

8

Consiliere și dezvoltare personală

CORINT
LOGISTIC

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII**

Nicoleta Mihaela Neagu
Gabriela Balan
Alexandrina Scorțanu
Diana Ecaterina Aprodu
Elena Anca Stamatachi
Rodica Bratu



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

CORINT
LOGISTIC

8

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII**

Nicoleta Mihaela Neagu
Gabriela Balan
Alexandrina Scorțanu
Diana Ecaterina Aprodu
Elena Anca Stamatachi
Rodica Bratu



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 din 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:

NICOLETA MIHAELA NEAGU – profesor consilier școlar, gradul I, doctor, licențiată în Sociologie–Psihologie, inspector general MEC, șef birou Educație Incluzivă, coordonator al CJRAE/CMBRAE în cadrul MEC, director al Unității de Finanțare a Învățământului Preuniversitar, director CJRAE Bacău, autor de cărți, articole și studii de specialitate.

GABRIELA BALAN – profesor consilier școlar, CJRAE Bacău, licențiată în Psihologie, cu master în Managementul Resurselor Umane, autor de articole, studii de specialitate, ghiduri, auxiliare, softuri educaționale destinate copiilor cu tulburări specifice de învățare, psiholog cu drept de liberă practică, coordonator al proiectului PAȘI SPRE SUCCES, pentru elevii cu TSI, avizat de MEC.

ALEXANDRINA SCORȚANU – profesor consilier școlar CJRAE Bacău, gradul I, director CJRAE Bacău, licențiată în Terapie ocupațională, cu master în „Consiliere psihologică și educațională”, coautor de lucrări de specialitate.

DIANA ECATERINA APRODU – profesor consilier școlar CJRAE Bacău, gradul I, coordonator CSES Bacău, licențiată în Psihologie, cu master în „Consiliere educațională și intervenție în orientarea școlară și vocațională”, formator în programe acreditate în cadrul Casei Corpului Didactic „Grigore Tăbăcaru” Bacău.

ELENA ANCA STAMATACHI – profesor consilier școlar CJRAE – CSES Bacău, gradul I, licențiată în Psihologie, cu master în „Consiliere educațională și intervenție în orientarea școlară și vocațională”, formator în programe acreditate în cadrul Casei Corpului Didactic „Grigore Tăbăcaru” Bacău.

RODICA BRATU – profesor consilier școlar CJRAE Bacău - Școala Gimnazială „Al. I. Cuza” Bacău, gradul I, licențiată în Psihologie–Sociologie, cu master în „Consiliere, terapie și reintegrare socială a consumatorilor de droguri”, coautor de ghiduri educaționale.

Referenți științifici:

ELENA SEGHEIDIN – Doctor în Etică profesională, cadru didactic și membru în echipele proiectelor de cercetare, la Facultatea de Psihologie și Științe ale educației din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, formator atestat internațional pe Consiliere de carieră, Gândire Critică prin lectură și scriere, Media Literacy, Leadership educațional.

FLORINA STĂNCULESCU – profesor consilier școlar, director CMBRAE, autor de manuale și auxiliare didactice, membru în echipe de lucru pentru elaborarea legislației specifice domeniului consilierii școlare.

Redactare: Adelina Dragomir, Camelia Bădașcu
Tehnoredactare: Răzvan Bucur, Sorin Vintzeanu
Design copertă: Dan Mihalache
Varianta digitală: Editsoft&Services
Surse foto: Shutterstock, Wikimedia Commons

ISBN 978-630-6526-97-0

Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate EDITURII CORINT LOGISTIC.

Pentru comenzi și informații, contactați:

EDITURA CORINT LOGISTIC

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, județul Ilfov

Tel: 0758.053.416

E-mail: vanzari@edituracorint.ro

Magazin virtual: www.edituracorint.ro

Cuprins

Competențe generale și competențe specifice	4
Ghid de utilizare a manualului	5
Cuvânt-înainte	7
Evaluare inițială	8

UNITATEA I Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

Lecția 1 – Povestea mea de succes. Călătorii temporale în viitor	12
Lecția 2 – Arta de a lua decizii. Decizii mici, decizii mari	14
Lecția 3 – Curajul de a lupta pentru ceea ce-ți dorești.	16
Lecția 4 – Cunoaște riscurile, pentru a avea un stil de viață sănătos	18
Lecția 5 – Familia, nucleu al devenirii.	22
Lecția 6 – Orice exagerare doare!	24
Lecția 7 – Familia și iubirea fără hotare	28
Recapitulare	31
Auto(evaluare)	32

UNITATEA II Dezvoltare socio-emoțională

Lecția 1 – Călătorie în lumea emoțiilor	34
Lecția 2 – Emoțiile: stăpân sau unealtă?	36
Lecția 3 – Să înțelegem conflictele	38
Lecția 4 – Conflictul ca oportunitate de dezvoltare	40
Lecția 5 – De la conflict la armonie sau calea dialogului eficient	42
Lecția 6 – Comunicarea asertivă, limbajul oamenilor de succes	44
Recapitulare	46
Auto(evaluare)	48

UNITATEA III Managementul învățării

Lecția 1 – Selectarea surselor de informare	50
Lecția 2 – Rolul informațiilor în algoritmul succesului	52
Lecția 3 – Tradițional și modern	54
Lecția 4 – Timpul, comoară risipită sau investită?	56
Lecția 5 – Arta de a te împrieteni cu timpul.	58
Lecția 6 – Transformă efortul de a învăța în dorință de cunoaștere	61
Lecția 7 – Învățarea la puterea a treia! Învățarea formală, nonformală, informală	64
Recapitulare	67
Auto(evaluare)	68

UNITATEA IV Managementul carierei

Lecția 1 – Bagajul meu de călătorie spre viitoarea carieră	70
Lecția 2 – „Radarul” meu profesional	73
Lecția 3 – Educația, partenerul carierei mele	77
Lecția 4 – Mă informez activ!	80
Lecția 5 – Oportunități de carieră. Explorări și decizii	84
Lecția 6 – Proiectul meu de viitor	88
Recapitulare	92
Auto(evaluare)	93
Evaluare finală	94
Anexă	95
Răspunsuri	96



Competențe generale și competențe 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



Ghid de utilizare a manualului

1 Manualul propune conținuturi și experiențe de învățare utile și interesante, ca sprijin pentru procesul de formare și dezvoltare a personalității elevilor.

2 Manualul este realizat într-o variantă tipărită și una digitală. Varianta digitală are în plus față de cea tipărită o serie de resurse multimedia, care invită elevii la analize și experiențe de învățare, pentru o mai bună înțelegere a conținutului disciplinei.

Resursele multimedia sunt de mai multe tipuri:

-  – planșe ilustrate explicative, sarcini de lucru, studii de caz;
-  – sarcini de lucru asociate unor secvențe video;
-  – aplicații interactive.

3 Manualul este organizat în patru domenii tematice: *Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat*, *Dezvoltare socio-emoțională*, *Managementul învățării* și *Managementul carierei*.

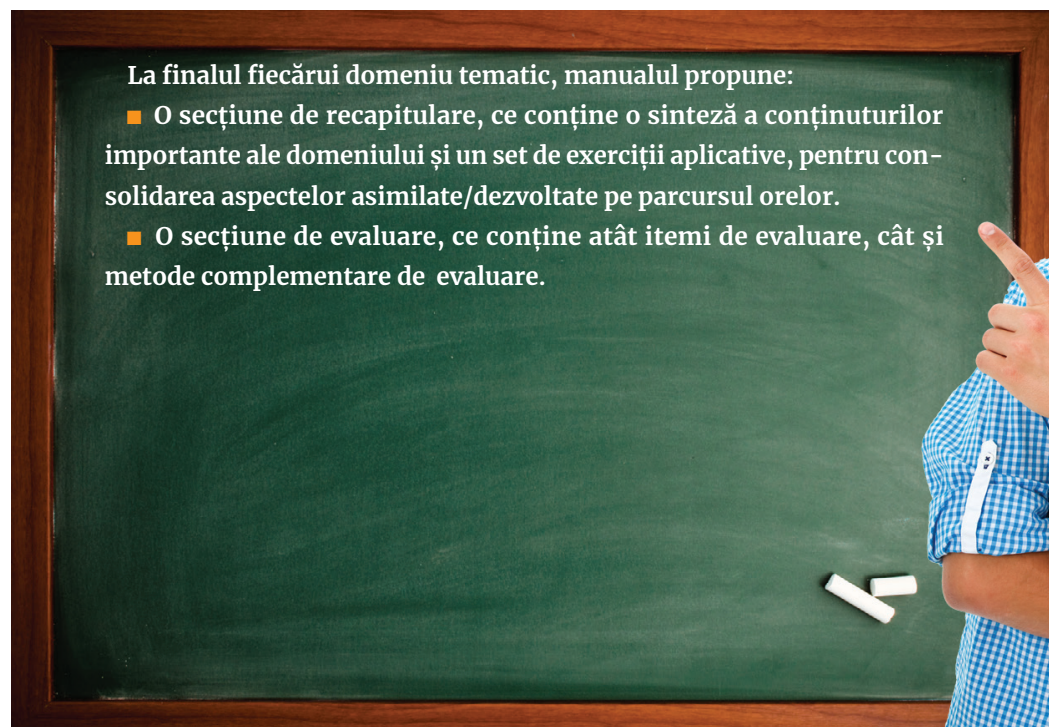
La începutul manualului se regăsesc informații utile care îi ajută pe elevi în realizarea portofoliului de învățare (evaluarea inițială), iar la finalul manualului există o secțiune dedicată evaluării finale.

4 Manualul cuprinde un set de lecții atractive, care conțin atât aspecte teoretice, cât și experiențe de învățare, individuale sau de grup, desfășurate pe parcursul orei sau efectuate ca teme pentru acasă. Tot în cadrul lecțiilor, se regăsesc sarcinile de lucru, din care vor rezulta materialele portofoliului de învățare.

Acesta va oferi o imagine completă a progresului înregistrat de elev pe parcursul anului școlar, prin raportarea la următoarele criterii: respectarea temei date, creativitate și aspectul lucrărilor.

La finalul fiecărui domeniu tematic, manualul propune:

- O secțiune de recapitulare, ce conține o sinteză a conținuturilor importante ale domeniului și un set de exerciții aplicative, pentru consolidarea aspectelor asimilate/dezvoltate pe parcursul orelor.
- O secțiune de evaluare, ce conține atât itemi de evaluare, cât și metode complementare de evaluare.



Cuvânt-înainte

Dragul nostru elev,

Te invităm într-o călătorie extraordinară, pe care să o parcurgi în clasa a VIII-a prin intermediul manualului de *Consiliere și dezvoltare personală*!

Acest drum al cunoașterii va fi presărat cu experiențe inedite de învățare, care îți vor deveni lecții valoroase pentru propria evoluție!

Vei descoperi cele mai prețioase comori ale sufletului (calități, interese, abilități, valori), care te vor ajuta să afli cine ești și ce-ți dorești să fii!

Vei găsi răspunsuri la frământări despre reușita personală și vei explora posibile căi spre împlinire și succes.

Vei înțelege valoarea emoțiilor și le vei folosi „puterea” în diverse contexte de dezvoltare – relația cu ceilalți, învățarea eficientă, gestionarea timpului.

Vei străbate curajos drumul dezvoltării tale, „înarmat” cu strategii constructive de rezolvare a conflictelor, de comunicare și de negociere.

Îți vei extinde căutările, investigând domeniile ocupaționale și oportunitățile lor; vei exersa procesul luării de decizii corecte în viața personală și profesională.

Vei merge tot înainte, optimist și încrezător, fără să uiți că scopul suprem al călătoriei este chiar evoluția ta!

Autoarele





Evaluare inițială

Ce se află în bagajul sufletului tău?

Motto: „Cel mai mare explorator al Pământului niciodată nu va face o călătorie mai lungă decât a omului care coboară adânc în sufletul lui.”

Julien Green

Privește studiul disciplinei Consiliere și dezvoltare personală ca pe o călătorie magică spre tine însuși, ca pe o oportunitate minunată de cunoaștere și dezvoltare prin variate experiențe de învățare.

Ești pregătit pentru extraordinara aventură? Da? Minunat!

Nu uita însă că reușita unei călătorii depinde și de calitatea bagajului cu care pornești la drum!

Fiindcă vrem să ne asigurăm că nu ți-a scăpat nimic major din vedere, ți-am pregătit un mic ghid de selectare și organizare a celor mai valoroase lucruri pe care le-ai acumulat în anii trecuți în cadrul orelor de Consiliere și dezvoltare personală.



■ Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

Realizează un scurt eseu despre propria persoană, în care să valorifici următoarele cuvinte-cheie: provocări și oportunități, schimbări ale vârstei, rețele de socializare, evitarea etichetelor, comportament nonviolent, atitudini ecologiste, autoeficacitate, abilități, performanță.

Pune acest eseu în bagajul de călătorie și citește-l ori de câte ori te simți pierdut sau, dimpotrivă, dornic să adaugi în el noi aspecte valoroase descoperite despre propria persoană.



■ Dezvoltare socio-emoțională

Completează o pagină din jurnalul tău, sintetizând relațiile tale cu ceilalți.

- ✓ Pentru mine, empatia este
- ✓ Atunci când vine vorba să cooperez,
- ✓ Secretul unei colaborări reușite constă în
- ✓ Emoțiile mele sunt asemenea unor
- ✓ Când întâlnesc persoane diferite de mine, cel mai des simt emoții precum
- ✓ Diversitatea este pentru mine
- ✓ Între comportamentul pasiv, asertiv și agresiv, cel mai adesea îl aleg pe cel, pentru că

Pune această pagină de jurnal în bagajul de călătorie și lecturează-o ori de câte ori relațiile tale cu ceilalți sunt în impas. Scrie o nouă pagină de jurnal ori de câte ori descoperi în tine noi abilități de relaționare și comunicare pozitivă.

■ Managementul învățării

Notează pe un bilețel cinci secrete privind gestionarea timpului și a învățării despre care ai aflat anul trecut.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Împăturește bine acest bilețel și folosește-l ori de câte ori trebuie să-ți faci din timp un aliat și din învățare o oportunitate de dezvoltare.





■ Managementul carierei

Asigură-te că ai pașaportul de călătorie și că acesta este completat corect!

Nume:

Prenume:

Gen:

Obiectivul călătoriei (aspirații):

.....

INFORMAȚII PERSONALE:

Pot:.....

Îmi place:

Sunt:

Cred în:

INFORMAȚII PROFESIONALE:

Profesii corelate intereselor mele actuale:.....

*Notă: O persoană de celălalt gen ar putea să desfășoare profesiile ce prezintă interes pentru tine?

Argumentează

.....



Pune-ți pașaportul de călătorie în buzunarul rucsacului și utilizează-l ori de câte ori ai impresia că ai pierdut direcția către ținutele dorite.

Revizuieste-ți periodic pașaportul și, după caz, reînnoiește-l în acord cu noile obiective de viață și carieră!



AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT

1



- Lecția 1** – Povestea mea de succes. Călătorii temporale în viitor
- Lecția 2** – Artă de a lua decizii. Decizii mici, decizii mari
- Lecția 3** – Curajul de a lupta pentru ceea ce-ți dorești
- Lecția 4** – Cunoaște riscurile, pentru a avea un stil de viață sănătos
- Lecția 5** – Familia, nucleu al devenirii
- Lecția 6** – Orice exagerare doare!
- Lecția 7** – Familia și iubirea fără hotare

Recapitulare
Auto(evaluare)



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Succes;
- ✓ Viziune și reușită personală;
- ✓ Modele de gândire și acțiune.



Mary Louise Streepp este o actriță americană, triplu laureată a premiului Oscar, cunoscută pentru creațiile ei actricești impresionante în teatru, televiziune și, mai ales, film. Este considerată „cea mai bună actriță a generației sale”. De asemenea, este recunoscută pentru transformarea sa interpretativă de tip „cameleon” și pentru adaptarea și credibilitatea cu care folosește accente ale diferitelor limbi native ale personajelor pe care le interpretează.

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra noțiunii de „succes” și asupra modelelor de gândire, în raport cu aspirațiile tale.

Povestea mea de succes. Călătorii temporale în viitor

De multe ori auzi sau citești povești ale unor oameni de succes. Le asculți uimit, iar, la final, ți se întipărește în minte „rețeta” reușitei cuiva: „A reușit pentru că a făcut asta, pentru că e foarte bun la asta. Dacă faci la fel, vei avea și tu succes.”

Este important să știi că succesul depinde de modul tău de a gândi și de a acționa având la bază valorile, interesele și viziunile tale.

Viziunea este modul de a vedea, de a înțelege sau de a aprecia lucrurile; este cea care ne conduce spre reușita personală. Ea ne arată cine suntem, de ce existăm și care este viitorul pe care dorim să-l creăm prin aspirațiile noastre.

Aspirațiile sunt dorințe, visuri pe care dorim să ni le îndeplinim. Ele pot da un scop vieții noastre și ne pot direcționa pe drumul succesului.

Modele de gândire și acțiune:

1. Gândirea pozitivă

- Te aștepți la ce este mai bine, dar ești pregătit și pentru ce este mai rău.
- Stai în preajma celor care au o gândire pozitivă.
- Îți atingi obiectivele legate de viitorul tău.
- Stabilești o legătură între gândirea pozitivă și convingerile tale.

2. Gândirea negativă

- Te gândești la ce este mai rău pentru tine.
- Ești influențat cu ușurință de părerile negative ale celorlalți.
- De cele mai multe ori te gândești că nu vei reuși.
- Consideri că un eșec înseamnă o viață ratată.

Succesul nu este un pisc pe harta vieții pe care trebuie să îl cucerești.

Mulți se gândesc la succes ca la vârful unui munte care, odată cucerit, le va oferi fericirea. Însă, odată ajunși acolo, constată dezamăgiți că euforia succesului durează puțin și sunt nevoiți, astfel, să alerge după alt obiectiv.

Succesul este asemenea unui munte pe care-l explorezi neîncetat!

Succesul vine odată cu valorificarea propriului potențial. Deși e legat de țelurile noastre, succesul nu constă neapărat în atingerea lor, ci în efortul de a stabili o relație între gândirea pozitivă și convingerile tale.

► Alegerea unui model de succes

Modelul de succes trebuie să constituie o sursă de evoluție. Astfel, când alegem o persoană drept model, e bine să reflectăm profund asupra acestei decizii:

- De ce o admirăm și ce mesaje transmite prin acțiunile sale?
- După ce valori se ghidează în obținerea succesului?

► Curajul de a fi tu însuși în drumul spre succes

Modelul pe care ni-l alegem trebuie să ne ajute să ne dezvoltăm, rămânând în același timp noi înșine. E nevoie să realizăm ce aspecte vrem să schimbăm în acord cu modelul nostru, dar și să conștientizăm resursele proprii, asemănătoare sau diferite de modelul ales, care să devină ancore în drumul către succes.

NU UITA!

Gândirea pozitivă nu înseamnă să ignori problemele din viața ta, ci să te focalizezi asupra aspectelor pozitive ale vieții tale și să ai o atitudine optimistă.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCIȚIU!

Ai observat fără îndoială că, atunci când ai clar în minte ceea ce-ți dorești, începi să vezi în jurul tău orice informație, orice resursă ce te-ar putea ajuta să obții acel lucru.

Mai mult decât atât, motivația pentru succes te va orienta în direcția obiectivului ales.

Închide ochii, conectează-te la aspirațiile, valorile, abilitățile tale și... vizualizează-ți reușita! Ce vezi? Ce auzi? Ce simți?

Describe cât mai detaliat viziunea ta despre succes și împărtășește-o celorlalți!

DESCOPERĂ!

Galeria succesului (lucru în clasă)

Imaginează-ți că la o galerie de artă se organizează o expoziție cu tematica „Oameni de succes”. Realizează pentru această expoziție un poster cu o persoană pe care o consideri un model demn de urmat, care să includă:

- un titlu sugestiv care să conțină numele persoanei alese;
- imagini, desene etc. care să surprindă calitățile persoanei respective;
- un text care să surprindă un principiu de viață al modelului tău.

Afișează posterul tău, alături de creațiile colegilor, pe peretele clasei și analizează cu atenție această expoziție. Ea poate să devină sursa ta de inspirație pentru dezvoltare și succes!

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Ce anume ai adăuga sau modifica la viziunea ta despre succes?
- Ce model de succes te-a inspirat? Ce lecție valoroasă ai învățat de la acesta?

► Cuceririle de mâine

Imaginează-ți că te-ai urcat într-o mașină a timpului cu destinația „VIITOR”, pentru a-i lua un scurt interviu celui mai important om de succes din acele timpuri – TU ÎNSUȘI!

Iată lista de întrebări cu care te-ai pregătit pentru eul tău viitor:

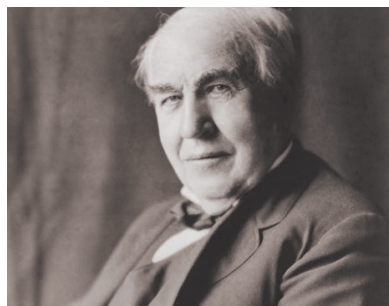
- Cum poți descrie perioada 8-13 ani într-o singură propoziție?
- Care sunt cele mai valoroase lecții pe care le-ai învățat până ai ajuns aici?
- Ce mesaj ai transmite eului tău din trecut?

Scrive în jurnalul de călătorie temporală răspunsurile pe care le-ai primit de la eul tău viitor și împărtășește-le cu ceilalți.

Adaugă tema în portofoliul de învățare.



ȘTIAI CĂ?



Thomas Edison, la 75 de ani

- În primii ani de școală, Thomas Edison era un elev slab la învățătură. El a afirmat: „N-am eșuat de 10 000 de ori, am găsit 10 000 de moduri care nu funcționează.”

Printre invențiile sale se numără becul cu incandescență, fonograful (primul aparat de înregistrare și redare a sunetelor) și kinetoscopul (primul aparat care putea reda imagini în mișcare).

- Roger Federer este un fost jucător de tenis care a câștigat peste 100 de trofee de-a lungul carierei sale. Perseverența, talentul și încrederea în sine l-au ajutat să stabilească numeroase recorduri, dar și să impună noi standarde în tenis.



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Succesul înseamnă să îți cunoști scopul în viață, să atingi potențialul maxim și să plantezi semințele câștigului în beneficiul celorlalți.”

John Maxwell



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Principii de luare a unei decizii;
- ✓ Stiluri decizionale;
- ✓ Siguranță și alegeri sănătoase.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra procesului de luare a deciziilor.

Arta de a lua decizii.

Decizii mici, decizii mari

Capacitatea de decizie este cea mai mare putere pe care o avem. Dar ea presupune și responsabilități. Tony Robbins, antrenor motivațional, spunea că, atunci când decidem, ne croim destinul. De multe ori, însă, ne surprindem mâna că tremură pe foarfecă, de teamă să nu tăiem strâmb. Căci atunci când decidem, ne fixăm pe o opțiune și renunțăm la celelalte. Da, poate fi greu, dar cu siguranță face parte din procesul propriu de dezvoltare! Ca să iei deciziile corecte trebuie să eviți să le iei sub impulsul emoțiilor de moment (enervare, supărare sau fericire).

► Principiile unei decizii corecte

- Definește țintele. Când știi unde vrei să ajungi, e mai ușor să alegi!
- Fă o listă de opțiuni. Identifică toate variantele care stau la baza deciziei tale.
- Elimină din opțiuni. Înlătură variantele care nu corespund valorilor tale.
- Pune în balanță opțiunile rămase. Te conduc către țintele dorite? Cum îți vor influența viața?
- Informează-te corect. Nu toate datele îți sunt utile. Pune întrebări și află-le pe cele relevante!
- Cere sfaturi. Vorbește cu cei care au experiențe similare și învață de la ei.
- Fă-ți din timp un aliat. Ia-ți timp să alegi... dar nu mult! Amânarea e mai rea decât o decizie proastă!
- Asumă-ți decizia! Chiar dacă uneori e greșită, ea rămâne o oportunitate de învățare!

► Oameni și stiluri decizionale

1. Unii decid rapid, fără să analizeze, de teama grijilor ce pot apărea. (*stilul spontan*)
2. Alții amână decizia, transformând, uneori, nehotărârea în evitare. (*stilul evitant*)
3. Unii îi întreabă pe cei din jur, de teama regretelor legate de decizie. (*stilul dependent*)
4. Unii urmează logica și cântăresc fiecare dintre opțiunile avute. (*stilul rațional*)
5. Alții se bazează pe intuiție când decid. (*stilul intuitiv*)

Nu există un stil mai bun decât altul. Oricare poate deveni un atu când e utilizat în contextul potrivit!

NU UITA!

A decide înseamnă a alege cea mai bună variantă, din mai multe posibilități analizate, pentru atingerea unui scop.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCİȚIU!

Citește afirmațiile de mai jos și spune ce stil decizional i se potrivește fiecăreia (stil evitant, stil dependent, stil rațional, stil spontan, stil intuitiv):

- „N-am timp de stat mult pe gânduri. Mai bine mă hotărâsc imediat.”
- „Nu cred că e momentul potrivit să iau o decizie.”
- „Nu pot să mă decid până nu mă sfătuiesc cu cineva.”
- „Pun în balanță ce am de pierdut și ce am de câștigat, apoi decid.”
- „Aleg cum simt eu că e mai bine.”

DESCOPERĂ!

Schimb intergalactic (lucru în echipă)

Să presupunem că omenirea e invitată la un schimb de experiență intergalactic cu alte civilizații.

Planeta Pământ trebuie să trimită o delegație formată din cinci persoane. Nouă specialiști și-au manifestat intenția de a participa, fiecare fiind expert într-un domeniu: artă, știință, tehnologie, economie, ecologie, psihologie, agricultură, telecomunicații, informatică.

Stabiliți componența delegației, argumentându-vă decizia din perspectiva informațiilor și a valorilor pe care le pot:

- împărtăși celorlalte civilizații;
- aduce înapoi pe Pământ, cu impact asupra oamenilor.

Indicații de rezolvare: În realizarea sarcinii, ține cont de stilurile decizionale.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Cât de ușor/greu ți-a fost să ajungi alături de colegi la o decizie comună? De ce?
- Cât de greu/ușor ți-a fost să iei o decizie, știind că ea poate influența viața altor persoane?
- Ce ai aflat nou despre tine azi din perspectiva procesului de decizie?

► Cuceririle de mâine

- Experimentează una dintre următoarele situații:
 - Devii invizibil pentru o zi.
 - Găsești un portofel cu 1 000 de euro.
 - Nu-ți mai este frică de nimic.
 - Pentru o zi, toate dorințele ți se împlinesc.

- Realizează un eseu în care prezinți alegerile pe care le-ai face în situația aleasă, evidențiind pașii decizionali:

1. Enumeră opțiunile.
2. Caută resurse, dacă e posibil.
3. Analizează consecințele.
4. Alege o variantă.
5. Reflectează asupra deciziei.

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.



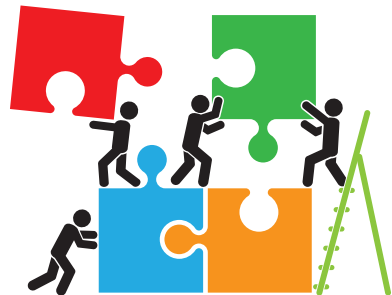
ȘTIAI CĂ?

În 1955, în America, existau legi care limitau drepturile oamenilor de culoare de a sta în autobuz pe scaune. Un șofer i-a cerut Rosei Parks să se ridice pentru a-i ceda locul unui pasager alb. Ea a avut de ales: să respecte legea nedreaptă sau să acționeze pe baza valorilor sale.

Rosa Parks a fost prima femeie de culoare care a îndrăznit să refuze cedarea locului unui alb. Deși arestată, suferința ei a schimbat lumea, făcându-i pe liderii comunității de culoare să acționeze pentru eliminarea legilor discriminatorii.



Autobuzul în care Rosa Parks s-a așezat pe scaun, expus la Muzeul Henry Ford, Greenfield Village, Michigan.



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Odată ce ai luat o decizie, întregul univers conspiră pentru a o face să se întâmple.”

Ralph Waldo Emerson



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Reziliență;
- ✓ Principii ale rezilienței.



Acolo unde alții văd piedici de netrecut, tu, ca un alpinist, le iei ca pe niște piscuri de cucerit!



Iar când grijile te pun la podea, tu, ca un boxer, te ridici și lupți. Până la capăt! Până la victorie!

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra modului în care putem face față constructiv situațiilor de criză.

Curajul de a lupta pentru ceea ce-ți dorești

Dintre toate capacitățile posibile, cea mai potrivită pentru reușita personală este puterea de a transforma experiențele dureroase în lecții de viață, pentru a merge mai departe, mai puternici!

Doar descoperind luptătorul din interiorul nostru, care știe să-și revină după un eșec, care nu se lasă copleșit de tristețea insuccesului, care perseverează în condiții dificile, vom putea înfrunta cu vitejie greutățile, atingând noi ținte, noi idealuri!

Scutul invizibil ce protejează luptătorul din noi poartă numele de *reziliență*!

A fi *rezilient* înseamnă să te adaptezi dificultăților vieții, trecând prin acele emoții, decizii și acțiuni care te ajută să devii mai puternic, mai înțelept!

► Decalogul persoanei reziliente:

1. Păstrează în minte visurile pentru îndeplinirea cărora merită să depui efort!
2. Lărgeste perspectiva asupra problemelor; păstrează speranța și caută soluții pentru ele!
3. Nu uita că lucrurile se îmbunătățesc, chiar dacă durează mai mult decât ți-ai dori!
4. Devii mai puternic când îți înfrunți fricile, în loc să le eviți!
5. Învăță din greșeli și din pierderi. Transformă-le în temelia reușitei viitoare!
6. Fă mici schimbări în viața ta și ține cont de ele!
7. Acceptă-te și acceptă-i pe alții. Suntem imperfecti. Greșim, dar ne și corectăm!
8. Fă-ți din perseverență un aliat. Împreună veți obține victorii răsunătoare!
9. Bucură-te de reușită și valorific-o în cuceririle viitoare!
10. Ai grijă de tine! De nevoile și de sentimentele tale! Ele sunt esența evoluției personale!

Cel mai important pas spre reziliență este asumarea responsabilității proprii vieți!

NU UITA!

Reziliența este capacitatea noastră de a vedea greutățile ca oportunități de învățare, de a gestiona eficient emoțiile ce apar în situațiile dificile, de a ne redresa rapid și constructiv după eșecuri, de a face față cu succes schimbărilor majore.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

Reflectează asupra decalogului rezilienței și alege patru enunțuri care te reprezintă sau dorești să te reprezinte. Transpune-le sub formă de imagini/simboluri și construiește cu ajutorul lor blazonul războinicului tău interior!

DESCOPERĂ!

I. Chiar dacă viața pare un lung șir de urcușuri și coborâșuri, nu uita că ea este de fapt călătoria ta spre împlinire! Te invităm să faci o hartă a drumului parcurs până acum:

- Trasează o linie dreaptă ca simbol al vieții.
- Marchează cu X data nașterii.
- Însemnează momentele valoroase: cele pozitive, deasupra liniei, iar cele negative, dedesubt.

Exemplu:

lucruri pozitive

12 iunie 2011

..... X

lucruri negative

II. Reflectează asupra modului în care fiecare dintre momentele vizate a avut un impact pozitiv asupra vieții tale:

- Cum te-ai simțit? Ce ai gândit? Cum ai acționat?
- Ce persoane, lucruri, valori te-au sprijinit?
- Ce te-a motivat să mergi mai departe?

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

■ Cât de greu sau cât de ușor ți-a fost să vorbești despre evenimentele din viața ta? Dar colegului tău? De ce?

Exemplu: Ce ai simțit în momentul în care te-ai întors în timp și ai re trăit anumite emoții?

■ Ce ai aflat nou despre tine azi? Dar despre ceilalți colegi?

► Cuceririle de mâine

Imaginează-ți că Zâna Înțelepciunii îți spune următoarele:

Dragă războinicule, curând viața ta va lua forma unui câmp de bătălie. Ce pot să fac pentru tine e să-ți permit să-ți alegi adversarul:

Adversarul 1: Tristețea dată de plecarea cuiva drag;

Adversarul 2: Frica de un examen important;

Adversarul 3: Stresul provocat de o materie neplăcută.

1. Decide-te asupra viitorului adversar.
2. „Înarmează-te” cu resurse. Pe ce informații, abilități, valori te poți baza?
3. Cheamă-ți aliați. Pe ce persoane te poți baza? (gândește-te pe cine ai vrea să ai alături de tine, cine te-ar susține)
4. Gândește-te la un strigăt de luptă. Alege un motto care să-ți fie călăuză până la izbândă.
5. Vizualizează victoria. Ce ai câștigat? Ce ai învățat? Poți să îți exprimi victoria și printr-un desen.



ȘTIAI CĂ?



J.K. Rowling

J.K. Rowling a scris prima aventură a lui Harry Potter, băiețelul de la școala de vrăjitori, în timpul unei călătorii cu trenul. Povestea nu a plăcut inițial, așa că 12 edituri au refuzat-o. J.K. Rowling a rezistat tuturor greutăților, crezând cu tărie în valoarea operei sale. Până în momentul succesului, autoarea, pe lângă refuzurile editurilor, trecea și printr-o dificilă etapă a vieții: un divorț, lipsa unei slujbe și creșterea unui copil din ajutorul social.

Acum, când este o autoare de succes, concluzionează despre tot acest parcurs: „Depinde de tine să arăți cine ești cu adevărat și acest lucru poate depăși cu mult abilitățile fiecăruia.”



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Primul principiu în viață: să nu te dai bătut în fața oamenilor sau a întâmplărilor.”

Marie Curie



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate;
- ✓ Fumat;
- ✓ Consum de alcool;
- ✓ Consum de droguri;
- ✓ Activitate sexuală precoce.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra comportamentelor de risc și a modalităților sănătoase de prevenire a lor.

Cunoaște riscurile, pentru a avea un stil de viață sănătos

Te afli la vârsta la care apar schimbări fizice și psihice majore, la care începi să-ți pui întrebări despre cine ești, ce vrei de la viață, cum vrei să ți-o trăiești, ce fel de relații vrei să ai, ce dorești să devii.

Te afli la vârsta la care simți că ești cel mai important, că tot ceea ce experimentezi sau faci este firesc. Căci simți că acum este momentul să afli cât mai multe lucruri și să te bucuri de viață din plin. Uneori, însă, uiți că e la fel de important să te gândești și la riscuri.

► Ce este comportamentul de risc?

La această vârstă ești tentat să încerci experiențe noi și, implicit, să adopți comportamente ce pot fi la granița dintre normal și periculos. Ele sunt numite comportamente de risc și îți pot pune în pericol sănătatea și calitatea vieții, pe termen scurt sau lung.

Printre ele se numără fumatul, consumul de alcool, consumul de droguri, sexul precoce, neprotejat, acestea reprezentând cele mai frecvente capcane pe care adolescenții, ajunși la această vârstă a transformărilor, trebuie să le conștientizeze și să le evite.

Pe lângă o stare de bine aparentă, alcoolul, tutunul și drogurile dăunează grav sănătății și produc dependență psihică (dorința de a utiliza din nou), și dependență fizică (lipsa consumului generează stări neplăcute).

► Ce este fumatul?

Fumatul înseamnă inhalarea fumului rezultat ca urmare a arderii unor substanțe din țigară. Aceste substanțe active, precum nicotina, sunt eliberate prin combustie, ajungând să fie absorbite de organele interne.

O țigară conține aproximativ 4 000 de substanțe, multe otrăvitoare, dintre care cele mai periculoase sunt:

- Nicotina: o otravă mortală;
- Arsenic: utilizat ca otravă pentru șobolani;
- Metan: parte din combustibilul de rachetă;
- Cadmiu: utilizat în producerea bateriilor;
- Monoxid de carbon: parte din gazele de echipament;
- Formaldehidă: utilizată în conservarea țesutului uman;
- Butan: lichid din brichetă.

De fiecare dată când se inhalează fumul de la o țigară, cantități mici din aceste substanțe ajung în sânge prin plămâni. „Călătoria” continuă apoi către toate părțile corpului, provocând daune.

► Ce este alcoolul?

Alcoolul este un produs unic în natură, fiind singurul drog-aliment.

Deoarece băuturile alcoolice sunt atât de comune în cultura noastră, uităm adesea că alcoolul este un drog cu efecte similare drogurilor interzise, deoarece afectează activitatea mentală, emoțională și fizică.

Ca și în cazul fumatului, există o serie de motive și concepții greșite ale adolescenților în ceea ce privește consumul de alcool, care întăresc și mențin consumul:

- „Beau fiindcă și prietenii mei o fac.”
- „Beau fiindcă, altfel, ceilalți vor râde de mine.”
- „Beau fiindcă așa îmi demonstrez curajul.”
- „Beau fiindcă asta mă face mai interesant.”
- „Beau fiindcă am probleme pe care nu știu cum să le rezolv.”



► Ce sunt drogurile?

Drogurile sunt substanțe naturale sau sintetice, a căror utilizare creează dependență fizică, tulburări grave ale activității mentale, ale percepției și ale comportamentului.



Tipuri de droguri:

- droguri de stimulare – accelerează funcționarea creierului, generând o stare de alertă psihică și o falsă impresie de putere nelimitată;
- droguri de relaxare – încetinesc funcționarea creierului, producând o stare de relaxare, de somnolență și dezorientare, asemenea stării de ebrietate;
- droguri halucinogene – produc tulburări ale minții: halucinații, deformarea percepției asupra timpului și a distanței, euforie, dezorientare.

Efectele consumului de droguri asupra calității vieții:

- efecte emoționale: scăderea stimei de sine, creșterea agresivității, depresie;
- efecte asupra siguranței personale și a calității relațiilor: creșterea riscului de suicid, comportamente sexuale de risc, violență, delincvență;
- efecte asupra randamentului învățării: scade performanța acesteia.

► Ce este comportamentul sexual de risc?

Adolescența presupune o serie de modificări fizice și emoționale ce fac loc inclusiv atracției sexuale. Tentația de a explora sexualitatea își are rădăcinile în alte nevoi specifice acestei vârste: nevoia de afecțiune și de acceptare, de împlinire și de siguranță emoțională și, foarte important, de curiozitate.

Înainte de a deveni siguri pe sexualitatea lor sau de a o integra în cadrul personalității, adolescenții sunt foarte curioși, dorind să descopere acest lucru inclusiv prin experimentare.

Însă asumarea unei libertăți sexuale precoce și iresponsabile poate ascunde o mulțime de riscuri: neînțelegeri familiale, boli cu transmitere sexuală, sarcini nedorite, trafic de ființe umane etc.

NU UITA!

Comportamentele de risc nu afectează doar sănătatea fizică, ci și performanța cognitivă, emoțiile și calitatea generală a vieții.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCİȚIU!

Reflectează asupra comportamentelor de risc ce pot fi inițiate de adolescenți (fumat, consum de alcool, consum de droguri, activitate sexuală precoce), completând frazele:

- Cel mai bine este să...
- Pe mine mă frământă...
- Cei din jurul meu...
- Eu gândesc că...
- Sunt foarte...
- Când sunt sincer cu mine...
- Știe toată lumea că...
- În orice caz...

DESCOPERĂ!

► **Cititorii întreabă, redacția răspunde**
(lucru pe echipe)

În ziarul *Adolescentis* există o rubrică numită „Tinerii întreabă, Felicia răspunde!”, în care cititorii primesc din partea redacției răspunsuri și sfaturi utile privind frământările pe teme ca: fumatul, consumul de alcool, consumul de droguri sau viața sexuală precocă.

Imaginează-ți că faci parte, alături de alți patru-cinci colegi, din echipa de redacție care realizează această rubrică. Tocmai ai primit patru scrisori de la cititorii ziarului, în care aceștia își exprimă neliniștile privind diferitele comportamente de risc.

1. Răspundeți la scrisorile primite, oferind adolescenților sfaturi cât mai argumentate.

2. Reflectați asupra trăirilor pe care scrisorile vi le-au trezit și, pornind de la ele, realizați conexiuni între conținutul scrisorilor și experiențele voastre de viață sau ale celor din jurul vostru.

Dragă Felicia,

Tatăl meu a murit în urma unui infarct, acum doi ani. A avut și alte probleme, dar cauza principală a fost fumatul. Eu nu fumez, dar doi dintre cei mai buni prieteni ai mei fac asta. Culmea este că îl cunoșteau pe tatăl meu și, deși știu cât rău i-au făcut țigările, ei continuă să fumeze. De câte ori îi văd că-și aprind țigările, mă întristez. Cum să fac să le spun ce gândesc fără să sune ca o predică moralizatoare?

Cu speranță, Prietenul

Dragă Felicia,

Îmi place să mă îmbrac la modă și să fiu admirată. Părinții mei îmi mai reproșează că fusta e prea scurtă, că ar trebui să mai închei un nasture, dar sunt momente când nu îi ascult. Îmi place să arăt mai matură și să vorbesc cu băieți mai mari ca mine. La ultima ieșire în oraș, am fost condusă de Romeo acasă. Odată ajunși într-un loc mai retras, a încercat să mă atingă și nu m-am simțit bine când a făcut asta. M-am retras repede și cu greu mi-am revenit până acasă. Îmi place enorm de el și nu aș vrea să renunț la relație. Nu știu cu cine să vorbesc și nici ce să fac. Mă poți sfătui?

Cu speranță, Speriata

Dragă Felicia,

Mă întâlnesc de ceva timp cu Alex. Este un băiat grozav și hazliu. Foarte elegant în exprimare și în atitudine. La câteva petreceri l-am văzut însă că își aduce câte o sticlă de băutură și îi îndeamnă și pe alții să bea. M-a invitat și pe mine, dar l-am refuzat. Eu nu beau și nici acasă nu-mi place când tata exagerează cu băutura. Mă tem că ar putea să nu mai fie în stare să-și controleze nevoia de a consuma și să aibă probleme cu poliția.

Mi-aș dori mult să mă ajuți cu un sfat: ce să-i spun ca să înțeleagă că nu-i face bine alcoolul?

Cu speranță, Îndrăgostita

Dragă Felicia,

Am 13 ani și vreau să îți fac o confesiune. Am fumat pentru prima dată canabis. Prietenul meu m-a invitat la el acasă și, după ce a scos din spatele unor cărți un joint, m-a invitat să-l încerc. Chiar dacă inima îmi bătea foarte tare și începusem să îmi pierd echilibrul și coordonarea corpului, nu pot să îți descriu cum m-am simțit atunci... părea că eram doar eu cu „fericirea” mea... fără griji, fără certuri cu părinții, fără frică de profesori...

Deși știu că nu e bine ce am făcut, pentru că m-am lăsat influențat de prietenul meu, și nu mai doresc să repet acest lucru, deoarece puteam să pățesc ceva grav, nu-mi pot lua gândul de la starea de atunci. Cum să fac să nu mă mai gândesc la asta?

Cu speranță, Îngrijoratul

Observarea sistematică a activității și comportamentului elevilor
În timpul activității, profesorul va observa activitatea voastră, urmărind toate aspectele din tabelul de mai jos.

Atitudinea elevului față de sarcina de lucru	Da	Nu
A respectat cerințele.		
A interacționat cu membrii grupului.		
A folosit un limbaj adecvat.		
Și-a exprimat deschis părerile.		
A respectat opiniile celorlalți.		
A așteptat să-i vină rândul.		
A adus argumente solide în sprijinul ideilor sale.		
A acceptat ideile noi.		
A finalizat sarcina.		

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

■ Cum îți poate fi de folos pe viitor experiența acumulată în echipa de redacție a ziarului *Adolescentis*?

► Cuceririle de mâine

Citește cu atenție cum au acționat (sau intenționează să acționeze) cele trei personaje de mai jos și pune-te în locul lor pentru o clipă. Ce ai fi făcut dacă ai fi fost în locul lor?

Cazul 1: Ion este un elev nou-venit în școală. În drum spre casă, el stă de vorbă cu Liviu, unul dintre cei mai populari băieți din școală. Liviu îl invită pe Ion acasă la el ca să bea niște țuică făcută de tatăl său. El îl asigură că nimeni nu va afla și că se vor distra de minune. Ion, fiind nou în școală, vrea să devină prieten cu acesta. Astfel, consumă și el țuică alături de Liviu, până se îmbată.

Cazul 2: Emil este un copil de 13 ani. El are mulți prieteni mai mari ca vârstă, cu care își petrece timpul. Într-o zi a participat la majoratul lui George. Asistând la tot felul de glumițe legate de „Maria” și „Ioana”, a întrebat cine sunt acestea. Amuzați copios, invitații s-au adunat în jurul lui și i-au arătat o țigară de marijuana, apoi l-au tot îndemnat să o încerce. Pentru a nu părea laș în ochii băieților, Emil a fumat țigara oferită.

Cazul 3: Miruna este elevă în clasa a VIII-a. Într-o zi a discutat cu prietenele sale despre eventualitatea începerii vieții sexuale. Ea a povestit că are un prieten mai mare ca ea, de care e îndrăgostită și care îi tot spune că în acest mod relația lor s-ar consolida. În realitate, ea nu este pregătită să facă acest pas și nu știe cu cine să se sfătuiască pentru a lua cea mai bună decizie.



ȘTIAI CĂ?



Atunci când se renunță la fumat:

- se respiră mai bine, se simt mai bine mirosurile și gusturile;
- după un an, riscul de boli cardiace se reduce la jumătate;
- după cinci ani, se reduce la jumătate riscul de ictus* și de cancer;
- după cincisprezece ani, riscul de boli cardiace și de deces este același ca și la nefumători.

*ictus = stare patologică de șoc, manifestată brusc, însoțită de leșin

Nu trebuie să bea niciodată alcool:

- copiii și adolescenții: corpul lor nu reușește încă să îl metabolizeze;
- femeile însărcinate sau care alăptează: alcoolul poate afecta grav bebelușul;
- persoanele dependente: chiar și o cantitate mică de alcool consumată le reține dorința de a bea;
- persoanele care iau anumite medicamente: alcoolul alterează sau chiar anulează efectul medicamentului.

Pe termen lung, drogurile schimbă funcționarea creierului, slăbind capacitatea unei persoane de a lua decizii. Aceste transformări ale creierului o fac să aibă tot mai des dorințe compulsive de consum (dincolo de controlul propriu).

Atunci când decidem începerea vieții sexuale, este absolut necesar să ne protejăm!



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Abia când îți asumi responsabilitatea pentru viața ta, vei descoperi cât de puternic ești cu adevărat.”

Allanah Hunt



Familia, nucleu al devenirii



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Tipuri de familii;
- ✓ Sănătatea vieții de familie.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra relațiilor sănătoase de familie.

Familia este ca o carte ce ascunde între copertele ei povești simple sau complicate de viață. Unele cărți sunt voluminoase, altele sunt subțiri, unele au mai multe imagini, altele au mai mult dialog; dar toate descriu clipe bune și rele, momente de veselie și de tristețe, de gălăgie și de liniște profundă. Haideți să răsfoim împreună cartea familiei pentru a învăța și reînvăța lecțiile de iubire din ea!

► Familii mari, familii mici...

Unele familii seamănă cu „o insulă-nucleu”. Alcătuite doar din părinți și copii, ele își conturează clar hotarele în raport cu lumea, garantând siguranța membrilor săi. (*familii nucleare*)

Altele seamănă cu „un arhipelag”. Așa că, alături de familia de bază, „marea insulă”, compusă din părinți, surori, frați, se aliniază alte „insule” importante: bunici, unchi, mătuși, veri etc. (*familii extinse*)

Există însă și familii „peninsule”. În cadrul lor, părintele singur, cu mult curaj și sacrificii, își învață copiii să navigheze vitejește pe valurile vieții. El e adesea punctul de stabilitate al dezvoltării copiilor săi. (*familii monoparentale*)

► Deși diferite... toate familiile pot fi fericite!

Familia e mediul în care ne naștem, creștem și ne formăm pentru viață. E locul în care putem găsi înțelegere, pace și soluții, cu condiția ca *fiecare membru să ofere și să primească*:

- Timp* – pentru a petrece momente frumoase împreună;
- Feedback* – pentru un schimb sincer de idei și de păreri;
- Afecțiune* – pentru a-și exprima dragostea unii față de alții;
- Încurajare* – pentru o susținere reciprocă a pasiunilor și a intereselor;
- Empatie* – pentru a fi atenți la nevoile celorlalți;
- Susținere* – pentru a fi uniți în fața greutăților și a găsi împreună soluții;
- Înțelegere* – pentru a-i asculta atent pe ceilalți, fără a-i critica, învinovăți;
- Respect* – pentru a aprecia opiniile, deciziile și calitățile fiecăruia;
- Responsabilități* – pentru asumarea rolurilor ce asigură echilibrul în familie.

NU UITA!

În relațiile sănatoase de familie, membrii sunt optimiști și încrezători în forțele proprii. Izvorul acestei atitudini pozitive îl reprezintă dragostea, înțelegerea și respectul, promovate în interiorul căminului.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCIȚIU!

Iată confesiunea unui copil:

Eu am o familie unită! Discutăm sincer și fără critici, ne apreciem și ne susținem în îndeplinirea visurilor. Părinții mei sunt minunați. Mă sprijină în toate deciziile, iar când dau de greu, mă ajută cu sfaturi și zâmbete. Fiind cel mai mare dintre copii, am avut mereu grijă de frații mei. Datorită lor am învățat să aplanez conflicte și să aduc echilibru în familie.

Suntem cei mai fericiți atunci când petrecem timp împreună!

Analizează caracteristicile acestei familii și decide dacă poate fi considerată o „familie fericită”.



DESCOPERĂ!

Schimb de copii (lucru în perechi)

Ești invitat la un joc numit... „Schimb de copii”. Alege, dintre colegi, un partener de joc și de discuție.

Imaginează-ți că, timp de o săptămână, tu și el veți face schimb de familii.

Scrie o scrisoare cu regulile, rolurile și valorile familiei tale, folosind cât mai multe dintre cuvintele: *timp, feedback, afecțiune, încurajare, empatie, susținere, înțelegere, respect, responsabilități*.

Roagă-ți colegul să facă același lucru și schimbați între voi scrisorile.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Ce asemănări și ce deosebiri ai remarcat între familia ta și cea a colegului tău?
- Cât de greu/ușor ți-ar fi să petreci o săptămână în familia colegului tău? De ce?
- Ce ai prelua din modul de viață și interacțiune al familiei colegului tău?

► Cuceririle de mâine

Realizează un colaj (din fotografii, imagini, desene etc.) pe tema „10 reguli de aur pentru o familie fericită”.

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.



ȘTIAI CĂ?



- În Argentina, masa luată în familie este cel mai important moment al zilei. În plus, copiii, indiferent de vârstă, ies împreună cu părinții în oraș să ia masa.
- Tăticii pigmei petrec mai mult de jumătate dintr-o zi îngrijind copiii. Îi iau la vânat, îi învață să facă focul, iar dacă sunt bebeluși, chiar simulează alăptarea pentru a-i liniști.
- În partea de vest a Africii, multe familii aleg să adopte copii mai puțin norocoși, în loc să aibă propriii fii biologici. Acolo adopția a devenit un adevărat stil de viață.



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Familia este locul în care mințile vin în contact una cu cealaltă.”

Buddha



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Tipuri de abuz;
- ✓ Efecte ale abuzului;
- ✓ Sprijin pentru copiii abuzați;
- ✓ Prevenirea abuzului în familie.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra abuzului în familie ca situație cu potențial de risc în creștere și dezvoltare.

Orice exagerare doare!

Unii părinți cred că o palmă îi face pe copii mai buni, mai ascultători, dar ignoră rănille produse. Alții cred că își pot educa copiii folosind cuvinte dure. Însă vorbele lor îi rănesc pe copii. Există și părinți orbiți de griji. Prinși în lumea lor, ei ignoră nevoile celor mici, lăsându-i în singurătate. Alți părinți pun responsabilități prea mari pe umeri prea mici, ajungând să-i lipsească pe copii... de copilărie.

O formă gravă a abuzului asupra copilului este abuzul sexual. Este vorba despre acel abuz în care un copil e atins într-un mod ce-i creează neplăcere și dezgust, când e forțat/presat să întrețină relații sexuale, să privească imagini/filme pornografice, să asiste la discuții obscene sau când i se arată părți intime ale corpului. Cum poate fi prevenit abuzul sexual?

- Învață că propriul corp îți aparține!
- Când cineva îți cere sau face gesturi cu anumite conotații sexuale (săruturi, mângâieri, atingeri), spune „NU!” și anunță un adult de încredere!
- Învață să faci diferența dintre un secret bun (cum ar fi o surpriză) și unul rău (cum ar fi un eveniment ce-ți provoacă teamă și rușine)!

► Îți vei da seama că un copil e într-o situație de abuz dacă:

- e lovit cu palma; e tras de păr, de urechi; e înțepat, pișcat, mușcat; e scuturat, îmbrâncit, legat; (*abuz fizic*)
- e jignit, criticat, învinovățit, amenințat; îi sunt distruse obiectele preferate; i se arată prin gesturi că nu e iubit; participă la certuri între părinți; (*abuz emoțional*)
- nu primește suficientă hrană, îmbrăcăminte, îngrijiri medicale, afecțiune; nu e lăsat să doarmă cât trebuie; nu e lăsat la școală; nu are timp de joacă; (*neglijare*)
- e obligat să muncească, în defavoarea activităților potrivite vârstei – școală, joacă etc. (*exploatare prin muncă*)



► Un copil aflat într-o situație de abuz se simte:

- vinovat și responsabil pentru abuz;
- temător de apariția unui nou conflict;
- confuz față de părintele care-l rănește; nu mai știe ce sentimente are față de acesta;
- rușinat de ceea ce i se întâmplă;
- furios sau anxios în relațiile cu cei din jur.



NU UITA!

Dacă afli că un copil trece printr-o situație de abuz, fii curajos și anunță un adult de încredere, un profesionist sau o instituție competentă. Poți apela la un cadru didactic, un consilier școlar, Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, poliție, medicul de familie, asistentul social din primărie etc.



IDENTIFICĂ SITUAȚIILE CU POTENȚIAL RISC DE ABUZ

Situații cu potențial risc de abuz	DA	NU
Părinții mei mă corectează tot timpul, ei cred că altfel nu mă descurc.	X	
Ori de câte ori greșesc, sunt tras de păr.		
Dacă vin acasă cu o notă mică, sunt pedepsit o săptămână.		
Îmi este frică să recunosc că eu am stricat acel obiect.		
Tatăl meu a lucrat de mic și îmi spune că ar trebui și eu să fac la fel.		
Mă mândresc cu părinții mei, sunt cei mai buni.		
Când sunt trist, părinții mă întreabă ce se întâmplă cu mine.		
Prietenul meu plânge în fiecare zi deoarece nu mai suportă certurile de acasă.		
Băieții râd tot timpul de mine când jucăm fotbal.		
Prietenul meu vorbește obscen cu mine, deși știe că nu-mi place.		

► Adulții îi pot oferi sprijin copilului aflat într-o situație de abuz:

- manifestând empatie și înțelegere față de suferința sa;
- evitând să îi spunem ce anume să schimbe;
- punându-i întrebări cu delicatețe, pentru a afla mai multe informații;
- găsind persoanele care-l pot ajuta cu adevărat (diriginte, consilier școlar, asistent social etc.);
- însoțindu-l la primele întâlniri de consiliere pentru a găsi curajul de a vorbi despre abuz;

DESCOPERĂ!

► **Povești triste cu final fericit** (lucru pe echipe)

I. Citiți povestea de viață a elevei/elevului de clasa a VIII-a și continuați șirul evenimentelor, astfel încât aceasta/acesta să depășească situația abuzivă din familie:

Echipa 1: Mă numesc Ioana și sunt în clasa a VIII-a. Deși îmi place mult la școală, îmi este din ce în ce mai greu să țin pasul cu colegii mei. Lipsesc des, mai ales toamna și primăvara, când merg la muncile câmpului. Tata zice că am suficiente clase, dar eu mi-aș dori mai mult. Chiar mi se întâmplă să mă opresc din treburile și să-mi închipui, măcar puțin, viața de liceu. Mama mă înțelege, dar tata are întotdeauna ultimul cuvânt. Într-o zi....



Echipa 2: Mă numesc Marius, am 14 ani și sunt elev în clasa a VIII-a. Părinții mei se supără din orice. Ba că am întârziat prea mult de la școală, ba că nu am spălat vasele, ba că nu am făcut curat în cameră. Tata e mai aprig. Imediat mă „corectează” cu o palmă dacă greșesc. Dar și mama mă mai „altoiește” din când în când, dacă fac o boacăna mare. În rest, e blândă și veselă. Chiar curajoasă, căci adesea îmi ia apărarea când tata vrea să dea în mine.

Într-o zi....

Echipa 3: Mă numesc Ana și sunt elevă în ultima clasă de gimnaziu. Deși sunt unicul copil al familiei și poate ați crede că mi se acordă multă atenție, ei bine, în realitate încerc să mă descurc singură. Mănânc ce apuc și când apuc, pentru că ai mei, adeseori obosiți de la serviciu, uită să-mi facă și mie de mâncare. Mama lucrează până noaptea târziu. Când plec eu la școală, ea doarme, așa că rareori apucăm să vorbim pe îndelete. Tata e distant. Când ajunge acasă seara, se închide în cameră și dă drumul la televizor. Petrec multe ore singură în camera mea, visând la o viață diferită.

Într-o zi....





Echipa 4: Mă numesc Alexandru, am 13 ani și sunt elev în clasa a VIII-a. Mai am o soră, cu doi ani mai mare decât mine. Ea e foarte bună la învățătură, în vreme ce eu fac mari eforturi să mă descurc. Părinții sunt foarte stricți cu educația și cu noi, copiii. Mai ales cu mine. Atunci când nu reușesc să fac o temă și le cer sprijinul, mă jignesc și îmi spun că „o să ajung un ratat”. Tata nici nu mă lasă să mă apăr. Ori de câte ori vreau să zic ceva, mă întrerupe, pe motiv că, oricum, spun numai prostii. Sunt zile când efectiv mă îndoiesc de capacitatea mea de a face ceva.

Într-o zi....

II. Prezențați în clasă povestea cu final fericit realizată împreună cu colegii din echipă și problematizați:

- Cărui personaj din poveste i-ați da puterea de a schimba situația din familie? Argumentați-vă alegerea.
- Ce impact au avut acțiunile și atitudinile acestui personaj din poveste asupra celorlalte personaje? Credeți că în viața reală ar putea avea același impact? Argumentați-vă răspunsurile.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Cât de greu sau cât de ușor ți-a fost să te transpui în situația unui copil abuzat? Ce ai aflat nou despre tine, când ai făcut acest efort de transpunere în situația lui?

► Cuceririle de mâine

Imaginează-ți că iei parte la o campanie de conștientizare a părinților cu privire la situațiile de abuz asupra copiilor în familii. Realizează un poster care să aibă următoarea structură:

- titlu sugestiv;
- conținut ilustrativ (poze, imagini, grafică, desen);
- mesaj de impact (care să atragă atenția).

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.



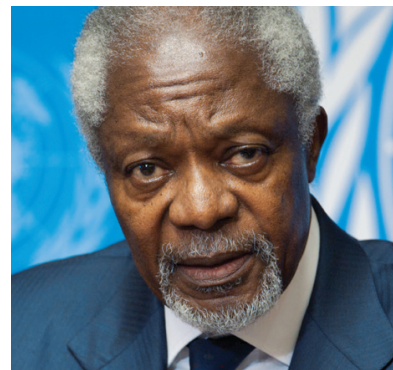
ȘTIAI CĂ?



Tina Turner, numită „regina rock’n’roll” pentru talentul său, a devenit o eroină a femeilor abuzate de pretutindeni datorită puterii ei de a o lua de la capăt. „Mult timp m-am simțit blocată, fără nicio ieșire din situația nesănătoasă în care mă aflam, dar odată ce m-am putut vedea clar, am început să mă schimb, deschizând calea către încredere și curaj. A durat câțiva ani, dar, în cele din urmă, am reușit să o iau de la capăt”, mărturisea ea.



IZVOR DE INSPIRAȚIE



Kofi Annan

„Nu există nicio datorie mai importantă decât cea de a ne asigura că drepturile copiilor sunt respectate, că bunăstarea lor este protejată și că viațile lor sunt eliberate de frică și de nevoi, iar ei pot crește în pace.”

Kofi Annan



Familia și iubirea fără hotare



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Copil cu părinți migranți;
- ✓ Situații cu potențial de risc;
- ✓ Univers emoțional;
- ✓ Viață socială;
- ✓ Provocări ale autonomiei.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra migrației părinților ca situație cu potențial de risc în creșterea și dezvoltarea copiilor.

Familia este locul în care creștem, ne cunoaștem propriile nevoi și ne dezvoltăm. Acasă găsim înțelegere, iar principalul țel al membrilor unei familii este acela de a rămâne uniți, indiferent de obstacolele vieții.

Fiecare dintre noi are resursele necesare pentru a face față schimbărilor, diferența constă în timpul și abilitatea de a utiliza aceste resurse. Intenția de a pleca la muncă peste hotare este un pas important, pregătirea copilului și conturarea unei relații la distanță sunt esențiale pentru dezvoltarea lui.

► Emoțiile copiilor... după migrarea părinților

Mulți copii cu părinți plecați la muncă peste hotare trăiesc, la început sau pe parcurs, stări de tristețe, de nesiguranță sau de singurătate. În ciuda avalanșei de trăiri cu care se confruntă, de multe ori ei nu doresc să le arate celorlalți că suferă, așa că neliniștile lor pot trece, din păcate, neobservate de cei din anturajul lor.

Depășirea emoțiilor se realizează treptat, după ce capătă încrederea că pot face față schimbărilor din viața lor.

► Viața socială a copiilor... după migrarea părinților

Golul lăsat de plecarea părinților îi face pe copii să fie foarte preocupați de găsirea unei persoane de încredere cu care să discute, să se sfătuiască sau să-i ajute în situațiile dificile. Uneori, persoana e chiar cea în grija căreia rămân, alteori nu. Părinții plecați se străduiesc să echilibreze aceste lipsuri, vorbind des cu copilul la telefon, pe internet și, în limitele posibilităților, venind mai des în vizită acasă.

► Provocările vieții independente

Viața departe de părinți aduce multe schimbări în rutina zilnică a copiilor. Ei sunt puși în situația de a lua decizii și de a gestiona activități de care în mod obișnuit se ocupau părinții: administrarea banilor, îngrijirea locuinței, prepararea hranei etc. Unii reușesc să se adapteze noului stil de viață, în vreme ce alții, copleșiți de responsabilități, sunt expuși situațiilor de risc ca: absenteism, consum de alcool, consum de tutun, regim alimentar dezechilibrat, relații sexuale precoc.

NU UITA!

Dezvoltarea autonomiei la copiii cu părinți plecați la muncă în străinătate poate fi un bun prilej pentru aceștia de a se cunoaște mai bine și de a căpăta mai multă încredere în forțele proprii.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCİȚIU!

I. Vremea din suflet

Ai un prieten/un coleg ai cărui părinți sunt plecați în străinătate? Ești chiar tu acel copil? Înseamnă că poți să parcurgi următorul exercițiu de reflecție:

Transpune-te în locul Alinei, o fată ai cărei părinți sunt plecați în străinătate. Descrie ce crezi că simte aceasta, folosind cât mai multe expresii utilizate de meteorologi pentru descrierea vremii: presiune atmosferică, temperatură, umiditate, viteza vântului, precipitații etc.

De exemplu: *Mă numesc Alina. În sufletul meu e senin/vreme ploioasă; temperatura emoțiilor se află/nu se află în parametrii unei zile obișnuite...*



II. Magnetul

Oamenii se comportă în viața noastră asemenea unor magneti. În funcție de importanța pe care le-o acordăm, ei capătă forța de a atrage evenimente, situații, alegeri ce ne pot influența fundamental dezvoltarea.

Identifică în textul următor persoanele importante din viața Alinei și reflectează asupra influențelor pe care acestea le au asupra formării sale ca persoană:

Numele meu este Alina. Mama a plecat la muncă în Italia când aveam 5 ani. Au trecut 8 ani de atunci... Îmi amintesc cât de greu mi-a fost la început. Atât de greu, încât singurele cuvinte pe care le-am spus la despărțire au fost: „Mamă, nu mă lăsa...”. Acum am crescut și m-am obișnuit. Poate prea mult. Căci uneori mi se face dor mai mult de prietena mea Anca decât de mama. Uneori mă simt vinovată de asta, dar n-am ce face. În loc să-i mai împărtășesc mamei trăirile mele, am preferat să mă sfătuiesc cu prietenii și colegii.

Am un grup de amici cu care mă distrez. Petrec timp aproape zilnic cu ei. Mergem la film, în mall, în club... Mamei nu vreau să-i spun despre aceste ieșiri, căci sigur mi le va interzice. Va motiva că sunt prea mică și că nu m-am maturizat suficient. Dar eu zic că nu e deloc așa! De exemplu, deși unii prieteni fumează zilnic, eu abia dacă m-am atins de vreo țigară. La fel și cu băutura... unii exagerează, consumând fie prea mult, fie prea des. Eu însă nu beau deloc și mă străduiesc să fiu cât mai bună la școală.

Sincer, ce mi-ar plăcea cu adevărat să-i spun mamei e ceea ce simt pentru Dragoș. Uneori, sentimentele pentru el mă copleșesc atât de tare, încât un sfat sau o vorbă blândă din partea ei ar fi ca o alinare. Dar până apuc să vorbesc la telefon cu ea, mă liniștesc singură sau cu ajutorul neprețuit al Ancăi.



ȘTIAI CĂ?

Legea nr. 272/2004, art. 104, prevede că „părintele care exercită singur autoritatea părintească sau la care locuiește copilul, care urmează să plece la muncă în străinătate, are obligația de a notifica această intenție serviciului public de asistență socială de la domiciliu, cu minimum 40 de zile înainte de a părăsi țara”.

Notificarea va conține, obligatoriu, desemnarea persoanei care se ocupă de întreținerea copilului pe perioada absenței părinților sau a tutorelui, după caz.



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Familia nu este un lucru important, este totul.”

Michael J. Fox

III. Să începem – să încetăm – să continuăm

Viața este un lung șir de începuturi, sfârșituri sau continuări de drum. Întâlnim oameni și trăim experiențe ce au impact asupra noastră, marcându-ne existența.

Reflectează asupra persoanelor și evenimentelor cu impact asupra vieții Alinei. Dacă ai fi în locul ei...

- Ce ai începe să faci pentru a te asigura că vei deveni ceea ce îți dorești cu adevărat?
- Ce ar fi bine să încetezi să faci pentru a te asigura că vei deveni ceea ce îți dorești cu adevărat?
- Ce ar fi bine să continui să faci pentru a te asigura că vei deveni ceea ce îți dorești cu adevărat?

DESCOPERĂ!

► Harta călătoriei (lucru pe echipe)

I. Elaborați o hartă neobișnuită, pe care să reprezentați „relieful” călătoriei de învățare al Alinei. Harta poate conține locuri diferite, de la munți până la ape și văi etc. Aceste formațiuni geografice vor avea denumiri ce vor sugera experiențele de dezvoltare ale Alinei.

De exemplu, harta ei poate cuprinde: Marea Posibilităților de Viitor, Munții Efortului, Bazinul Odihnei, Valea Plângerii, Oaza Distracției, Strâmtoarea Nesiguranței, Câmpia Jocului, Curentul Ideilor etc.

II. Prezentați hărțile realizate la nivelul echipei în calitate de ghizi și evidențiați ce anume a învățat Alina în fiecare dintre locurile notate pe hartă.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Cum îți poate fi de folos pe viitor experiența alături de personajul Alina?
- Ce schimbări îți propui să faci în viața ta? Ce vei începe/vei continua/la ce vei renunța?

► Cuceririle de mâine

Imaginează-ți că ești pictor și ai de realizat o expoziție cu tema *Viitorul copiilor*.

Expoziția va avea ca temă copiii cu părinți plecați în străinătate și va conține:

- un desen ce prezintă cazul unui copil cu părinții migranți;
- un desen care redă mesajul unui părinte plecat în străinătate către copilul său;
- desen care prezintă viitorul copiilor cu părinți migranți.

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.



Recapitulare

1. Am învățat, mi-am consolidat cunoștințele!



2. Exersez și mă dezvolt! Proiect

- Împărțiți-vă în patru grupe de lucru.
- Proiectați câte o campanie de informare și conștientizare a adulților cu tematica „Adolescența - vârsta schimbărilor profunde” și a riscurilor inevitabile, având următoarea structură:

Titlul campaniei			
Slogan			
	Activitate	Resurse necesare	Perioadă de derulare
1			
2			
3			

Grupa 1: Se va axa pe modul în care mass-media poate denatura percepția adolescenților asupra ideii de succes și reușită personală.

Grupa 2: Se va axa pe comportamentele cu risc pentru sănătate (alcool, droguri, tutun, comportament sexual precoce) la care adolescenții sunt vulnerabili.

Grupa 3: Se va axa pe modalitățile de protejare a adolescenților în fața diverselor situații de abuz la care pot fi expuși în familie, la școală, în societate.

Grupa 4: Se va axa pe modalitățile de creștere a rezilienței în rândul adolescenților cu părinți migranți, în vederea reducerii riscurilor psiho-socio-școlare la care sunt expuși.

- Timp de lucru: 2 săptămâni
- Prezentați tuturor colegilor campaniile realizate la nivelul grupelor.



Acum știi! – (Auto)evaluare

1. În toate domeniile ocupaționale există persoane care au reușit în viață și care, prin drumul devenirii proprii, prin lecțiile de viață oferite, prin valorile promovate, ne pot deveni modele de succes.

Studiază fiecare dintre ariile profesionale de mai jos și identifică cel puțin o persoană care poate fi un posibil model de succes:

MODEL DE SUCCES DIN DOMENIUL:	MODEI
	SPORTULUI
	ARTEI
	TEHNOLOGIEI
	ANTREPRENORIATULUI

2. Atunci când ne gândim la modul în care oamenii iau o decizie, putem afirma că aceștia sunt foarte diferiți. Unii evită momentul alegerii cât mai mult posibil, alții sunt încrezători și se bazează pe instinct, unii cumpănesc bine înainte de a alege, iar alții au nevoie de experiența și expertiza celor din jur pentru a decide.

Asociază stilurile decizionale din coloana A cu posibilele frământări legate de alegeri din coloana B:

A	B
1. Stil spontan	a) „Dacă las timpul să treacă, lucrurile se vor rezolva de la sine.”
2. Stil evitant	b) „M-am gândit care vor fi consecințele fiecărei alternative.”
3. Stil dependent	c) „Fac întotdeauna ceea ce simt.”
4. Stil rațional	d) „Ceilalți știu cel mai bine ce e potrivit pentru mine.”
5. Stil intuitiv	e) „Am luat decizia rapid și fără să mă gândesc prea mult.”
	f) „Vreau să fiu cel mai bun în toate.”

3. Argumentează în maximum cinci rânduri părerea ta despre următorul proverb vietnamez: „Nu lua niciodată decizii când ești flămând.”

4. A fi rezilient înseamnă.....
5. Oferă două exemple personale când ai dat dovadă de reziliență.
6. Stabilește care afirmații sunt adevărate (A) și care sunt false (F).
- a) Drogurile nu dau dependență. A – F
- b) O țigară conține aproximativ 4 000 de substanțe, multe otrăvitoare. A – F
- c) Alcoolul afectează activitatea mentală, emoțională și fizică. A – F
- d) Asumarea unei libertăți sexuale precoce nu este însoțită de niciun fel de riscuri. A – F
7. Enumeră posibilele tipuri de abuz asupra copilului.
8. Citește enunțul și spune care afirmație este corectă. Un copil se află într-o situație de abuz atunci când:
- a) e lovit cu palma peste față;
- b) e jignit și criticat;
- c) e mângâiat împotriva dorinței sale;
- d) este hrănit corespunzător;
- e) este ținut acasă pentru a avea grijă de gospodărie;
- f) este neglijat în ceea ce privește îngrijirea lui.

9. Migrația părinților peste hotare este un fenomen social foarte complex. Într-un scurt eseu, spune-ți părerea despre fenomenul migrației și despre efectele acestuia asupra dezvoltării socio-emoționale a copiilor.

PROIECT: Adolescența – vârsta schimbărilor profunde

Grilă de evaluare și notare

Nr. crt.	Sarcina de lucru	Punctaj	Auto-evaluare	Evaluare
1.	Titlu adecvat	10		
2.	Slogan	10		
3.	Respectarea temei alocate grupei	20		
4.	Proiectarea adecvată a activităților	20		
5.	Stabilirea corectă a resurselor necesare	20		
6.	Lucrul în echipă	10		
7.	Prezentarea proiectului	10		
TOTAL		100		

☐ Te-ai descurcat foarte bine. Felicitări! ☐ Te-ai descurcat bine. Continuă să exersezi! ☐ Te-ai descurcat mai puțin bine. Nu renunța!

DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ



- Lecția 1** – Călătorie în lumea emoțiilor
- Lecția 2** – Emoțiile: stăpân sau unealtă?
- Lecția 3** – Să înțelegem conflictele
- Lecția 4** – Conflictul ca oportunitate de dezvoltare
- Lecția 5** – De la conflict la armonie sau calea dialogului eficient
- Lecția 6** – Comunicarea asertivă, limbajul oamenilor de succes

Recapitulare
Auto(evaluare)



Călătorie în lumea emoțiilor

Emoțiile fac parte din ritmul firesc al vieții. Gestionate corect, ele devin o adevărată resursă pentru dezvoltarea noastră: ne indică dacă dorințele ne sunt sau nu îndeplinite, ne susțin în acțiunile pe care le întreprindem, ne ajută să luăm decizii, ne reflectă, asemenea unor oglinzi, relațiile cu lumea și cu noi înșine.

Astfel, putem încerca emoții precum: bucurie, tristețe, teamă, surpriză, furie, entuziasm și admirație. Dacă sunt prea intense, ne dau de furcă și atunci devine important autocontrolul.

Autocontrolul emoțional presupune recunoașterea, gestionarea emoțiilor și puterea de a rămâne eficient chiar și în situații de stres.

Iată câteva **modalități simple de autocontrol**:

- abordarea unei situații în mod pozitiv, centrat pe soluții;
- eliminarea blocajelor emoționale prin controlarea gândurilor negative;
- exersarea unor tehnici de relaxare, de control al respirației, practicarea unui sport pentru eliminarea tensiunilor acumulate.

► O persoană cu un slab autocontrol emoțional...

- are tendința de a da vina pe alții pentru stările sale;
- trece ușor de la o stare la alta;
- are reacții necugetate, izbucniri emoționale;
- poate fi foarte sensibilă;
- are toleranță scăzută la frustrare;
- nu dă randament sub presiune;
- de cele mai multe ori este abătută;
- are o stimă de sine scăzută;
- are un control scăzut asupra impulsurilor.

► O persoană cu un bun autocontrol emoțional...

- conștientizează emoțiile și momentul în care apar acestea;
- realizează când o emoție se intensifică, ieșind din situație înainte ca ea să se amplifice;
- nu se lasă impresionată ușor de emoții negative;
- nu își pierde firea în situații de criză;
- este calmă și calculată;
- îți oferă sprijin în situații critice;
- este o fire optimistă și atentă la propriile gânduri.



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Emoții;
- ✓ Autocontrol emoțional;
- ✓ Modalități simple de autocontrol.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra unor modalități simple de autocontrol pentru gestionarea emoțiilor.

NU UITA!

Controlul emoțiilor face diferența dintre o viață haotică, lăsată la voia întâmplării, și una organizată, echilibrată și orientată pe scopurile tale.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

Gândește-te care au fost emoțiile pe care le-ai trăit recent. Selectează trei dintre acestea și notează-le într-un jurnal, ghidându-te după întrebările următoare:

- Care a fost evenimentul care a declanșat emoțiile?
- Unde și cum ai simțit emoțiile la nivelul corpului?
- Ce ai gândit despre acel eveniment?
- Cum ți-ai exprimat emoția față de ceilalți (mimică, postură, gestică, acțiuni)?

DESCOPERĂ!

Imaginează-ți că ești un acrobat care trebuie să facă un număr de echilibristică pe sârmă. Trebuie să te concentrezi și să deții controlul asupra corpului și minții, astfel încât să nu îți pierzi echilibrul și să execuți cât mai precis exercițiul.

La fel suntem și noi în viața de zi cu zi: niște iscusiți acrobați în *gestionarea emoțiilor*!

I. Reflectează asupra capacității tale de autocontrol emoțional, răspunzând la următoarele întrebări:

- În ce măsură reușești să-ți identifice emoțiile pe care le experimentezi într-o situație tensionată?
- Cum reușești să elimini/diminuezi gândurile negative ce îți apar în minte în astfel de situații?

II. Invită-ți colegii să treacă prin același proces de reflecție.



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Ce ai aflat nou despre tine din perspectiva autocontrolului emoțional?
- Ce ai aflat nou despre colegii tăi din perspectiva autocontrolului emoțional?

► Cuceririle de mâine

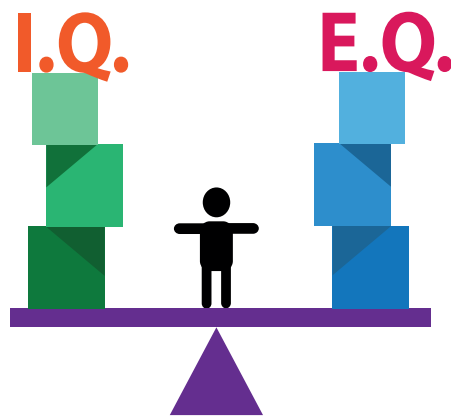
Când emoțiile devin prea greu de gestionat, pentru a se liniști, unii oameni își creează un loc de relaxare care să le ofere o stare de bine, de echilibru.

- Tu cum te relaxezi?
- Care este locul tău de relaxare acasă? Dar la școală?
- Cum procedezi când vrei să ieși dintr-o situație înainte ca problemele să se amplifice?



ȘTIAI CĂ?

În urma cercetărilor făcute, s-a constatat că unii oameni cu un IQ (coeficient de inteligență) ridicat nu fac față greutăților, în timp ce alții, cu un EQ (coeficient emoțional) înalt, au mai mult succes în viață!



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Oamenii vor uita cuvintele tale, dar nu vor uita niciodată emoțiile pe care le-ai transmis.”

Carl W. Buechner



Emoțiile: stăpân sau unealtă?



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Emoții;
- ✓ Autoreglare emoțională;
- ✓ Modalități simple de autoreglare.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra unor modalități simple de autoreglare pentru gestionarea emoțiilor.

De multe ori ai spus: „Mi s-au înmuiat picioarele”, „Am fluturi în stomac”, „Am un nod în gât”. Multe întâmplări din viața ta îți provoacă reacții emoționale puternice și uneori îți este greu să găsești cuvintele potrivite pentru a le descrie.

De obicei, redăm emoțiile noastre prin figuri de stil. Este important să știi cum poți să le controlezi și să le transformi în uneltele tale, pentru ca ele să nu te controleze pe tine!

Să ai controlul asupra emoțiilor tale înseamnă că ai puterea să explorezi orice situație în mod rațional.

Autoreglarea este iscusința de a-ți gestiona emoțiile și comportamentele într-o situație specială. Te ajută să eviți reacții emoționale puternice, să te calmezi când ești supărat, să te obișnuiești cu schimbările și să faci față nemulțumirilor, fără să reacționezi într-un mod nepotrivit.

► Modalități simple de autoreglare:

- Fii atent la nevoile tale fizice, emoționale, intelectuale.
- Asigură-te că ceea ce simți are la bază și evaluări obiective ale situației.
- Conștientizează modul în care emoțiile îți influențează comportamentul.
- Așteaptă până te calmezi și apoi acționează.
- Detașează-te pentru un moment de problemă, astfel încât să poți gândi și dintr-o nouă perspectivă.
- Adresează-ți în minte mesaje pozitive, încurajatoare.
- Cere ajutor persoanelor dispuse să te susțină: consilier școlar, membrii familiei, prieteni.

► Beneficiile pe care le putem avea:

- nivel de stres scăzut;
- suntem mai puțin predispuși la afecțiuni precum anxietate și depresie;
- îmbunătățirea relațiilor cu cei din jur;
- îmbunătățirea rezultatelor școlare.

NU UITA!

Autoreglarea se învață, nu se moștenește!

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCİTIU!

Intensitatea unor emoții este influențată și de personalitatea fiecăruia dintre noi. În fața aceleiași situații, diferite persoane se comportă diferit, în funcție de trăirile pe care le au la momentul respectiv.

Realizează un scurt eseu care să evidențieze modul tău personal de raportare la emoții, având titlul: „Emoțiile, stăpân sau unealtă?”

DESCOPERĂ!

Imaginează-ți că ești invitat la o petrecere alături de cei mai buni prieteni ai tăi. Ajungând acolo, afli că ei au anunțat că nu mai pot veni. Începi să te enervezi, să fii dezamăgit că prietenii tăi nu ți-au spus și ție și ai aflat de la alții. Ești furios și nu mai ai chef de nimic. Vrei să pleci, dar știi că nu este politicos față de persoana care te-a invitat.

- Ce modalitate de autoreglare a emoțiilor ai folosit în această situație?
- Cum ai fi reacționat dacă nu ai fi aplicat nicio modalitate de autoreglare?



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Ce ai aflat nou astăzi despre stăpânirea de sine și despre beneficiile autoreglării emoționale?

► Cuceririle de mâine

Charles Darwin afirma că exprimarea emoțională este importantă pentru supraviețuire și adaptare.

- Realizează un inventar al emoțiilor trăite săptămâna trecută. Scrie în ce condiții s-au manifestat, ce a determinat declanșarea lor și ce modalități ai folosit pentru a le putea gestiona.
- Împreună cu alți colegi, puneți în scenă o scurtă piesă de teatru prin care să prezentați o situație tensionată cu tema „O notă mică nu este o tragedie”.



ȘTIAI CĂ?

O anumită emoție poate avea efecte benefice într-o cultură, nu și în alta. De exemplu, cultura rusă și cea americană au perspective foarte diferite asupra tristeții. Mai exact, tristețea este percepută de americani ca un semn de slăbiciune, ca o experiență negativă, în vreme ce rușii o percep ca pe o experiență valoroasă de autocunoaștere și un răspuns potrivit în situațiile de stres. Mai mult, în cultura chineză, care pune mai mult preț pe relațiile dintre oameni decât pe propria persoană, tristețea este văzută ca o dovadă a dragostei și a grijii față de ceilalți.



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Oamenii își induc singuri emoțiile pe care doresc să le simtă. Gândurile și percepțiile le determină emoțiile și trăirile”.

Ursula Yvonne Sandner



Să înțelegem conflictele



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Conflict – caracteristici;
- ✓ Surse de conflict;
- ✓ Modalități de prevenire.



NOI ORIZONTURI

Explorează caracteristicile și sursele conflictelor, precum și modalitățile de prevenire a acestora.

Conflictele fac parte din viața noastră. Ele nu trebuie să fie considerate întâmplări negative, ci ciocniri de interese între persoane sau grupuri. Dar, oare, toate conflictele sunt utile? Primul pas spre rezolvarea unui conflict constă în descoperirea cauzelor care l-au declanșat.

► Caracteristicile conflictelor:

- au loc între două sau mai multe persoane;
- apar atunci când sunt tensiuni acumulate în timp sau determinate de factori de moment;
- au loc atunci când există divergențe de scopuri, interese, dorințe, trebuințe;
- produc tulburări emoționale;
- au o durată și intensitate diferite.

► Sursele conflictelor:

- Diferențele dintre persoane;
- Nevoile/interesele umane;
- Comunicarea ineficientă;
- Stima de sine;
- Nerespectarea normelor;
- Comportamentele neadecvate;
- Agresivitatea;
- Cadrul extern;
- Statutul, puterea, prestigiul, principiile, cultura și informația.



► Modalități de prevenire a conflictelor:

- Ascultarea activă și utilizarea întrebărilor deschise pentru clarificarea mesajelor;
- Utilizarea întrebărilor deschise pentru clarificarea mesajelor;
- Concentrarea pe problemă, nu pe persoană;
- Căutarea împreună a soluțiilor;
- Folosirea unui limbaj nonconflictual;
- Analizarea situației în care suntem, înainte de a declanșa conflictul;
- Înțelegerea dorințelor, sentimentelor și acțiunilor celorlalți.

La școală pot apărea mai multe tipuri de conflicte: conflicte între elevi, conflicte între profesor și elev, conflicte între profesor și părinți, conflicte între profesori.

NU UITA!

Cuvântul „conflict” provine din latinescul *conflictus* și înseamnă înfruntare, deza-cord, lovire reciprocă.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCİTIU!

Soluționarea conflictelor fără învinși este posibilă numai prin colaborare. Amintește-ți ultimul conflict pe care l-ai considerat rezolvat.

- Cine au fost „actorii” conflictului?
- Care a fost sursa conflictului?
- Ce soluții s-au impus pentru aplanarea conflictului?
- Care au fost beneficiile rezolvării conflictului?

DESCOPERĂ!

Gândește-te la un coleg cu care nu interacționezi foarte bine și cu care, în urma unei trageri la sorți, trebuie să colaborezi la un proiect, într-un timp foarte scurt.

Din cauza presiunii timpului, vei trece prin nenumărate stări specifice apariției și rezolvării conflictului. Reflectează asupra acestor stări și răspunde la întrebările următoare:

- Ce tensiuni ar putea apărea în timpul colaborării?
- Care ar putea fi sursa conflictului?
- Ce modalități de prevenire a conflictului ai propune?



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Ce ai aflat nou despre conflict astăzi?
- Ce calități ai descoperit/ți s-au confirmat, pe care le poți valorifica în gestionarea unui conflict?

► Cuceririle de mâine

Reflectează asupra conflictului prin prisma următoarelor întrebări:

- Cum ai continua fraza: „Un conflict apare atunci când...”?
- Ce nu îți place la o situație de conflict?
- Ce apreciezi la o situație de conflict?

Pornind de la răspunsurile de mai sus, realizează un eseu cu tema „Conflict sau dialog”.

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.



ȘTIAI CĂ?

Râsul este un mecanism prin care creierul pune capăt stării de conflict. Creierul nostru lasă diferite idei să lupte între ele pentru a obține atenție. Acest mod de funcționare ne permite să raționăm, să rezolvăm probleme, dar generează uneori conflicte. Când se întâmplă așa ceva, creierul are o singură soluție: râsul.

Așadar, umorul e răspunsul natural la starea de conflict și confuzie din creier. Când idei contradictorii apar în mintea noastră, creierul, asaltat cu informații care nu se potrivesc, găsește scăpare folosind umorul, care, astfel, devine un mecanism adaptativ.



Carl Gustav Jung (1875–1961)



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Unde domnește înțelepciunea, nu există niciun conflict între gândire și simțire”.

Carl Gustav Jung



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Conflict;
- ✓ Beneficii ale strategiei câștig-câștig.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra rolului conflictelor în dezvoltarea personală.

Conflictul ca oportunitate de dezvoltare

Cu toții ne confruntăm în viața personală cu situații conflictuale. Adesea considerăm conflictele situații de evitat, care presupun obligatoriu aspecte negative.

De fapt, în majoritatea cazurilor, conflictele pot deveni oportunități de învățare, generatoare de progres. Ele depind de alegerile pe care le facem și de strategiile pe care le utilizăm. Cum să transformi conflictul într-o oportunitate de dezvoltare personală? Învățând cum să câștigi din fiecare experiență!

Majoritatea conflictelor ar putea fi rezolvate prin simpla ascultare a adversarilor, lămurindu-ne asupra așteptărilor și doleanțelor acestora.

Uneori soluția este evidentă, însă oamenii nu o văd, având adeseori tendința de a se concentra pe răzbunare, nu pe soluționare.

Strategia de rezolvare... cu șanse mari de dezvoltare!

Strategia câștig-câștig rezolvă conflictul prin satisfacerea intereselor ambelor părți, asigurând continuarea pozitivă a relației. Ea invită partenerii la dialog, la explorarea comună a acelor idei și soluții ce i-ar putea ajuta pe amândoi.

Deși părțile au nevoie de timp pentru a-și armoniza părerile și a adopta strategia câștig-câștig, beneficiile din punct de vedere emoțional și al calității soluțiilor sunt imense.



NU UITA!

Conflictul este o „ciocnire” între interese, idei, valori etc., care generează dezacorduri, certuri sau chiar violențe, în cazul în care nu este gestionat optim.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

Pumnul încheștat (lucru în perechi)

Roagă-ți colegul să țină pumnul încheștat 30 de secunde. Provocarea este de a găsi o cale prin care, în acest timp, să-l faci să desfacă pumnul folosind strategia câștig-câștig.

Discutați despre strategia folosită, răspunzând la următoarele întrebări:

- Ce modalitate de abordare ai folosit?
- Ți-ai determinat colegul să-și desceșteze pumnul? Da? Nu? De ce?



DESCOPERĂ!

Câștigăm împreună! (lucru în perechi)

Povestește-i colegului tău un conflict întâmplat recent, fără a-i dezvălui modul de gestionare a acestuia.

Roagă-l să-ți ofere o soluție, așa încât ambele părți să fie câștigătoare.

Spune-i cum ai gestionat tu conflictul și discutați despre soluțiile găsite de fiecare dintre voi:

- Ați identificat elemente comune pentru cele două soluții? Care sunt acelea?
 - Cum ai îmbunătăți soluția de tip câștig-câștig propusă de colegul tău?
- Faceți schimb de roluri și roagă-ți colegul să treacă prin aceleași etape de împărtășire și îmbunătățire a soluției în cazul unui conflict trăit.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Ce ai învățat despre propria abordare a conflictului?
- Ce ai învățat despre abordarea conflictului de la colegul tău?

► Cuceririle de mâine

„Înarmat” cu strategia câștig-câștig, ești provocat ca, în momentul în care apare un nou conflict, să parcurgi aceste **etape**:

1. **Identifică nevoile tale și ale celor implicați.** Ce vreau eu? Dar ceilalți?
2. **Clarifică problemele.** Care e problema din perspectiva mea? Dar a celorlalți?
3. **Definește problema comună.** Ce problemă ne afectează?
4. **Caută soluții.** Ce soluții care să ne mulțumească putem găsi?
5. **Decide asupra soluției optime.** E bună pentru fiecare dintre noi soluția?
6. **Evaluează soluția.** Hai să ne asigurăm că problema e într-adevăr rezolvată!

Transpune pe hârtie întreaga experiență trăită și împărtășește-o colegilor tăi.

Nu uita! Căutând soluții de tip câștig-câștig, nu te ajuți doar pe tine, ci îi sprijini și pe ceilalți să aibă succes!



ȘTIAI CĂ?

În limba chineză sunt folosite două ideograme* pentru a alcătui cuvântul CONFLICT. Una înseamnă pericol, iar cealaltă oportunitate.

*ideogramă = semn grafic folosit în scrierea unor limbi (chineză, egipteană etc.) pentru a reprezenta un cuvânt, o idee.



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Cel care a învățat să nu fie de acord fără a fi dezagreabil a descoperit cel mai valoros secret al unui diplomat.”

Robert Estabrook



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Conflict;
- ✓ Stiluri de negociere.



De la conflict la armonie sau calea dialogului constructiv

Te consideri negociator? Crezi sau nu, ești! Negocierea pare un cuvânt mareț, dar, în realitate, este ceva ce faci în fiecare zi. Negociezi în permanență: cu tine însuși, cu prietenii, cu părinții și colegii tăi.

Cu cât negociezi mai mult, cu atât devii mai priceput și mai încrezător. Folosește-ți aceste abilități în mod responsabil și amintește-ți că negocierea poate fi o stradă cu două sensuri!

Negocierea e un mod eficient de a rezolva un conflict. Se poate întâmpla ca două persoane, deși par să-și dorească lucruri diferite, să își propună să lucreze împreună. Totuși, găsirea unei soluții potrivite părților poate dura mult timp, iar pentru asta e nevoie de abilități de comunicare și negociere.

Cu cât alternativele pentru gestionarea unor posibile dispute între părți sunt mai variate, cu atât cresc șansele ca părțile să ajungă la o soluționare pașnică și echitabilă.

Oamenii sunt mai dispuși să negocieze dacă văd că acest proces este benefic pentru ei.

Stiluri de negociere

(adaptare după Chestionarul lui Thomas Killman)

Stil de negociere	Strategia de comunicare	Animalul care s-ar potrivi stilului de negociere	Caracteristicile stilului de negociere
EVITARE/ ABANDON	pierdere-câștig	broască țestoasă	Persoana se retrage în carapacea sa pentru a evita conflictul, renunțând la scopurile ei. Stă departe de situațiile conflictuale și îi evită pe cei care creează sau întrețin stări conflictuale.
COMPROMIS	parțial pierdere-pierdere	vulpe	Vulpea este interesată atât de scopurile personale, cât și de relațiile cu ceilalți. Ea face compromisuri, renunțând parțial la scopurile sale și convingând cealaltă parte să procedeze la fel.
RENUNȚARE/ ACOMODARE	pierdere-pierdere	ursuleț	Pentru ursuleț, relațiile cu ceilalți sunt foarte importante. El dorește să fie plăcut și acceptat de ceilalți. Evită conflictele în favoarea armoniei, renunțând la scopurile personale pentru a avea un confort emoțional.
COLABORARE	câștig-câștig	bufniță	Bufnița prețuiește atât scopurile personale, cât și ale celorlalți. Ea consideră conflictul o metodă de îmbunătățire a relațiilor prin reducerea tensiunii dintre două persoane sau grupuri. Bufnița nu este mulțumită până când nu găsește o soluție care să satisfacă ambele părți.
DOMINARE	câștig-pierdere	rechin	Rechinul încearcă să domine, să îi facă pe ceilalți să accepte soluția lui. Caută să își atingă scopul cu orice preț. El crede că un conflict se câștigă atunci când o parte învinge, iar cealaltă este înfrântă.

Poți afla ce stil de negociere ai completând chestionarul de la pagina 95.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

Să negociem... o definiție a negocierii!

I. Notează pe un bilețel propria definiție a negocierii și găsește animalul care se potrivește cel mai bine cu descrierea ta.

II. Găsește un coleg cu care să faci schimb de idei asupra definiției tale. Scrieți împreună o singură definiție care să reprezinte părerile fiecăruia.

III. Împreună cu partenerul tău, căutați altă pereche cu care să împărtășiți definiția negocierii și apoi scrieți o definiție care să reprezinte ideile ambelor perechi.

IV. Citiți definiția rezultată, astfel încât să fie auzită de toți colegii, raportând-o la comportamentul unui animal, al unei păsări etc.

V. Scrieți o definiție a negocierii care să țină cont de părerile tuturor colegilor de clasă.

- Ce strategii de comunicare ai folosit la scrierea definiției?
- Ce a fost dificil și/sau ușor în procesul de negociere?

DESCOPERĂ!

Jocul cu bila (lucru pe grupe)

Adesea, când începem o negociere, credem că există doar câteva variante favorabile nouă. Pentru a lărgi lista de potențiale soluții, e indicat să apelăm la o serie de tehnici creative, așa cum este și tehnica *brainstorming*:

Găsește alături de colegii tăi de grupă cât mai multe idei și soluții creative, într-o perioadă scurtă de timp, prin care să mutați o minge de pe o masă pe alta, fără a vă folosi mâinile.

La sfârșit, fiecare grupă va demonstra cea mai bună idee la care a ajuns.

- Cât de dificil sau de ușor ți-a fost să negociezi cea mai bună soluție la nivelul grupei?
- Ce interese comune v-au motivat să duceți negocierea până la capăt?
- Ce blocaje ați întâmpinat și cum le-ați depășit?

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

Scrie în jurnalul tău despre experiența trăită azi alături de colegi în exersarea stilurilor de negociere.

► Cuceririle de mâine

Scrie un scurt eseu despre importanța negocierii în viața personală și profesională și pune-l în portofoliul de învățare.

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra stilurilor de negociere în rezolvarea conflictelor.

NU UITA!

Negocierea este un proces în care părțile convin să rezolve problema și să găsească soluția optimă pentru toți cei implicați.



ȘTIAI CĂ?

Cei mai buni negociatori din lume au modificat cursul istoriei, fie prin răsturnarea guvernelor dăunătoare, fie prin prevenirea unui potențial război.

Nelson Mandela, fost președinte al Africii de Sud, este considerat unul dintre cei mai mari negociatori ai secolului al XX-lea. El a primit Premiul Nobel pentru Pace în semn de recunoaștere a muncii sale privind încetarea pașnică a regimului apartheidului* și punerea bazelor pentru o nouă Africă democratică.

* apartheid = politică rasistă de discriminare îndreptată împotriva populației băștinașe de altă culoare decât cea albă din Africa de Sud



Nelson Mandela (1918–2013)



John F. Kennedy (1917–1963)



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Să nu negociem niciodată din frică. Dar să nu ne temem niciodată să negociem.”

John F. Kennedy



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Comunicarea asertivă;
- ✓ Tehnici simple de comunicare;
- ✓ Asertivitate.



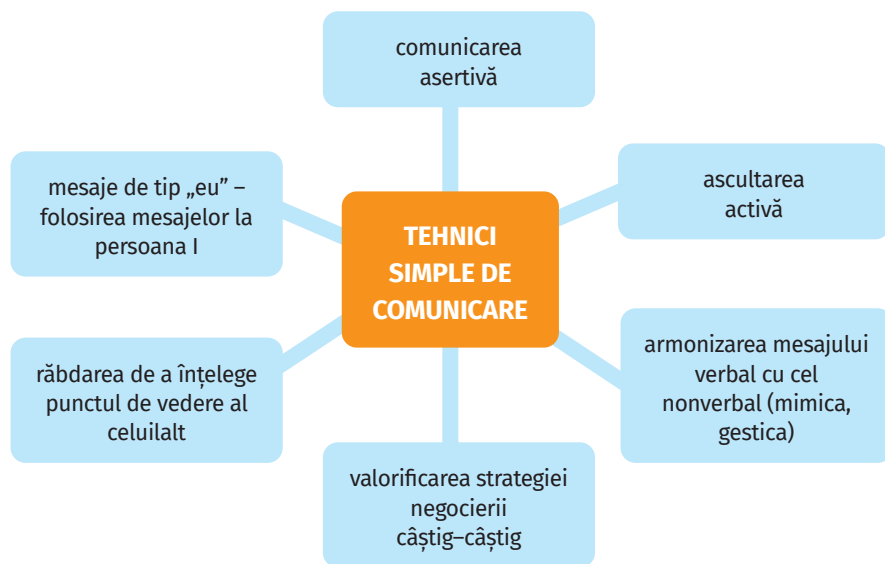
NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra tehnicilor de comunicare în rezolvarea conflictelor.

Comunicarea asertivă, limbajul oamenilor de succes

Uneori pare o misiune imposibilă să menții relații bune cu ceilalți, mai ales atunci când valorile tale esențiale îți sunt atacate. Fie că-ți place, fie că nu, conflictele, măcar ca potențialități, vor fi întotdeauna prezente în relațiile umane.

Dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă în cadrul unui conflict este o condiție esențială pentru a avea succes în relațiile interpersonale, ceea ce necesită aplicarea **tehnicilor simple de comunicare**.



Asertivitatea este acel tip de comunicare care ne permite să ne exprimăm sentimentele, să ne cerem drepturile, să spunem „NU” lucrurilor sau solicitărilor pe care nu le dorim, fără a ofensa în vreun fel drepturile și libertățile celorlalți.

Comunicarea asertivă reprezintă o componentă indispensabilă în negocierea de tip câștig-câștig, ca strategie constructivă de prevenire și rezolvare a conflictelor. Atât asertivitatea, cât și abordarea de tip câștig-câștig țin cont de nevoile proprii și ale celui alt, explorează diferitele perspective de abordare a problemei și duc, într-un final, la un rezultat benefic, avantajos tuturor părților.

NU UITA!

Abilitățile de comunicare asertivă creează oportunități pentru discuții deschise, cu o varietate de opinii, nevoi și alegeri care sunt luate în considerare în mod autentic, pentru a se ajunge la o soluție câștigătoare pentru toate părțile implicate.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

Incredibilul mesaj „Eu”!

Folosirea mesajelor de tip „eu” ne ajută să creăm mai multe ocazii de dialog constructiv, în care potențialele surse de conflict sunt din start identificate și aplanate.

I. Citește următoarele situații care ar putea deveni cu ușurință conflicte:

1. Lucrezi la un proiect de grup și un membru al echipei tale nu își îndeplinește sarcina. Trebuie să finalizezi întreaga muncă.

2. Un băiat pe care l-ai întâlnit la școală îți spune că unul dintre cei mai buni prieteni ai tăi răspândește zvonuri despre tine. Ai văzut că prietenul tău e pe holul școlii și te duci către el.

II. Exersează folosirea mesajelor de tip „eu”, construind fraze la persoana I, conform următoarei structuri:

Simt	(descrie emoția)	Pentru că	(descrie efectul
Când	(descrie faptul con-	avut de acest fapt asupra vieții tale)	
cret ce te afectează)		Și aș dori să	(descrie
		schimbarea dorită)	

III. Reflectează asupra exercițiului:

1. Cum te-ai simțit? A fost ușor/dificil să folosești mesaje de tip „eu”?

2. Ce potențiale conflicte ar putea apărea în cele două situații ipotetice? Cum le-ai rezolva?

3. Când poate fi util mesajul la persoana I?

DESCOPERĂ!

Alege una dintre situațiile prezentate în exercițiul anterior și elaborează, împreună cu un coleg, un scenariu în care unul dintre personaje folosește mesaje de tip „eu” pentru a exprima cum se simte în situația aleasă.

Oferă mai multe variante de mesaje de tip „eu” pe care le-ar putea utiliza personajul asertiv.

■ Argumentează modul în care utilizarea mesajelor „eu” ar putea contribui la starea de bine a personajelor din scenariu.

■ Alege să joci în fața clasei rolul persoanei asertive, pe baza scenariului realizat.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

■ Cât de greu sau cât de ușor ți-a fost să folosești tehnicile de comunicare?

■ Există bariere care te-au împiedicat să utilizezi aceste tehnici? Dacă da, cum le-ai depășit?

► Cuceririle de mâine

Realizează un jurnal pe o perioadă de șase zile, în care să notezi situațiile în care ai reușit să folosești mesajele de tip „eu”. Realizează un top cu cele mai interesante mesaje și împărtășește-le colegilor tăi în ora următoare. Nu uita să te felițiți de fiecare dată pentru reușita ta.

Adaugă tema în portofoliul de învățare.



ȘTIAI CĂ?

Multe culturi asiatice, cum ar fi cele thailandeze, japoneze și chineze, deși consideră conflictul ca fiind neplăcut și nedorit, nu cred că asertivitatea este o soluție. În aceste culturi, evoluția individului se face prin renunțarea la nevoile proprii în favoarea celor ale colectivității.

Dimpotrivă, americanii consideră asertivitatea o însușire personală importantă în cultivarea relațiilor interpersonale și în gestionarea divergențelor dintre oameni.



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Singurul stil de comunicare sănătos este comunicarea asertivă.”

Jim Rohn

Recapitulare

1. Am învățat, mi-am consolidat cunoștințele!



2. Exersează și mă dezvolt!

Împreună suntem câștigători (joc de rol)

I. Alege un coleg cu care să exersezi etapele rezolvării unui conflict prin strategia câștig-câștig. Veți putea face acest lucru prin participarea la un joc de rol. Înainte de a începe jocul propriu-zis, amintiți-vă etapele strategiei menționate.

II. Citiți următoarea situație și identificați potențialul conflict din ea. Transpuneți apoi posibila desfășurare a evenimentelor într-un joc de rol în care să evidențiați cum cele două personaje se străduiesc să valorifice strategia de tip câștig-câștig:

Tu și colegul tău lucrați împreună la realizarea unui proiect original cu tema „Provocările adolescenței”. Tu consideri că veți lua o notă bună dacă proiectul vostru se va concretiza într-o scurtă piesă de teatru, jucată în fața clasei. Colegul tău consideră că cea mai bună abordare a proiectului o reprezintă un filmuleț de scurtmetraj, realizat pe baza unui scenariu scris de voi.

III. Reflectează asupra rolului pe care tocmai l-ai jucat și analizează în ce măsură tu și colegul tău ați reușit să parcurgeți pașii strategiei câștig-câștig.

■ Care a fost cel mai ușor pas de parcurs? Dar cel mai dificil? Argumentează-ți răspunsurile și invită-ți colegul să facă același lucru.

■ Descrie modul în care v-ați simțit pe parcursul întregului proces de negociere, până la rezolvarea conflictului. Ce modalități de autoreglare emoțională ați folosit?

IV. Scrie un scurt paragraf (maximum 150 de cuvinte) în care să evidențiezi:

■ felul în care te-ai simțit în timpul conflictului și, respectiv, după găsirea soluției;

■ abilitățile pe care le-ai folosit în gestionarea conflictului.

V. Creează un afiș care să conțină cât mai multe sfaturi pentru gestionarea emoțiilor negative care pot apărea într-un conflict.



Detectivul de conflicte și soluții (metoda investigației)

Alege un coleg, fără ca acesta să știe, și observă-l timp de cinci zile cum reacționează în trei contexte socio-școlare ce pot fi generatoare de conflicte/potențiale conflicte:

Contextul 1 – orele de clasă; contextul 2 – relaționarea cu ceilalți colegi de clasă în timpul pauzelor; contextul 3 – relaționarea cu alți colegi din școală în timpul pauzelor.

I. La finalul fiecărei zile, pentru fiecare dintre cele trei contexte:

- Stabilește cum s-a străduit colegul să gestioneze situațiile conflictuale/potențial conflictuale pe care le-ai observat pe parcursul zilei. Ce stil de negociere a folosit?
- Descrie pe scurt o situație conflictuală/potențial conflictuală observată de tine, în care colegul a utilizat stilul de negociere menționat mai sus.
- Descrie cele mai frecvente emoții pe care ai observat că le-a experimentat colegul tău atunci când s-a confruntat cu situații de conflict/potențial conflict.

Completează aceste observații în tabelul de mai jos.

II. Realizează la sfârșitul celor cinci zile o scurtă caracterizare a colegului din perspectiva stilului său de negociere, ca modalitate proprie de gestionare a conflictelor. Transcrie această caracterizare în tabel.

III. Fă o scurtă recomandare pentru colegul tău, astfel încât să-și optimizeze tehnicile de comunicare, pentru o mai bună gestionare a conflictelor, în vederea dezvoltării de relații armonioase cu ceilalți.

Transcrie aceste recomandări în caietul tău.

Ziua	Cum se comportă în timpul orelor de clasă	Cum se comportă în pauză cu ceilalți colegi de clasă	Cum se comportă în pauză cu alți colegi din afara clasei
Ziua 1			
Ziua 2			
Ziua 3			
Ziua 4			
Ziua 5			
Caracterizare:			
Recomandare:			



Acum știi! – (Auto)evaluare



1. Notează litera din dreptul enunțului incorect.
Persoanele cu abilități sănătoase de reglare emoțională:
 - a) sunt empaticе;
 - b) au o atitudine negativistă;
 - c) manifestă toleranță ridicată la frustrare;
 - d) sunt capabile să-și exprime și să-și gestioneze emoțiile.
2. Citește enunțul și spune ce animal se potrivește stilului de negociere din afirmația:
Conflictul e o metodă de îmbunătățire a relațiilor, prin reducerea tensiunii și satisfacerea ambelor părți.
 - a) broasca țestoasă;
 - b) vulpea;
 - c) ursulețul;
 - d) bufnița;
 - e) rechinul.
3. Transcrie și completează spațiile libere.
 - a) Autocontrolul emoțional înseamnă
 - b) Negocierea este
 - c) Comunicarea asertivă e o componentă indispensabilă în
4. Stabilește care afirmații sunt adevărate (A) și care sunt false (F).
 - a) Conflictul este o „ciocnire” de interese între persoane sau grupuri. A – F
 - b) Conflictul are numai consecințe negative asupra dezvoltării unei persoane. A – F
 - c) Conflictul este cel mai adesea consecința unei comunicări deficitare. A – F
 - d) Conflictul este cel mai adesea consecința lipsei de prieteni. A – F
5. Ai la dispoziție o săptămână pentru a identifica și a prezenta o situație conflictuală din viața reală/din mass-media, pe care cei implicați nu au știut să o gestioneze corespunzător.

☐ Te-ai descurcat foarte bine. Felicitări! ☐ Te-ai descurcat bine. Continuă să exersezi! ☐ Te-ai descurcat mai puțin bine. Nu renunța!

MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

3



- Lecția 1** – Selectarea surselor de informare
- Lecția 2** – Rolul informațiilor în algoritmul succesului
- Lecția 3** – Tradițional și modern
- Lecția 4** – Timpul, comoară risipită sau investită?
- Lecția 5** – Artă de a te împrieteni cu timpul
- Lecția 6** – Transformă efortul de a învăța în dorință de cunoaștere
- Lecția 7** – Învățarea la puterea a treia! Învățarea formală, nonformală, informală

Recapitulare
Auto(evaluare)



Selectarea surselor de informare



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Surse de informare pentru activitatea școlară;
- ✓ Localizarea surselor;
- ✓ Utilizarea surselor.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra surselor de informare pentru activitatea școlară.

Ne informăm ca să știm ce se întâmplă în jurul nostru, să fim conectați la realitate, să ne formăm opinii și păreri, să ne confirmăm diverse idei și valori.

Astăzi, informațiile pe care le avem la dispoziție sunt într-o cantitate foarte mare, motiv pentru care sursele de informare ar trebui selectate cu grijă, ca ele să poată deveni resursele noastre de informare.

Sursele de informare pentru activitatea școlară sunt:

- surse formale: biblioteci, manuale școlare, enciclopedii;
- surse informale: experiențe, emisiuni TV, mass-media, rețele de socializare, internet.

Sursele informațiilor le putem găsi ca:

- surse tipărite (cărți, reviste, broșuri, pliante, culegeri etc.);
- surse orale (participarea la cursuri, întâlniri, discuții);
- surse electronice (suport magnetic, CD, Internet, rețele de socializare, platforme etc.).

▶ Selectarea surselor de informare

Pentru ca sursele de informare să îți devină adevărate resurse în realizarea activităților școlare, trebuie să ții cont de câțiva pași pe care îi ai de făcut:

1. definirea problemei și identificarea informației de care ai nevoie;
2. identificarea surselor disponibile, selectarea celor potrivite și ușor de accesat;
3. localizarea surselor de informare;
4. extragerea informației dintr-o sursă;
5. organizarea informațiilor și prezentarea rezultatelor;
6. evaluarea rezultatelor.

Dacă urmezi corespunzător acești pași, îți vei crea în timp propriul sistem de selectare a informațiilor și, astfel, vei decide care dintre ele sunt cele mai utile pentru obiectivele tale de învățare.

NU UITA!

Din păcate, nu putem opri informațiile eronate, oricât de precauți am fi. Le putem însă diminua, reflectând critic asupra lor, din perspectiva credibilității și a valorii lor de adevăr.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

I. Citește alături de colegi diferite informații preluate din ziare, reviste, emisiuni TV, enciclopedii, internet și apoi faceți comparații între surse, discutând despre:

- atractivitatea sursei;
- credibilitatea sursei;
- importanța mesajului transmis;
- concordanța informației cu valorile proprii.

II. Împărțiți pe grupe, discutați și răspundeți la următoarele întrebări:

Grupa 1: Ce avantaje și dezavantaje există în utilizarea diferitelor surse de informare?

Grupa 2: Care sunt cele mai noi și rapide surse de informare?

Grupa 3: Care dintre sursele de informare sunt mai credibile?

DESCOPERĂ!

I. Alege un scriitor preferat și încearcă să cauți cât mai multe informații despre el, folosind diferite surse de informare.

Care au fost sursele utilizate pentru strângerea informațiilor?

II. Discută cu colegii de clasă asemănările și deosebirile legate de modul în care ați căutat informațiile.



CUCEREȘTE!

Cuceririle de azi

Pornind de la informațiile aflate azi:

- Cum ți-ai putea îmbunătăți procesul de căutare a informațiilor?
- Cum valorifici resursele de care dispui pentru a obține cele mai relevante/utile informații? (de exemplu: iau notițe, înregistrez informațiile etc.)

Cuceririle de mâine

I. Redactează un eseu de o pagină despre „Cel mai interesant oraș din lume”, parcurgând următorii pași:

- Găsește sursele de referință potrivite temei.
- Alcătuiește o listă cu sursele de informare disponibile (pe care le-ai putea utiliza în mod real).
- Selectează-le din lista creată pe cele care corespund ideilor și valorilor pe care vrei să le surprinzi în eseu.
- Extrage informațiile relevante pentru tema dată.

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.



ȘTIAI CĂ?



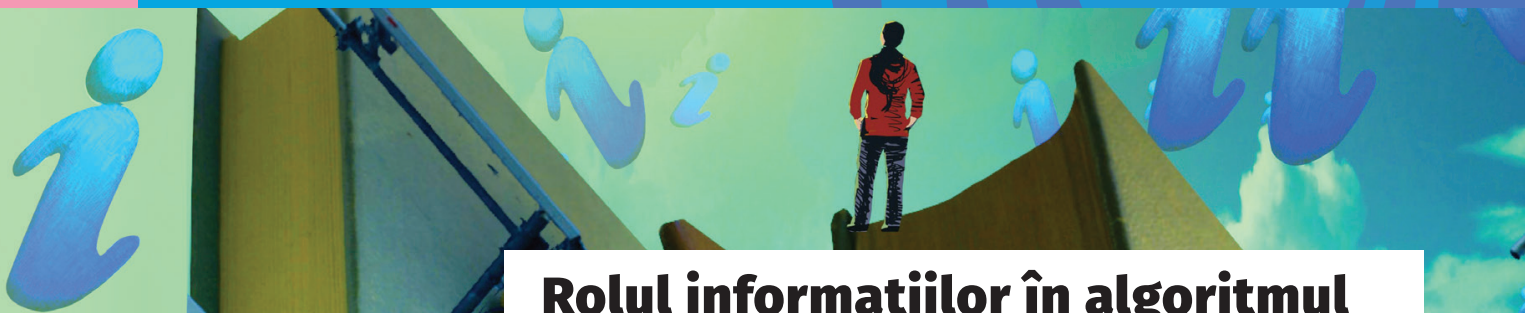
Știrile false (fake news) constau în răspândirea intenționată a unor informații cu scopul de a induce în eroare, de a deteriora reputația cuiva, precum și pentru un câștig financiar sau politic. De multe ori, mediile de socializare distribuie aceste informații fără a le verifica.



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Cele două cuvinte, «informație» și «comunicare», sunt adesea folosite ca având același înțeles, deși ele semnifică lucruri total diferite. Informația o primești, în timp ce comunicarea o dai.”

Sydney J. Harris



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Rolul informației și criterii de analiză a informațiilor;
- ✓ Cunoaștere;
- ✓ Succes.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra rolului informațiilor și asupra criteriilor de analiză a acestora.

Rolul informațiilor în algoritmul succesului

Informația înseamnă putere! Cu cât informația este mai bogată și mai corectă, cu atât știi mai multe și poți avea succes. Când vorbim despre succes, este important să știi cum folosești informația, dându-i acesteia un înțeles.

Rolul informației este de a lărgi orizontul cunoașterii, de a contribui la construirea identității personale și de a ne oferi un sentiment de siguranță, deoarece ne facilitează cunoașterea lumii în care trăim.

Informațiile devin parte din algoritmul succesului când reușim să le selecționăm și să le utilizăm prin prisma: obiectivelor urmărite; a intereselor și a valorilor proprii; a gândirii centrate pe soluții; a utilității în viața noastră.

► Tipuri de informație:

- informație scrisă: cărți, reviste, culegeri de texte, de exerciții;
- informație orală: dezbateri, cursuri, workshopuri;
- în format electronic: internet, CD, DVD.

► Abilități necesare gestionării informațiilor

Fie că vorbim despre informația orală, scrisă sau în format electronic, abilitățile care permit eficientizarea informațiilor vizează:

- abilități de căutare a informațiilor;
- abilități de evaluare și prelucrare a informației;
- abilități de utilizare eficientă a informației.

► Criterii de analiză a informațiilor:

- **credibilitatea sursei** – informația provine dintr-o sursă cu autoritate (de exemplu: lucrarea unui autor care are competențe certe în domeniul vizat);
- **precizia informației** – știm unde a apărut prima dată și cine sunt autorii (prezintă referințe bibliografice);
- **claritatea** – informația nu trebuie să creeze confuzii;
- **obiectivitatea** – informația se regăsește în conținutul mai multor surse relevante pentru domeniul vizat.

NU UITA!

Informația în sine nu înseamnă cunoaștere. E doar „materia” primă. Calitatea ei este, desigur, foarte importantă; uneori e importantă și cantitatea. Însă adevărata sa valoare e dată de cel care, pe baza ei, poate produce explicații, înțelesuri, strategii și planuri, adică de **TINE!**

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

► Activitate de documentare

Pe parcursul săptămânii, discutați cu profesorii clasei despre cele mai importante tipuri de informație pe care le puteți folosi la fiecare disciplină și răspundeți la următoarele întrebări:

- Informațiile obținute au fost pe înțelesul vostru?
- Ce trebuie să conțină o informație pentru a capta atenția?

Grupați-le pe domenii și afișați-le la vedere, astfel încât să vă fie de folos în realizarea activităților viitoare.

DESCOPERĂ!

Imaginează-ți că ai de făcut pentru școală un eseu despre animalele subacvatice.

Te duci la biblioteca școlii și alegi cărți cu informații despre aceste animale.

- După ce criterii te ghidezi în alegerea celor mai potrivite cărți?
- Cum îți propui să structurezi materialele găsite?



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

Reflectează asupra abilităților tale de gestionare a informațiilor, răspunzând argumentat la următoarele întrebări:

- Știi să cauți o carte care îți este necesară?
- Pot să-mi dau seama dacă un text este relevant sau nu?
- Pot reformula un material folosind limbajul meu?
- Pot sintetiza un material informațional?

► Cuceririle de mâine

I. Grupați-vă în șapte echipe și realizați un colț de informare în clasă numit „Adolescența prin ochii celor șapte arte frumoase”. Fiecare echipă își va alege una dintre cele șapte arte (pictură, sculptură, arhitectură, muzică, dans, literatură, cinematografie) și va căuta informații despre modul în care adolescența este reflectată în producțiile artistice ale domeniului ales. Aveți la dispoziție două săptămâni.

II. Realizează un set de fotografii cu produsul final al echipei în care ai lucrat.

Adaugă acest album la **portofoliul** de învățare.



ȘTIAI CĂ?



Bill Gates

Bill Gates afirma că „important e nu doar să ai informația, ci felul în care o folosești”. Acesta este câștigul pe care oamenii îl pot avea odată cu experiența. De-a lungul timpului acumulăm noi informații care ne facilitează succesul, ceea ce ne oferă o viață mai bogată, mai frumoasă, mai interesantă și deschisă la noi descoperiri.



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Trebuie să colecționezi informații și idei bune, asta înseamnă să fii cu lecția făcută!”

Jim Rohn



Tradițional și modern



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Surse de informare;
- ✓ Utilizarea internetului.



Trăim în mileniul informației, iar prezența tehnologiei în viața noastră este necesară. Cantitatea de informație este din ce în ce mai mare, ceea ce face ca elevii să valorifice tot mai mult internetul ca mijloc de informare în procesul de învățare.

Studiile din domeniul educației indică faptul că folosirea metodelor moderne de învățare cu ajutorul noii tehnologii nu înseamnă a renunța la metodele tradiționale, ci a le actualiza pe acestea cu mijloace moderne. Acest lucru implică integrarea metodelor tradiționale cu metodele moderne, care aduc în prim-plan tehnologia și abordările interactive.

Metodele tradiționale, precum prelegerea, discuțiile și testele scrise, oferă o bază solidă și teoretică pentru dezvoltarea cunoștințelor de bază.

Metodele moderne, precum învățarea bazată pe proiecte, utilizarea tehnologiei, dezvoltă gândirea critică, creativitatea și autonomia elevilor.

Tehnologia modernă		Tehnologia tradițională	
Avantaje	Dezavantaje	Avantaje	Dezavantaje
- facilitează comunicarea la distanță; - oferă acces la informații variate, transmise prin diferite metode (sunete, imagini, text scris); - elimină constrângerile legate de timp și spațiu; - antrenarea elevilor la lecții (de exemplu, prin softuri interactive); - oferă modalități rapide și obiective de testare a elevilor; - oferă modalități alternative de evaluare (de exemplu: proiecte, portofolii multimedia); - se pot organiza concursuri online.	- nu oferă informații sigure în totalitate; - informațiile valoroase sunt accesate, de multe ori, contra cost; - limitează imaginația și creativitatea; - dezvoltă comoditatea, superficialitatea elevilor; - comunicarea se realizează fără contact direct, este impersonală; - uneori, răspunsurile la evaluări sunt cotate în funcție de detaliu, nu de esență.	- îi ajută pe elevi și pe profesori să se cunoască mai bine; - elevii pot să-și împărtășească în mod direct opiniile și să-și clarifice întrebările cu profesorul; - ajută la dezvoltarea abilităților sociale; - facilitează comunicarea cu întreaga clasă; - antrenează participarea elevilor; - încurajează competiția.	- profesorul este „actorul principal”; - elevii asistă pasiv la expunerea profesorului; - se pune accent pe studiul individual al elevului; - evaluarea este o reproducere a cunoștințelor; - pune accent pe însușirea conținutului, pe latura informativă; - nu este încurajată învățarea prin cooperare; - stimulează motivația pentru recompense.

Atât metodele tradiționale, cât și cele moderne au un rol important în procesul instructiv-educativ. Este important să se găsească un echilibru între aceste două abordări, pentru a se asigura o educație eficientă, bazată pe dezvoltarea integrală a elevilor.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

1. Activitate individuală:

Reflectează asupra următoarelor întrebări, răspunzând cât mai onest și cât mai detaliat:

- Dacă telefonul mobil, calculatorul/internetul nu ar exista, cum ar fi viața ta?
- Informațiile obținute prin media digitală te ajută să ai performanțe școlare?

2. Activitate pe echipe:

Profesorul de limba și literatura română vă oferă opțiunea de a citi un volum din seria *Harry Potter* în format fizic sau în varianta online (stocată într-o bibliotecă digitală).

■ Împărțiți-vă în două echipe care să opteze pentru unul dintre cele două formate ale romanului.

■ Discutați în echipă și elaborați cât mai multe argumente în favoarea formatului ales, pe baza criteriului înțelegerii textului și aprofundării înțelesului.

■ Prezentați celelalte echipe argumentele elaborate și apoi faceți schimb de fișe.

■ Aduceți completări la fișa de lucru a celeilalte echipe și prezentați noile argumente găsite. Ascultați cu atenție adăugirile făcute la fișa voastră.

DESCOPERĂ!

Profesorul de limba și literatura română dorește ca voi, elevii, să vizionați o piesă de teatru. El vă face cunoscut evenimentul pe mai multe căi:

- pe grupul de Facebook al clasei;
- pe site-ul școlii;
- afiș pus la intrarea în școală;
- prezentarea la oră.

I. Găsește avantajele și dezavantajele fiecărei metode de promovare a evenimentului.

II. Reflectează asupra următoarelor aspecte:

- a) Care metodă crezi că ar fi mai motivantă pentru colegii tăi?
- b) Care metodă i-ar permite profesorului să prezinte cât mai multe informații despre piesa de teatru?
- c) Ce metodă te-ar convinge cel mai mult să mergi la piesa de teatru?

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Cum poate contribui tehnologia modernă la dobândirea eficientă a unor cunoștințe noi?
- De ce constituie aceasta o sursă atractivă pentru elevii din ziua de azi?

► Cuceririle de mâine

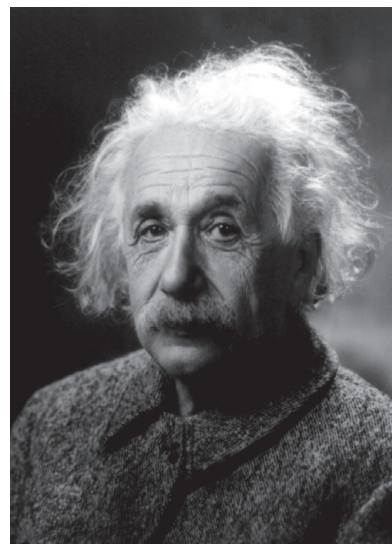
Pentru săptămâna viitoare ai de făcut un referat despre viața și opera unui pictor celebru. Poți folosi resurse educaționale, biblioteci virtuale, platforme etc., tot ceea ce crezi că îți este necesar. Materialul îl poți trimite pe e-mail.

Adaugă tema și în **portofoliul** de învățare.

ȘTIAI CĂ?



- Primul laptop a fost lansat în 1976 și cântărea 22 de kilograme.
- Numele de Google a fost o greșală de ortografie. Inițial, a fost denumit Googol, ceea ce înseamnă foarte mare (matematică), cifra 1 urmată de o sută de zerouri.



Albert Einstein (1879–1955)



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Calculatoarele sunt incredibil de rapide, precise și neinteligente. Ființele umane sunt incredibil de lente, inexacte și inteligente. Împreună, puterea lor depășește orice imaginaabilă limită”.

Albert Einstein



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Hoți de timp;
- ✓ Timpul ca resursă;
- ✓ Timpul ca investiție.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra gestionării eficiente a timpului.

Timpul, comoară risipită sau investită?

Trăim într-o lume uimitoare. Avem la dispoziție numeroase informații, conexiuni și resurse, la doar un clic distanță. Însă, ce nu avem din abundență este timpul, cea mai valoroasă resursă. Fără a fi conștienți de asta, deseori pierdem timp prețios pentru sarcini inutile, când l-am putea folosi într-o activitate importantă pentru noi.

Timpul este unul dintre lucrurile pe care le avem în comun ca ființe umane, dar felul în care îl folosim ne definește și ne diferențiază ca persoane. Depinde de noi dacă risipim această resursă sau o utilizăm cu înțelepciune.

Activitățile care consumă mult timp fără a-și dovedi însă eficiența sunt denumite „consumatoare de timp” sau „hoți de timp”. Oricine sau orice situație care ne întrerupe de la îndeplinirea sarcinilor noastre reprezintă un potențial „hoț de timp”.

Tentația de a nu face nimic și de a pierde timp este uneori destul de puternică. Însă gestionarea timpului nostru este un lucru pe care îl putem controla și pentru care suntem direct responsabili. Nu putem evita „hoții de timp”, dar putem controla cantitatea de timp petrecută pentru anumite activități.

► Cei mai comuni „hoți de timp” ar putea fi:

■ Interiori

1. lipsa organizării personale;
2. lipsa priorităților;
3. procrastinarea (amânarea);
4. obiceiurile multitasking*;
5. dificultatea de a spune „nu”;
6. distragerile celorlalți.

* multitasking = îndeplinirea concomitentă a mai multor sarcini

■ Exteriori

1. verificarea notificărilor pe telefon în mod constant;
2. navigarea pe internet fără un scop precis;
3. jocurile pe calculator;
4. vizionarea zilnică a unui serial;
5. vizionarea de videoclipuri pe YouTube.

► Timpul, risipă sau investiție? Alege să-ți investești timpul în:

- lucruri pe care le alegi conștient și deliberat pentru că îți vor aduce beneficii cândva;
- lucruri care te ajută să te perfecționezi;
- lucruri care îți îmbunătățesc viața.



► Secretul oamenilor productivi, de succes:

- își organizează sarcinile în ordinea importanței;
- elimină distractorii („hoții de timp”);
- se concentrează asupra unui singur lucru.

NU UITA!

Atunci când apar „hoții de timp”, gândește-te că timpul este cea mai prețioasă resursă a ta. Fă ca fiecare minut să conteze!
Orice minut care nu este irosit te poate ajuta să-ți atingi noi obiective!

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCİȚIU!

Prinde hoțul! (lucru în echipă)

- Realizează împreună cu un coleg o listă cu proprii voștri „hoți de timp”.
- Faceți o ierarhie cu „hoții de timp” care vă ocupă cel mai des și cel mai mult timp.
- Identificați consecințele implicării în aceste activități consumatoare de timp.
- Analizați motivul pentru care aceste activități sunt responsabile de pierderea timpului.
- Împărtășiți răspunsurile voastre cu întreaga clasă:
 - Care sunt principalii „hoți de timp” din viața voastră?
 - Ce consecințe ale implicării în activitățile consumatoare de timp ați identificat?
 - În ce fel v-au afectat aceste activități pregătirea pentru școală?

DESCOPERĂ!

Fără timp de pierdut!

- Alege împreună cu un coleg trei situații consumatoare de timp pe care le-ați discutat în exercițiul anterior și găsiți soluții optime de gestionare a lor.
- Rugați altă echipă să contribuie la îmbunătățirea soluțiilor găsite/la găsirea de noi soluții, făcând schimb de liste.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Ce ai învățat nou astăzi despre „hoții de timp”?
- Ce strategii noi ai descoperit pentru gestionarea lor?

► Cuceririle de mâine

Reflectează la planul pe care îl vei pune în aplicare pentru a face față „hoților de timp”. Notează pașii pe care îi vei parcurge pentru a reuși. Planul va deveni pentru tine un ghid valoros, care-ți va permite să minimizezi activitățile consumatoare de timp și să te concentrezi asupra celor semnificative, pentru a-ți optimiza ziua.

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.

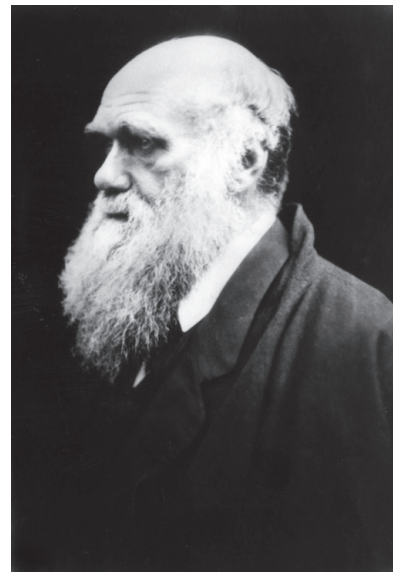


ȘTIAI CĂ?



80% din ceea ce facem este aproape inutil. 20% din eforturile noastre dau 80% din rezultate!

Principiul Pareto spune că 80% din productivitatea noastră provine din 20% din eforturile noastre.



Charles Darwin (1809–1882)



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Un om care îndrăznește să piardă o oră din timp nu a descoperit valoarea vieții sale.”

Charles Darwin



Arta de a te împrieteni cu timpul



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Tehnici de gestionare eficientă a timpului și efortului de a învăța;
- ✓ Strategii de gestionare a timpului.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra tehnicilor de gestionare eficientă a timpului.

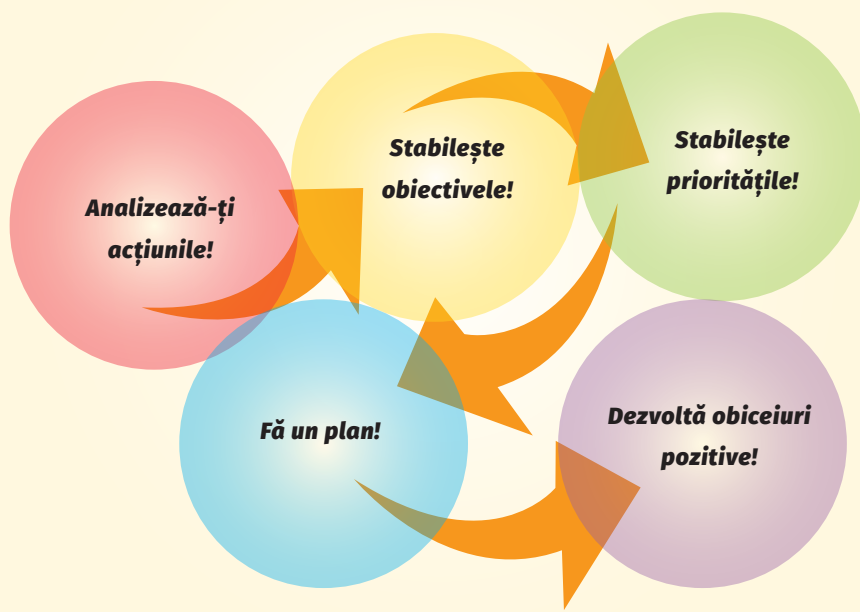
Înainte de a putea decide cum îți vei gestiona mai bine timpul pe viitor, trebuie să înțelegi cum îți gestionezi timpul acum. O scurtă analiză a ceea ce faci în prezent te poate surprinde și te poate ajuta să identifici unele modificări ce ar putea fi făcute. Abilitățile de gestionare eficientă a timpului nu numai că te vor ajuta să devii un manager mai bun al timpului tău, ci te vor ajuta și să ai mai mult succes în obiectivele pe care ți le propui.

Acestea sunt câteva **tehnici de gestionare a timpului și a efortului de a învăța**:

- trebuie să știi ce vrei să faci, înainte de a putea decide cum și când vei face;
- stabilește termene pentru obiectivele tale;
- termenele-limită trebuie să fie realiste;
- planifică-ți activitățile și sarcinile cât mai precis posibil;
- nu realiza mai multe sarcini deodată;
- muncește eficient, nu-ți face munca mai grea decât ar fi;
- gândește-te la sarcinile pe care le-ai realizat.

► Strategia celor cinci pași

Aceasta te poate îndruma spre un management eficient al timpului:



■ **Analizează-ți acțiunile!** Se întâmplă adeseori să acționezi automat în baza unor obișnuințe, încât te poți trezi la sfârșitul zilei că timpul „a fugit” fără să ai o idee clară despre modul în care l-ai folosit efectiv.

Fă-ți un jurnal zilnic, pentru o perioadă, ca să ai o imagine exactă asupra modului în care gestionezi timpul.

■ **Stabilește obiectivele!** Dacă îți stabilești obiective clare pentru tine, vei ști spre ce te îndrepti și, implicit, în ce e bine să investești timp.

■ **Stabilește prioritățile!** Odată ce ți-ai stabilit obiectivele, poți stabili cu ușurință priorități, pentru a te asigura că lucrezi eficient pentru scopurile tale.

■ **Fă un plan!** După ce ți-ai stabilit unul sau mai multe obiective, fă-ți un plan de atingere a obiectivelor. Există o zicală: „Un scop fără un plan este doar o dorință.”

■ **Dezvoltă obiceiuri pozitive!** Realizează un plan zilnic, care să îți permită să ai controlul asupra timpului; astfel, tu vei fi cel care stabilește programul, în loc să încerci să te încadrezi în planurile altora. În timp, aceste obiceiuri vor deveni un mod de lucru mai eficient de atingere a obiectivelor.



NU UITA!

Un obiectiv este o realizare anticipată.

Valoarea unui obiectiv ajută la determinarea priorității acestuia.

Prioritizarea obiectivelor înseamnă a le pune într-o ordine dorită.

Stabilirea obiectivelor ne ajută să planificăm și să dăm direcție vieții noastre.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCİȚIU!

Plan de „îmblânzire” a timpului cu ajutorul celor cinci pași:

I. Realizează o listă cu toate lucrurile pe care trebuie să le faci după școală pentru ziua următoare și o listă cu lucrurile pe care ți-ai dori să le faci. Ambele liste de activități pot viza sarcini școlare, sarcini casnice, activități pentru timpul liber, activități cu prietenii etc.

Reflectează asupra listelor realizate, răspunzând la următoarele întrebări:

■ De ce este util să facem cele două liste de sarcini zilnice în atingerea obiectivelor?

■ Care dintre cele două liste a fost mai greu de realizat? De ce?

II. Realizează o nouă listă în care să selectezi, dintre toate activitățile, necesare și plăcute, **PRIORITĂȚILE**. Ele trebuie să fie corelate cu **OBIECTIVELE** pe termen scurt și lung pe care ți le-ai stabilit în minte.

Reflectează asupra noii liste realizate, răspunzând la următoarele întrebări:

■ Care este criteriul după care consideri că o activitate devine prioritate?

■ Care sunt activitățile (necesare și plăcute) pe care le consideri importante?

III. Ierarhizează activitățile selectate după criteriul **URGENȚEI**. Acordă-le note de la 1 la 5, 1 fiind cea mai urgentă, iar 5 o sarcină care mai poate aștepta.

IV. Reflectează asupra noii ierarhii realizate, răspunzând la următoarele întrebări:

■ Care sunt activitățile „inutile” (mai puțin importante/mai puțin urgente) care te distrag de la obiectivele tale?

■ Cum te poți „conecta” la acele sarcini necesare, astfel încât și ele să devină într-o anumită măsură plăcute?

V. Această nouă ierarhie a activităților zilnice o poți transforma foarte ușor într-un **PLAN PERSONAL DE ACȚIUNE**, care să cuprindă timpii necesari pentru fiecare sarcină selectată.

ȘTIAI CĂ?



Un studiu al profesorului de psihologie dr. Gail Matthews de la Universitatea Dominicană a descoperit că oamenii care și-au notat obiectivele au reușit să le atingă cu 50% mai des decât cei care nu au făcut-o.



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Timpul este moneda vieții tale. Este singura monedă pe care o ai și numai tu poți hotărî cum va fi cheltuită. Ai grijă ca nu cumva să lași alți oameni să o cheltuiască pentru tine.”

Carl Sandburg

DESCOPERĂ!

STUDIU DE CAZ

Lucru în perechi sau cu întreaga clasă

I. Citiți povestea lui Paul și ajutați-l să-și gestioneze mai bine timpul, valorificând strategia celor cinci pași:

Paul este un băiat grozav. Este pasionat de fotbal. Peste două zile va participa la primul lui meci. Și la învățătură e destul de bun. Acum este cam îngrijorat pentru că are prea multe lucruri de făcut.

A ratat câteva proiecte pentru că a depășit termenele-limită de predare a lor. Recunoaște că mai navighează pe internet înainte de a se apuca de teme. Își amintește că mâine are test la fizică. Părinții tocmai i-au reamintit că de săptămâna trecută au planificată o ieșire cu toată familia la teatru. Antrenamentul de fotbal începe la ora 18.00. Și-ar dori să exerseze și la chitară, pentru că e distractiv.

II. Prezentați în fața clasei programul pe care îl sugerați pentru Paul. Discutați și cu ceilalți colegi despre sugestiile voastre și analizați în ce măsură se pot aplica/îmbunătăți.



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- În ce fel te-au ajutat activitățile realizate în perechi să-ți gestionezi mai bine timpul pe viitor?
- Ce idee valoroasă privind managementul timpului ți-a rămas în minte în urma discuțiilor la nivelul clasei?

► Cuceririle de mâine

Realizează o planificare a activităților pentru următoarea săptămână, valorificând strategia celor cinci pași. Monitorizează-ți execuția planului. Observă cât de mult ai progresat și ce informații noi ai acumulat. Utilizează aceste informații pentru a-ți ajusta și optimiza planul. Nu uita să te feliciți pentru finalizarea fiecărei activități!

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.



Transformă efortul de a învăța în dorință de cunoaștere

Una dintre diferențele-cheie între persoanele care nu reușesc și cele care au succes nu este capacitatea lor, ci nivelul de efort și de motivație. Puțini oameni își doresc să facă sarcini neplăcute sau plictisitoare. Cei care le fac și reușesc sunt cei care cred că pot și se motivează să le facă chiar și atunci când nu simt acest lucru.

La fel ca pasiunea, motivația dispare dacă nu o hrănești în fiecare zi. Este nevoie de timp, de efort și de energie – dar merită!

Pe parcursul anilor de școală, va trebui să faci multe alegeri. Vizualizează aceste alegeri drept oportunități. Investește timpul și energia în a găsi soluții la provocări. Motivația vine din interiorul tău!

Secretele automotivării:

1. Stabilește-ți obiective clare! Obiectivele îți oferă direcția de care ai nevoie pentru a ajunge la destinație, motivația care te susține pe parcurs și un mod de a-ți măsura progresul.

2. Stabilește prioritatea sarcinilor de învățare! Abordarea sarcinilor dificile în prima parte a zilei te poate face să te simți mai bine și să fii mai productiv pe tot parcursul zilei.

3. Elimină sau limitează lucrurile care îți distrag atenția și te determină să amâni!

4. Transformă subiectul plictisitor într-unul interesant! A afla de ce este util, relevant sau important este primul pas pentru a crede că este interesant.

5. Folosește strategii care te ajută la înțelegerea materialului de învățat! Realizează asocieri între informațiile noi care trebuie învățate și cunoștințele anterioare. Înțelege subiectul înainte de a-l memora, punându-ți următoarele întrebări: Ce încearcă să îmi spună autorul? Cum se leagă aceste idei cu alte puncte de vedere asupra problemei?

6. Folosește strategii care te ajută să-ți organizezi materialul de învățat! Identifică ideile principale. Prelucrează și sintetizează informațiile. Organizează materialul sub formă de diagrame, hărți, grafice etc.

7. Studiază cu alți colegi! Studiul în grup are avantajul de a vă ajuta să vă motivați unii pe alții pentru a atinge un obiectiv.

8. Recunoaște-ți realizările! Acest lucru este important pentru a-ți păstra motivația de a studia. Pe lângă faptul că ai deja o listă de activități, poți crea și o listă de realizări, astfel încât să poți privi înapoi la sfârșitul sesiunii de studiu și să te simți mândru de pașii pe care i-ai făcut.



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Motivația învățării;
- ✓ Automotivație.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra gestionării eficiente a motivației învățării.

NU UITA!

Să-ți găsești motivația interioară poate fi dificil, dar capacitatea de a rămâne motivat, chiar și atunci când nu te simți inspirat, este un factor uriaș în potențialul tău de a avea succes.

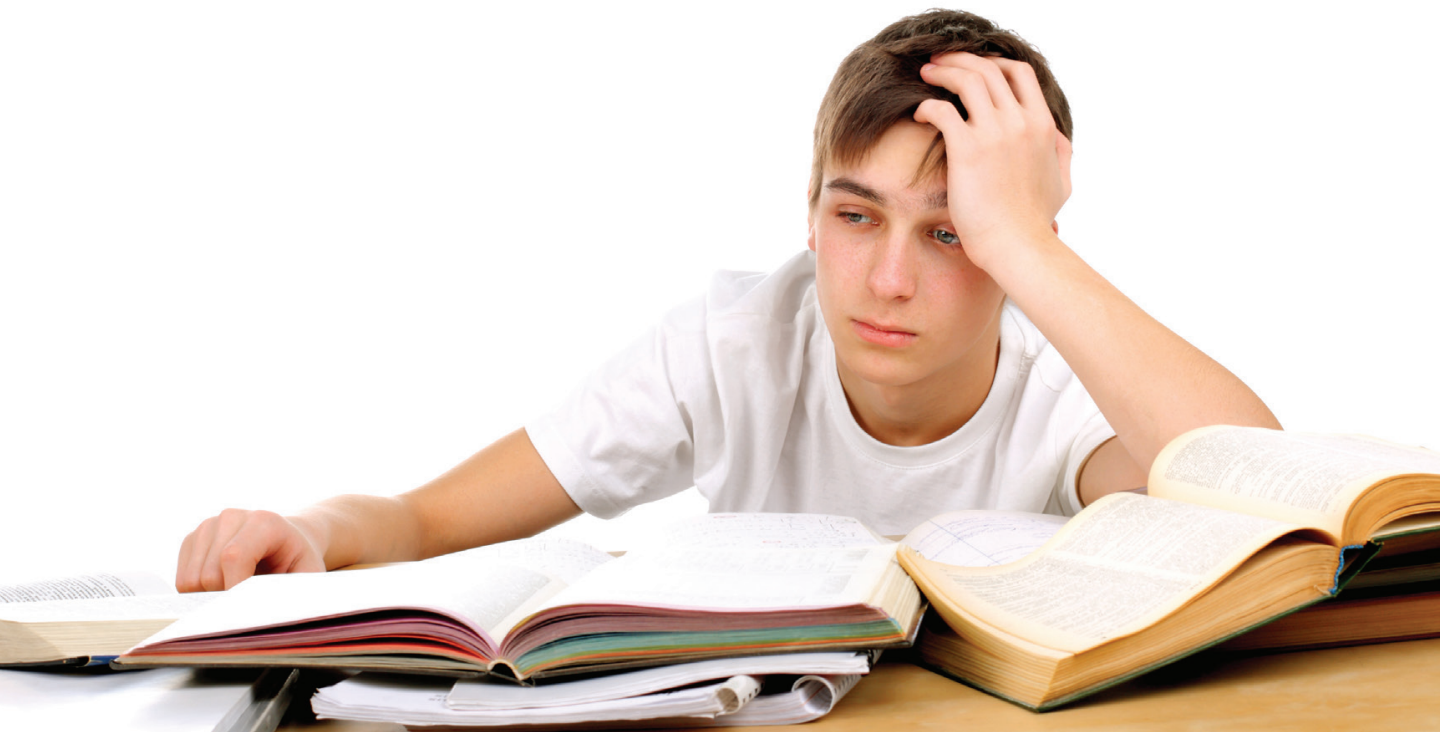
EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCIȚIU!**Profesori de motivație (lucru pe echipe)**

I. În calitate de profesori de motivație, citiți povestea elevului demotivat și ajutați-l să devină și să rămână motivat, valorificând secretele automotivării.

Eu sunt Andrei și sunt elev în clasa a VIII-a. Anul acesta voi susține examenul de admitere la liceu și aș vrea să mă apuc serios de învățat. De fapt, chiar îmi dau seama că vreau să fac ceva pentru mine, să dau un sens vieții mele. Vă mărturisesc că nu prea îmi place să învăț și amân cât pot de mult să mă apuc de studiat. Întotdeauna găsesc ceva de făcut ca să nu învăț, mai ales că nu simt nicio satisfacție atunci când trebuie să fac ceva. Când încerc să învăț, nu reușesc niciodată să termin, pentru că exercițiile mi se par foarte dificile. Când vreau să mă apuc de o temă, pentru că nu îmi place, renunț și găsesc repede altceva de făcut. De câte ori îmi propun să-mi îndrept notele, se întâmplă ca prietenii mei să mă cheme la un meci de fotbal și mi-e greu să-i refuz.

II. Prezentați sfaturile propuse în calitate de profesori de motivație și evidențiați ce a învățat Andrei.

Sintetizați cele mai valoroase sfaturi motivaționale extrase din această experiență de învățare și afișați-le la panoul clasei, pentru a vă inspira să rămâneți în continuare motivați.



DESCOPERĂ!

Un exemplu de motivație

I. Reflectează asupra unui obiectiv pe care l-ai atins și care a fost semnificativ pentru tine. Amintește-ți succesul anterior, momentul în care ai descoperit lucruri noi și ai reușit să înveți mai mult.

- Cum te-ai simțit atunci?
- Care a fost motivația ta pentru atingerea obiectivului?
- Care sunt pașii pe care i-ai făcut pentru a-ți atinge scopul?
- În ce fel strategiile folosite au contribuit la progresul tău personal? Ce rezultate semnificative ai obținut pe parcurs?
- Cum ai reușit să rămâi motivat până la sfârșit? Ce ți-a întreținut motivația/dorința?
- Ce fel de recompense ți-ai oferit pentru progresul tău?

II. Împărtășește acest exemplu de motivație cu întreaga clasă.



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

1. Care sunt lucrurile importante pe care le-ai învățat astăzi?
2. Cum poți folosi informațiile dobândite azi?

► Cuceririle de mâine

Redactează un scurt eseu cu tema „De ce avem nevoie de automotivare?”, pe care să-l păstrezi în portofoliul tău.



ȘTIAI CĂ?



Marie Curie (1867–1934)

Marie Curie, prima femeie care a obținut două premii Nobel în fizică și chimie, era atât de absorbită de febra creației și atât de pasionată de știință, încât uneori uita să mănânce.



Medalia „Alfred Nobel”



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Dacă nu ești dispus să înveți, nimeni nu te poate ajuta. Dacă ești hotărât să înveți, nimeni nu te poate opri.”

Zig Ziglar



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Învățare formală;
- ✓ Învățare nonformală;
- ✓ Învățare informală;
- ✓ Învățare permanentă.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra învățării ca proces personal, autonom și continuu, în contexte formale, nonformale și informale.

Învățarea la puterea a treia! Învățarea formală, nonformală, informală

Învățarea nu are loc doar la școală, ci și într-o varietate de contexte de învățare nonformale și informale în afara școlii. Fiecare dintre noi avem preferințe diferite pentru aprofundarea cunoștințelor dobândite în școală și multe opțiuni de învățare, ceea ce înseamnă că oricine poate beneficia la maximum de învățatură.

Ne dezvoltăm datorită capacității noastre de a învăța. Dar, pentru asta, trebuie să existe dorința interioară de a învăța mai mult.

Cu cât aceste oportunități diferite de învățare se completează reciproc, cu atât procesul de învățare devine mai eficient și mai durabil.

Învățarea este esențială pentru existența noastră. La fel cum alimentele ne hrănesc corpul, informațiile și învățarea continuă ne hrănesc mințile.

Trăim într-o lume aflată în expansiune, iar asta indică o nevoie constantă de învățare, care să ajute oamenii să obțină în orice moment cunoștințe diferite și utile.

Însușirea cunoștințelor este un proces continuu, care are loc pe tot parcursul vieții, în contexte formale, nonformale și informale.

Învățarea formală reprezintă totalitatea acțiunilor exercitate asupra elevilor în mod sistematic și organizat în instituții specializate.

Învățarea nonformală vizează toate acele intervenții educaționale și de învățare care se desfășoară într-un context extracurricular, în afara sistemului formal de învățământ.

Învățarea informală este procesul de învățare continuă și spontană, care se desfășoară în afara cadrului educației formale și nonformale.

Învățarea pe tot parcursul vieții se referă la crearea și menținerea unei atitudini pozitive față de învățare, atât pentru dezvoltarea personală, cât și pentru cea profesională.

Este o învățare flexibilă, diversă și disponibilă în momente și locuri diferite. Învățarea de dragul învățării poate fi în sine o experiență plină de satisfacții.

Dorința de a învăța este unul dintre cele mai puternice instrumente pe care le poți folosi pentru a avea succes.

Învățarea permanentă îți îmbogățește viața cu lucrurile care-ți stârnesc curiozitatea, pur și simplu pentru că vrei să știi cum, ce sau de ce.

Indiferent dacă urmărim interese și pasiuni personale sau ambiții profesionale, învățarea pe tot parcursul vieții ne poate ajuta să obținem împlinirea și satisfacția personală.

Noi toți putem găsi lucruri care ne motivează, care sunt importante pentru viața noastră.

Indiferent dacă ne pregătim în domeniul științei, al artei sau al muzicii, este important să recunoaștem cum putem integra subiectul studiat în viața noastră.

Învățarea permanentă înseamnă a explora lucrurile care te fac să-ți extinzi orizonturile și să devii participant activ în viața personală și profesională.

Învățarea permanentă înseamnă să reflectezi asupra propriei învățări.



NU UITA!

- Învățarea este un proces continuu.
- Există multe moduri diferite de a învăța.
- Oportunitățile noastre de învățare sunt infinite.
- Suntem responsabili pentru propria noastră învățare.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

Alege un coleg cu care să lucrezi exercițiul următor. Completați tabelul următor.

Gândiți-vă și la alte exemple de activități de învățare pe care să le adăugați în tabelul vostru.



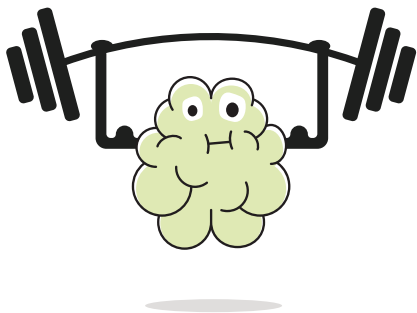
Activități	Învățare formală	Învățare nonformală	Învățare informală
În clasă, elevii învață despre modul în care produsele reziduale poluează apa. Apoi, merg până la cea mai apropiată sursă de apă pentru a lua probele necesare testării.	X	X	
Bunicul îi povestește nepotului despre cel de-Al Doilea Război Mondial.			
Un tânăr citește în ziar un articol despre celulele stem.			
Profesorul de istorie proiectează, în clasă, filmul <i>Gladiatorul</i> , pentru a explica istoria romanilor.			
Un prieten participă la cursul de robotică de la Clubul Copiilor.			
Câțiva prieteni își petrec weekendul într-un parc de distracții.			
Alte exemple:			



ȘTIAI CĂ?



- 70% din ceea ce oamenii știu despre meseria lor învață informal de la cei cu care lucrează.
- 80% din ceea ce învață adulții pe parcursul vieții este învățare informală.



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„A învăța este să descoperi ceva ce știi deja. A face este să demonstrezi că știi. A preda este să le reamintești altora că știu la fel de bine ca tine.”

Richard Bach

DESCOPERĂ!

În viață suntem inspirați și motivați de succesul altor persoane și, uneori, de eșecul lor.

I. Reflectează la modelul pe care îl consideri de succes și ale cărui experiențe de învățare ți-au insuflat dorința de cunoaștere și te-au motivat să înveți. Modelul tău de viață poate fi o celebritate, un membru al familiei tale, un personaj istoric sau literar.

- Ce calități apreciezi/admiri cel mai mult? De ce?
- Ce ai aflat din experiențele lui de învățare?
- Cum ai folosit învățăturile în procesul tău de învățare?
- Ce ar trebui să faci pentru a deveni la rândul tău un model de învățare pentru altcineva?

II. Lucrează în pereche cu un coleg și discutați despre modelele de succes care v-au inspirat și v-au motivat să învățați.



CUCEREȘTE!

▶ Cuceririle de azi

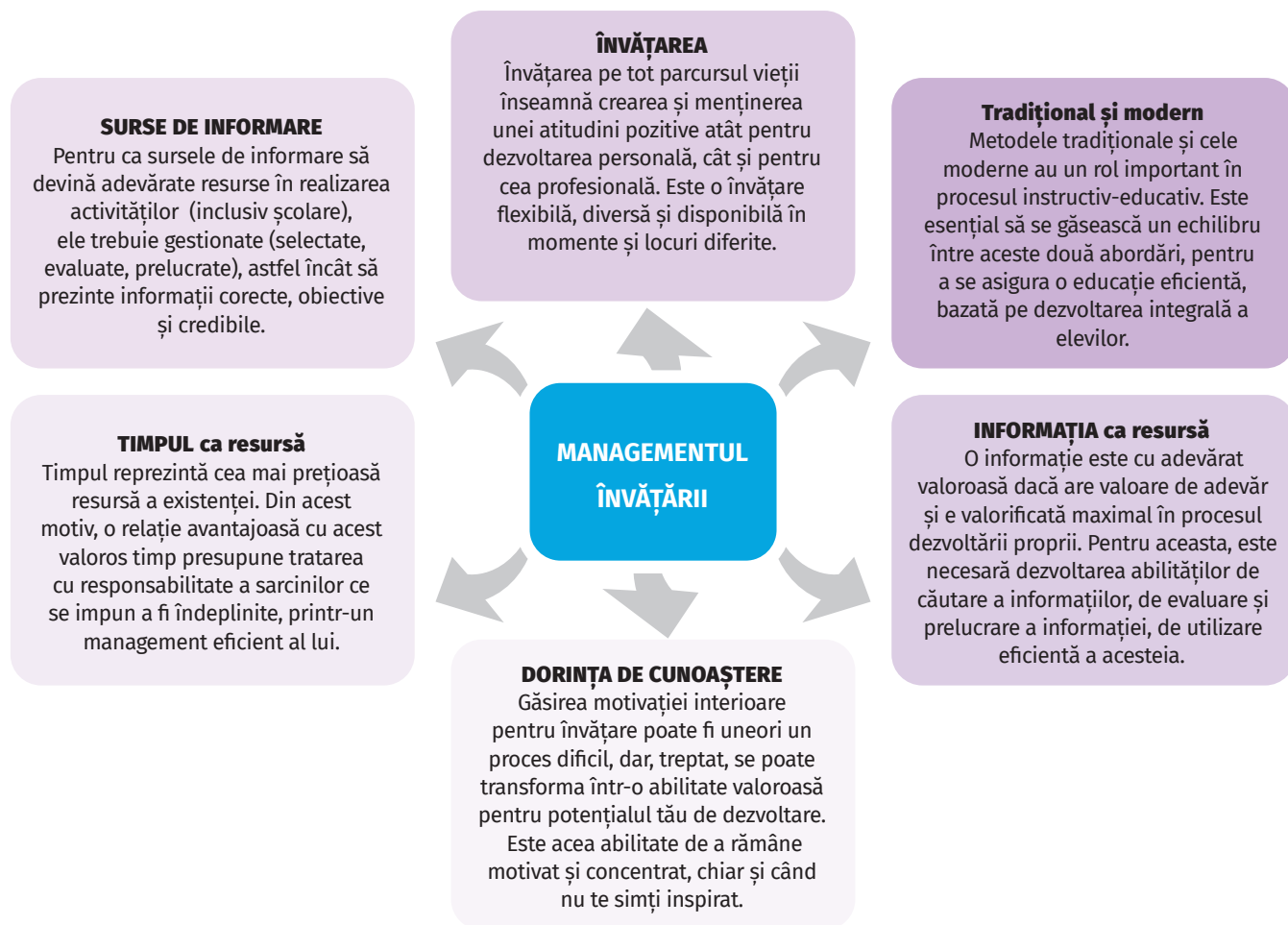
- Ce anume ai adăuga sau ai modifica la viziunea ta despre învățare?
- Ce alte modele de succes prezentate de colegii tăi te-au inspirat?

▶ Cuceririle de mâine

Planifică și organizează, la nivelul școlii, evenimentul numit „Istoria personală”. Alege cea mai potrivită variantă de prezentare a portofoliului personal de învățare, în care să le împărtășești părinților și profesorilor impresii despre lucrurile învățate de tine la fiecare oră de curs. Selectează acele lucrări din portofoliul tău de învățare care te caracterizează și care oglindesc propria experiență de învățare.

Recapitulare

1. Am învățat, mi-am consolidat cunoștințele!



2. Exersezi și mă dezvolt!

Împărțiți-vă în două grupe. Prima grupă se va numi „SALVATORII DE TIMP”, iar cealaltă grupă, „RISIPITORII DE TIMP”.

Fiecare grupă va primi câte un studiu de caz:

■ Grupa SALVATORII DE TIMP – cazul unor elevi care folosesc timpul în mod eficient.

„La ora de biologie am avut de realizat un proiect de grup, pentru care am avut ca termen de lucru patru săptămâni. La prima noastră întâlnire de grup, am sugerat să împărțim proiectul în mai multe părți. Apoi, fiecare membru a devenit responsabil pentru realizarea părții de proiect alocate. La nivelul grupului am stabilit un termen-limită pentru completarea fiecărei părți. Ne-am întâlnit toți pentru ordonarea, corelarea și asamblarea părților în forma sa finală – proiectul de grup.”

■ Grupa RISIPITORII DE TIMP – cazul unui copil care amână îndeplinirea sarcinilor.

„Trebuia să fac curat în camera mea înainte ca prietenii să vină la mine sâmbătă seară. Am evitat toată săptămâna, spunându-mi că pot să aștept până sâmbătă dimineață. Mi-ar fi trebuit aproximativ două ore pentru curățenie. Sâmbătă dimineață am fost chemat la antrenament și am ajuns acasă pe la ora 17.00. Fiindcă stabilisem cu prietenii să ne vedem la ora 18.00, am realizat că nu aveam suficient timp să termin curățenia, așa că a trebuit să anulez întâlnirea.”

Discutați despre consecințele pozitive ale gestionării eficiente a timpului, respectiv despre consecințele negative ale risipirii timpului identificate în urma analizării celor două cazuri.

Acum știi! – (Auto)evaluare

1. Citește cu atenție afirmația: „Informația este materie primă. Calitatea informației este dată de tine!” Formulează o opinie în legătură cu această afirmație, care să fie susținută de cel puțin trei argumente.

2. Citește enunțul și spune care afirmație este incorectă.

Sursele credibile de informare sunt:

- a) lucrări publicate de autori recunoscuți;
- b) articole de cercetare scrise de autori respectați și cunoscuți;
- c) site-uri web ale instituțiilor guvernamentale și de învățământ;
- d) bloguri, postări pe facebook.

3. Stabilește care afirmații sunt adevărate (A) și care sunt false (F).

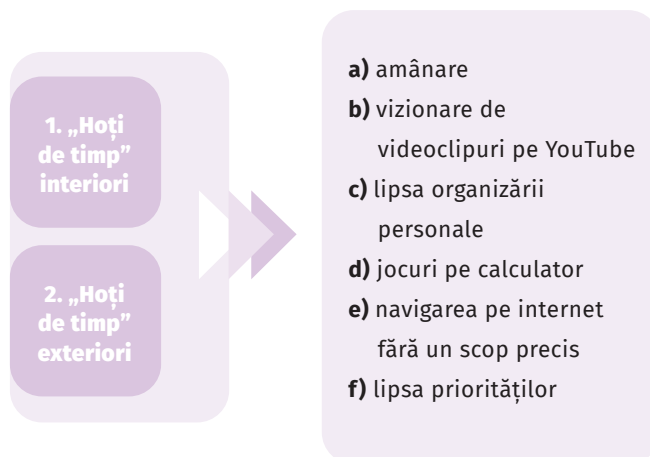
a) Cea mai cunoscută aplicație de tip wiki este Wikipedia. A – F

b) Internetul prezintă informații sigure în totalitate. A – F

c) Internetul este cea mai securizată modalitate de transmitere a informației. A – F

4. Invită trei colegi de clasă să realizați împreună o prezentare Power Point, cu tema *Internetul, prieten sau dușman*.

5. Stabilește corespondența dintre „hoții de timp” din coloana stângă și exemplele din coloana dreaptă:



6. Enumeră etapele strategiei în cinci pași de gestionare a timpului.

7. Scrie o recomandare de 15–20 de rânduri, pe care să o prezinți colegilor din clasele mai mici, care să surprindă succint *secretele automotivării* în reușita școlară.

8. Stabilește corespondența dintre tipurile de învățare din prima coloană și caracteristicile din cea de-a doua coloană:

- 1. învățare formală
 - a. conținutul este adaptat nevoilor elevilor, variat și flexibil
 - b. valorifică întreaga experiență de învățare
 - c. se realizează spontan
 - d. este organizată sub formă de activități instructiv-educative concrete
 - e. se dobândesc cunoștințe, abilități și aptitudini din experiențe zilnice
 - f. se desfășoară în cadrul unui sistem oficial de învățământ
- 2. învățare nonformală
- 3. învățare informală



MANAGEMENTUL CARIEREI

4



- Lecția 1 –** Bagajul meu de călătorie spre viitoarea carieră
- Lecția 2 –** „Radarul” meu profesional
- Lecția 3 –** Educația, partenerul carierei mele
- Lecția 4 –** Mă informez activ!
- Lecția 5 –** Oportunități de carieră. Explorări și decizii
- Lecția 6 –** Proiectul meu de viitor

Recapitulare
Auto(evaluare)



Bagajul meu de călătorie spre viitoarea carieră



COORDONATELE LECȚIEI

✓ Decizia de carieră.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra procesului de explorare a propriului potențial, ca etapă fundamentală în alegerea carierei.

Oamenii își aleg profesia din diverse motive: sunt pasionați de un anumit domeniu, este o tradiție de familie, e o meserie căutată pe piața muncii, le-au spus prietenii ce li s-ar potrivi mai bine etc.

Decizia de carieră le va marca întreaga existență – le va modela fundamental comportamentul, obiceiurile, relațiile cu ceilalți.

De aceea, contează enorm ca profesia aleasă să fie în concordanță cu cine suntem cu adevărat, să fie în armonie cu abilitățile, interesele și valorile noastre.

Pentru ca aceste lucruri să se îndeplinească, avem nevoie de:

- *conștientizare emoțională* – se referă la capacitatea de a ne înțelege și explica emoțiile, de a le gestiona, așa încât să nu ne afecteze performanțele;
- *autoevaluare realistă* – se referă la capacitatea noastră de a ne recunoaște calitățile, dar și punctele slabe, cu scopul de a le corecta/elimina;
- *încredere în sine* – se referă la capacitatea noastră de a ne adapta constructiv la schimbări, astfel încât să devenim mai buni în plan personal și profesional.

În procesul de luare a unei decizii de carieră, poți să răspunzi cât mai sincer și obiectiv la următoarele întrebări:

1. Ce știu și pot să fac bine?

Răspunsurile te vor ajuta să identifici acele cunoștințe și abilități care vor reprezenta „piatra de temelie” în obținerea de performanțe în profesia dorită.

2. Ce aș dori, ce mi-ar plăcea să fac?

Răspunsurile te vor conduce spre cele mai autentice dorințe, interese, aspirații referitoare la viitoarea carieră.

3. Ce este important pentru mine?

Răspunsurile vor reliefa sistemul tău de valori, care trebuie să concorde cu mediul profesional în care vei lucra.

4. Cum sunt?

Această întrebare îți va permite să reflectezi asupra trăsăturilor de personalitate care se doresc a fi în armonie cu profesia visată.

Rezultatele eforturilor depuse pentru a ne cunoaște pot fi concentrate într-o analiză SWOT, în care să fie sintetizate *punctele tari*, *punctele slabe*, *oportunitățile* privind propria dezvoltare și *amenințările*.

S

● Punctele tari (Strengths)

Nu trebuie să fie considerate ca puncte tari doar calitățile deosebite, ci toate însușirile psihice și fizice, aptitudinile, pasiunile, valorile etc. care ne sunt de folos în activitățile desfășurate.

W

● Punctele slabe (Weaknesses)

Trebuie să ne identificăm vulnerabilitățile. De exemplu: *sunt dezordonat, sunt iritabil, am tendința de a amâna lucrurile, sunt fumător* etc. Este foarte important să reflectăm și asupra modalităților de depășire a lor.

NU UITA!

- NU căuta justificări atunci când îți găsești puncte slabe, limite, ci străduiește-te să le corectezi!
- NU căuta justificări atunci când te confrunți cu diverse amenințări; înfruntă-le cu mult curaj și încearcă să le depășești!
- NU căuta justificări atunci când ai în față oportunități; ieși din zona ta de confort și valorifică-le!

O

● Oportunitățile privind propria dezvoltare (Opportunities)

Sunt resursele externe pe care ne putem baza. De exemplu: *părinți care mă susțin și mă ajută întotdeauna, am posibilități materiale* etc.

T

● Amenințările (Threats)

Sunt resursele externe care pun în pericol șansele carierei dorite. De exemplu: *probleme de sănătate, conflicte în familie, probleme materiale* etc.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

Cheia unei alegeri corecte a carierei o constituie cunoașterea și valorificarea calităților, talentelor, pasiunilor și valorilor proprii.

Cum putem deveni însă „proprietarii” acestor chei?

Din fericire, există un instrument care ne poate ajuta să ne analizăm în profunzime: „Analiza SWOT”.

Ca să folosești acest instrument cât mai eficient, îți trebuie o foaie de hârtie și un pix, pentru a răspunde la următoarele întrebări:

► Punctele tari (Strengths)

- Care sunt calitățile tale?
- Ce știi să faci foarte bine?
- Care sunt valorile în care crezi? (de exemplu: respectul, curajul, cinstea etc.)
- Ce-ți place să faci?
- Pe ce cunoștințe te poți baza?
- De ce realizări ești cel mai mândru?

► Punctele slabe (Weaknesses)

- Ce slăbiciuni/vulnerabilități ai?
- Ce activități eviți pentru că nu ai încredere în abilitatea ta de a le realiza?
- Ce cunoștințe îți lipsesc sau ce ți-ai dori să îmbunătățești?
- Care dintre obiceiuri ți-ar putea influența negativ viitoarea carieră?

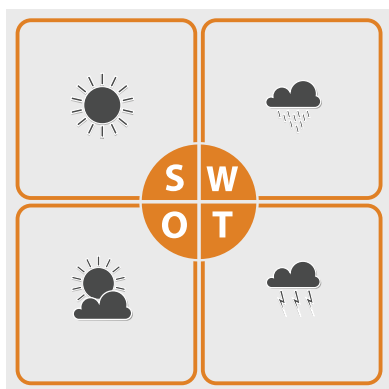
► Oportunitățile (Opportunities)

- Ce evenimente, întâmplări, acțiuni etc. poți să valorifici în avantajul tău?
- La ce resurse ai acces (de exemplu: persoane care te pot ajuta, resurse financiare, informatice, programe/proiecte etc.)?

► Amenințări (Threats)

- Ce evenimente, întâmplări etc. se pot transforma în obstacole în carieră?
- La ce resurse nu ai acces (de exemplu: resurse financiare, informatice, programe/proiecte etc.)?
- Există persoane care-ți pun piedici în procesul de formare/dezvoltare a carierei?
- Identifici anumite probleme personale/familiale/sociale care îți pot reduce șansele de a avea cariera dorită?

ȘTIAI CĂ?



Analiza SWOT este o metodă care a fost folosită inițial în mediul de afaceri. Este încă utilizată cu succes de firmele care doresc să facă o radiografie obiectivă atât a mediului lor intern (angajați, proceduri, tehnologii etc.), cât și a factorilor externi ce le pot sau nu sprijini în procesul de dezvoltare pe piața economică.



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Alege un job pe care să-l iubești și nu va trebui să muncești nici măcar o zi din viața ta.”

Confucius

DESCOPERĂ!

Prin ochii mei... prin ochii tăi (lucru pe echipe)

Analiza SWOT poate fi cheia descoperirii de sine, atât timp cât este folosită cu obiectivitate.

Și atunci cum putem afla dacă imaginea despre noi înșine este distorsionată? Și dacă este, cum o putem corecta?

Corectarea imaginii de sine se face prin exerciții constante de conectare și comunicare reală, unul cu celălalt. Pentru că doar prin celălalt avem șansa de a ne vedea slăbiciunile, vulnerabilitățile sau chiar calitățile pe care refuzăm să ni le asumăm. Însă și aceste aspecte fac parte din noi și, de multe ori, ascund resurse nebănuite de dezvoltare.

Ești invitat să te cunoști pe tine însuși... prin ochii celuilalt!

I. Alege un coleg care să te caracterizeze folosind întrebările din analiza SWOT. Fă și tu același lucru pentru el.

II. Compară caracterizarea proprie cu cea a partenerului de joc și reflectează asupra diferențelor existente ca valoroase oportunități de corectare a imaginii de sine.



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

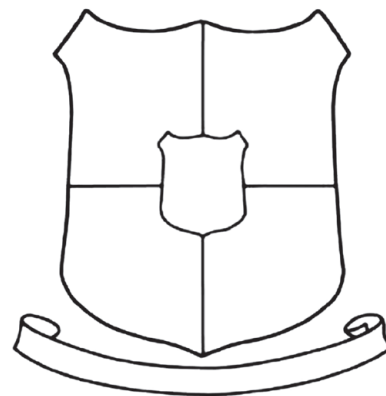
- Ce aspecte pozitive de care nu erai conștient ai aflat? Cum le poți valorifica în planul tău de carieră?
- Ce aspecte negative de care nu erai conștient ai aflat? Cum le poți diminua/depăși, astfel încât să nu devină piedici în formarea/dezvoltarea profesională?
- Ce oportunități de care nu erai conștient ai aflat? Cum le poți valorifica în planul tău de carieră?
- Ce amenințări de care nu erai conștient ai aflat? Cum le poți contracara influențele negative?

► Cuceririle de mâine

I. Selectează din cele patru categorii ale analizei SWOT (puncte tari, puncte slabe, oportunități, amenințări) câte un aspect pe care-l consideri important pentru planul tău de carieră.

II. Transformă aspectele selectate în simboluri grafice, pe care să le integrezi într-un blazon cu patru cadrane, numit „Blazonul carierei mele”.

Sugestie: Punctele slabe și amenințările selectate le poți simboliza nu ca pe niște lucruri negative, ci ca pe aspecte care pot fi îmbunătățite!



„Radarul” meu profesional

Curajul de a-ți urma visurile, perseverența de a învăța constant și răbdarea de a construi pas cu pas ceea ce îți dorești reprezintă drumul tău spre reușită.

Acest drum îl poți urma fie exprimându-te liber, fie bazându-te pe teorii de dezvoltare a carierei.

Căutarea drumului spre carieră se poate face fie valorificând diverse teorii de dezvoltare a carierei (de exemplu: teoria lui Holland), fie prin experiențe directe și variate, ce pot cristaliza interesele dominante legate de viitoarea profesie.

În prezent, cel mai cunoscut și mai utilizat chestionar de interese folosit pentru orientarea în carieră este cel bazat pe teoria lui Holland și poartă numele de „Inventarul SDS (Self-Directed Search)”.

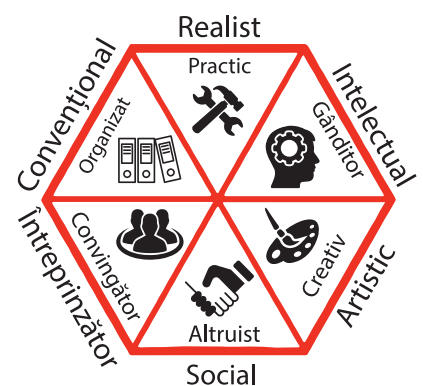
Teoria psihologului american John L. Holland privind cariera se bazează pe ideea că mediul în care trăiește o persoană (influența părinților, a rudelor sau a persoanelor considerate modele) își pune amprenta asupra preferințelor pentru anumite activități. Activitățile preferate se transformă treptat în *interese*, care la rândul lor determină formarea unor abilități specifice. În cele din urmă, *interesele și abilitățile* conduc persoana spre un anumit mod de a gândi și a acționa, cristalizându-se trăsăturile sale de personalitate.

Holland a studiat cu atenție istoriile de dezvoltare ale mai multor persoane, ajungând la concluzia că oamenii pot fi grupați în șase tipuri de personalitate, tipuri ce exprimă preferințele lor pentru anumite domenii vocaționale în care-și pot manifesta interesele, aptitudinile și valorile.



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Definirea drumului profesional.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra drumului de carieră, ca etapă fundamentală în alegerea profesiei.



Chestionar de interese

Acest chestionar este orientativ și te poate îndruma să afli informații despre interesele tale și modul în care acestea îți influențează decizia de carieră. Cu ajutorul răspunsurilor oferite îți poți descoperi interesele/aptitudinile.

Bifează cu „DA” activitățile pe care ți-ar plăcea să le faci și cu „NU” pe cele care nu îți plac sau îți sunt indiferente.

R	DA	NU
• să repar diverse obiecte • să construiesc obiecte din lemn • să am grijă de animale la o fermă • să folosesc unelte pentru a repara anumite obiecte • să ajut la reparații mecanice		
TOTAL DA		
I	DA	NU
• să studiez cărți sau reviste științifice • să lucrez cu instrumente de laborator și substanțe chimice • să citesc din curiozitate despre subiecte deosebite • să lucrez la un proiect științific • să aplic matematica în probleme practice		
TOTAL DA		
A	DA	NU
• să joc într-o piesă de teatru • să cânt într-o formație • să urmez un curs de artă • să scriu sau să citesc poezii • să confecționez obiecte lucrate manual		
TOTAL DA		
S	DA	NU
• să ofer sprijin persoanelor cu nevoi speciale • să am grijă de copii • să predau într-o școală • să citesc cărți sau articole pentru dezvoltare personală • să-i ajut pe cei care au probleme personale		
TOTAL DA		
Î	DA	NU
• să vând ceva • să-i influențez pe alții • să învăț strategii pentru succesul în afaceri • să gestionez banii de buzunar • să organizez munca altora		
TOTAL DA		
C	DA	NU
• să utilizez diferite programe/software • să țin evidențe detaliate ale chetuielilor/plăților • să redactez diferite documente sau scrisori • să organizez documente • să mă informez despre afaceri		
TOTAL DA		

COTAREA RĂSPUNSURILOR:

Numără de câte ori ai marcat DA la fiecare tipologie (Realist-R, Investigativ-I, Artistic-A, Social-S, Întreprinzător-Î, Convențional-C), în ordine crescătoare. Punctajul cel mai mare arată că interesele tale pot corespunde tipologiei respective (dominantă). Dacă punctajele de pe locul 1 și 2 sunt apropiate poți lua în considerare și a doua tipologie.

Exemplu: R-3, Î-4, S-5, A-2, I-1 – înseamnă că ți se potrivește cel mai bine tipul social, urmat de tipul întreprinzător.

► Cele șase tipuri de personalitate:

1. Tipul realist/motor. Preferă activitățile care presupun forță fizică și coordonare motorie. Îi plac activitățile practice, în aer liber, în care să folosească obiecte, instrumente, mașini. Este mai puțin motivat să lucreze cu oamenii, preferând lucrul independent, pentru a găsi soluții cât mai eficiente.

Meserii potrivite: inginer mecanic, optician, constructor, arheolog, tâmplar, tehnician dentar, bijutier, electrician, instalator, muncitori și maiștri în fabrici, grădinar, silvicultor etc.

2. Tipul intelectual/investigativ. Preferă să cerceteze sistematic și independent, să găsească explicații, să observe, să învețe, să evalueze și să găsească soluții la problemele apărute, folosindu-se de inteligență și de creativitate. Preferă sarcinile care îl provoacă să înțeleagă și să organizeze lumea după criterii abstracte sau științifice. E mai puțin motivat să relaționeze cu ceilalți sau să se implice în activități monotone.

Meserii potrivite: informatician, economist, consultant management, chimist, biolog, fizician, antropolog, farmacist, psiholog, inginer de sistem, geograf, geolog etc.

3. Tipul artistic/estetic. Preferă să-și exprime trăirile, opiniile, prin modalități specifice mediului artistic (muzică, literatură, arte plastice etc.). Îi face plăcere să apeleze la imaginație și la creativitate pentru a se exprima într-o manieră originală. E mai puțin motivat să se implice în activități ce solicită prea multă rigoare, cum ar fi cele administrative sau de afaceri.

Meserii potrivite: actor, arhitect, fotograf, profesor de teatru, dans, muzică, arte plastice; cosmetician, stilist, designer, editor, jurnalist etc.

4. Tipul social/de susținere. Preferă activitățile care îi oferă prilejul de a asculta și a discuta, de a-i îngriji, a-i informa și a-i forma pe ceilalți. Are în permanență o atitudine înțelegătoare, generoasă și amicală față de cei din jur, implicându-se frecvent în activități de cooperare și colaborare, de educare și consiliere. E mai puțin motivat să lucreze cu materiale, mașini sau unelte.

Meserii potrivite: profesor, psiholog, asistent medical, medic, asistent social, logoped, polițist etc.

5. Tipul întreprinzător/persuasiv. Preferă activitățile în care poate să-i motiveze/să-i convingă pe ceilalți să lucreze pentru atingerea scopurilor sale (organizatorice sau financiare). Are mare încredere în sine, este sociabil, asertiv și cu simțul riscului. Preferă să conducă decât să fie condus.

Meserii potrivite: manager, avocat, procuror, ocupații în domeniul relațiilor cu publicul, agent de asigurări, jurnalist, agent de turism.

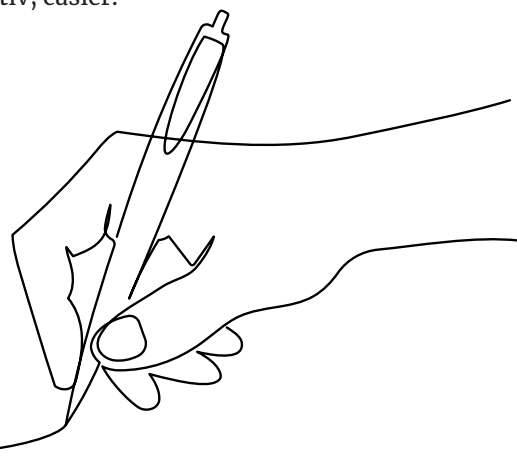
6. Tipul convențional/conformist. Preferă activitățile în care se lucrează cu cifre, date, într-un mod exact, detaliat și organizat. Nu este deranjat să primească instrucțiuni de la altă persoană în munca sa. Preferă să aibă control asupra a ceea ce are de lucru și să nu improvizeze în situații critice sau să ia decizii. Este mai puțin motivat să se implice în activități dezorganizate.

Meserii potrivite: funcționar în diverse domenii, ocupații care presupun lucrul cu documentele (personal salarizare, contabilitate, secretariat etc.), profesionist contabil (expert contabil sau contabil autorizat), analist financiar, bibliotecar, operator telefonie, operator calculator, asistent administrativ, casier.

În realitate, sunt puține cazurile în care o persoană aparține unui singur tip de personalitate și, respectiv, unui singur mediu de muncă. Cel mai adesea se întâlnesc combinații ale acestora.

NU UITA!

Cele șase tipuri de personalitate ale lui Holland reprezintă un model interesant de clasificare a intereselor unei persoane, însă acest model nu este singurul valabil.





IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Niciodată nu ți se dă o dorință, fără să ți se dea și puterea de a o transforma în realitate. Va trebui, totuși, să muncești ca să reușești să faci acest lucru.”

Richard Bach



DESCOPERĂ!

Abilități și meserii (lucru pe echipe)

I. Odată ce ți-ai identificat tipul de personalitate cu care ești cel mai compatibil, caută câțiva colegi care îți împărtășesc preferința și formați un grup de lucru.

II. Discută în grup și completează la tipul de personalitate preferat abilitățile pe care aceasta le-ar putea avea.

III. Având informații complete despre tipul de personalitate preferat, discută și identifică în grup cât mai multe meserii compatibile cu aceasta.

IV. Prezintă-le colegilor rezultatele grupului și completează/revizuieste răspunsurile, pe baza feedbackului dat de clasă.

CUCEREȘTE!

Cuceririle de azi

- Ce ai aflat nou despre tine, analizându-te prin prisma teoriei lui Holland?
- Ce ai aflat nou despre colegii tăi, analizându-i prin prisma teoriei lui Holland?
- Ai remarcat diferențe între tine și colegii care și-au declarat preferința pentru același tip de personalitate? De unde apar aceste diferențe?
- Reflectează asupra a trei meserii care crezi că se potrivesc cu tipul de personalitate preferat.

Cuceririle de mâine

Documentează-te asupra unei meserii pe care o consideri compatibilă cu tipul de personalitate preferat, răspunzând la următoarele întrebări:

- Cu ce se ocupă persoana care are această meserie?
- Ce sarcini principale trebuie să îndeplinească?
- Unde își desfășoară activitatea și în ce condiții?
- Ce instrumente/echipamente folosește aceasta?
- De ce studii/calificări are nevoie?

Educația, partenerul carierei mele

Te afli într-un moment important al vieții tale, acela de a-ți alege un drum de care depinde viitorul tău.

Este important să găsești un echilibru între aspirațiile, aptitudinile și valorile tale și oferta educațională disponibilă.

Explorarea traseelor educaționale înseamnă să aduni în mod organizat informații despre oportunitățile școlare pe care le ai, în raport cu aspirațiile, aptitudinile și valorile tale. Concret, înseamnă să cunoști, pentru fiecare dintre instituțiile educative la care ai acces:

■ *nivelurile educaționale existente:*

- învățământ secundar superior (liceu, organizat în funcție de numărul de locuri, clase, filiere, profiluri și specializări/calificări);
- învățământ profesional/dual (se pune accent pe instruirea practică îmbinată cu învățare teoretică pentru obținerea unei calificări cerută de piața muncii);
- învățământ postliceal (școala postliceală);
- învățământ superior (studii universitare).

■ *cerințele de admitere, de școlarizare* Acestea sunt diferite în funcție de nivelul de învățământ, de filiere, de profiluri și de specializări, de exemplu: obținerea unei anumite medii de admitere, promovarea unor probe de aptitudini cu caracter eliminativ.

La finalizarea unui traseu educațional, elevii dobândesc diploma de absolvire/specializare și foaia matricolă, parte a portofoliului educațional.

Întrucât oferta educațională poate fi foarte variată, e necesar să consulți mai multe surse de informare, pentru a le putea corela apoi cu nevoile proprii de educație. Astfel, poți folosi:

- materialele tipărite/audiovizuale provenind direct de la ofertanți: broșuri, pliante, reviste școlare, CD-uri cu oferta școlară etc.;
- site-uri informative cu rețeaua școlilor și a instituțiilor de educație și formare profesională.

De asemenea, poți participa la:

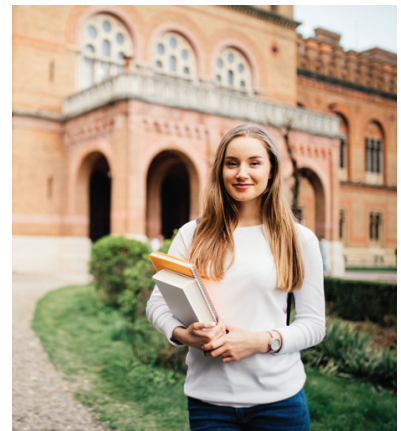
- activități de voluntariat, la cursuri și proiecte organizate de diferite instituții educative (grupuri școlare, licee, colegii);
- vizite în cadrul liceelor cu ocazia unor evenimente, de exemplu „Ziua porților deschise”;
- evenimente de prezentare a ofertelor educaționale, de exemplu „Târgul ofertelor școlare”.

În continuare, îți prezentăm posibilele **trasee educaționale** ale unui absolvent de clasa a VIII-a.



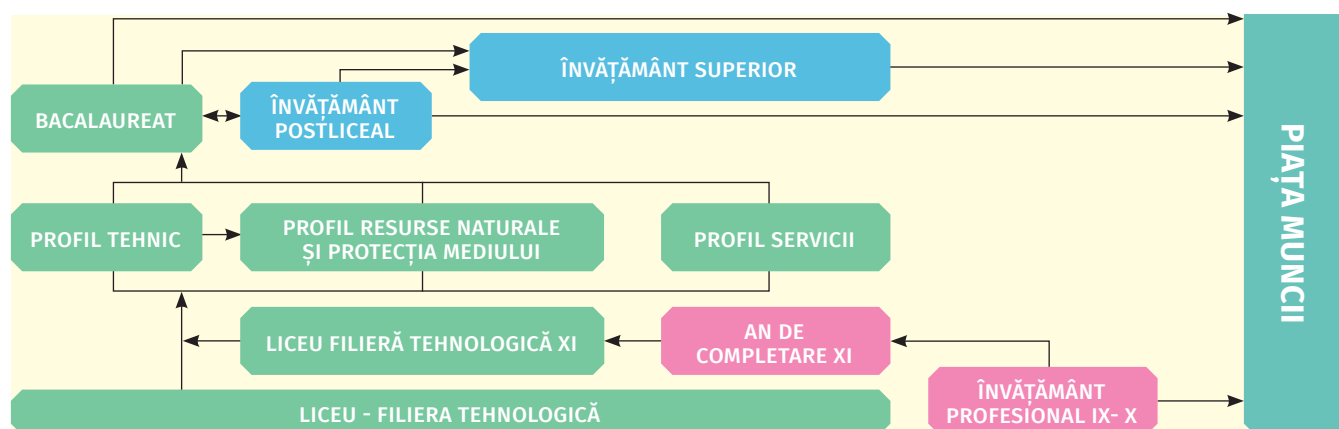
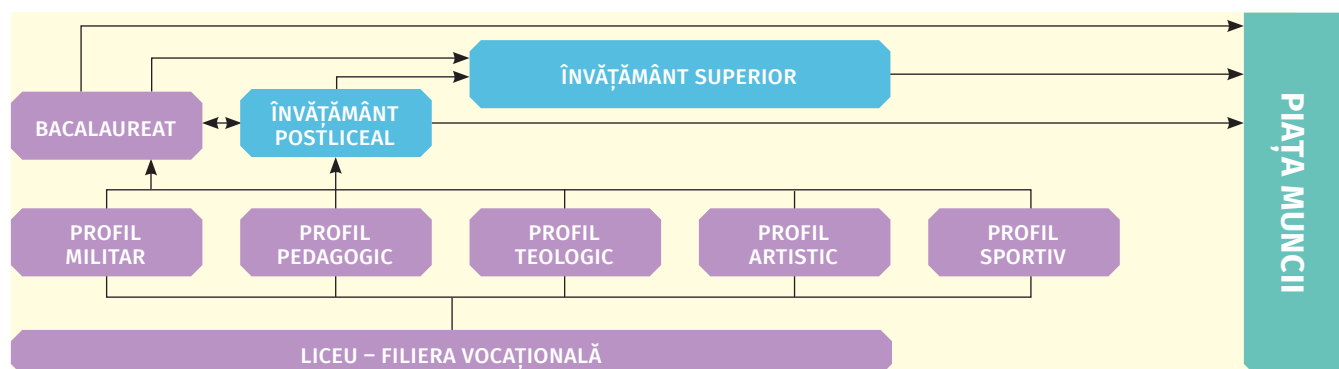
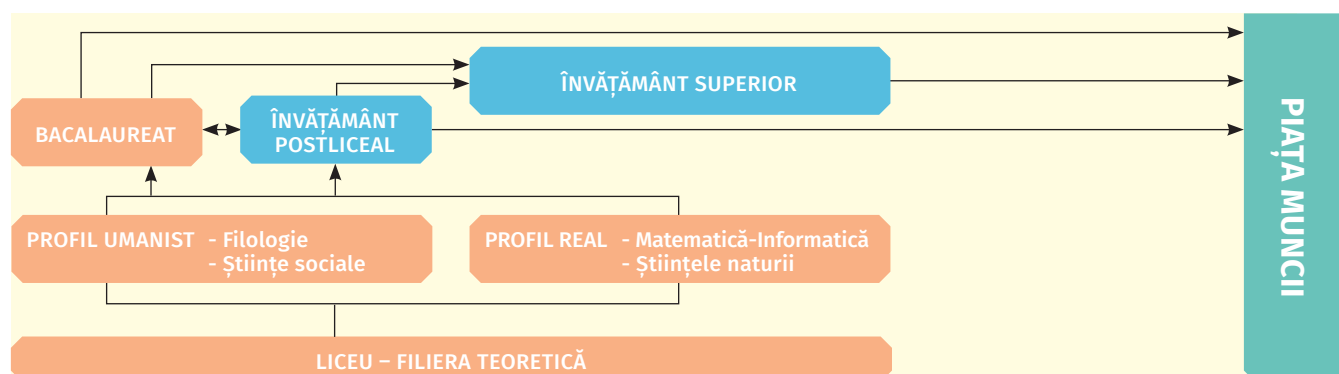
COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Trasee educaționale;
- ✓ Niveluri educaționale;
- ✓ Cerințe de admitere;
- ✓ Filiere, profiluri, specializări.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra procesului de explorare a traseelor vocaționale, ca etapă importantă în alegerea carierei.



NU UITA!

Informațiile privind traseele educaționale trebuie obținute din surse de încredere, corectitudinea lor fiind esențială în a face alegeri compatibile atât cu interesele, valorile și abilitățile tale, cât și cu viitoarea profesie dorită.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCIȚIU!

I. Pornind de la tipurile de personalitate Holland, găsește patru profesii compatibile cu profilul tău vocațional dominant și care necesită parcurgerea unor trasee educaționale diferite:

1. o profesie care solicită o pregătire de specialitate, cu studii superioare;
2. o profesie care solicită studii postliceale;
3. o profesie care solicită studii liceale;
4. o profesie care solicită studii generale.

DESCOPERĂ!

Educația, „pașaportul” carierei mele (lucru pe echipe)

I. Analizează împreună cu alți colegi de echipă următoarele cazuri care reflectă aspirațiile profesionale ale unor elevi de clasa a VIII-a.

II. Elaborați pentru fiecare dintre cazuri un traseu educațional care i-ar putea conduce pe elevi către profesia dorită.

III. Prezentați celorlalți colegi rezultatul muncii voastre și faceți schimb de idei și opinii argumentate.

Cazul 1. Mama Dianei lucrează ca patiser în laboratorul propriu. De la ea, Diana a învățat lucrurile de bază și deja realizează comenzi simple. Ea visează să devină un bun patiser și să continue tradiția familiei.

Cazul 2. Maria își face singură fustele și rochiile. Își face propriile tipare, desenând cu grijă fiecare detaliu. Le realizează cu ușurință și cu plăcere, fiind admirată de colegi și chiar invidiată pentru ținutele sale unice. Mama ei o încurajează și o sprijină în visul ei de a face carieră în domeniul designului.

Cazul 3. Cosmin are aptitudini în domeniul artelor plastice. Este încurajat de profesorul de la clasă, de la disciplina Educație plastică, să își dezvolte aceste abilități. Atunci când are puțin timp liber, citește despre diferite stiluri arhitectonice sau realizează schițe. Visul lui este să devină arhitect.

Cazul 4. Irina este prima persoană la care Mihaela apelează în situațiile în care dorește să se prezinte la o petrecere cu o coafură frumoasă și originală. Irina visează să câștige un concurs internațional de stilști și să obțină diplomele necesare acestei profesii.

Cazul 5. Georgiana visează să devină medic chirurg și știe că trebuie să se pregătească mult, iar din dragoste pentru această meserie s-a înscris deja ca voluntar la Crucea Roșie. Aici vrea să își dezvolte o serie de abilități și aptitudini care o vor ajuta indiferent de specialitatea pe care și-o va alege pe viitor ca medic.

Cazul 6. Corina a îndrăgit-o pe doamna învățătoare în clasele primare. I-ar plăcea să calce pe urmele ei și, de aceea, acceptă tot felul de provocări ca voluntar în cadrul programului „Școala de vară” organizat la ea în localitate. Aici își proiectează propriile activități educative. Se face înțeleasă și iubită de copiii mai mici.

Cazul 7. Tatăl lui Mihai lucrează ca mecanic auto în atelierul propriu. Mihai a stat mult pe lângă el ca să „fure” meserie. Își ajută părintele și este responsabil. Mihai își dorește să se angajeze ca mecanic auto într-o companie mare.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

■ Ce aspecte legate de parcurgerea traseelor educaționale ți s-au clarificat?

► Cuceririle de mâine

Elaborează traseul educațional pe care ai dori să-l parcurgi după absolvirea nivelului gimnazial. Ca modalitate de prezentare poți folosi: afiș, poster, pliant, flyer, prezentare Power Point etc.

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.



ȘTIAI CĂ?



George Clooney

George Clooney, renumitul actor de la Hollywood, a schimbat cel puțin patru direcții profesionale până a devenit actor. A fost sportiv (jucător de baseball), apoi a studiat jurnalismul, încercându-și șansa în acest domeniu, dar a renunțat repede. S-a angajat o perioadă ca vânzător la un magazin de pantofi, pentru ca apoi să lucreze inclusiv pe o plantăție de tutun, până să aibă un prim rol și, astfel, să își descopere vocația de actor.



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Cea mai bună metodă să prezici viitorul este să-l creezi.”

Peter Druker



Mă informez activ!



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Fișă de înscriere la liceu.



NOI ORIZONTURI

Analizează modul de completare a formularului de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a.

De-a lungul vieții, omul trebuie să facă diferite alegeri. În clasa a VIII-a ești pus într-o astfel de situație. În această etapă poate nici nu conștientizezi importanța și consecințele alegerii privind liceul și specializarea pe care le vei urma. Poate te-ai sfătuit cu părinții, cu dirigintele clasei sau cu profesorul consilier al școlii. Află cum se completează formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a, pentru a fi admis la liceul, profilul și specializarea dorite. Succes!



► Caracteristici și modalități de completare a fișei de înscriere la liceu:

I. Dacă vrei să fii admis la un liceu – filiera teoretică sau tehnologică:

1. Fiecare secție de liceu (profil, specializare etc.) are un cod unic, care se găsește în broșura informativă publicată de Inspectoratul Școlar Județean și pe care o primești de la unitatea școlară unde înveți.
2. Completează codurile opțiunilor pe fișa de admitere, în ordinea preferințelor tale (de la cele mai dorite opțiuni până la cele mai puțin dorite).
3. După ce ai fost repartizat computerizat la un liceu, mergi la acea unitate de învățământ pentru înscriere!

II. Dacă vrei să fii admis la un liceu – filiera vocațională:

1. Trebuie să participi la probele de aptitudini specifice (se organizează cu câteva luni înainte de examenul de Evaluare Națională) și să iei note bune.
2. După examenul de Evaluare Națională, te prezinți la un liceu vocațional cu media finală de admitere (nota de la probele de aptitudini, foaia matricolă clasele V-VIII, media la Evaluarea Națională).
3. Liceul vocațional face clasamentul elevilor înscriși, în ordinea mediilor finale, repartizându-i pe locurile disponibile.
4. Dacă nu ești admis la liceul vocațional dorit, mergi la școala unde înveți și completează fișa de înscriere, asemenea celorlalți colegi, doar cu opțiuni pentru licee teoretice sau tehnologice.

NU UITA!

- De obicei, prima opțiune menționată în fișa de înscriere este cea care va fi prima la repartizarea computerizată.
- Scrie suficiente opțiuni (și realiste) pentru a-ți crește șansele de a fi admis la un liceu.
- Află care au fost mediile de admitere din anii trecuți și estimează-ți șansele pentru fiecare dintre opțiunile exprimate.
- Asigură-te că fișa de înscriere este scrisă corect! (Pot apărea greșeli în transcrierea mediilor din cataloage, în completarea numelui sau în scrierea codurilor.)
- Există o perioadă determinată de înscriere la liceu, conform calendarului oficial al Ministerului Educației. Depășirea termenului de înscriere conduce la pierderea locului la liceu obținut în prima etapă de repartizare computerizată!



EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCİȚIU!

I. Asociază următoarelor specializări din fișa de înscriere la liceu acea personalitate Holland (realistă/ intelectuală/artistică/socială/întreprinzătoare/convențională) pe care o consideri compatibilă cu specializarea vizată:

Activități	Personalitate Holland
Instructor coregraf (filieră vocațională, profil arte vizuale)	
Instructor sportiv (filieră vocațională, profil sportiv)	
Educator-învățător (filieră vocațională, profil pedagogie)	
Științe ale naturii (filieră teoretică, profil real)	
Matematică-informatică (filieră teoretică, profil real)	
Științe sociale (filieră teoretică, profil umanist)	
Filologie (filieră teoretică, profil umanist)	
Electromecanică/Tehnician aviație (filieră tehnologică, profil tehnic)	
Electric/Tehnician electrician electronist auto (filieră tehnologică, profil tehnic)	
Economic/Tehnician în activități economice (filieră tehnologică, profil servicii)	
Turism și alimentație/Tehnician în turism (filieră tehnologică, profil servicii)	
Protecția mediului/Tehnician ecolog și protecția calității mediului turism (filieră tehnologică, profil resurse naturale și protecția mediului)	

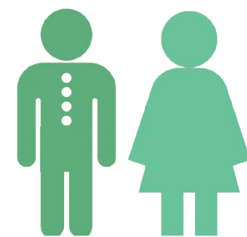
II. Reflectează asupra celor trei tipuri de personalitate Holland cu care ești compatibil și apoi, studiind fișa de înscriere la liceu, selectează cât mai multe specializări care să se potrivească tipurilor de personalitate Holland alese.

DESCOPERĂ!

Opțiuni, alegeri și reușite (lucru pe echipe)

I. Alături de colegii de echipă, pune-te „în pielea” elevilor de clasa a VIII-a ale căror pasiuni sunt descrise în continuare. Ajutați-i să completeze cât mai corect secțiunea „OPTIUNI” din fișa de înscriere la liceu.

Atenție! Înainte de a rezolva sarcina, descărcați fișa de înscriere la liceu și broșura informativă privind admiterea în învățământul liceal și profesional din județul vostru.



OPTIUNI:

1		2		3		4		5		6		7	
8		9		10		11		12		13		14	
15		16		17		18		19		20		21	
22		23		24		25		26		27		28	

Observații

1. Numerele din dreptul căsuțelor reprezintă ordinea descrescătoare a priorității opțiunilor candidatului.
2. Căsuțele se completează cu codul alocat fiecărei specializări în planul de școlarizare, conform modelului:

De exemplu: număr (cod) plan școlarizare **123** →

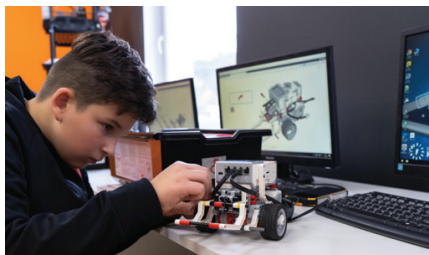
1	2	3
---	---	---



Cazul 1 Carla este pasionată de cifre. Îi place foarte mult matematica. Vrea să dezvolte această pasiune învățând la un liceu care s-o pregătească într-o meserie în care matematica să fie la rang de cinste.

Cazul 2. În urma unor întâlniri cu profesorul consilier școlar, Daria vrea să îmbrățișeze și ea această profesie. Știe că este necesar să-și dezvolte capacitatea de înțelegere a oamenilor, atât ca individualitate, cât și în relațiile cu ceilalți. Și-ar dori o specializare care să o ajute să își dezvolte aceste abilități.





Cazul 4. Luminița este interesată de bucătărie. Exersează în timpul liber tot felul de mâncăruri făcute de bucătari renumiți. Învăță bine și vrea să se înscrie la un liceu unde va putea să-și cultive pasiunea.



Cazul 6. Atunci când în clasă sau în pauză se vorbește despre mașini, Alin este numai ochi și urechi. Este colecționar de mașini clasice în miniatură, lăudându-se chiar cu niște modele unice. Are o medie care îi asigură reușita în orice liceu de prestigiu, dar și-ar dori în același timp și o specializare care să-l învețe o meserie.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Ce informații noi legate de completarea fișei de înscriere la liceu ai aflat?
- Ce aspecte legate de completarea fișei de înscriere la liceu ți s-au clarificat?
- Despre ce specializări de care nu știai ai aflat?

► Cuceririle de mâine

I. Fă o simulare de completare a fișei de înscriere la liceu, folosind broșura informativă privind admiterea în învățământul liceal și profesional din județul tău.

II. Discută despre fișa completată cu o persoană de încredere (diriginte, cadru didactic, părinte) și analizează-o împreună cu aceasta atât din punct de vedere al corectitudinii completării, cât și al priorității opțiunilor.

Cazul 3. George se laudă cu cele mai bune medii din clasă. La simulare a tratat superficial subiectul la limba și literatura română și a fost depunctat. Însă este mulțumit de nota la matematică. Urmează de doi ani cursuri de robotică la Palatul Copiilor.



Cazul 5. Lui Dan îi plac limbile străine. Participă la tot felul de concursuri sau vizite Erasmus. Vrea ca în liceul la care este admis să-și dezvolte competențele de comunicare orală și scrisă în limbile pentru care optează.

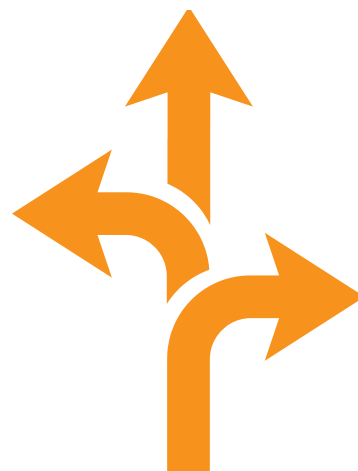


ȘTIAI CĂ?



În cazul în care doi candidați au medii de admitere egale, departajarea se face astfel:

- a) media generală de absolvire a claselor a V-a – a VIII-a;
- b) nota obținută la proba de limba și literatura română din cadrul Evaluării Naționale;
- c) nota obținută la proba de matematică din cadrul Evaluării Naționale;
- d) nota obținută la proba de limbă maternă din cadrul Evaluării Naționale, respectiv nota de la proba de verificare a cunoștințelor de limbă maternă, în cazul candidaților care solicită înscrierea la unități de învățământ cu predare în limba minorităților naționale.



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Fiecare alegere pe care o luăm în viața noastră este corectă! Știi de ce? Pentru că fiecare alegere depinde de educația fiecăruia dintre noi!”

George Aurelian Stochițoiu



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Luarea unei decizii;
- ✓ Conținut, proces, etape, context.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra procesului de selectare a unei opțiuni de carieră.

Oportunități de carieră. Explorări și decizii

Acum ești la vârsta la care începi să pui bazele viitorului tău, iar dezvoltarea devine o prioritate. Iar dezvoltarea începe cu explorarea! Acum este timpul să descoperi lumea și oportunitățile ei și să te proiectezi în viitorul tău profesional. Ce vrei să fii? Încotro ai vrea să te îndrepti pentru a-ți îndeplini visul?

Nu ai încă răspunsuri la aceste întrebări? Nicio problemă! Este chiar bine să fii deschis către mai multe opțiuni, înainte de a lua marea decizie.

Explorarea profesiilor este o etapă deosebit de importantă în procesul de luare a unei decizii de carieră. Ea presupune acumularea de informații referitoare la caracteristicile ocupațiilor/profesiilor existente pe piața muncii și analizarea lor în raport cu punctele tari (*interese, valori, abilități, trăsături de personalitate*) pe care le ai sau care trebuie dezvoltate, pentru a le îndeplini cu succes.

Conținutul deciziei de carieră se referă la selectarea unei alternative de carieră din mai multe opțiuni disponibile la un moment dat.

Decizia de carieră este dificilă, mai ales pentru că presupune implicit o renunțare, anulând celelalte variante, dar, în același timp, oferind o certitudine.

Luarea deciziei este un **proces** dinamic, care presupune parcurgerea următoarelor **etape**:

1. Identificarea problemei în legătură cu care trebuie luată decizia (*Ce alegere trebuie să fac?*);



2. Explorarea propriului potențial (Ce interese, valori, abilități, trăsături de personalitate am?);

3. Explorarea opțiunilor de carieră (Ce profesii mă interesează? Ce informații dețin/am nevoie să dețin pentru fiecare profesie?);

4. Evaluarea opțiunilor de carieră (Cât de bine mi se potrivește fiecare profesie vizată în raport cu propriul potențial?);

5. Selectarea unei opțiuni de carieră.

Contextul deciziei este dat de următorii factori:

■ individuali (interese, abilități, valori, trăsături de personalitate);

■ sociali:

- familia (stilul educativ al părinților și statutul socio-economic, nivelul de aspirații ale copilului);

- școala - structura sa (tipuri, profile, număr de locuri etc.). Cadrele didactice pot contribui la orientarea tinerilor, informându-i asupra caracteristicilor profesiilor etc.;

- grupul de prieteni (influențează opțiunea elevilor);

- prejudecățile legate de unele profesii - determină alegerea unei cariere, de cele mai multe ori având efecte negative asupra procesului de orientare profesională;

- mass-media - informarea tinerilor asupra pieței muncii, promovarea modelelor de succes în carieră.

NU UITA!

Dincolo de recomandările făcute în această lecție, alegerea corectă a profesiei este o decizie individuală. Așadar, ai încredere în propriile forțe și crede în propriile visuri de a deveni un excelent specialist.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCIȚIU!

I. Reflectează asupra hobbyurilor pe care le ai, asupra activităților plăcute pe care le desfășori în timpul liber.

II. Pornind de la aceste reflecții, te provocăm la un exercițiu de imaginație: Te afli în fața unei uși întredeschise. Dincolo de ea te vei putea vedea pe tine, actorul principal al viitoarei cariere de succes!

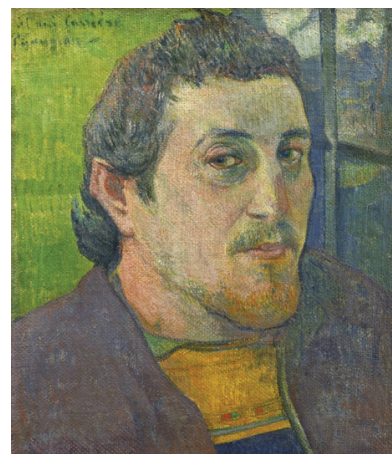
Ce crezi că se află dincolo de ușă?

Gândește-te la trei profesii care pot deveni „temelia” carierei tale. Notează-le pe o foaie.

III. Accesează link-ul https://cnred.link/imipqnet/doku.php?id=lista_profile_occupationale și caută informații cu privire la cele trei profesii dorite. Detaliile te pot ajuta să îți descoperi valorile compatibile cu mediul de lucru și să-ți identifice abilitățile pentru a avea succes în profesiile vizate. Completează tabelul și vei putea vizualiza mai bine viitoarea carieră.



ȘTIAI CĂ?



Paul Gauguin, Autoportret dedicat lui Carrière

Celebrul Paul Gauguin era un om de afaceri de succes, care obișnuia să picteze pe țărmul mării și care a devenit pictor la încurajările unui artist pe care îl admira. Acela a fost momentul în care a hotărât schimbarea carierei, deoarece, deși era un bun om de afaceri, activitatea care îi plăcea și care îl împlinea cu adevărat era pictura.



IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Ca să supraviețuiești și ca să prosperi, trebuie să te înarmezi cu cea mai eficientă armă letală: cunoașterea. Mai multă libertate înseamnă mai multă responsabilitate. Dacă nu faci alegeri, le va face altcineva, altundeva, în locul tău. Și poți fi sigur că n-o să-i pese din cale afară de bunăstarea ta.”

Jonas Ridderstrale & Kjell Nordstrom



PROFESIA:

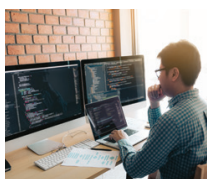
Descrierea profesiei (Cu ce se ocupă persoana care are această meserie?)

Sarcini principale (Ce sarcini principale trebuie să îndeplinească?)

Mediu de lucru (Unde își desfășoară activitatea și în ce condiții?)

Abilități (Ce abilități sunt necesare pentru a îndeplini cu succes sarcinile profesiei?
De exemplu: abilități de comunicare, abilități de negociere, creativitate, gândire critică, capacitatea de a rezolva probleme complexe etc.)

Traseu educațional (De ce studii/calificări are nevoie pentru a profesa?)



DESCOPERĂ!

I. Lumea care ne înconjoară oferă multe oportunități, dar nu toți beneficiem de ele în egală măsură. Oportunitatea poate fi asociată cu un cufăr fermecat, pe care îl putem deschide numai dacă avem o cheie specială. Această „cheie” nu este altceva decât propriul potențial profesional – interese, trăsături de personalitate, valori, abilități.

Inventarierea potențialului propriu nu se termină odată cu identificarea valorilor, a intereselor, a aptitudinilor și a trăsăturilor de personalitate. Este la fel de important să ne analizăm caracteristicile proprii și din perspectiva profesiei dorite. Putem face acest lucru cu ajutorul unei analize SWOT.

Completează, separat, pe o foaie, pentru fiecare dintre cele trei profesii vizate, cadranul SWOT de mai jos:

Profesia vizată

PUNCTE TARI (trăsături de personalitate, valori, abilități compatibile cu profesia)

1. Enumeră **calitățile personale** care te pot sprijini în exercitarea acestei profesii.
.....
2. Ce aspecte importante pentru tine (**valori**) îți poți satisface prin această profesie?
.....
3. Ce știi să faci cel mai bine (**abilități**) și îți poate aduce performanță în această profesie?
.....

PUNCTE SLABE (trăsături de personalitate, valori, abilități incompatibile cu profesia/insuficient dezvoltate)

1. Asupra căror calități personale ai vrea să lucrezi pentru a profesa cât mai bine?
.....
2. Ce calități personale pot deveni piedici în exercitarea acestei profesii?
.....
3. Ce aspecte importante pentru tine (valori) intră în contradicție cu caracteristicile acestei profesii?
.....
4. Ce știi să faci foarte bine (abilități), dar nu îți este de folos în exercitarea acestei profesii?
.....
5. Asupra căror abilități ai vrea să lucrezi pentru a profesa cât mai bine?
.....

OPORTUNITĂȚI (condiții externe pozitive)

Ce persoane, evenimente, lucruri etc. te pot ajuta să îmbrățișezi această profesie?
.....

AMENINȚĂRI (condiții externe negative)

Ce persoane, evenimente, lucruri etc. te pot împiedica să îmbrățișezi această profesie?
.....

II. Analizează cadranele SWOT prin prisma gradului de compatibilitate dintre propriul potențial și profesiile vizate, pentru a decide care dintre cele trei meserii îți se potrivește cel mai bine.

III. Experimentează alături de colegii tăi jocul „Târgul abilităților”. Iată regulile:

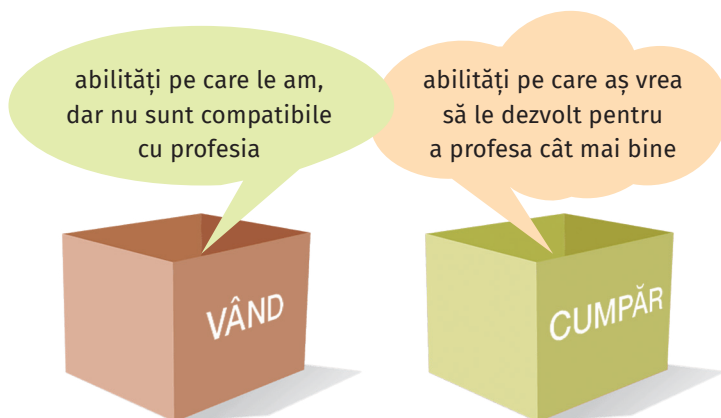
1. Scoate din cadranul SWOT al profesiei alese acele abilități pe care le ai, dar care nu sunt compatibile cu profesia și pune-le pe o foaie, sub titulatura „VÂND”.

2. Separă din cadranul SWOT al profesiei alese acele abilități pe care ai vrea să le dezvolti pentru a profesa cât mai bine și pune-le pe o foaie, sub titulatura „CUMPĂR”.

3. După ce ați terminat cele două liste, tu și colegii tăi porniți spre „Târgul de abilități”, pentru a face cât mai multe schimburi avantajoase din perspectiva creșterii gradului de potrivire a potențialului propriu cu profesiile vizate de fiecare elev.

4. După terminarea „Târgului de abilități”, discutați cu ceilalți colegi:

- Ce ai cumpărat? Ce ai vândut?
- Ce ai fi vrut să cumperi și nu ai găsit?
- Ce a fost mai ușor – să cumperi sau să vinzi?
- Ce abilități au fost solicitate de mai multe persoane? De ce?
- Ești mulțumit de îmbunătățirile aduse propriului potențial ca urmare a jocului?



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Ce aspecte legate de caracteristicile profesiilor vizate ți s-au clarificat?
- Ce beneficii ai dobândit în procesul de selectare a profesiei, făcând inventarul potențialului propriu?
- Ce abilități ți-ai propus să îți dezvolti pentru a avea o carieră de succes?

► Cuceririle de mâine

Realizează un interviu cu o persoană care are profesia aleasă de tine ca fiind cea mai potrivită.

Scopul interviului pe care îl vei realiza este de a afla motivele pentru care acea persoană a decis să aleagă profesia respectivă.

Îți sugerăm câteva întrebări pe care să le adresezi. Simte-te liber însă să formulezi și altele, în funcție de răspunsurile persoanei intervievate:

- Ce doreai să deveniți când vă aflați la vârsta mea?
- De ce ați ales această profesie?
- V-a influențat cineva când v-ați decis asupra acestei profesii?
- Ce rol a avut familia în alegerea profesiei?
- Ce vă place cel mai mult la profesia aleasă?
- Ce schimbări au survenit în profesia dumneavoastră de când ați început-o?
- Ați alege aceeași profesie dacă v-ați reîntoarce în timp, la vârsta pe care o am eu acum?





Proiectul meu de viitor



COORDONATELE LECȚIEI

✓ Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole.



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra pașilor necesari construirii unui plan de educație și carieră.

Adesea ne preocupă viitorul nostru. Ne macină gânduri precum: „Ce voi face în viață? Trebuie să fac ceva! Însă ce?”, „Oare cine sunt?”

Însă, la fel de des, cădem în capcana imaginării unui viitor plin de succes – „Voi fi bogat! Voi fi celebru!” –, fără a vizualiza pașii ce trebuie făcuți pentru a ajunge la cariera dorită.

Cariera nu este un simplu salt de la punctul A la punctul B! Cariera este o construcție! Ea necesită planificare, efort, dăruire și pasiune.

Iar tu, ca „arhitect” al ei, trebuie să muncești constant pentru a trece periodic către următoarele niveluri ale evoluției tale educaționale și profesionale!

Planul de educație și carieră este important la orice vârstă. **Scopul** este să conștientizezi dacă acțiunile tale sunt în concordanță cu obiectivele vizate.

Așadar, putem spune că planul de educație și carieră este acel instrument util prin care, pe baza unei analize obiective a intereselor, a experienței și a competențelor din prezent, îți stabilește:

1. obiectivele educaționale și profesionale;
2. acțiunile pe care intenționezi să le faci;
3. termenele necesare pentru fiecare acțiune;
4. resursele de care ai nevoie pentru a reuși;
5. potențialele obstacole și strategiile de depășire a lor.

► Principiile de bază ale unui plan eficient

1. Stabilirea obiectivelor

■ *Stabilește-ți atât obiective pe termen scurt, cât și obiective pe termen lung!* (Unde te vezi peste șase luni? Dar peste doi ani? Dar peste 20?)

■ *Formulează-ți pozitiv obiectivele!*

De exemplu, spune „Vreau să iau examenele”.

■ *Stabilește-ți obiective realiste și motivante, nici prea mici, nici prea mari!*

Obiectivele prea mari te pot descuraja, iar cele prea mici nu te pot motiva suficient.

■ *Acordă-ți libertatea de a modifica obiectivele propuse ori de câte ori simți că e nevoie.*

Scopul este să realizezi un obiectiv important pentru tine, nu să eșuezi cu un obiectiv greu de îndeplinit.

2. Acțiunile pe care intenționezi să le faci

- Notează toate sarcinile pe care trebuie să le realizezi pentru a-ți atinge obiectivele.
- Analizează lista de activități. Care sunt absolut necesare proiectului tău? Care ar putea fi eliminate?
- Selectează pașii cu adevărat importanți și stabilește prioritățile. Care este ordinea în care vei realiza aceste acțiuni?

3. Termenele necesare pentru fiecare acțiune

- Analizează fiecare acțiune pentru a conștientiza de cât timp ai nevoie pentru a o realiza.
Cât timp poți alocă pentru fiecare sarcină, astfel încât obiectivul să fie atins la data stabilită?
- Fixează termene-limită pentru fiecare acțiune.
Atenție! Poți stabili același termen-limită pentru două sau mai multe activități, dacă timpul îți permite să lucrezi concomitent la realizarea mai multor sarcini.

4. Resursele de care ai nevoie pentru a reuși

- Analizează fiecare acțiune pentru a conștientiza ce resurse îți sunt necesare pentru a o realiza.
Unele resurse le ai deja, pe altele le poți obține. Fă o listă cu resursele necesare, pornind de la următoarele întrebări: Ce resurse am deja? Cum pot obține mai mult ajutor?
- Alocă resurse pentru fiecare activitate.
Resursele ar putea fi din următoarele categorii: resurse umane (Cine te va sprijini pentru îndeplinirea sarcinii?), resurse financiare (De câți bani ai nevoie?), resurse materiale (Ai nevoie de computere, aparatură, materiale, obiecte, spații etc.?), alte tipuri de resurse.

5. Potențialele obstacole și strategiile de depășire a lor

- Gândește-te ce obstacole ar putea să apară în cazul fiecărei activități.
Chiar dacă ai un plan bine stabilit, uneori lucrurile nu se întâmplă așa cum îți dorești. Ca să nu fii luat prin surprindere, fii proactiv și gândește-te ce piedici s-ar putea ivi în cazul fiecărei activități.
- Gândește-te ce măsuri ai putea lua pentru ca aceste obstacole să fie prevenite sau, după caz, depășite.
Pentru a face cât mai eficiente **strategiile de prevenire/depășire a obstacolelor**, este important:
 - să te centrezi prioritar pe soluții, nu pe cauze;
 - să identifici lucrurile pe care le poți controla și să acționezi asupra lor;
 - să ceri ajutor dacă obstacolul e prea mare pentru posibilitățile tale.

NU UITA!

Planul de educație și carieră este un plan de viață care trebuie să poarte amprenta inițiativei, a flexibilității și a independenței personale!

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCİTIU!

Fă un exercițiu de imaginație! Cariera ta poate trece prin patru anotimpuri:

- faza exploratorie și plină de speranță a PRIMĂVERII;
- faza de maturitate și stabilitate a VERII;
- faza culegerii și împărtășirii roadelor, specifice TOAMNEI;
- faza de hibernare a IERNII, ca timp de meditație pentru o nouă primăvară.



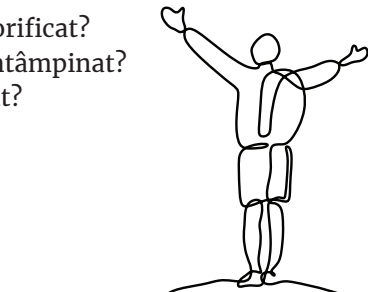
I. Pentru fiecare anotimp, reflectează asupra viitoarei tale cariere, prin intermediul următoarelor întrebări:

PRIMĂVARA – etapa explorărilor educaționale și profesionale:

- În ce domenii ocupaționale îți dorești să obții mai multă experiență, să îți dezvolti abilități?
- Poți să asociezi domeniile de interes cu anumite profesii și, respectiv, cu anumite trasee educaționale? Cum arată aceste trasee?
- Care dintre profesiile vizate crezi că ți-ar aduce o mai mare împlinire sufletească?

VARA – etapa maturității și a stabilității profesionale:

- Cum ai descrie pe scurt profesia pe care ai îmbrățișat-o?
 - Ce pași ai făcut pentru a ajunge în acest punct al carierei tale?
 - Ce resurse ai valorificat?
 - Ce obstacole ai întâmpinat?
- Cum le-ai depășit?



DESCOPERĂ!

I. Desenează un munte.

În vârful muntelui notează *PROFESIA* care crezi că ți se potrivește cel mai bine în momentul de față.

II. Desenează-te la baza muntelui, purtând un rucsac.

Imagenează-ți că de opt ani te antrenezi pentru a escalada acest pisc înalt. Făcând asta, te simți deja puternic și pregătit pentru marea provocare.

Pune în rucsacul tău *acele interese, valori, abilități, calități ce îți vor fi de mare ajutor în cucerirea muntelui dorit și evidențiază-le (prin cuvinte/simboluri) și în desenul tău.*

III. Desenează alături de tine trei alpiști – „resurse”.

Poate nu te-ai gândit până acum, dar poți lua în calcul trei „alpiști virtuali”, hai să-i denumim *RESURSE*, care să te ajute să escaladezi vârful mult visat. O regulă în alpinism este aceea că trebuie să ai cel puțin trei puncte de

TOAMNA – etapa de culegere și împărtășire a rezultatelor profesionale:

- Ce fel de bucurii, satisfacții găsești atunci când practici profesia aleasă?
- Cum te-a dezvoltat profesia aleasă, inclusiv pe plan personal?
- Ce sfaturi ai da persoanelor care doresc să îmbrățișeze aceeași profesie?

IARNA – etapa de meditație, pentru o reîndrăgostire de profesie:

- Dacă ai avea posibilitatea să reiei ciclul anotimpurilor, ce-ai face în plus/altfel pentru a excela și mai mult în profesia aleasă?

II. Asociază fiecărui anotimp profesional o vârstă cronologică.

La ce vârste crezi că vei savura experiențele fiecărei etape evolutive a carierei?



sprijin atunci când urci pe munte. Privește acești trei alpiști *RESURSE* ca puncte de sprijin în viitoarea ta carieră.

Notează pe rucsacul fiecăruia dintre cei trei alpiști câte o *resursă (umană/ materială/financiară/de altă natură) care să îți faciliteze urcarea muntelui.*

IV. Desenează-te la mijlocul traseului.

Ești mulțumit de ceea ce ai realizat, însă știi că drumul nu s-a terminat!

Te uiți cu mândrie în urmă și constăți că ai parcurs mulți pași ca să ajungi aici.

Notează pe desen, de-a lungul traseului parcurs, *activitățile pe care le-ai întreprins (de exemplu: școli terminate, cursuri de perfecționare, angajări, promovări etc.). De fapt, notează orice acțiune care te-a adus în acest punct important al carierei tale.*

V. Desenează pe traseul pe care îl mai ai de parcurs diferiți bolovani – „obstacole”.

Se pare că drumul spre profesia și cariera dorită continuă să fie plin de provocări. Escaladarea e din ce în ce mai grea și obstacolele la fel de grele.

Notează în dreptul bolovanilor desenați pe desen minimum trei obstacole ce te-ar putea împiedica să ajungi în vârf.

Reflectează asupra strategiilor pe care le-ai putea folosi pentru a învinge aceste dificultăți. Evidențiază-le (prin cuvinte/simboluri) în desenul tău.

VI. Desenează-te în vârful muntelui.

Ai ajuns la destinație! Ești un învingător!

Celebrează-ți succesul printr-un motto care să te încurajeze să atingi și alte piscuri, alte obiective.

Notează-ți mottoul în partea de sus a desenului și asociază-l cu un drapel simbolic, desenat chiar în vârful Muntelui Profesiei.

VII. Prezintă desenul tău colegilor și invită-i să facă același lucru.

VIII. Afișează alături de colegi desenele pe un perete al clasei. Transformați-l într-o „Galerie a proiectelor de viitor”.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Ce aspecte legate de proiectul de educație și carieră ți s-au clarificat?
- Care dintre componentele proiectului ți se par mai dificil de realizat? Dar mai ușor? De ce?
- Care sunt primii pași pe care îi vei face imediat ce se termină ora pentru a-ți atinge obiectivele de educație și carieră?

► Cuceririle de mâine

Pornind de la experiența dobândită în cadrul exercițiului privind „escaladarea Muntelui Profesiei”, realizează propriul plan personal de educație și carieră, care să cuprindă următoarele rubrici:

OBIECTIV 1:

Activități	Termene	Resurse	Obstacole	Strategii de depășire a obstacolelor

OBIECTIV 2:

Activități	Termene	Resurse	Obstacole	Strategii de depășire a obstacolelor

OBIECTIV 3:

Activități	Termene	Resurse	Obstacole	Strategii de depășire a obstacolelor



ȘTIAI CĂ?

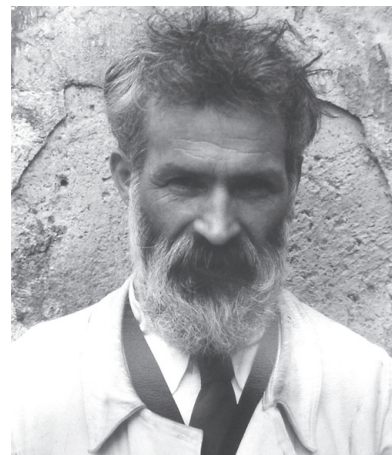


Nu poți face lucruri mari având așteptări mici!

Google a fost un proiect în care au crezut doi studenți. Deși au găsit nu mai uși închise, chiar la mari companii de IT, ei au avut încredere în ideea lor. Faptul că nu au renunțat, ci, dimpotrivă, și-au făcut un plan îndrăzneț de aplicare a ideii, a făcut posibil ca cel mai mare motor de căutare să fie utilizat azi de milioane de oameni.

Când vrei să afli ceva, cel mai probabil vei alege să apeși pe iconul Google și apoi te vei duce la secțiunea „search” a paginii.

Acesta este un proiect mare, cu un rezultat mare, pentru că ei au avut așteptări mari!



Constantin Brâncuși (1876–1957)



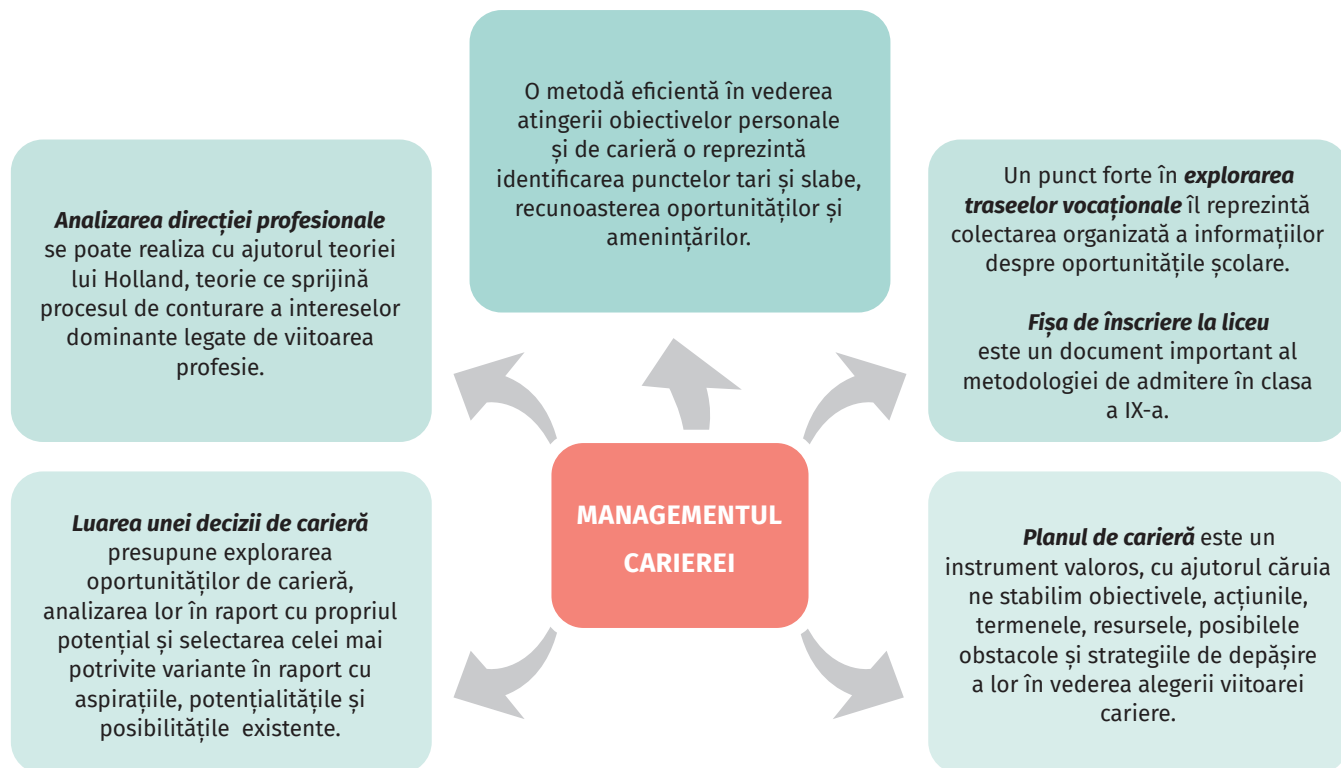
IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Trebuie să încerci necontenit să urci foarte sus, dacă vrei să poți să vezi foarte departe.”

Constantin Brâncuși

Recapitulare

1. Am învățat, mi-am consolidat cunoștințele!



2. Exersez și mă dezvolt!

Metoda „World Café”

Tu și colegii tăi sunteți invitați să intrați în LUMEA PROFESIILOR, pentru a vă îndrepta către profesia dorită.

Aveți însă la vamă o perioadă de așteptare, timp în care sunteți invitați să luați o cafea sau un ceai la cafeneaua de vizavi de vamă.

1. Se prezintă regulile metodei „World Café”:

- a) La fiecare masă a cafenelei există o gazdă, care va nota toate informațiile oferite de musafirii din cafenea.
- b) Gazdele nu pot pleca de la masă.
- c) Discuțiile trebuie să rămână pe tema trasată de cadrul didactic.

2. Se formează grupele și se stabilesc gazdele pentru fiecare masă din cafenea.

3. Se prezintă cele patru întrebări la care elevii-musafiri sunt rugați să răspundă:

Masa 1: Care este cariera mea de vis și pe ce mă bazez când spun că voi fi împlinit din punct de vedere profesional?

Masa 2: Cum îmi adun informațiile despre cariera visată?

Masa 3: Ce pași trebuie să fac în vederea obținerii carierei de vis?

Masa 4: Ce obstacole pot întâmpina în drumul către cariera mea de vis?

4. Pentru fiecare întrebare, profesorul acordă aproximativ cinci minute de discuție. La expirarea timpului, toți clienții cafenelei vor schimba masa, pentru a avea alți parteneri de discuții.

5. Singurii care nu se mută sunt elevii-gazdă, care au datoria de a-i informa, pe scurt, pe nou-veniți, asupra discuțiilor avute anterior în cafenea.

6. Fiecare gazdă prezintă concluziile finale ale mesei respective.



Acum știi! – (Auto)evaluare

1. Mihai și-a făcut o analiză SWOT care să-l ajute în luarea unei decizii corecte privind viitorul său tra-seu educațional. El dorește să se înscrie la specializarea „matematică-informatică” a unui liceu teoretic. Vrea să își prezinte în fața clasei matricea realizată, așa că a decupat itemii, urmând să îi lipească pe o planșă.

Mircea s-a jucat cu portofoliul de carieră al fratelui său mai mare Mihai și, din greșeală, i-a încurcat itemii.

Ajută-l pe Mircea să refacă matricea SWOT a fratelui său, încadrând itemii în căsuțele corespunzătoare.

a) Am cunoștințe temeinice la o parte dintre disci-plinele pe care le voi face la specializarea „matema-tică-informatică”.

b) Am posibilitatea de a face ore de pregătire suplimen-tară la matematică în școala unde învăț acum.

c) Concurența la liceul și la specializarea dorită este foarte mare.

d) Nu sunt întotdeauna constant în învățare.

e) Sunt ambițios.

f) Nu fac față stresului ridicat.

g) Familia nu se implică în ceea ce vreau, chiar dacă am nevoie de asta.

h) Există în localitatea mea un liceu care are speciali-zarea dorită de mine.

S (PUNCTE TARI)	W (SLĂBICIUNI)
O (OPORTUNITĂȚI)	T (AMENINȚĂRI)

2. Conform psihologului american John L. Holland, există șase tipuri de personalitate ce corespund intere-selor noastre profesionale dominante.

■ Care sunt acestea?

■ Tu în care te-ai regăsit?

■ Realizează un eseu în care să te descrii ca persoană, evi-dențiind caracteristicile tipului de personalitate Holland cu care te-ai identificat cel mai bine.

3. Selectează, din județul tău, toate codurile pentru filiera teoretică, profilul real, specializarea „științe ale naturii”.

a) Află, pentru fiecare liceu, ultima medie de la această specializare cu care s-a intrat în clasa a IX-a anul trecut.

b) Răspunde la următoarele întrebări:

■ Ce surse de informare ai utilizat?

■ Cum poți valorifica informația privind ultima medie de anul trecut de la specializarea dorită?

4. Aranjează în ordinea corectă etapele deciziei de carieră:

ETAPELE DECIZIEI DE CARIERĂ	ORDINEA
a) Identificarea problemei în legătură cu care trebuie luată decizia	
b) Evaluarea opțiunilor de carieră	
c) Explorarea opțiunilor de carieră	
d) Selectarea unei opțiuni de carieră	
e) Explorarea propriului potențial	

5. Citește enunțul și spune care afirmație este incorectă.

Planul de educație și carieră este acel instrument util prin care, pe baza unei analize obiective a intereselor, a experienței și a competențelor din prezent, îți stabilești:

a. lipsa obiectivelor educaționale și profesionale;

b. acțiunile pe care intenționezi să le faci;

c. termenele necesare pentru fiecare acțiune.



Evaluare finală

Evaluează lucrările din portofoliul tău de învățare pe baza criteriilor din tabelul de mai jos.

Grilă de notare și evaluare

Lucrarea din portofoliu	Criterii de evaluare	Punctaj	Autoevaluare	Evaluarea profesorului
Lucrarea 1	Respectarea temei date	10		
	Creativitate	20		
	Aspect lizibil, îngrijit, ordonat	20		
Total		50		

După ce va evalua și profesorul, rezultatele tale pot fi:

- Excelent: Te-ai descurcat minunat! Ai realizat corect 12-15 lucrări.
 - Foarte bine: Un pas sigur spre excelent! Ai realizat corect 7-11 lucrări.
 - Bine: Continuă cu încredere! Ai realizat corect 5-6 lucrări.
- Dacă ai mai puțin de 5 lucrări realizate corect, trebuie să insiști. Este un început, poți deveni mai bun!

1. Descrie o situație în care stilul tău decizional poate deveni un punct tare și o alta în care acesta se transformă într-o slăbiciune.

2. Stabilește care afirmații sunt adevărate (A) și care sunt false (F).

a) Întotdeauna copiii povestesc cuiva despre abuzul asupra lor. A – F

b) Abuzul asupra copiilor nu are loc în familiile „bune”. A – F

c) Majoritatea celor care abuzează copiii sunt persoane necunoscute lor. A – F

d) Băieții sunt supuși mai frecvent abuzurilor decât fetele. A – F

3. Care dintre următoarele modalități conduc către autocontrol emoțional?

- a) centrarea pe soluții;
- b) acționarea sub impulsul trăirilor de moment;
- c) relaxarea;
- d) folosirea gândirii pozitive;
- e) practicarea sportului.

4. Stabilește care afirmații sunt adevărate (A) și care sunt false (F).

a) Negocierea presupune abilități de comunicare. A – F

b) Persoana asertivă își apără propriile interese, dar le ia în considerare și pe ale celorlalți. A – F

c) Negocierea este un mod inefficient de rezolvare a conflictelor. A – F

d) Persoana asertivă folosește mesaje de tip „tu”. A – F

e) Asertivitatea este acel tip de comunicare care ne permite să ne exprimăm gândurile, sentimentele și credințele fără a-i ofensa pe ceilalți. A – F

5. Scrie:

a) trei dificultăți întâmpinate în organizarea activităților zilnice;

b) două beneficii ale organizării activităților de învățare;

c) un citat despre timp, care să te inspire în organizarea zilei.

6. Realizează un tabel asemănător, în care să completezi câte două caracteristici pentru fiecare tip de personalitate:

Realist	Investigativ	Artistic
a).....	a).....	a).....
b).....	b).....	b).....

Social	Întreprinzător	Convențional
a).....	a).....	a).....
b).....	b).....	b).....

7. Realizează un eseu cu titlul „Cariera – drumul spre performanță și împlinire”.

Anexă

Chestionar de identificare a stilului de negociere

Imaginați-vă un posibil conflict (de exemplu, la școală sau în familie). Indicați pe o scară de la 1 la 5, prin încercuirea variantei, unde vă regăsiți în afirmația respectivă. Cifra 1 reprezintă total dezacord și se merge în creștere până la 5, care reprezintă total acord cu afirmația respectivă.

1.	Încerc să evit anumite persoane.	1 2 3 4 5
2.	Schimb subiectul dacă nu îmi este pe plac.	1 2 3 4 5
3.	Încerc să înțeleg punctul de vedere al celeilalte persoane.	1 2 3 4 5
4.	Devin sensibil la sentimentele celuilalt.	1 2 3 4 5
5.	De cele mai multe ori consider că am greșit.	1 2 3 4 5
6.	Îl împiedic pe celălalt să-și atingă scopul folosindu-mi puterea de convingere.	1 2 3 4 5
7.	Încerc să aflu exact care sunt punctele de acord și de dezacord.	1 2 3 4 5
8.	Las impresia că sunt de acord, dar de fapt nu sunt.	1 2 3 4 5
9.	Încerc să lămuresc lucrurile atât cât pot.	1 2 3 4 5
10.	Solicite o persoană neimplicată pentru rezolvarea problemei.	1 2 3 4 5
11.	Sugerez o soluție prin care să câștige ambele părți.	1 2 3 4 5
12.	Recurg la amenințări.	1 2 3 4 5
13.	Dacă este cazul, folosesc forța.	1 2 3 4 5
14.	Pe un ton rugător, insist să obțin ceea ce doresc.	1 2 3 4 5
15.	Renunț la punctul meu de vedere, dar las să se vadă că-mi este foarte greu.	1 2 3 4 5
16.	Sunt politicos și-mi cer scuze.	1 2 3 4 5
17.	Aduc noi puncte în discuție în schimbul renunțării la altele.	1 2 3 4 5
18.	Încerc să aleg o cale de mijloc.	1 2 3 4 5
19.	Evit să jignesc cealaltă parte.	1 2 3 4 5
20.	La începutul discuției, spun tot ce vreau să spun.	1 2 3 4 5
21.	Delimitez clar pozițiile noastre.	1 2 3 4 5
22.	Renunț la unele pretenții, dacă și cealaltă parte renunță la altele.	1 2 3 4 5
23.	Las rezolvarea situației pe seama celeilalte părți.	1 2 3 4 5
24.	Insist asupra caracterului logic al argumentelor mele.	1 2 3 4 5
25.	Vin în întâmpinarea dorințelor celeilalte părți.	1 2 3 4 5

Pentru determinarea stilului de negociere dominant, adunați punctajele acordate enunțurilor, astfel:

Stilul de negociere	Enunțurile	Total puncte acordate:
Colaborare	3, 4, 7, 9, 20	
Dominare	6, 12, 13, 14, 24	
Acomodare	5, 15, 16, 19, 25	
Compromis	11, 17, 18, 21, 22	
Evitare	1, 2, 8, 10, 23	

Testul reprezintă o adaptare a modelului elaborat de Kenneth Thomas și Ralph Kilmann.

Răspunsuri

Pag. 32 – Auto(evaluare)

Ex. 2 – 1 - e, 2 - a, 3 - d, 4 - b, 5 - c

Ex. 4 – A fi rezilient înseamnă să te adaptezi la dificultățile vieții.

Ex. 6 – a) - F, b) - A, c) - A, d) - F

Ex. 8 – a, b, c, e, f

Pag. 48 – Auto(evaluare)

Ex. 1 – b

Ex. 2 – d

Ex. 3 – a) Autocontrolul emoțional înseamnă recunoașterea, gestionarea emoțiilor și puterea de a rămâne eficient chiar și în situații de stres.

b) Negocierea este un proces în care părțile convin să rezolve problema și să găsească soluția optimă pentru cei implicați.

c) Comunicarea asertivă este o componentă indispensabilă în negocierea de tip câștig-câștig.

Ex. 4 – a) - A, b) - F, c) - A, d) - F

Pag. 68 – Auto(evaluare)

Ex. 2 – d

Ex. 3 – a) - A, b) - F, c) - F

Ex. 5 – 1 - a, c, f; 2 - b, d, e

Ex. 6 – 1. Analizarea acțiunilor
2. Stabilirea obiectivelor
3. Stabilirea priorităților
4. Stabilirea unui plan
5. Dezvoltarea obiceiurilor pozitive

Ex. 8 – 1 - d, f; 2 - a, b; 3 - e, c.

Pag. 93 – Auto(evaluare)

Ex. 1 – a, e – S;

d, f – W;

b, h – O;

c, g – T.

Ex. 4 – a, d, c, e, b.

Ex. 5 – a.

Pag. 94 – Evaluare finală

Ex. 2 – a) - F, b) - F, c) - F, d) - F

Ex. 3 – a, c, d, e

Ex. 4 – a) - A, b) - A, c) - F, d) - F, e) - A



Consiliere și dezvoltare personală

Nicoleta Mihaela Neagu
Gabriela Balan
Alexandrina Scorțanu
Diana Ecaterina Aprodu
Elena Anca Stamatachi
Rodica Bratu

CORINT
LOGISTIC

