

ANEXE

CAPITOLUL 1. PIAȚA MUNCII

Vreau să muncesc!

Obiectiv: activitatea își propune o scurtă reflecție asupra motivelor și nevoilor individuale pentru care fiecare adolescent ar dori să muncească.

Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală

Timp: 15 minute

Materiale necesare: hârtie, pix

Durata: 10 min.

Fișă de lucru

Instrucțiuni:

Individual, fiecare va face o listă cu trei profesii favorite. Cei care în prezent au o slujbă, o pot trece printre aceste activități numai dacă ea corespunde caracteristicii cerute de exercițiu. Apoi, pentru fiecare din acestea, vor fi găsite trei motive pentru care ar practica acea meserie.

Analiza activității:

Profesorul le propune elevilor o discuție asupra următoarelor teme:

- Care sunt motivele pentru care ai practica cele trei profesii alese?
- Dacă ar fi să renunți la unul dintre motivele enumerate, care ar fi acesta?
- Care ar fi singurul “compromis” pe care l-ai face vis-à-vis de profesia ta?

Atunci când ne alegem meseria, o facem la întâmplare sau avem anumite criterii, preferințe, dorințe, vise?

De ce credeți că nu ne alegem toți aceeași profesie?

Știi ce tip de loc de muncă urmărești?

Scrisoare...către angajatorul meu

Obiectiv: Elaborarea unei scrisori de intenție, pentru slujba preferată.

Materiale necesare: hârtie, pix

Durata: 20 min.

Fișă de lucru

Instrucțiuni:

Individual, fiecare va întocmi o scrisoare pentru angajare. Apoi, împreună cu profesorul se va trece la o analiză a activității.

Analiza activității:

- Care au fost argumentele prin care ai încercat să îl convingi pe angajator?
- Care sunt punctele forte ale scrisorii tale?
- Care este punctul slab al scrisorii (dacă există) și cum ai putea să îl îmbunătățești?
- Care a fost formula cu care ai început? Dar cea de încheiere?
- Crezi că e suficientă scrisoarea de intenție pentru prezentarea ta în detaliu? (se face trecerea la necesitatea însoțirii scrisorii de intenție cu un CV)

REDACTAREA UNUI CV

Obiectiv: Redactarea unui CV pentru locul de muncă preferat

Materiale necesare: hârtie, pix, calculator, imprimantă

Durata: 20 min.

Fișă de lucru

Instrucțiuni:

Individual, fiecare își va elabora propriul CV pentru profesia preferată, ca o continuare firească a scrisorii de intenție. Elevii pot scoate CV-urile la imprimantă.

Analiza activității:

- Care au fost fazele cele mai ușoare ale redactării CV-ului?
- Unde ai întâmpinat dificultăți în conceperea CV-ului?
- Care consideri că sunt calitățile CV-ului tău prin care încerci să îl convingi pe angajator?

Astăzi mergi la interviu

Obiectiv: Simularea unui interviu de angajare (joc de rol) pentru

conștientizarea atitudinilor și comportamentelor necesare într-un interviu de angajare, pentru a convinge angajatorul că «ești persoana potrivită, la locul potrivit».

Materiale necesare: spațiu degajat, birou, camera de filmat

Durată: 35 min.

Fișă de lucru

Instrucțiuni:

Se aleg voluntari pentru rolul de angajatori, formând o comisie de 3-4 persoane și se stabilește un interviuat, persoana care să caute un loc de muncă, răspunzând unui anunț din ziar (slujba se va stabili de către comisie). Ceilalți participanți vor fi observatori și vor urmări, pe grupe, aspectele ce țin de (grilă pe care interviuatul nu o cunoaște dinainte):

- formula de salut, bâlbâieli, ticuri verbale, coerență
- mimică și expresii faciale
- postură, gesturi
- cum se comportă candidatul, modalități de convingere
- impactul asupra celorlalți
- felul în care își prezintă calificările academice și profesionale corespunzătoare postului solicitat
- aptitudini speciale, inteligență, interese
- dispoziție, motivație

Analiza activității:

- Comisia își va spune opinia asupra impresiei lăsate de interviuat. Este el admis sau respins? De ce?
- Fiecare grup de observatori îi va da un feedback interviuatului asupra celor observate
- I se va scrie o scrisoare interviuatului, de către fiecare participant: “Dacă eu aș fi fost în locul tău, aș fi procedat astfel...”.

Lumea valorilor profesionale

Obiectiv: contactul elevilor cu diversele denumiri de valori profesionale și identificarea unor valori profesionale relevante pentru aceștia.

Materiale necesare: hârtie, creioane, tablă, markere.

Durata: 20 min.

Fișă de lucru

Instrucțiuni:

La începutul activității profesorul va adresa o serie de întrebări pentru a determina legătura dintre ceea ce știu și ceea ce îi interesează pe elevi în prezent și ce ar putea face în viitor (exemple de întrebări: Câte ore pe zi crezi că vei petrece la muncă? Cunoști pe cineva care face în prezent ceea ce ți-ai dori tu să faci? etc.). După aflarea răspunsurilor elevii vor fi împărțiți în echipe de 4 până la 6 membrii. Toate echipele trebuie ca în 10 minute să facă o listă de factori importanți în alegerea unei profesii. Un membru al fiecărei echipe trebuie să noteze răspunsurile. La final fiecare echipă va prezenta o listă de valori ce va fi discutată la clasă.

Activități plăcute

Obiectiv: identificarea activităților care sunt pe placul elevilor și a abilităților necesare pentru practicarea acestora.

Materiale necesare: hârtie, instrumente de scris

Durata: 15 min.

Fișă de lucru

Instrucțiuni:

La începutul activității profesorul propune elevilor completarea răspunsurilor la următoarele întrebări:

1. Lucrurile pe care prefer să le fac în timpul liber sunt :
.....
.....
.....
2. Ce abilități necesită lucrurile pe care îmi place să le fac:
.....
.....
.....
3. La școală sunt bun la:
.....
.....
.....
4. Activitățile extrașcolare care îmi plac sunt:
.....
.....
.....
5. Aptitudinile utilizate în cadrul acestor activități sunt:
.....
.....

.....
.....

Planul de carieră

Obiectiv: alcătuirea unui plan de carieră

Materiale necesare: hârtie, instrumente de scris

Durata: 45 min.

Fișă de lucru

Instrucțiuni:

La începutul activității profesorul propune elevilor să își imagineze răspunsuri la întrebările ce decurg din următorul scenariu:

Imaginați-vă că mâine este întâlnirea de 10 ani de la terminarea liceului.

Discutați cu foștii colegi și profesori despre ce ați făcut în acești ani.

Imaginați-vă posibilele întrebări pe care aceștia vi le-ar putea adresa și gândiți-vă la posibilele răspunsuri.

Pe baza acestor întrebări și răspunsuri elevii vor trebui să descrie felul în care va arăta viața lor peste 10 ani. Elevii vor trebui să prezinte aceste scenarii în fața clasei.

Munca și valoarea ei socială

Sugestii pentru profesor:

1. Informați elevii că munca nu a avut mereu aceeași importanță de-a lungul istoriei. Uneori a fost considerată doar un mijloc de asigurare a subzistenței, alteori a fost văzută ca o datorie morală, ba chiar ca o chestiune de onoare etc.
2. Distribuți elevilor fișa de lucru anexată pe care să o completeze individual.
3. Grupați elevii câte doi și permiteți-le să schimbe idei pe baza celor scrise pe fișă.
4. Cereți câtorva perechi să comunice întrgii clase câte o idee interesantă/ ieșită din comun. Provocați pe baza lor o discuție cu toți elevii.
5. Formulați câteva concluzii.

Anexa: fișa de lucru 8 – Munca și valoarea ei socială

Există o teorie socială cu privire la muncă prin care se spune că societatea investește în educația tinerilor pentru că se așteaptă ca mai apoi aceștia să desfășoare o muncă socială utilă prin care să ramburseze societății investiția făcută.

Notează câteva idei cu privire la acesată afirmație pornind de la întrebările:

Cum vi se pare afirmația din punct de vedere economic?

Cum vi se pare afirmația din punct de vedere moral?

Cum vi se pare afirmația din punct de vedere social?

OFERTE PE PIAȚA MUNCII

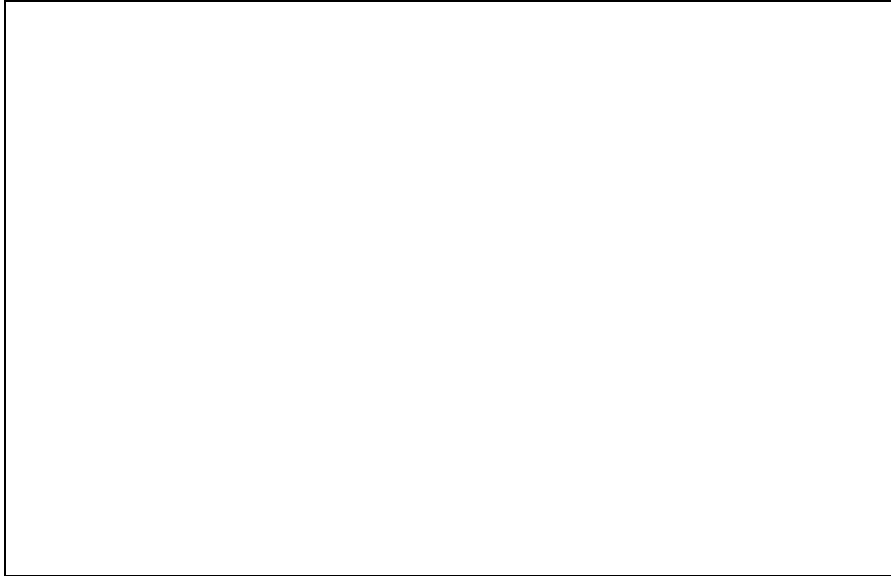
- Sugestii pentru profesor:
- Informați elevii că piața muncii este cadrul general în care cererea și oferta de locuri de muncă interacționează. Înțelegerea dinamicii și a tendințelor manifestate pe piața muncii au o importanță majoră în planificarea variantelor de carieră pe care le are un tânăr la finalul liceului. De foarte multe ori suntem amăgiți în ceea ce privește cererea reală de pe piața muncii. Pentru a lua o decizie informată trebuie să știm cât mai exact de unde plecăm și care este realitatea privind provocările unei viitoare cariere.
- Distribuți elevilor fișa de lucru anexată pe care să o completeze individual.
- Grupați elevii câte doi și permiteți-le să schimbe idei pe baza celor scrise pe fișă.
- Cereți câtorva perechi să comunice întregii clase câteva date interesante pe care le-au desoperit cercetând piața muncii. Provocați pe baza lor o discuție cu toți elevii.
- Formulați câteva concluzii.
- NOTĂ: e nevoie ca activitatea să se desfășoare în laboratorul TIC.

Anexa: fișa de lucru

În ce privește piața muncii, potrivit datelor AJOFM Timiș (Agenția Județeană pentru Ocuparea Forței de Muncă Timiș) în urma acțiunii de identificare a locurilor de muncă vacante în perioada ianuarie – decembrie 2020 au fost identificate și înregistrate 24.576 de locuri de muncă pe care au fost plasate 17.716 persoane. Locurile de muncă identificate pot fi structurate după cum urmează: 22.630 în sectorul privat și 1.946 în cel de stat; 2.597 pentru studii superioare, 8.389 pentru studii medii și 13.590 pentru muncitori (absolvenți de învățământ profesional, învățământ gimnazial, învățământ primar și fără studii).

Descoperiți oferta și cererea de locuri de muncă existente **acum** pe site-ul AJOFM Timiș la adresa <http://www.timis.anofm.ro/publ/>.

Notați câteva date care vi se par interesante.



Salariul

Sugestii pentru profesor:

- Informați elevii că vor lucra o fișă referitoare la salariu. „(1)Salariul reprezintă contraprestația muncii depuse de salariat în baza contractului individual de muncă. (2) Pentru munca prestată în baza contractului individual de muncă fiecare salariat are dreptul la un salariu exprimat în bani.” Codul Muncii, art. 159).
- Distribuți elevilor fișa de lucru anexată pe care să o completeze individual.
- Grupați elevii câte doi și permiteți-le să schimbe idei pe baza celor scrise pe fișă.
- Cereți câtorva perechi să justifice întregii clase răspunsurile pe care le-au dat. Provocați pe baza lor o discuție cu toți elevii.
- Formulați câteva concluzii.

NOTĂ: e nevoie ca activitatea să se desfășoare în laboratorul TIC.

Anexa: fișa de lucru

Accesați link-ul https://www.codulmuncii.ro/titulul_4_1.html și pe baza informațiilor aflate completați tabelul:

Întrebare	Răspunsul tău
Care sunt data, modalitățile și formele plății salariului?	

Care sunt principiile sistemului de salarizare?	
Ce cuprinde salariul de bază?	
De ce credeți că angajatorul este obligat să asigure confidențialitatea salariului?	

Noul loc de muncă

Sugestii pentru profesor:

- Informați elevii că vor completa o fișă de lucru referitoare la necesitatea schimbării locului de muncă pentru progres în carieră.
- Distribuți elevilor fișa de lucru anexată pe care să o completeze individual.
- Grupați elevii câte doi și permiteți-le să schimbe idei pe baza celor scrise pe fișă.
- Cereți câtorva perechi să comunice întregii clase câteva din ideile pe care le consideră interesante/ importante. Provocați pe baza lor o discuție cu toți elevii.
- Formulați câteva concluzii.

Anexa: fișa de lucru

Sociologii au formulat teoria că schimbarea periodică a locului de muncă este benefică pentru dezvoltarea personală și profesională, dar și pentru confortul psihic al omului modern. Ei susțin că ciclic, cam la 5 ani, e bine să

alegem un loc de muncă nou care să ne provoace, să ne împiedice să ne plafonăm, să ne pună în situații noi, inedite.

Completați tabelul (valabil pentru o profesie oarecare):

Alege o profesie	
Unde ar trebui să debuteze (să se angajeze pentru început)	
Unde ar trebui să se angajeze peste 5 ani	
Unde ar trebui să se angajeze peste 10 ani	

Completați tabelul (valabil pentru tine):

Unde ești acum?	
Unde te vezi peste 5 ani (unde te angajezi pentru început)?	
Unde te vezi peste 10 ani?	

Codul COR

Sugestii pentru profesor:

- Informați elevii că vor completa o fișă de lucru referitoare la evoluția pieței muncii și la apariția unor noi profesii de care în urmă cu câțiva ani nu se auzise.
- Distribuți elevilor fișa de lucru anexată pe care să o completeze individual.
- Grupați elevii câte doi și permiteți-le să schimbe idei pe baza celor scrise pe fișă.
- Cereți câtorva perechi să comunice întregii clase câteva din observațiile făcute pe care le consideră interesante/ importante. Provocați pe baza lor o discuție cu toți elevii.

- Formulați câteva concluzii.

NOTĂ: activitatea se va desfășura în laboratorul TIC.

Anexa: fișa de lucru

Piața muncii din România, dar și din UE, s-a înnoit și în privința apariției unor profesii care în urmă cu 10, 20 ani nu existau. Există un Cod al Ocupațiilor din România (așa numitul cod COR).

Folosiți link-ul <http://mmuncii.ro/j33/index.php/ro/2014-domenii/munca/c-o-r> și unul din butoanele Ocupațiile din COR în ordine alfabetică sau Ocupațiile din COR în ordine crescătoare, apoi completați tabelul:

Profesii/ meserii pe care le cunosc și cam știu ce înseamnă	Profesii și meserii de care nu am auzit/ nu știu ce înseamnă

Discutați cu colegul despre meseriile pe care le-ați listat în coloana a doua.

Descrierea din COR a ocupației pe care mi-o doresc în acest moment

Sugestii pentru profesor:

6. Informați elevii că vor completa o fișă de lucru referitoare la evoluția pieței muncii și la apariția unor noi profesii de care în urmă cu câțiva ani nu se auzise.
7. Distribuți elevilor fișa de lucru anexată pe care să o completeze individual.
8. Grupați elevii câte doi și permiteți-le să schimbe idei pe baza celor scrise pe fișă.
9. Cereți câtorva perechi să comunice întregii clase câteva din observațiile făcute pe care le consideră interesante/ importante. Provocați pe baza lor o discuție cu toți elevii.
10. Formulați câteva concluzii.

NOTĂ: activitatea se va desfășura în laboratorul TIC.

Anexa: fișa de lucru

De multe ori meseriile nu sunt descrise în lege așa cum ni le imaginăm sau cum ni le dorim, așa încât ne facem o impresie falsă despre respectiva meserie. Meseria pe care ți-o dorești acum o găsești descrisă în profilele

educaționale publicate de COGNITROM. Vei găsi acolo, probabil, și lucruri care te vor surprinde despre meseria/ profesia la care te gândești
Folosiți link-ul

<https://www.cjraetm.ro/component/search/?searchword=profile%20ocupat%C8%9Bionale&searchphrase=all&Itemid=185> și veți găsi descrierea completă a meseriei/ profesiei la care te gândești. Completa următoarele informații despre profesia respectivă:

Profesia	
E. Aptitudinile	
G. Perspectiva pe piața muncii	
H. Categoria de salarizare	

CAPITOLUL 2. AUTOCUNOAȘTEREA ȘI DEZVOLTAREA PERSONALĂ

Fișa de lucru Calități / lucruri de îmbunătățit

Sugestii pentru profesor:

1. Informați elevii că vor face o activitate de auto/ intercunoaștere care îi va ajuta să-și dezvolte o imagine de sine cât mai aproape de adevăr.
2. Distribuți elevilor fișa de lucru anexată, pe care să o completeze individual pentru coloanele 1 și 2 din fișă), apoi în perechi.
3. Grupați elevii câte doi și cereți-le să discute pentru a completa coloanele 3 și 4 din fișă.
4. Cereți câtorva perechi să comunice întregii clase experiența trăită. Provocați pe baza lor o discuție cu toți elevii.
5. Formulați câteva concluzii.

Anexa: fișa de lucru

Completați tabelul:

Enumeră 2-3 calități pe care consideri că le ai	Enumeră 2-3 nemulțumiri pe care la ai cu privire la tine	Roagă colegul să îți zică o calitate pe care crede el că o ai. Notează-o!	Roagă colegul să îți zică crede el că ai putea îmbunătăți la tine. Notează!

Fișa de lucru - Conflictul dintre generații

Sugestii pentru profesor:

- Informați elevii că întotdeauna conflictul dintre generații s-a manifestat: pe de o parte, părinții au idei verificate și sunt sceptici, pe de altă parte, copiii au idealuri, vor să experimenteze, vor perfecționa.
- Distribuți elevilor fișa de lucru anexată pe care să o completeze individual.
- Grupați elevii câte doi și permiteți-le să schimbe idei pe baza celor scrise pe fișă.
- Cereți câtorva perechi să comunice întregii clase câte o idee interesant/ ieșită din comun. Provocați pe baza lor o discuție cu toți elevii.
- Formulați câteva concluzii.

Anexa: fișa de lucru

Completați tabelul:

2-3 idei/ comportamente cu care sunteți de acord voi și părinții	2-3 idei/ comportamente pe care părinții ar dori să le impună și cu care nu sunteți de acord	2-3 idei/ comportamente pe care le agreați și cu care părinții nu sunt de acord

Fișa de lucru - Fereastra lui Johari –

Sugestii pentru profesor:

1. Împărțiți elevilor fișele de lucru și explicați ce semnificație are fiecare zonă din model.

I. Deschis către mine – cuprinde acele informații care îmi sunt accesibile atât mie cât și celorlalți.

II. Închis către mine – cuprinde informații pe care ceilalți le-au sesizat la mine, fără ca eu să fiu conștient de ele. Astfel o persoană poate afla mai multe despre sine prin atenția acordată feed-back-ului pe care îl dau celelalte persoane.

III. Închis către alții – cuprinde informații pe care numai eu le conștientizez și le știu despre mine, dar nu sunt dispus să le exteriorizez; ele sunt inaccesibile pentru celelalte persoane. Aceste informații devin publice doar în situația în care persoana dorește acest lucru, prin auto-dezvăluiri.

IV. Blocat – cuprinde informații care nu îmi sunt accesibile nici mie, nici celorlalți. Pot accesa aceste informații, pot să aflu mai multe despre mine, doar prin activitățile de autocunoaștere.

2. Cereți elevilor să completeze individual zonele I și III.

3. Solicitați elevii să-și aleagă un coleg care să-i ajute în completarea zonelor II.

4. Decodarea stilurilor:

Stilul I – descrie o persoană care nu este receptivă la feed-back-ul celorlalți, dar nu este nici interesată să facă dezvoltări personale.

Stilul II - descrie o persoană care este deschisă la primirea de feed-back-uri de la celelalte auto-dezvăluiri pentru că nu are încă suficientă încredere în ceilalți. Poate să fie deschisă și să-și asculte interlocutorul fără însă a se exprima pe sine foarte mult.

Stilul III - descrie persoanele care sunt libere în auto-dezvăluiri, dar care nu încurajează feed-back-ul celorlalți. Ca și persoanele care se încadrează la

stilul II, acestea, în general, nu au încredere în opinia celorlalți, reducând capacitatea de autocunoaștere.

Stilul IV - descrie o persoană care este deschisă la auto-dezvăluiri și la primirea de feed-back din partea celorlalți. Are încredere în opinia celorlalți și în opinia personală, devenind un bun comunicator.

5. Purtați cu elevii o conversație ghidați de următoarele întrebări:

Care este stilul propriu de autodezvăluire?

Care este utilitatea autodezvăluirii?

Când este potrivită autodezvăluirea?

Ce este feedback-ul?

La ce folosește feedback-ul?

Anexa: fișa de lucru 8 - Fereastra lui Johari

	Informații pe care le știu despre mine	Informații pe care nu le am despre mine
Informații accesibile altora	I. Deschis către mine	II. Închis către mine
Informații inaccesibile altora	Închis către alții	IV. Blocat

--	--	--

Fișa de lucru - Autoprezentarea –

Sugestii pentru profesor:

- Informați elevii că vor face o activitate de autocunoaștere care îi va ajuta să se prezinte celorlalți așa cum vor ei să fie cunoscuți.
- Cereți elevilor să scrie un eseu structurat de aproximativ 500 de cuvinte pe tema cine sunt eu?
- Eseul va cuprinde următoarele informații: numele, clasa, familia din care provine (exemplu o familie de 5 membri: mama, tata, eu și un frate, o soră); ce profesie mi-aș dori să practic în viitor; ce calități mă recomandă pentru acea profesie; ce ar trebui să dezvolt la mine pentru a mă pregăti pentru profesia respectivă; ce puncte de sprijin aș putea avea; de la cine aș putea cere ajutorul; concluzie.
- Grupați elevii în perechi și cereți să facă schimburi de eseuri și să le citească.
- Cereți elevilor să citească tuturor un eseu interesant/ deosebit „descoperit”.
- Coagulați niște învățăminte.

Anexa: fișa de lucru (eseu)

Scrie un eseu structurat de aproximativ 500 de cuvinte pe tema cine sunt eu? Eseul va cuprinde următoarele informații: numele, clasa, familia din care provine (exemplu o familie de 5 membri: mama, tata, eu și un frate, o soră); ce profesie mi-aș dori să practic în viitor; ce calități mă recomandă pentru acea profesie; ce ar trebui să dezvolt la mine pentru a mă pregăti pentru profesia respectivă; ce puncte de sprijin aș putea avea; de la cine aș putea cere ajutorul; concluzie.

Fișa de lucru - Analiza SWOT

Sugestii pentru profesor:

1. Cereți elevilor să dea exemple de situații pentru care trebuie să găsească o soluție, să depășească obstacole. Scrieți pe tablă cele patru componente din analiza SWOT sub forma unui tabel și explicați conținutul acestor componente. Alegeți una din situațiile menționate de elevi și cereți-le să dea exemple de puncte tari, puncte slabe, oportunități și amenințări specifice pentru situația dată (cu privire la cariera).

2. Împărțiți elevilor fișele de lucru și cereți-le să lucreze individual pentru a analiza situația problematică din perspectiva celor patru componente. Explicați faptul că fiecare persoană prezintă puncte tari și puncte slabe în raport cu anumite situații și că acestea diferă de la o persoană la alta.

3. Solicitați elevilor să prezinte colegului de bancă modul în care au analizat situația. Sugerați elevilor să își ofere reciproc feedback și eventual sugestii pentru completarea analizei.

4. Discutați cu întreaga grupă/ clasă despre rolul pe care îl are analiza SWOT a unei situații pentru procesul de autocunoaștere.

Explicații:

S – strengths – a cât mai multe **puncte tari** în personalitatea, convingerile, atitudinile și comportamentele sale (de exemplu: sunt vesel și optimist, am mulți prieteni, iubesc animalele, am umor, dorm mult, mă simt iubit de cei din jurul meu, etc.). Este important ca elevul să nu considere „puncte tari” doar calități deosebite sau succese mari (de exemplu: sunt primul în clasa, am câștigat un concurs de atletism);

W - weaknesses – a două sau trei **puncte slabe** pe care ar dori să le diminueze sau chiar să le elimine (de exemplu: mă enervez ușor, sunt dezordonat). Este important ca elevii să se focalizeze la un anumit moment doar pe una, două, maxim trei neajunsuri personale, în scopul de a încerca să le depășească și a nu se simți copleșit de ele. Este important să evităm etichetarea lor ca defecte; cuvântul *neajuns* sau *punct slab* permite elevului să perceapă posibilitatea de remediere;

O - opportunities – a **oportunităților** pe care se poate baza în dezvoltarea personală (de exemplu: am un frate mai mare care mă ajută, am prieteni suportivi, am părinți care mă iubesc, am camera mea, am acces la informații). Este important ca acestea să fie identificate și ca elevul să conștientizeze modul în care pot și trebuie să fie folosite;

T - threats – a **amenințărilor** care pot periclita formarea unei stime de sine pozitive (de exemplu: conflicte în familie, situație financiară precară, boală cronică). Poate fi discutat modul în care aceste amenințări pot să influențeze stima de sine și măsura în care sunt amenințări reale sau imaginare. De asemenea, elevul poate identifica și căile prin care pot fi ele depășite.

Anexa: fișa de lucru (Analiza SWOT)

Completează în fiecare cadran cu informații referitoare la alegerea carierei!

Situația problematică: puncte tari, puncte slabe, oportunități, amenințări în alegerea carierei.

I N T E R N E	PUNCTE TARI (strengths) Aspecte pozitive interne (care au un control minor) pe care le puteți folosi în planificare.	PUNCTE SLABE (weaknesses) Aspecte negative interne (care au un control minor) pe care le puteți modifica:

<p>E X T E R N E</p>	<p>OPORTUNITĂȚI ÎN CARIERĂ (opportunities) Condiții externe pozitive pe care nu le puteți controla dar pe care le puteți transforma în avantaje:</p>	<p>AMENINȚĂRI ÎN CARIERĂ (threats) Condiții externe negative pe care nu le puteți controla și al căror efect vă reduc șansele în carieră:</p>
---	---	--

Nr. Crt.	Abilitatea și explicarea ei	Da/Nu	Exemplu (cand/ unde/ cu cine?)
1.	Urmez indicațiile = sunt atent la indicații și fac ceea ce mi s-a spus		
2.	Servesc = răspund la nevoile explicite (exprimate clar) sau implicite (pe care le intuiesc) ale celorlalți		
3.	Empatizez = sunt sensibil la emoțiile altora, le înțeleg sentimentele		
4.	Comunic bine (în scris/ oral) = ascult, vorbesc cu ceilalți în una sau mai multe limbi pentru a transmite sau a obține informații		
5.	Conving = îi determin pe ceilalți să urmeze un anumit curs al acțiunii prin demonstrații sau argumente		
6.	Performez = în fața unui grup de persoane interpretez ceva într-o manieră care provoacă reflecție, distracție sau ambele		
7.	Coordonez, supervizez = monitorizez și administrez un grup de persoane care urmărește atingerea unui obiectiv organizațional.		
8.	Negociez, soluționez conflicte = obțin acordul din partea celor implicați, de obicei ca urmare a discuțiilor și identificării unor soluții originale.		
9.	Inițiez acțiuni, conduc = am idei care atrag alături de mine persoane pentru a le îndeplini		
10.	Tratez = acționez pentru a îmbunătăți problemele fizice, mintale, emoționale sau spirituale ale celorlalți		
11.	Ofer consultanță = ofer sfaturi, recomandări pe baza unei expertize (sunt recunoscut ca fiind expert în domeniul respectiv)		
12.	Consiliez = ajut la rezolvarea problemelor unei persoane, oferindu-i sprijin pentru a face asta cu propriile resurse.		
13.	Învăț pe alții = transmit noi informații sau idei altor persoane sub formă teoretică și practică		
14.	Lucrez cu animale		

Fișa de lucru – Abilitățile mele

Mai jos sunt listate câteva abilități transferabile pe care e posibil să ți le fi însușit/dezvoltat. Ele sunt listate în ordinea complexității. Bifează-le cele pe care le ai. Dacă crezi că ai și alte abilități care n-au fost pe listă, adaugă-le la capătul de jos al listelor.

Abilități de lucru cu oameni (animale)

Nr. Crt.	Abilitatea și explicarea ei	Da/Nu	Exemplu
1.	Observ = studiez comportamentul oamenilor, animalelor sau detaliile unui anumit fenomen sau loc, mod de funcționare a unui aparat, etc.		
2.	Compar = examinez două sau mai muți oameni sau obiecte pentru a observa asemănările și deosebirile		
3.	Copiez, arhivez, accesez = fac copii a diferitelor materiale le stochez și la nevoie le recuperez cu ușurință		
4.	Calculez = lucrez cu ușurință cu numerele, efectuez calcule matematice simple sau complexe		
5.	Cercetez = identific și descriu lucruri dificil de găsit/ observat		
6.	Analizez = descompun și studiez un principiu sau un obiect în părțile componente/ de bază		
7.	Organizez = stabilesc anumite structuri sau modalități de lucru		
8.	Evaluez = emit judecăți cu privire la oameni, informații, lucruri		
9.	Vizualizez = sunt capabil să-mi imaginez forme sau sunete, să le percep modelele și structurile		
10.	Improvizez, adaptez = folosesc ceva în situații diferite decât pentru ceea ce a fost creat și îi dau de obicei și o formă nouă		
11.	Creez, sintetizez = transform lucruri sau idei aparent nelegate între ele într-un întreg coerent		
12.	Fac design = creez modă sau dau formă lucrurilor		

13.	Planific = determin secvențialitatea unor acțiuni, pornind de la datele existente și urmăresc îndeplinirea planului		
14.	Eficientizez acțiunile = identific prioritățile și modalitățile prin care un rezultat poate fi atins mai repede		
15.	Obțin ceea ce îmi propun = în mod sistematic îmi ating sau chiar îmi depășesc obiectivele		

Abilități de lucru cu informații

Abilități de lucru cu lucrurile sau mediul meu preferat

Nr. Crt.	Abilitatea și explicarea ei	Da/Nu	Exemplu
1.	Mănuiesc obiecte = imi folosesc mainile sau corpul pentru a muta obiecte		
2.	Imi folosesc corpul, mâinile, degetele cu o dexteritate sau forță neobișnuită		
3.	Cresc plante sau animale		
4.	Instalez, asamblez, repar, alimentez mașini		
5.	Monitorizez, manevez mașini de obicei în timp ce funcționează		
6.	Folosesc instrumente = manipulez aparate electrice sau nu pentru a realiza ceva ce nu pot doar cu mâinile		
7.	Operez cu echipamente sau mașini = desfășor activități care necesită anumite aparate sau echipamente (ex. Dactilografiez, inserez, monitorizez, curăț, etc)		
8.	Conduc vehicule (mașini, bărci, avioane, motociclete)		
9.	Produc obiecte, manufacturez		
10.	Finisez, restaurez, conserv		

11.	Construiesc		
------------	--------------------	--	--

Listează abilitățile pe care le-ai descoperit

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Fișa de lucru- Valorile de lucru

Obiectiv :clarificarea valorilor legate de muncă

Timp: 20 minute

Descriere:

1. Se discută cu elevii rolul valorilor în viața noastră. De fiecare dată când alegem să facem un lucru în defavoarea altuia, luăm decizia raportându-ne la valori. Atunci când decizia implică două sau mai multe valori contradictorii care sunt de importanță majoră, decizia poate fi extrem de dificil de luat (de exemplu, valorile carierei pot intra în conflict cu valorile familiei și prieteniei). Cu toate acestea, deciziile pot fi luate mai eficient dacă avem idei despre care sunt cele mai importante valori ale noastre și despre prioritatea pe care o acordăm fiecăreia. Dacă ne putem armoniza acțiunile cu valorile, ne simțim mai mulțumiți de deciziile luate, inclusiv cele de carieră. Mulți oameni consideră că munca cea mai satisfăcătoare și semnificativă este foarte compatibilă cu valorile lor.

2. Exercițiul următor va ajuta elevii să înțeleagă ce valori sunt importante pentru ei în acest moment.

Evalueați fiecare valoare de lucru utilizând următoarea scală:

- 1 = foarte important în munca mea
- 2 = oarecum important în munca mea
- 3 = neimportant în munca mea

I. **Îmi doresc condiții de lucru** care să permită următoarele:

- Independență /Autonomie: Faceți ceea ce doriți fără prea multe indicații sau restricții.
- Flexibilitatea programului: Lucrul în conformitate cu propriul orar.
- Schimbare/Varietate: Efectuarea de activități diferite, variate.
- Risc: Efectuarea de sarcini noi sau dezvoltarea de programe noi care contestă ordinea stabilită și care pot întâmpina opoziție.

- Stabilitate /Securitate: Lucrul într-un loc de muncă sigur care se plătește destul de bine.
- Provocare fizică: Efectuarea de sarcini periculoase care să provoace capacitățile fizice.
- Cerințe fizice: Efectuarea de activități fizice intense, dar relativ sigure.
- Provocare mentală: Efectuarea sarcinilor solicitante care să provoace inteligența și creativitatea.
- Presiune: Muncă într-un mediu solicitant, cu termene limită constante.
- Precizie: Realizarea sarcinilor prescrise după reguli clare, care lasă puțin loc pentru eroare.
- Luarea deciziilor: A hotărî ce e de făcut și modul în care se face.

- II. Doresc să lucrez pentru a atinge următoarele **scopuri**:
- Pentru a decoperi adevărul / pentru cunoaștere.
 - Pentru a dobândi expertiză/ autoritate.
 - Pentru a-mi utiliza creativitatea / pentru a inova.
 - Pentru a încuraja exprimarea estetică.
 - Pentru a aduce contribuții societății/ a-i ajuta pe ceilalți
 - Pentru a dobândi câștig material.
 - Pentru a obține recunoașterea celorlalți.
 - Promovarea eticii/moralității.
 - Pentru a evolua spiritual/transpersonal.

- III. Doresc ca **relațiile mele la locul de muncă** să implice următoarele:
- Să lucrez singur, sarcini individuale, cu contact redus cu alte persoane.
 - Interacțiune cu grupuri mari de persoane, contactul permanent cu publicul.
 - Dezvoltarea de prietenii strânse cu colegii.
 - Apartenența la un grup cu un scop comun și/sau interese comune.
 - Ajutarea altora
 - Influențarea/ convingerea altora
 - Supravegherea altora
 - Controlul altor

Enumerați cele mai importante trei valori de lucru din fiecare dintre cele trei categorii.

CONDIȚII DE MUNCĂ	SCOPUL MUNCII	RELAȚII DE MUNCĂ
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

Fișa de lucru- Valori personale

Obiectiv : să identifice propriile valori personale

Timp: 30 minute

Instrucțiuni:

Marcați primele zece valori, în ordinea importanței pentru dumneavoastră apoi puneți un "X" lângă cele cinci valori care sunt cel mai puțin importante .

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sănătate bună | <input type="checkbox"/> Să fac o descoperire ce ar salva vieți |
| <input type="checkbox"/> Mulți prieteni | <input type="checkbox"/> Un aspect fizic plăcut |
| <input type="checkbox"/> Familie numeroasă | <input type="checkbox"/> A mă stabili într-un singur loc |
| <input type="checkbox"/> O carieră împlinită | <input type="checkbox"/> Oportunitate pentru activități fizice |
| <input type="checkbox"/> O căsătorie stabilă | <input type="checkbox"/> O viață interesantă |
| <input type="checkbox"/> O viață confortabilă financiar | <input type="checkbox"/> Șansa de a intra în politică |
| <input type="checkbox"/> Independență | <input type="checkbox"/> Valori morale puternice |
| <input type="checkbox"/> Creativitate | <input type="checkbox"/> Oportunitatea de a-i învăța pe alții |
| <input type="checkbox"/> Participarea la viața religioasă | <input type="checkbox"/> Să scriu ceva memorabil |
| <input type="checkbox"/> A avea copii | <input type="checkbox"/> Șansa de a deveni faimos |
| <input type="checkbox"/> Interese și activități variate | <input type="checkbox"/> Să-i ajut pe alții să rezolve probleme |
| <input type="checkbox"/> A-mi crea propriul stil de viață | <input type="checkbox"/> Să fac mulți bani |
| <input type="checkbox"/> Deținerea unei case | |
| <input type="checkbox"/> O relație de dragoste fericită | |
| <input type="checkbox"/> Contribuția la comunitate | |
| <input type="checkbox"/> Mult timp liber | |
| <input type="checkbox"/> Libertatea de a mă deplasa | |
| <input type="checkbox"/> O viață stabilă | |
| <input type="checkbox"/> O viață fără stres | |
| <input type="checkbox"/> Valori religioase puternice | |
| <input type="checkbox"/> Șansa de a face schimbări sociale | |
| <input type="checkbox"/> Să fiu ținut minte pentru realizările mele | |
| <input type="checkbox"/> Ajutorarea celor aflați în primejdie | |
| <input type="checkbox"/> Libertatea de a trăi acolo unde îmi doresc | |
| <input type="checkbox"/> Timp pentru mine | |
| <input type="checkbox"/> Acces la activități artistice, culturale | |
| <input type="checkbox"/> O viață cu multe provocări | |
| <input type="checkbox"/> O viață cu multe schimbări | |
| <input type="checkbox"/> Oportunitatea de a fi lider | |

Enumerați cinci dintre cele mai importante valori personale.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

REFLECTEAZĂ

1. Cum a fost procesul de alegere a valorilor pentru tine? A fost ușor sau dificil?
.....
2. Valorile noastre se schimbă de-a lungul vieții noastre, dar ce poți observa la valorile tale de acum?
.....
3. Cât de important este pentru tine ca valorile personale să se regăsească în viața profesională?
.....
4. Cum au afectat cele mai importante valori personale alegerile tale de până acum?
.....
5. Cum crezi că îți vor influența valorile personale și valorile în muncă alegerile în carieră?
.....
.....
.....

Fișă de lucru- Abilități transferabile

Obiectiv :să identifice propriile abilități transferabile

Timp: 25 minute

Instrucțiuni:

- 1.Citiți lista de abilități de mai jos și puneți o steluță în dreptul nivelului care credeți că vă caracterizează.
- 2.În funcție de lista de abilități transferabile pe care ați stabilit-o, imaginați-vă trei modalități de a dobândi noi abilități, precum și un plan de acțiune pentru dezvoltarea uneia dintre cele cotate în categoria „nivel mediu”.

	Abilități	Nivel înalt	Nivel mediu	Nivel scăzut
--	-----------	-------------	-------------	--------------

Management	<ul style="list-style-type: none"> ○ Planificare și distribuire ○ Delegarea responsabilităților ○ Atenție la detalii vizuale ○ Evaluarea muncii proprii și cea a colegilor ○ Utilizarea bazelor de date și a softurilor pentru organizarea și prezentarea informațiilor ○ Executarea sarcinilor multiple ○ Prioritizarea ○ Flexibilitate ○ Performarea sarcinilor multiple și prioritizarea 			
Învățare	<ul style="list-style-type: none"> ○ Capacitatea de a munci susținut ○ Capacitatea de a trece peste obstacole ○ Utilizarea tehnologiilor informatice pentru investigarea, accesarea și stocarea datelor ○ Utilizarea Internetului în scopuri de cercetare ○ Răbdare 			
Comunicare	<ul style="list-style-type: none"> ○ Capacitatea de ascultare ○ Oferire de informații ○ Acceptarea informațiilor primite de la ceilalți ○ Editare corespondență, rapoarte, înregistrări, documente tehnice și specializate ○ Prezentare de informații către grupuri mari și medii ○ Putere de convingere ○ Abilități de negociere ○ Abilități de comunicare în limbi străine ○ Exprimare verbală (orală, scrisă) peste medie ○ Comunicare electronică (internet, e-mail) 			

Rezolvare de probleme	<ul style="list-style-type: none"> ○ Analiza problemelor ○ Abilitatea de a rezolva probleme abstracte ○ Identificarea mai multor soluții pentru aceeași problemă și abilitatea de a alege pe cea potrivită ○ Abilități de gândire creativă ○ Formularea unor obiective și planuri de acțiune realiste ○ Gândire creativă ○ Utilizarea gândirii analitice în scopul identificării relațiilor cauză și efect 			
Relatii interumane	<ul style="list-style-type: none"> ○ Coordonarea unei echipe ○ Aprecierea și evaluarea muncii celorlalți ○ Rezolvarea problemelor și a conflictelor ○ Motivarea angajaților/colegilor ○ Încurajarea și susținerea celorlalți ○ Atenția și înțelegerea nevoilor celorlalți ○ Capacitatea de a colabora bine cu oameni diferiți ○ Abilitatea de a-i instrui pe ceilalți 			

Fișa de lucru- Autoevaluarea intereselor

Numele Prenumele		Data	
-------------------------	--	-------------	--

ACTIVITĂȚI		
<p>Marchează pe coloana lui „DA” activitățile care ți-ar plăcea sa le faci. Pe coloana lui „NU” , marchează acele activități care îți displac sau îți sunt indiferente</p>		
	DA	NU
• să repar obiecte electrice		
• să fac obiecte din lemn		
• să cresc animale într-o fermă		
• să urmez un curs de desen tehnic		
• să fiu ghid la vânătoare sau pescuit		
<u>R</u>	TOTAL DA	

• să citesc cărți sau reviste științifice		
lucrez cu instrumente de laborator și substanțe chimice		
citesc despre subiecte deosebite din pură curiozitate		
• să lucrez la un proiect științific		
• să aplic matematica în probleme practice		
<u>I</u>	TOTAL DA	
• să joc într-o piesă de teatru		
• să cânt într-o formație		
• să urmez un curs de artă		
• să scriu sau să citesc poezie		
• să fac design vestimentar		
<u>A</u>	TOTAL DA	
• să lucrez pentru Crucea Roșie		
• să am grijă de copii		
• să predau într-o școală		
• să ajut persoanele cu handicap		
să-i ajut pe alții în problemele lor personale		
<u>S</u>	TOTAL DA	
• să vând ceva		
• să-i influențez pe alții		
să învăț strategii pentru succesul în afaceri		
• să pornesc propria afacere		
• să supraveghez munca altora		
<u>E</u>	TOTAL DA	
• să redactez diferite documente		
• să țin evidențe detaliate ale chetuielilor		
• să urmez un curs de afaceri		
• să urmez un curs de contabilitate		

• să fac operare pe calculator		
C	TOTAL DA	

OCUPAȚII				
Arată care ocupații te interesează și te atrag, marcându-le pe coloana „DA”.				
Pe coloana lui „NU”, marchează acele ocupațiile care îți displac sau îți sunt indiferente				
R	DA	NU	I	DANU
• pompier			• meteorolog	
• zoolog			• chimist	
• șofer de camion			• redactor la o revista	
• mecanic de locomotivă			• cercetător	
• tehnician			• medic	
TOTAL DA			TOTAL DA	
A	DA	NU	S	DANU
• poet /scriitor			• profesor de liceu	
• grafician			• psiholog /consilier	
• cântăreț / actor			• asistent medical	
• autor de desene animate			• asistent social	
• designer			• director de școală	
TOTAL DA			TOTAL DA	
E	DA	NU	C	DANU
• director de publicitate , PR			• contabil	
• crainic radio-tv /jurnalist			• inspector bancar	
• director restaurant			• analist	
• ghid turistic			• expert taxe și impozite	
• procuror			• operator calculator	
TOTAL DA			TOTAL DA	

Cum iti calculezi scorurile

Numără de câte ori ai marcat DA pe fiecare coloană. Scrie pe liniile următoare numărul obținut la fiecare grup.

ACTIVITĂȚI	R		I		A		S		E		C	
OCUPAȚII	R		I		A		S		E		C	
SCORURI TOTALE	R		I		A		S		E		C	

Codul personal

Literele care au cele mai mari trei valori indică codul tău personal. Scrie-l mai jos (dacă scorurile sunt egale pune ambele litere în aceeași caseta).

cel mai mare	al doilea	al treilea

Tipologii

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

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

TIPUL ARTISTIC (A) manifestă atracție spre activitățile mai puțin structurate, care presupun o rezolvare creativă și oferă posibilitatea de autoexpresie. Persoanele artistice sunt înzestrate cu abilități artistice și imaginație.

TIPUL SOCIAL(S) este interesat de activități care implica relaționare interpersonală. Preferă sa ajute oamenii să-și rezolve problemele sau să-i învețe

diverse lucruri, decât să realizeze activități care necesită manipularea unor unelte sau mașini.

TIPUL ÎNTREPRINZĂTOR (E) preferă să lucreze în echipă, însă în primul rând cu scopul de a conduce, a ocupa rolul de lider. Evită activitățile științifice sau domeniile care implică o muncă dificilă. Are abilități oratorice și manageriale.

TIPUL CONVENȚIONAL (C) se îndreaptă spre activități care se caracterizează prin manipulare sistematică și ordonată a unor obiecte într-un cadru definit. Are abilități secretariale și matematice ceea ce îl face potrivit pentru activități administrative. Reușește să se adapteze cu dificultate la situațiile cu grad ridicat de ambiguitate și care nu au descrise cerințe clare.

Fișa de lucru- Autoaprecierea personalității

Obiectiv : să identifice propriile caracteristici de personalitate

Timp: 15 minute

Descriere:

Citiți cu atenție adjectivele de mai jos, referitoare la anumite trăsături de personalitate care vă pot caracteriza. Prima grupă cuprinde trăsături pozitive, iar a doua, trăsături negative. Alegeți cât mai sincer din fiecare grupă de însușiri (adjective) pe acelea care considerați că vă caracterizează.

Grupa 1:

activ-participativ

altruist

ambitios

aptitudini profesionale deosebite

autoexigent

cooperant

combativ

comunicativ

constiincios

creativ

cult

curajos

diplomat

disciplinat

drept

echilibrat

entuziast

inteligent

lucid

modest

onest

serios

sincer

spirit organizatoric

vesel, bine dispus

Grupa 2:

agasant

arogant

comod/superficial

conservator

dezordonat

dur/ agresiv

incorect

indisciplinat

individualist

impulsiv

intrigant

invidios

laudaros



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

lingusitor
lipsit de personalitate
necomunicativ/ nesociabil
neprincipial
nerespectuos
nervos
orgolios
ranchiunos
repezit
șugarnic
subiectiv in aprecieri
vulgar

Calcularea scorului

Pentru a putea constata dacă vă apreciați relativ corect, se poate aplica următoarea formulă : $AP = \frac{na}{nt}$, unde **AP**— autoaprecierea personalității, **na**— numărul adjectivelor alese, **nt**- numărul total de adjective.

Această formulă se aplică pentru ambele grupe de adjective rezultând doi coeficienți: AP 1 si AP 2

Interpretarea rezultatelor:

Pentru grupa 1:

- daca AP1 este apropiat de 1 va apreciați necritic, va referiti necritic la propria persoana, va supraapreciați
- daca AP1 este apropiat de 0,5, vă apreciați relativ corect
- daca AP1 este apropiat de 0 vă apreciați hiper critic, vă subapreciați.

Pentru grupa 2:

- daca AP 2 este apropiat de 1, vă supraapreciați
- daca AP 2 este aproximativ 0,5 vă autoapreciați corect
- daca AP 2 este apropiat de 0, vă subapreciați.

Fișa de lucru- Caracteristicile mele personale

Obiectiv :să identifice propriile caracteristici de personalitate

Timp: 15 minute

Instrucțiuni:

1. Din lista de mai jos, subliniază acele caracteristicile personale care te reprezintă. Ele arată modul în care faci tu lucrurile. Dacă ai niște caracteristici personale care nu sunt pe această listă, adaugă-le în partea de jos .

precis(ă)
aventuros/ -oasă
recunoscător/ -oare
consecvent(ă)
lucrez bine singur(ă)
perspicace
căruia îi plac provocările
de un entuziasm contagios
perseverent(ă)
prietenos/ -oasă
perfecționist
organizat (ă)
minuțios/ -oasă
curajos/ -oasă
conștiincios/ -oasă
plin de resurse
adaptabil(ă)
amabil(ă)
răbdător/ -oare
prudent(ă)
original(ă)
discret(ă)
deschis(ă)
spre idei noi entuziast(ă)
punctual(ă)
vigilent(ă)
asertiv(ă)
cooperant(ă)
milos/ -oasă
consecvent(ă)

lipsit(ă) de prejudecăți
orientat spre oameni
analitic(ă)
dedicat(ă)
calm(ă)
ferm(ă)
nepăsător/ -toare
chibzuit(ă)
inovator
fidel
sensibil(ă)
aventuros/ -oasă
onest(ă)
care se bazează pe sine
de încredere
generos/ -oasă
asertiv(ă)
bun ascultător
curios/ -oasă
plin(ă) de tact
încrezător în sine
sofisticat(ă)
curat și ordonat
automotivat(ă)
energic(ă)
responsabil(ă)
capabil(ă)
inventiv(ă)
charismatic(ă)
realist(ă)
calm(ă)
idealist(ă)
rapid(ă)
receptiv(ă)
sociabil(ă)
creativ(ă)
hotărât(ă)
prevăzător/ -toare
eficient(ă)
energic(ă)

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

cu inițiativă
practic(ă)
entuziast(ă)
protector/ -oare
punctual(ă)
cumpătat (ă)
ferm(ă)
capabil(ă) să motiveze
diplomat(ă)
sârguincios/ -oasă
sincer(ă)
direct(ă)
metodic(ă)
obiectiv(ă)
informat(ă)
încrezător/ -toare

2. Enumeră 5 caracteristici personale identificate pe care tu le consideri mai importante

1.
2.
3.
4.
5.

Fișa de lucru- Ce mă interesează să fac

Obiectiv :explorarea intereselor personale

Timp: 25-30 minute

Instrucțiuni:

Răspundeți la întrebările de mai jos în special la cele care vă intrigă sau vă pun pe gânduri. Fiți atenți la răspunsurile date. Ar putea fi util să răspundeți la ele împreună cu cineva care vă cunoaște, pentru a vă ajuta să nu pierdeți din vedere anumite aspecte.

1. Ce te face cel mai fericit în viața ta?
2. Ce faci care te face să te simți invincibil?
3. Pentru ce îți mulțumesc oamenii?

4. La ce cred oamenii că ești bun? Dacă nu știi, du-te și întreabă-i.
5. Pe cine admiri? Cine sunt mentorii tăi? Cine te inspiră? De ce?
6. Care este materia ta preferată din liceu ? De ce îți place?
7. Care sunt hobby-uri tale? Ce faci ca să te distrezi?
8. Gândește-te la eventualele job-uri anterioare, activitățile de voluntariat sau extracurriculare. Ce ți-a plăcut? Ce nu ți-a plăcut? Ți s-a potrivit? De ce sau de ce nu?
9. Ce nu-ți place să faci sau ce faci din obligație?
10. Ce probleme sociale, politice, de mediu sau de altă natură sunt importante pentru dvs.?
11. Când a fost ultima dată când te-ai suprasolicitat? Ce a fost și de ce ai muncit atât de mult?
12. Când a fost ultima dată când ți-a plăcut atât de mult ce făceai încât ai pierdut complet noțiunea timpului? Ce făceai?
13. Ce vrei să faci în viața ta?
14. Imaginează-ți că ai câștigat 158 de milioane de lei la loterie. Acum e trei luni mai târziu. Cum o să-ți petreci ziua de mâine?
15. Ce ai face dacă ai ști că nu poți da greș?
16. Pe ce subiecte/teme te contrazici cu ceilalți? Ce convingeri susții?
17. Cu ce îți place să-i ajuți pe oameni? Cum îi ajuți cel mai des pe alții?
18. Ce îți stârnește curiozitatea?
19. Gândește-te la când aveai 5 sau 10 ani. Ce vroiai să te faci când vei fi mare?
20. La ce meserie visezi? Ce slujbe au alții și ți-ai dori să fie ale tale?

Adaptat după Scott Dinsmore- *27 Questions to Find Your Passion*

Reflectează.....

1. Ce ai descoperit despre propriile interese? Care sunt acestea? A fost ceva ce te-a surprins sau la care nu te-ai gândit de ceva vreme?
.....
2. Ai observat vreo temă comună a diverselor interese?
.....
3. Care dintre aceste interese crezi că sunt parte integrantă a împlinirii personale?
.....
4. Vezi vreun obstacol în a transforma anumite interese în opțiuni de carieră?
.....

CAPITOLUL 3 COMUNICARE ȘI RELAȚIONARE INTERPERSONALĂ

Mesaje de tip „EU”

Obiectiv: elevii să identifice variante de mesaje care detensionează situațiile de criză.

Grup participanți: elevii (grupați 3-4);

Timp: 15 min;

Materiale: fișe de lucru, instrumente de scris.

Indicații:

Se distribuie anexa cu mesajele "EU" și câte un exemplu de formulare. Se explică elevilor că sarcina lor este să formuleze mesaje după exemplul dat pentru diverse situații de conflict cu ceilalți.

Elevii au la dispoziție 10 minute.

Fiecare grupă își va alege un reprezentant care va expune în grupul mare exemplele formulate în cadrul activității de echipă.

Fișă de lucru - MESAJE DE TIP "EU"

1. **De exprimare** (exprimarea deschisă a unor idei, gânduri, sentimente).

Ex: "Eu vreau să fiu cel mai popular elev din clasă."

"Eu vreau
să....."

"Mie mi-ar plăcea
să....."

2. **De răspuns** (oferim răspunsuri clare, precise și argumentate).

Ex: "Da, pot lua cel puțin premiul II dacă voi învăța mai mult."

"Da,.....dacă.....
....."

„Nu.....dacă.....
....."

3. **De prevenire** (enunțuri în care ne facem cunoscute dorințele, trebuințele și așteptările pe care le avem de la ceilalți).

Ex: "Mi-ar plăcea să câștig concursul de șah deoarece atât eu, cât și părinții mei îmi doresc acest lucru."

"Mi-ar plăcea să.....deoarece....."
"Aștept de la tine....."
deoarece....."

4. **De confruntare** (emoția este declanșată de comportamentul altei persoane).

Ex: "Eu sunt nemulțumită, atunci când tu nu-ți faci temele."

„Dacă.....
.....”

5. **De apreciere** (enunțuri pozitive, laude pe care le oferim celor din jur).

Ex: "Felicitări pentru nota de la teză."

.....
..”

Mesaje de tip „EU”

Obiectiv: să construiască mesaje de tip EU în diferite situații

Timp de lucru: 15 minute

Materiale: fișa de lucru, instrumente de scris

Indicații:

1. Elevii sunt împărțiți în grupe de câte 4-5 persoane.
2. Fiecare grupă primește câte o fișă de lucru .
3. Se solicită elevilor să formuleze câte 2 mesaje de tip EU pentru situațiile din fișa de lucru .

4. Pentru fiecare situație sunt exemplificate de câte un membru al fiecărei grupe tipurile de mesaje solicitate.

Fișa de lucru – Mesajele de tip „EU”

Formulați câte 2 mesaje de tip „EU” pentru fiecare dintre situațiile de mai jos:

1. Profesorul predă într-un limbaj greoi și nu îl înțelegeți. Cum îi aduci la cunoștință acest lucru?

a).....
.....b).....
.....

2. Un prieten și-a făcut obiceiul de a-ți face vizite lungi în fiecare zi, iar tu ești pus în situația de a-i ține companie chiar dacă mai ai alte lucruri de făcut.

a).....
.....b).....
.....

3. Prietena/ prietenul ia hotărâri care te afectează și pe tine și ți le comunică în ultima clipă.

a).....
.....b).....
.....

4. Colega/colegul folosește lucrurile tale, fără să îți ceară permisiunea.

a).....
.....b).....
.....

5. Te grăbești să ajungi la antrenament, iar un prieten te oprește și are chef de vorbă.

a).....
.....b).....
.....

Mesaje de tip EU, mesaje de tip TU

Obiective:

- să identifice rolul mesajelor de tip „eu ” în rezolvarea eficientă a conflictelor și în stimularea comunicării asertive
- să diferențieze mesajele de tip „eu” de mesajele de tip „tu” în ce privește efectele asupra comunicării

Timp de lucru: 5 minute.

Materiale: -

Desfășurare: Cu ajutorul enunțurilor de tip „Eu” se exersează, prin joc de rol, formularea răspunsurilor în următoarele situații :

Situație : Un coleg/ câțiva colegi povestesc ceva și râd zgomotos când tu vrei să înveți.

Mesaj de tip „Eu”:

Când nu-ți respecti promisiunea pe care mi-ai făcut-o, mi se dau peste cap toate activitățile și aș dori să știu că mă pot baza pe un cuvânt dat.

Situație : O colegă a divulgat un secret pe care îl știa numai ea.

Mesaj de tip „Eu”:

Când descopăr că micile mele secrete ajung la urechile altora, mă simt trădată. M-aș simți foarte bine dacă aș putea avea încredere în prietenii mei.

Sau: Când mi-am dat seama că ai transmis Victoriei câteva din micile mele secrete m-am simțit trădată, deoarece mi-a trecut prin minte că nu mai ții la mine ca înainte.

Situație : O colegă si-a făcut un obicei din a-ți face observații referitoare la felul în care te îmbraci.

Mesaj de tip „Eu”:

Când se fac diverse observații cu privire la înfățișarea mea, mă simt foarte prost și aș dori să nu mai trec prin astfel de stări neplăcute.

Situație: Un coleg nu ți-a răspuns la salut ieri / de mai multe ori.

Mesaj de tip „Eu”: Când treci pe lângă mine și nu mă saluți simt că nu sunt respectat(ă) deoarece gândesc că ai ceva cu mine. Aș dori să pot gândi în astfel de situații că pur și simplu nu m-ai văzut sau că te preocupă altceva.

Chestionar de evaluare a stilului de comunicare

Obiectiv: identificarea stilului de comunicare

Timp de lucru: 15 minute.

Materiale: fișa de lucru

Desfășurare:

1. Elevii primesc câte un chestionar și li se solicită să răspundă cu Adevărat sau Fals. Proba este relevantă pentru cele 3 stiluri fundamentale de comunicare: stilul pasiv, stilul agresiv și stilul asertiv.

2. Elevii vor acorda câte un punct răspunsurilor la care au notat ADEVĂRAT.

3. Pentru identificarea stilului de comunicare se însumează punctele pentru fiecare stil de comunicare. Numărul întrebărilor care vă aduc puncte aferente unui anumit stil de comunicare sunt următoarele:

- *Stilul pasiv:* 1, 2, 5, 10, 11, 18, 19, 26, 27, 28, 37, 38, 39, 44, 45.
- *Stilul agresiv:* 3, 4, 7, 8, 14, 15, 21, 22, 23, 30, 31, 35, 36, 41, 42.
- *Stilul asertiv:* 2, 6, 9, 13, 16, 17, 20, 24, 25, 29, 32, 33, 34, 40, 43.

4. Introduceți mai jos numărul de puncte obținute pe fiecare stil în parte.

Stilul pasiv	Stilul agresiv	Stilul asertiv
.....

5. Stilul la care ați obținut numărul maxim de puncte indică atitudinea dominantă în comunicare, caracteristicile relativ stabile și previzibile ale comportamentului comunicativ.

Observații:

Când la două stiluri obțineți punctaje identice sau asemănătoare, stilul manifest de comunicare este încă neconturat, dar sunt conturate la nivel subdominant, latent, două atitudini concurente dintre care una sau alta poate deveni oricând dominantă în funcție de împrejurări.

Când punctajele sunt apropiate la toate cele trei stiluri, este vorba de lipsa unui stil de comunicare, ceea ce indică un comportament comunicativ pendular, oscilant, nematurizat, legat de un comportament ambiguu și greu de prevăzut.

Fișă de lucru – Chestionar: STILUL PERSONAL DE COMUNICARE

Afirmații	Adevărat	Fals
1. Spun adesea "da" când aș vrea să spun "nu".		
2. Îmi apăr drepturile fără a le încălca pe ale altora.		
3.Sunt mai degrabă o persoană autoritară și decisă.		
4.Mă tem să critic oamenii și să le spun ce gândesc.		
5.Nu îndrăznesc să refuz anumite sarcini, chiar dacă nu intră în atribuțiile mele.		
6.Nu mă tem să-mi exprim părerea chiar dacă acest lucru este primit cu ostilitate.		
7. Mi se reproșează adeseori că am spirit de contrazicere.		
8. Nu-mi place să-i ascult pe alții.		
9.Realizez cu ceilalți raporturi întemeiate mai curând pe încredere, pe cooperare și mai puțin pe dominare.		
10.Prefer să nu cer ajutor colegilor mei, ar gândi că nu sunt competent.		
11. Sunt timid și mă simt blocat de îndată ce trebuie să realizez o acțiune neobișnuită.		
12.Ceilalți spun că nu mă descurc și, deși este adevărat, asta mă supără, mă enervează.		
13.Mă simt bine în contactele directe, nemijlocite, de tipul " față în față".		
14. Sunt cam guraliv și adesea retez vorba celorlalți, fără să-mi dau seama de asta la timp.		
15. Pentru a reuși ceea ce mi-am propus sunt gata întotdeauna să fac totul.		
16. În caz de dezacord, caut compromisuri realiste pe baza unor interese reciproce.		
17.Prefer să joc "cu cărțile pe față".		
18. Am tendința de a amâna ceea ce trebuie să fac.		
19. Las adesea un lucru început fără a-l termina.		
20. În general, mă manifest așa cum sunt, fără a-mi ascunde sentimentele.		
21.E greu să fiu intimidat.		

22. Cred că a-i speria pe alții prin a fi mai dur cu ei, este un mijloc bun pentru a obține ascultarea lor.		
23. Dacă am fost prins cu ceva ("pe picior greșit") știu să-mi iau revanșa când se ivește ocazia.		
24. Sunt capabil să fiu eu însumi, continuând să fiu acceptat și de majoritatea celorlalți.		
25. Când nu sunt de acord cu cineva îndrăznesc să i-o spun și reușesc să mă fac înțeleș.		
26. Am grijă să nu-i inoportunez, să nu-i supăr și să nu-i plictisesc pe alții.		
27. Deși mă străduiesc să iau hotărâri, ezit îndelung și uneori evit chiar să aleg.		
28. Dacă părerea mea este singulară într-un grup, prefer să tac.		
29. Vorbesc fără teamă în public, în adunări.		
30. După părerea mea viața constă în raporturi de forță, de luptă.		
31. Îmi asum fără teamă riscuri mari în situații periculoase.		
32. Știu să ascult cu răbdare, fără să tai vorba altora.		
33. Duc până la capăt ceea ce am hotărât să fac.		
34. Îmi exprim sentimentele așa cum le simt.		
35. În conversațiile cu alții fac tot posibilul să-mi impun punctul de vedere.		
36. Știu să mânuiesc ironia.		
37. Sunt sensibil și ușor de influențat și-mi dau seama că adesea mă las exploatat.		
38. Prefer să observ evenimentele și discuțiile decât să particip la ele.		
39. Prefer să stau de o parte, în umbră, decât să mă fac remarcat.		
40. Manevrarea și manipularea celorlalți nu sunt, după părerea mea, soluții de folosit.		
41. Șochez adesea prin faptele și opiniile mele.		
42. Prefer să fiu "lup" și să-i mănânc pe alții, decât să fiu "miel" mâncat de ceilalți.		
43. În general știu să protestez cu eficacitate, dar fără agresivitate excesivă.		

44. Uneori, întârzii prea mult în rezolvarea unora dintre problemele mele.		
45. Evit situațiile care m-ar pune într-o lumină neplăcută.		

Apreciați cu ADEVĂRAT / FALS următoarele afirmații, după cum vă este caracteristic. Marcați printr-un "X" în dreptul rubricii care se potrivește.

Asertivitatea

Obiectiv: identificarea consecințelor fiecărui stil de comunicare

Timp de lucru: 15 minute.

Materiale: fișă de lucru, instrumente de scris

Desfășurare:

1. Elevii primesc fișele de lucru și sunt îndrumați să decidă care dintre răspunsuri sunt asertive (ASE), care sunt agresive (AGR) și care sunt pasive sau nonasertive (PAS), notând prescurtările aferente în dreptul fiecărui răspuns.
2. După ce elevii completează, se discută fiecare răspuns și se încadrează în stilul de comunicare corespunzător.

Observații:

Evidențiați faptul că cele mai mari beneficii se obțin de pe urma comportamentelor asertive, că rezultatul comportamentelor agresive este reprezentat de confruntări violente și că nonasertivitatea (pasivitatea) are ca efect sentimente de interiorizare, cu impact negativ asupra relațiilor de-a lungul timpului.

Fișa de lucru – Asertivitatea

Decideți care dintre răspunsuri sunt asertive (ASE), care sunt agresive (AGR) și care sunt nonasertive sau pasive (PAS), notând prescurtările aferente în dreptul fiecărui răspuns.

1. **Situație:** *Parinții vă spun că nu vă lasă să stați afară, la sfârșit de săptămână, mai târziu de ora 20.00, iar dvs. nu sunteți de acord cu decizia lor.*

Răspuns 1: Nu spuneți nimic, însă sunteți de-a dreptul nervos/ nervoasă și vă gândiți să stați oricum mai târziu.

Răspuns 2: Vă înfrunțați părinții, spunând că toată lumea are voie să stea puțin mai mult afară și că ei nu vă înțeleg, că sunt răi. Spuneți că nu înțelegeți de ce trebuie să vă facă viața atât de amară.

Răspuns 3: Le spuneți părinților că, deoarece sunteți mari, ar trebui să puteți sta mai târziu afară măcar din când în când. Îi întrebați dacă se vor gândi la această propunere.

2. Situație: *Prietenul sau prietena nu apare la întâlnire.*

Răspuns 1: Îl / o sunați și pe un ton ferm dar calm, îi spuneți că sunteți supărat/ă pentru că nu v-a sunat și că nu vă place să fiți tratat/ă astfel. Îi spuneți că dacă există vreo problemă în cadrul relației, v-ar plăcea s-o discutați, însă nu vreți să fiți tratat/ă cu atâta lipsă de respect.

Răspuns 2: Îl / o sunați și, pe un ton nervos, îi spuneți că este cea mai neserioasă persoană cu care v-ați întâlnit vreodată, că nu mai vreți să-l/să o vedeți niciodată și că sunteți de părere că este un ticălos/o ticăloasă.

Răspuns 3: Nu îi spuneți nimic, însă sunteți supărat/ă și vă comportați foarte rece următoarea dată când îl/ o vedeți, iar când vă întreabă care e problema, îi spuneți că nu e nimic.

3. Situație: *Luați a notă mică la un test și sunteți de părere că profesorul a fost nedrept în sistemul de notare.*

Răspuns 1: Nu faceți nimic în privința asta.

Răspuns 2: Îl întrebați politicos pe profesor dacă ați putea discuta pe marginea testului. Îi indicați faptul că sunteți de părere că răspunsul la anumite întrebări ale testului sunt corecte și că ar trebui să reconsidere nota.

Răspuns 3: Îi aruncați profesorului nervos testul pe catedră și-l acuzați că a fost nedrept. Îi spuneți profesorului, pe un ton ridicat, că doriți să revadă testul pentru că sunteți de părere că aveți dreptate.

Alternative

Scop: dezvoltarea abilității de identificare a modalităților alternative de interpretare a comportamentului celorlalți.

Obiective:

- Să identifice cât mai multe modalități de interpretare a unei situații sau a unui comportament;
- Să exerseze modificarea stărilor emoționale prin schimbarea felului în care interpretează situația.

Materiale: fișa de lucru „Alternative”

Desfășurare:

1. Li se distribuie elevilor fișa de lucru „Alternative” în care li se oferă elevilor mai multe situații neutre și se solicită să noteze, pentru fiecare comportament, explicația care le vine prima dată în minte. Ulterior, pentru acestea, se vor identifica mai multe explicații alternative.
2. Se centralizează, pentru fiecare situație, la nivelul întregului grup situațiile alternative identificate și au loc discuții pe marginea lor.

Observații:

Întrebări de conținut:

- De ce credeți că este important să găsim mai multe explicații pentru un anumit comportament?
- Care este legătura între explicațiile găsite și modul în care ne simțim?

Întrebări de personalizare:

- Au existat situații în care să fi reacționat în funcție de o interpretare care s-a dovedit ulterior a fi greșită?
- Ați identificat cu ușurință explicații alternative pentru situațiile prezentate?

Fișă de lucru – Alternative

Instrucțiuni: Citește fiecare situație și notează primul gând care îți vine în minte ca explicație pentru comportamentul descris. Completează apoi în tabel ce alte explicații crezi că ar putea avea fiecare comportament în parte și ce emoție ar putea determina.

1. **Îi dau bună dimineața colegului meu de bancă, iar acesta nu îmi răspunde.**
Mă gândesc
2. **Profesorul îți cere să vorbești în fața clasei.**
Mă gândesc
3. **Mergi în pauză, iar pe hol observi de la distanță un coleg dintr-o clasă mai mare care vine spre tine și te privește.**
Mă
gândesc.....
...

4. Trec pe lângă un grup de colegi de școală. Când ajung în dreptul lor, ei izbucnesc în râs.
Mă gândesc.....
.....
5. O întreb pe colega mea ce am avut de pregătit pentru ora care urmează. Ea scrie în caiet și îmi răspunde pe un ton ridicat.
Mă gândesc.....
.....
6. Mama ți-a spus că te sună la ora 18, dar e ora 19 și încă nu a sunat.
Mă gândesc.....
.....

Explicația inițială a unui comportament/emoție	Alte explicații ale aceluiași comportament / emoție
1.	
2.	
3	
4	
5	
6	

Ridicularizat și respins

Scop: dezvoltarea deprinderilor de comunicare asertivă

Obiective:

- Să învețe modalități adecvate de a face față ridiculizării și respingerii

Materiale: Povestea „Ridicularizat și respins”, creion și foaie de hârtie.

Desfășurare:

1. Li se cere elevilor să ridice mâna dacă li s-au întâmplat și lor una din situațiile:
 - Cineva a râs de modul în care arăți.
 - Cineva a râs de modul în care umbli, fugi, mergi, dansezi.
 - Cineva ți-a spus că el/ea nu vrea să fie prietenă cu tine niciodată.
 - Cineva ți-a spus că nu te place.
 - Cineva ți-a spus că ești urât/ă.
2. Se discută cu elevii despre faptul că, mulți dintre ei au trăit experiența de a fi respins sau ridiculizat de către alții. Se solicită elevilor să identifice cuvinte care descriu modul în care se simt când trăiesc aceste experiențe.
3. Se citește povestea „Ridicularizat și respins”
4. Se discută pe marginea poveștii, pe baza întrebărilor de conținut și a celor personalizate.
5. Împărțiți în grupe de câte 4, elevii vor scrie un articol cu sfaturi pentru revista școlii, în care să expună idei despre modul în care un elev poate să facă față situațiilor dacă este respins sau ridiculizat.

Întrebări de personalizare

- S-a comportat vreodată cineva cu voi așa cum s-a comportat Carolina cu Maria și cu Marta? Dacă da, cum v-ați simțit?
- V-ați comportat vreodată cu cineva în felul în care a făcut-o Carolina cu Maria? Dacă da, de ce credeți că ați făcut acest lucru și cum v-ați simțit?
- Dacă ați fi ridiculizați sau respinși cum ați reacționa în aceste situații?
- Credeți că vreuna din ideile pe care Maria le-a împărtășit Martei ar funcționa în cazul vostru? Ce altceva ați putea face ?

Fișă de lucru: poveste - Ridicularizat și respins

Maria este elevă în clasa a IX-a. Într-o zi, ea își servește pachetul pe holul școlii împreună cu Marta, vecina ei de bloc. Aproape că terminaseră de mâncat când, Carolina a ajuns în dreptul lor.

- Maria de ce stai cu fata asta? a întrebat-o Carolina uitându-se la Marta. Nu știi că e o mare mincinoasă și bârfitoare? De ce stai cu ea când poți veni cu noi? În plus, uită-te la ea cum arată!

Maria era șocată de ce a spus Carolina. S-a uitat la Marta și a observat că avea lacrimi în ochi. Maria nu știa ce să facă sau să spună. Pe Marta nu o știa de prea

mult timp, se mutase recent la ea în bloc, dar nu o auzise bârfind și nu avea nici un motiv pentru care să creadă că minte.

Cu toate acestea, Maria știa cum este să fii în situația Martei. Anul trecut trecuse și ea printr-o experiență asemănătoare. Nu greșise cu nimic, din câte își amintea ea, dar, dintr-o dată, unul din colegii ei a început să îi pună porecle și i-a spus că nu are voie să vină să se joace cu restul grupului. Când Maria i-a povestit mamei ce s-a întâmplat, aceasta i-a spus că astfel de lucruri se întâmplă pentru că, uneori, copiii nu se gândesc înainte la modul în care se simte o altă persoană dacă i se spun astfel de lucruri. În plus, i-a explicat că, la această vârstă, copiii devin geloși unii pe alții, se tem că cineva poate să fie îndrăgit mai mult de ceilalți colegi sau de profesori, au haine mai frumoase, sunt apreciați mai mult. În consecință, pentru a se simți mai bine, aceștia încearcă să rănească pe altcineva, prin respingere și ridiculizare.

Mama a învățat-o pe Maria că, dacă răspunde cu aceeași monedă, nu își va rezolva problemele. Faptul că cineva se comporta în acest fel cu ea, nu înseamnă că și ea trebuie să facă același lucru. **Cel mai potrivit lucru pe care ar putea să-l facă, ar fi să se oprească și să se întrebe dacă lucrurile pe care le spune acel coleg despre ea sunt adevărate.** Dacă nu este adevărat, atunci cuvintele nu pot să o rănească decât dacă ea lasă să se întâmple acest lucru.

Maria a înțeles ce i-a spus mama ei, dar se simțea în continuare tristă și a mers, în cele din urmă, la consilierul școlii. Consiliera a ascultat cu atenție tot ceea ce i-a povestit Maria și i-a cerut să pună o palmă pe masă. Apoi, i-a spus să ridice, pe rând, câte un deget și să identifice, pentru fiecare dintre ele, lucruri care țin de persoana ei și îi plac sau plac altora (părinți, profesori, prieteni etc.). După ce a precizat cinci caracteristici proprii, consiliera a rugat-o pe Maria să strângă pumnul și să îl țină în față. I-a explicat că acolo sunt calitățile ei pe care nu i le poate lua nimeni, indiferent de cât de mulți copii ar ridiculiza-o sau ar respinge-o. I-a spus că data viitoare, când i se va mai întâmpla un lucru asemănător, să privească pumnul pentru a-și reaminti calitățile sale. Consiliera i-a mai explicat că, uneori, colegii nu conștientizează că ceea ce fac ei îi rănesc pe ceilalți. Noi nu putem să controlăm comportamentul celorlalți, dar cu siguranță știm că am înrăutăți situația dacă răspundem la agresivitate tot cu agresivitate.

Consiliera i-a mai spus Mariei că, uneori, aceste situații se rezolvă repede iar alteori, devin mai complicate și atunci trebuie să facă ceva mai mult ca să le rezolve. Pentru a nu mai fi tristă, a ajutat-o să identifice activități plăcute în care să-și petreacă timpul. Maria i-a spus că se va gândi la toți oamenii care o plac și care i-au spus lucruri frumoase, în loc să se mai gândească la cei care îi spun lucruri urâte.

Astfel, în timp ce stătea cu noua ei prietenă, Maria și-a amintit cum a fost experiența trăită de ea anul trecut. I-a spus Martei ceea ce consiliera i-a spus și ei, anul trecut, gândindu-se că acest lucru o va ajuta. Cu cât se va gândi mai mult la acest eveniment, cu atât va fi mai nefericită și, astfel, i-a sugerat să meargă în pauza

următoare să facă ceva împreună. Dacă celelalte fete nu doresc să se joace împreună cu ele, pierderea era a lor și ele nu vor fi nefericite din această cauză.

Spate în spate

Obiective:

Conștientizarea comunicării nonverbale de tipul “față în față”

Optimizarea comunicării verbale și nonverbale

Durata: 20 min.

Scenariul activității:

Participanții se împart în diade, se aleg persoane care nu s-au cunoscut foarte bine până atunci. Aceștia vor sta pe două scaune, spate în spate și fiecare va povesti, timp de cinci minute, cea mai frumoasă experiență a lui: un film drag, o întâmplare sau ceea ce doresc membrii diadei. Apoi, timp de cinci minute, scaunele se vor așeza față în față și se va repeta „povestirea” reciprocă despre cea mai reușită experiență trăită din ultima săptămână.

Analiza activității:

- Cum te-ai simțit în cele două situații?
- Care tip de comunicare ți-a plăcut mai mult? De ce?
- Ce consecințe are primul tip de comunicare? În familie? La școală? La viitorul loc de muncă?
- Care sunt avantajele comunicării “față în față”, comparativ cu comunicarea spate în spate?
- Ce este mai important în comunicarea dintre doi sau mai mulți oameni?
- Care sunt punctele tari ale comunicării în alegerea unei cariere?
- Cum poate fi antrenată comunicarea “față în față” pentru a fi eficientă?
- În ce situații de viață se întâmplă să întâlnești comunicarea “față în față”? Dar celălalt tip de comunicare?

„Din fericire...din nefericire...”

Obiectiv: inițierea comunicării în grup

Timpul necesar : 10 minute

Materiale necesare: nu e cazul

Desfășurare :

1. Elevii se așează în cerc, primul jucător începe povestirea cu „**din fericire** când m-am trezit azi-dimineață era frumos afară”...al doilea continuă cu „...”**din nefericire** mi-am vărsat cafeaua pe pantaloni și a trebuit să mă schimb...”, al treilea continuă cu „...**din fericire**...”, al patrulea continuă cu „...**din nefericire**...”.
2. Jocul continuă până când reușesc toți elevii să ajungă la rând.

Cursa cu obstacole

Obiective:

- elevii să conștientizeze multitudinea influențelor care se exercită asupra lor
- elevii să utilizeze strategii de comunicare adecvate

Timp: 15 min;

Materiale: coli, diverse obiecte.

Pași în realizarea aplicației:

1. Brainstorming pentru a identifica împreună cu elevii posibile bariere de comunicare între ei și profesor; acestea (max. 6) vor fi scrise pe coli de hârtie care vor fi lipite pe diverse obiecte din clasă (bănci, scaune, penare etc); aceste obiecte vor fi amplasate de-a lungul traseului și vor constitui obstacolele cursei;
2. Un elev legat la ochi și ghidat de un alt elev va trebui să parcurgă întreaga cursă fără să atingă niciun obstacol; elevul "orb" va porni de la punctul de start, iar ghidul îi va da indicațiile necesare de la punctul de sosire; tot el îl poate încuraja și susține; ceilalți elevi pot alege între a-l bruiia pe ghid cu scopul de a-l împiedica pe cel "orb" să ajungă la finalul cursei și a-l ajuta pe ghid în sarcina lui; dacă cel "orb" greșește de două ori, el va fi eliminat și va încerca o altă diadă de elevi; niciunul dintre ceilalți elevi participanți nu are voie să pătrundă în spațiul cursei;
3. La finalul activității se va solicita elevilor care au jucat rolul de "orb" să descrie cum s-au simțit; împreună cu ceilalți elevi participanți se va realiza legătura cu situația reală în care pot interveni bariere în comunicare.

Cum comunic în situații conflictuale?

Obiectiv: elevii să identifice modul în care comunică propriile dorințe, trebuințe și nevoi, într-o situație conflictuală.

Grup participanți: elevii (activitate individuală și pe grupe 4-5);

Timp: 25 min;

Materiale: fișe de lucru, instrumente de scris.

Indicații:

Se împart fișele de lucru și se explică elevilor că acest exercițiu îi va ajuta să identifice modul în care își comunică propriile dorințe, trebuințe și nevoi, într-o situație conflictuală. Elevilor li se va solicita să răspundă la întrebări cât mai sincer posibil.

Timpul de completare al chestionarului este de aproximativ 5 minute.

După aplicarea chestionarului elevii sunt grupați în echipe de 4-5 persoane și au ca sarcină să analizeze răspunsurile la chestionare și eficiența strategiilor utilizate. (10 minute).

Membrii echipei vor desemna reprezentantul grupei, care va prezenta în fața clasei concluziile echipei sale.

Se vor concluziona strategiile aplicate într-o situație conflictuală (10 minute).

Fișa de lucru - Cum comunic în situații conflictuale?

1. Atunci când am o problemă, o neînțelegere sau un conflict cu cineva, de obicei:

(bifați toate modalitățile de mai jos care vi se potrivesc)

- amân cât se poate întâlnirea cu persoana sau situația;
- ajungem la un compromis;
- fac apel la autoritate pentru a arăta că am dreptate;
- mă dau bătut, renunț;
- încerc să ajut cealaltă persoană să obțină ceea ce își dorește;
- mă plâng până obțin ceea ce doresc;
- îi explic punctul meu de vedere și cer și celeilalte persoane să facă la fel;
- îmi păstrez ideile doar pentru mine;
- schimb subiectul;
- încerc să înțeleg punctul de vedere al celeilalte persoane;
- chem o altă persoană care să decidă cine are dreptate;
- admit că am greșit, chiar dacă în gândul meu nu este așa.

2. Îmi este cel mai ușor să discut o problemă sau un conflict cu persoane care

deoarece

3. Îmi este cel mai dificil să discut o problemă sau un conflict cu persoane care

deoarece

4. Mi-ar plăcea ca în timpul unui conflict să-mi comunic trebuințele și dorințele astfel:

Să învățăm să spunem NU

Obiectiv: elevii vor învăța modalități alternative de a refuza pe cineva, fără a leza acea persoană.

Timp de lucru: 25-30 de minute

Materiale: fișe de lucru, carioci, coli de flipchart.

Mod de desfășurare :

1. Elevii se împart în 3 grupe.
2. Fiecare grupă are sarcina de a enumera, timp de 5 minute, 3 situații cu care s-au confruntat și în care le-a fost dificil să refuze o solicitare din partea altor persoane.
3. Se scriu situațiile identificate de grupuri pe coli și sunt prezentate clasei.
4. Fiecare grup selectează cel puțin o situație la care vor lucra în continuare și primesc sarcina de a gândi o strategie pe care au folosit-o sau ar putea-o folosi pentru a refuza, în mod ferm (asertiv) cererea altor persoane, atunci când nu doresc să se implice într-o anumită activitate, situație.

5. Apoi notează strategia pe care au gândit-o pe o coală. Li se înmânează elevilor fișa de lucru-*Stiluri de comunicare* și li se cere să adapteze strategia gândită la cele trei situații de pe fișă. În final, câte un reprezentant din fiecare grup va prezenta întregii clase exemplul la care au lucrat. Se insistă pe importanța comunicării asertive.

FIȘA de lucru-*Stiluri de comunicare*

Stilul de comunicare pasiv:

Persoanele cu acest stil evită confruntările, conflictele, își doresc ca ceilalți să fie mulțumiți, fără a ține însă cont de drepturile sau dorințele personale. O astfel de persoană nu face cereri, nu solicită ceva anume, nu se implică în câștigarea unor drepturi personale sau în apărarea unor opinii. Această persoană se simte rănită, frustrată, iritată, fără însă a încerca să-și exprime nemulțumirile față de ceilalți. Are tendința să evite problema, să ignore drepturile proprii, lasă pe ceilalți să aleagă în locul său, vede drepturile celorlalți ca fiind mai importante.

Stilul de comunicare agresiv:

Persoanele cu acest stil îi blamează și acuză pe ceilalți, încalcă regulile impuse de autorități (părinți, profesori, poliție) sunt insensibile la sentimentele celorlalți, nu-și respectă colegii, consideră că au întotdeauna dreptate, rezolvă problemele prin violență, consideră că cei din jurul lor sunt adesea nedrepti cu ei, sunt ironici și utilizează adesea critica în comunicare, sunt ostili și furioși. Atacă problema, își susțin drepturile fără a ține cont de drepturile celorlalți și consideră că drepturile lor sunt mai importante decât ale celorlalți.

Stilul de comunicare asertiv:

Persoanele cu acest stil își exprimă emoțiile și convingerile fără a afecta și ataca drepturile celorlalți, comunică direct, deschis și onest câștigând respectul prietenilor și colegilor, au capacitatea de a iniția, menține și încheia o conversație în mod plăcut, exprimă emoțiile negative fără a se simți stânjenite sau a-i ataca pe ceilalți, au abilitatea de a solicita sau a refuza cereri, fac și acceptă complimente, spun „NU” fără să se simtă vinovate sau jenate, fac față presiunii grupului, își exprimă deschis opiniile personale și își recunosc responsabilitățile față de ceilalți.

Cerințe :

1. Construiți un exemplu de situație de comunicare, încercând să reprezentați un stil de comunicare pasiv.
2. Construiți un exemplu de situație de comunicare, încercând să reprezentați un stil de comunicare agresiv.

3. Construiți un exemplu de situație de comunicare, încercând să reprezentați un stil de comunicare asertiv.

Fii asertiv!

Obiectiv: exersarea deprinderilor de comportament asertiv.

Timp: 10 minute

Materiale: fișa de lucru; instrumente de scris

Mod de desfășurare:

1. Discutați conceptele de asertivitate, agresivitate și pasivitate:

Asertivitatea - susținerea propriilor drepturi fără a le încălca pe cele ale altor persoane. Persoana ia în calcul sentimentele celorlalte persoane și nu manifestă o confruntare negativă.

Agresivitatea - susținerea propriilor păreri, însă într-o manieră dominantă, umilitoare. Persoana nu ia în considerare sentimentele și drepturile celorlalti.

Pasivitatea - frica de a-ți susține drepturile sau opiniile. Aceste persoane caută să evite conflictele, își interiorizează sentimentele, fiind însă adesea extrem de furioase deoarece le permit altora să le calce în picioare. Persoanele nonasertive tind să evite contactul vizual, fiind timide, nesigure de sine și indirecte.

2. Prezentați exemple de astfel de comportamente. Elevii pot lucra individual sau cu încă o persoană pentru căutarea unor exemple.

3. Discuții

- A fost dificil să distingeți răspunsurile asertive de cele agresive respectiv pasive?
- Care considerați ca este principala diferență dintre cele trei tipuri de comportament?
- Cum anume vă comportați în majoritatea situațiilor – asertiv, agresiv sau pasiv? Cum v-ar placea să vă comportați?
- Care dintre răspunsuri considerați ca este cel mai eficient și de ce?
- Cum puteți învăța să fiți mai asertiv?

Comunicare asertivă

Obiectiv: diferențierea comportamentului asertiv, pasiv și agresiv

Timp: 15-20 de minute

Materiale: coli A3, carioca, markere, fișe de lucru; hartie, instrumente de scris

Mod de desfășurare:

1. Elevii sunt împărțiți în trei grupe.
2. Fiecare grupă primește un material informativ.
3. Elevii au ca sarcină să citească povestea și să construiască un tip de răspuns (pasiv, asertiv sau agresiv, după caz) pe o coală A3.
4. Un reprezentant al fiecărei grupe prezintă în fața clasei tipul de răspuns construit.
5. Joc de rol: în echipe de câte 2 persoane (o persoană devine mama, o persoană – eleva) se exersează mesajul asertiv.

Grupa I

Citiți cu atenție povestea următoare:

Clopotelul de la fabrica orasului anunță terminarea orelor de muncă. Înseamnă că este ora 14.30.

„Ce bine că astăzi nu sunt de serviciu și o pot aștepta pe Maria,, se gândește mama în timp ce pregătește prânzul.

Deodată...ușa se trânteste de perete și în casă năvălește Codruța.

Este foarte agitată. Își trânteste geanta lângă ușă ,geaca și-o aruncă lângă cuier, și trecând val vârtej pe lângă mama ei, fără să o salute măcar, se îndreaptă spre camera ei.

Mama observă toate aceste lucruri și se îndreaptă foarte agitată spre camera Codruței pentru a vedea ce s-a putut întâmpla la școală.

Nici nu apucă bine să bată la ușa fetei că.....

Construiți un răspuns agresiv.

Grupa II

Citiți cu atenție povestea următoare:

Clopotelul de la fabrica orașului anunță terminarea orelor de muncă. Înseamnă că este ora 14.30.

„Ce bine că astăzi nu sunt de serviciu și o pot aștepta pe Maria” se gândește mama în timp ce pregătește prânzul.

Deodată...ușa se deschide încet și în casă intră Maria.

Pe fața ei se poate citi toată amărăciunea și disperarea unui copil de 11 ani.

Își lasă geanta să îi alunece din mână, oftează îndelung și se îndreaptă agale spre camera ei. Mama rămâne nedumerită. Se uită la fetița ei și nu îi vine să creadă. Parcă s-ar uita la un om ce duce pe umerii lui toată greutatea omenirii. Oare ce s-a putut întâmpla la școală de a ajuns Maria în asemenea stare?

Se îndreaptă agitată și puțin temătoare spre camera fiicei ei. Bate, deschide ușa și.....

Construiți un răspuns pasiv.

Grupa III

Citiți cu atenție povestea următoare:

Clopoțelul de la fabrica orașului anunță terminarea orelor de muncă.

Înseamnă că este ora 14.30.

„Ce bine că astăzi nu sunt de serviciu și o pot astepta pe Loredana!”, se gândește mama în timp ce pregătește prânzul. Deodată...ușa se deschide și în casă intră Loredana. Din primele ei gesturi, mama își dă seama că ceva nu este în ordine.

Își lasă geanta lângă ușă, haina o lasă lângă cuier, își salută scurt mama și se îndreaptă spre cameră. Dar nu poate să țină totul în ea, trebuie să îi spună mamei, să se sfătuiască cu ea „asa cum a făcut dintotdeauna. Cum să nu-i spună celui mai bun sfătuitor și îndrumător al ei?

Se întoarce din cameră și, cu pași grăbiți se îndreaptă spre mama ei ...

Construiți un răspuns asertiv.

Situații conflictuale

Obiectiv:

Timp: 15-20 de minute

Materiale: fișe de lucru

Mod de organizare:

Se împarte clasa în 6 grupe. Cele trei cazuri vor fi distribuite grupelor astfel:

Cazul 1 (grupa 1, 6)

Cazul 2 (grupa 2, 5)

Cazul 3 (grupa 3, 4)

Prezentarea cazurilor

Cazul 1

Când am ajuns în clasă, bătaia încetase. Cristi era plin de sânge pe față, iar Paul avea nasul roșu și sufla de parcă atunci ar fi sosit dintr-o cursă de alergare.

-Ce s-a întâmplat ? am întrebat.

-De mai multă vreme, mi-a spus Paul, Cristi îmi zice “Lunganu”. Face acest lucru nu numai când suntem între noi, colegii de clasă, ci și în curtea școlii, în pauze, încât au auzit și elevii din alte clase și încep să mi se adreseze cu “Lunganul”. L-am rugat o dată, de două ori ... degeaba... Azi aceeași situație. Dacă i-am zis să înceteze, m-a lovit cu capul în nas..

-Și?

-I-am arătat eu cine-i și ce poate “Lunganul”.

-Dar parcă erați prieteni...

-Suntem și acum, dar asta nu înseamnă că pot să-l las să facă ce vrea.

-Dar clasa n-a intervenit?

-Ba da, mi-au răspuns mai mulți elevi. Dacă nu interveneam, se băteau mai rău.

Cazul 2

De câteva săptămâni “Van Damme”, un elev din clasa a XII-a care se mândrea cu porecla sa datorită mușchilor pe care și-i expunea neîncetat, chinuia un elev mic din clasa a V-a. Îi puneia piedică, îl înghiontea, îl urmărea într-un loc mai retras din curtea școlii și-i lua banii. Acesta nu îndrăznea să spună nimic și nimănui de teama bătaii promise de fiecare dată. Până într-o zi, când un coleg al “vedetei” îi atrage atenția că nu așa trebuie să se poarte cu elevii mai mici și că îi va spune dirigintelui dacă nu încetează. Acesta a fost motivul pentru care a început bătaia între cei doi. Întrebați fiind de către diriginte cum de s-a ajuns în această situație, “Van Damme” răspunde orgolios:

- Dacă nu se uită la filme și nu știe să se bată, de ce nu-și tine gura?

Cazul 3

Părinții lui Răzvan se certau tot mai des. Atmosfera din casă era de nesuportat. Ca să scape de ea, Răzvan pleacă de acasă des, sub diverse pretexte: să învețe cu un coleg la istorie, să se pregătească pentru teză la alt coleg. Când rămânea acasă, singurul lui tovarăș era televizorul. Din elev bun, începe să ia note mici, în pauze era trist, se izola de colegii de clasă. Întrebat de diriginte dacă părinții cunosc rezultatele lui școlare răspunde :

-Da, le cunosc, dar părinții nu-mi pretind note mari, au încredere în mine!

Numai că, după ce i se trec mai multe note slabe în carnet, Răzvan modifică notele. Dirigintele sesizează, îi spune că va trebui să îl sancționeze și solicită o întrevvedere cu părinții. Răzvan începe să plângă și să îl implore să nu îl sancționeze.

Fiecare grupă are o fișă de lucru pe care trebuie să noteze:

1. Posibile cauze care au dus la întâmplarea relatată.

2. Ce măsuri credeți că pot fi luate?

3. Cum ați continua întâmplarea?

Fișele vor fi fixate pe tablă și liderul fiecărei grupe va prezenta ceea ce a notat grupa sa. Fiecare grupă va folosi o anumită culoare.

Elevii din celelalte grupe vor putea aduce completări care vor fi trecute pe fișa grupei.

Joc de rol - Abilități sociale

Obiective: să exerseze abilitățile de a iniția o conversație, de a o întreține, de a solicita informații și de a construi un refuz asertiv.

Timp: 15-20 de minute

Materiale: bilete cu situații de interacțiune socială

Desfășurare:

1. Se discută cu elevii despre ce înseamnă abilitățile sociale, la ce ne folosesc, se dau exemple.
2. Elevii sunt împărțiți în diade și anunțați că fiecare pereche va extrage un bilețel pe care este scrisă o situație, pe care ei trebuie să o pună în scenă sub forma unui joc de rol.
3. După extragerea bilețelului, se acordă câteva minute pentru pregătire, apoi elevii vor realiza jocul de rol.

Situații de interacțiune socială:

1 Inițierea unei conversații.

În clasa ta vine un elev nou. Tu trebuie să îl prezinți clasei după ce afli câteva informații despre el.

2.Întreținerea unei conversații.

Mergi la o școală nouă și stai în curte. Un elev vine la tine și te întreabă cum îți se pare școala. Tu trebuie să răspunzi și să îi pui, la rândul tău, întrebări, întreținând conversația minim 1 minut.

3. A cere să te alături unei activități

Profesorul le spune elevilor să formeze grupuri pentru realizarea unui poster pentru aniversarea școlii. Ceilalți elevi și-au găsit deja grupul Tu trebuie să abordezi un grup de colegi pentru a-ți exprima dorința de a face parte din grupul lor.

4. Solicitarea de informații

Profesorul vă dă ceva de lucru la oră și tu nu înțelegi ce se cere să faceți. Solicită la sfârșitul orei profesorului să îți explice.

5.Apărarea de sine

Unul dintre părinți te acuză că ai spart o fereastră, însă tu nu ai făcut asta. Explică părintelui că nu ai spart geamul.

6. Refuzul

Un coleg încearcă să te convingă să-i împrumuți un obiect preferat. Ești îngrijorat că se va strica și vrei să îl refuzi.

Discuții:

- Ce ai simțit în situațiile pe care le-ai pus în scenă? În viața reală ai fost puși deseori în aceste situații? Ce ai simțit? Ce ai făcut?
- Care situație vi s-a părut mai dificilă? Dar mai ușoară?

Eu aleg cum răspund

Obiective:

- Să identifice comportamente personale care pot conduce la excludere, tachinare sau evaluări negative
- Să identifice modalități alternative de a gândi, simți și a se comporta atunci când sunt excluși, tachinați sau evaluați negativ

Timp: 20-25 de minute

Materiale: fișă de lucru

Desfășurare:

1. Se inițiază o discuție cu elevii și li se cere să se gândească la următoarele aspecte:
 - o situație în care au fost excluși, tachinați sau evaluați negativ de către colegi
 - modul în care s-au simțit în legătură cu acea situație
 - modul în care au făcut față situației
 - dacă au avut vreo contribuție la declanșarea comportamentelor de tachinare din partea celorlalți (ei au început tachinarea, poreclirea etc).Pe baza exemplelor oferite de elevi, făcând referire la emoții și la modul în care au reacționat la situații, se discută despre ce ar putea să declanșeze comportamente agresive din partea celorlalți. De exemplu, dacă un elev poreclește un coleg, probabilitatea de a i se răspunde cu o poreclă este foarte mare. Se discută despre ce pot și ce nu pot controla în relațiile cu ceilalți colegi. Ei își pot controla propriul comportament (să nu inițieze nici un act agresiv și să nu răspundă cu acțiuni agresive), dar nu pot controla ceea ce alți colegi aleg să facă.
2. Li se cere să își aleagă un partener, iar fiecare pereche va primi o fișă de lucru. Partenerii au sarcina de a citi situațiile de pe fișă și de a găsi răspunsuri.
3. Se solicită elevilor să aleagă două exemple de pe fișă și să identifice, pentru fiecare situație, ce ar fi putut ei să-și spună pentru a nu mai fi atârși de supărați pentru ceva ce altcineva a făcut sau a spus și să le prezinte grupului mare.

Fișă de lucru

Instrucțiuni:

Citiți fiecare situație, discutați împreună cu partenerul vostru, apoi completați spațiile libere.

Situația 1: Maria stă singură în curtea școlii. Două colege trec pe lângă ea și îi spun, pe un ton ridicat, că ele nu o vor în apropierea lor pentru că este prost îmbrăcată și le este rușine cu ea.

Întrebări:

A făcut Maria ceva care le-ar fi putut determina pe cele două colege să se comporte astfel? Dacă da, ce anume a făcut ea?

.....
.....

Poate Maria să controleze ceea ce îi spun aceste colege? Dacă da, cum anume?

.....
.....

Poate Maria să își controleze modul în care să reacționeze față de aceste colege? Dacă da, cum?

.....
.....

Situația 2: Cornel și-a terminat lucrarea la matematică, iar profesoara i-a spus că a rezolvat bine problemele. Colega lui de bancă încă mai scrie la lucrarea ei. Cornel se întoarce spre ea și îi spune “Ha, ha, ha, am terminat înaintea ta, și le-am făcut și bine!” Colega lui de bancă i-a spus “Mare scofală! Data trecută ai luat o notă mică, așa că nu ești așa de deștept precum crezi.”

Întrebări:

A făcut Cornel ceva care ar fi putut să o determine pe colega lui să se comporte astfel? Dacă da, ce anume a făcut el?

.....
.....

Poate colega lui Cornel să controleze ceea ce Cornel îi spune? Dacă da, cum anume?

.....
.....

Poate Cornel să controleze ceea ce el face? Dacă da, cum?

.....
.....

Situația 3: Filip se uită la TV, iar fratele său mai mare îl tachinează. Filip își pierde răbdarea și îi trage un pumn.

Întrebări:

A făcut fratele lui Filip ceva care l-ar fi putut determina pe Filip să se comporte astfel?

Dacă da, ce anume a făcut el?

.....
.....

Poate Filip să controleze ceea ce face fratele său? Dacă da, cum anume?

.....
.....

Poate Filip să controleze ceea ce el face? Dacă da, cum?

.....
.....

Situația 4: Sergiu așteaptă la rând să cumpere ceva de la chioșcul din curtea școlii, iar Matei a venit și l-a împins din calea lui, spunând că proștii trebui să stea la capătul rândului.

Întrebări:

A făcut Sergiu ceva care l-ar fi putut determina pe Matei să se comporte astfel? Dacă da, ce anume a făcut el?

.....
.....

Poate Sergiu să controleze ceea ce face Matei? Dacă da, cum anume?

.....
.....

Poate Sergiu să controleze ceea ce el face? Dacă da, cum?

.....
.....

Discuții:

- Credeți că puteți controla, de obicei, modul în care ceilalți se comportă cu voi? Există situații în care comportamentul vostru îi poate influența pe alții să se comporte într-un anumit fel? Dacă da, aveți control asupra a ceea ce faceți?
- Trebuie să luați în serios și să aveți încredere în ceea ce alții vă spun când vă tachinează sau vă evaluează negativ?
- Vă supărați sau vă enervați dacă cineva vă evaluează negativ, vă tachinează sau vă exclude?
- Există ceva în modul vostru de comportare, care trebuie schimbat, astfel încât să existe posibilități mai mici pentru a declanșa o reacție din partea altora? Dacă da, care este acest comportament, și cum îl puteți schimba?

CAPITOLUL 4 – MANAGEMENTUL INFORMAȚIEI ȘI MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

Fișa de activitate 1

Transmiterea informațiilor prin jocul „Telefonul fără fir” - Puneți elevii într-un cerc. Primul elev din cerc îi va șopti o frază de 7-9 cuvinte prietenului său din stânga. Elevul căruia i se șoptește acel cuvânt, va continua să-i șoptească aceeași propoziție prietenului său din partea stângă și așa mai departe până la ultimul elev din cerc, care este obligat să spună aceeași propoziție cu voce tare.

În acest fel, elevii vor înțelege abilitățile și tehnicile de transmitere a informațiilor, precum și tehnicile de exersare a acestora.

Fișa de activitate 2

Transferul informației adăugând cuvinte - Așezați elevii într-un cerc. Primul elev din cerc este primul care spune un cuvânt (de exemplu: eu ...). Colegul din stânga continuă și spune un alt cuvânt (eu sunt ...). Al treilea elev continuă și el seria (eu am fost ...). Al patrulea elev (eu am fost astăzi ...). Sarcina este ca fiecare elev să repete cuvintele anterioare care au fost rostite și să adauge unul al lor. Când unul dintre elevi rupe ordinea cuvintelor, iese din cerc. Jocul continuă până când un singur student își amintește ordinea corectă a cuvintelor.

În acest fel, se practică memoria informațiilor / datelor.

Fișa de activitate 3

„Informații corecte / greșite” - Elevii lucrează la această sarcină în perechi. Anume, trebuie să scrie două anunțuri - unul scris corect și care prezintă informații corecte despre o anumită profesie, iar celălalt scris cu informații incorecte. Fiecare pereche citește ambele anunțuri în fața clasei și grupul trebuie să decidă care anunț oferă informații exacte și care este incorect și să explice de ce.

Fișa de activitate 4

Lucrul în pereche - schiță „Interviul de angajare” - Elevii joacă un joc astfel încât un elev (candidat) să vină la un alt elev (angajator) pentru a obține un loc de muncă. Jocul presupune schimbul de informații între candidat și angajator cu privire la locul de muncă, obligații la locul de muncă, negocieri salariale etc.

Fișa de activitate 5

„Benzi desenate” – Se lucrează în grup (4-5 elevi), în total 4 grupe (în funcție de mărimea clasei). Fiecare grup primește un subiect (informații despre căutarea unui loc de muncă, informații despre cum se candidează, informații despre cum se informează, informații despre colectarea de date) și are sarcina de a face benzi desenate pe tema obținută, pe hârtie, care va fi împărțită în șase părți.

Fișa de activitate 6

Dezbatere „pro și contra” - Se lucrează în grup (4-5 elevi), în total 4 grupe (în funcție de mărimea clasei). Fiecare grup are sarcina de a scrie argumente care sunt în favoarea și argumente care nu sunt în favoarea „Informațiilor prin internet”. În cele din urmă, fiecare grup își prezintă produsul.

Fișa de activitate 7

„Speech” – Muncă individuală. Fiecare student va primi o ocupație (profesor, doctor, economist, farmacist etc.) și sarcina de a prezenta caracteristicile acestei ocupații restului clasei în 3 minute, pentru a transmite cele mai importante informații despre ocupația dată în cel mai bun mod posibil.

Fișa de activitate 8

„Reporteri” – Se lucrează în grup (4-5 elevi), în total 4 grupe (în funcție de mărimea clasei). Fiecare grup are un „reporter” și trei candidați. Candidații sunt elevi de liceu care și-au finalizat școala. Reporterul este cel care are sarcina de a interoga fiecare candidat cu privire la planurile ulterioare - dacă își va continua educația, dacă își va începe propria afacere, dacă va obține un loc de muncă. După ce a primit informații de la candidat, reporterul are sarcina de a informa alți studenți din alte grupuri, care reprezintă publicul.

Fișa de activitate 9

„Anunț” - Se lucrează în grup (4-5 elevi), în total 4 grupe (în funcție de mărimea clasei). Fiecare grup are sarcina de a scrie un anunț publicitar unde va descrie oferta pentru un anumit loc de muncă (comerciant, contabil, sector IT, mecanic auto). În cele din urmă, fiecare grup își prezintă produsul.

Fișa de activitate 10

„Cum să înveți?” - Se lucrează în grup (4-5 elevi), în total 4 grupuri (în funcție de mărimea clasei). Fiecare grup are sarcina de a face un panou pe următoarele teme: tehnici de învățare, factori fizici care afectează învățarea, factori psihologici care afectează învățarea, gestionarea timpului. La final, fiecare grup își prezintă produsul și în ordinea corespunzătoare prezintă panourile.

Fișa de activitate 11

„Gestionarea timpului dedicat învățării” - Muncă individuală. Fiecare elev are sarcina de a-și face propriul program al obligațiilor școlare sub forma unui tabel, săptămânal, adică timp de 5 zile lucrătoare (teme, învățare, scriere, exersare ...) cu un program specific pentru fiecare activitate. În cele din urmă, fiecare elev își prezintă propriul model de învățare în gestionarea timpului.

Fișa de activitate 12

„Matricea Eisenhower“ – Muncă individuală. Fiecare elev are sarcina de a completa tabelul cu obligațiile școlare (învățare, teme, scriere de eseuri ...) conform următorului principiu:

De făcut acum! Obligații de importanță primară	Programează! Obligații care pot fi împărțite în părți
Deleagă! Obligații care pot fi împărțite altora	Elimină! Obligații care pot fi evitate

Fișa de activitate 13

„Program zilnic” - Muncă individuală. Fiecare elev are sarcina de a completa tabelul cu activitățile zilnice și perioada de realizare pentru fiecare activitate:

Ora:	Activitatea
07.00-08.00	
08.00-13.00	
13.00-14.00	
14.00-15.00	
15.00-16.00	
16.00-17.00	
17.00-18.00	
18.00-19.00	
19.00-21.00	

Fișa de activitate 14

„Pantomimă” - Muncă în grup. Un elev, căruia i s-a dat o sarcină de către profesor, iese în fața restului clasei și încearcă, cu ajutorul comunicării non-verbale, să transmită informații restului elevilor din clasă. Sarcina elevilor din clasă este de a ghici despre ce informații este vorba.

Fișa de activitate 15

„Jurnal de învățare” - Păstrarea unui jurnal de învățare de către fiecare student, pentru o perioadă de un semestru:

Materia:	De învățat:	Pagini (de la..până la)	Perioada de învățare (ziua)	Termen limită:

CAPITOLUL 5. PLANIFICAREA CARIEREI

Fișă de lucru

Pregătirea pentru interviu

Mai jos vei găsi 5 dintre cele frecvente întrebări care se pot adresa în cadrul unui interviu, alături de recomandări referitoare la răspunsuri. Pentru a evita situația în care te gândești prea mult la un răspuns sau oferi răspunsuri vagi și incomplete, notează mai jos câteva idei pe care să le transmiți în timpul interviului:

1. Spune-mi câte ceva despre tine.

Pentru această întrebare nu trebuie să-ți povestești istoria personală, ci să menționezi într-o frază, trei elemente relevante pentru recrutor: ultima școală absolvită și/sau studiile aflate în curs de finalizare, abilitățile tale și domeniul tău principal de cunoștințe.

2. Ce calități ai?

Pentru a răspunde la această întrebare, focalizează-te pe acele abilități, deprinderi sau cunoștințe critice pentru postul (facultatea) pentru care ai aplicat. Dacă unele dintre abilitățile necesare postului nu sunt încă dezvoltate, gândește-te la exemple care arată că înveți repede și ești capabil să te adaptezi situațiilor noi.

3. Ce puncte slabe ai?

La această întrebare, nu e cazul să devii prea personal sau să-ți enumeri defectele. Selectează de preferat doar un aspect, care poate fi mai relevant în domeniul profesional și neapărat, menționează o modalitate prin care încerci să gestionezi situația.

4. Ce planuri de viitor ai?

Focalizează-te pe obiectivele pe plan profesional și academic. Angajatorii apreciază candidații care au planuri de dezvoltare bine conturate. În plus, demonstrezi că ai abilități de planificare și organizare care sunt foarte utile la locul de muncă.

**5. De ce vrei să aplici pentru această facultate? sau
De ce vrei să lucrezi pentru noi?**

La această întrebare trebuie să arăți în primul rând că te-ai informat cu privire la facultate/companie (profil, domeniul de activitate, valori organizaționale, detalii despre secțiile/produsele/serviciile oferite etc.) și că ești motivat.

Fișa de lucru-Scopuri în carieră

Obiectiv :să identifice mijloacele pentru a fi utilizate în atingerea unui scop propus

Timp: 10 minute

Descriere:

Cele cinci întrebări din chestionar vizează conștientizarea importanței unui scop în viață, dar și importanța mijloacelor utilizate pentru a atinge acel scop.

Nume, prenume:

Vârsta:

1. Care este scopul tău principal în ceea ce privește cariera ta?

.....
.....

2. Ce pași te-ai gândit să urmezi pentru a atinge acest scop?

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

3. Care consideri că sunt principalele mijloace/ instrumente de care ai nevoie pentru a-ți atinge scopul?

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

4. Ce faci AZI pentru a reuși MÂINE? (Ce faci zilnic pentru a-ți atinge scopul?)

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

5. Care sunt persoanele care te-ar putea ajuta/sprijini /încuraja în atingerea scopului tău?

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

Fișă de lucru „Ce să aleg?”

Obiective:

- Explorarea alternativelor în luarea deciziei de carieră;
- Identificarea relației dintre propriile resurse personale și opțiunile de carieră.

Temp de lucru :15 minute

Materiale:fișă de lucru

Mod de desfășurare:

1. Se împart elevilor fișele de lucru.
2. Fiecare elev va menționa trei opțiuni de dezvoltare a propriei cariere (facultate, job etc).
3. Elevii vor completa, pe fișă de lucru, resursele personale de care dispun (valori, deprinderi, caracteristici personale).
4. Fiecare opțiune va fi evaluată, în funcție de o serie de criterii, pentru a identifica opțiunea care satisface cele mai multe dintre aspectele importante pentru elev.

FIȘĂ DE LUCRU „Ce să aleg?”

Pentru fiecare criteriu din prima coloană se notează cu x în dreptul opțiunii care îndeplinește criteriul. La sfârșit, se realizează totalul pentru fiecare opțiune, astfel încât să reiasă care dintre opțiunile luate în calcul îndeplinesc mai multe din criteriile importante pentru tine.

Criterii de evaluare a opțiunilor de carieră	Opțiunea 1	Opțiunea 2	Opțiunea 3
A. Opțiunile mele			
B. Valorile mele legate de muncă 1. 2. 3.			
C. Deprinderile mele 1. 2. 3.			

D.Characteristicile mele personale 1. 2. 3.			
E. Nivelul educațional pe care intenționez să-l ating			
F. Stilul de viață dorit 1. 2. 3. 4. 5.			
G. Alte nevoi/așteptări 1. 2. 3.			
Total			

Fișă de lucru - Scopuri realiste și scopuri nerealiste

Obiective: distingerea scopurilor realiste de cele nerealiste

Timp: 20-25 de minute

Mod de desfășurare:

- 1) Discutați definiția conceptului de scop (o finalitate spre care direcționăm eforturile) și cereți elevilor să enumere o serie de scopuri pe care și le-au stabilit.
- 2) Explicați-le faptul că obiectivul acestei activități este acela de a distinge între scopurile realiste, realizabile și cele care sunt atât de naive încât probabil nu vor fi realizate niciodată. Un scop realist ar fi, de exemplu, să termini liceul dacă ți-ai dat și luat toate examenele, nu ai prea multe absențe; dimpotrivă, unul nerealist ar fi dacă te-ai aștepta să termini liceul fără să înveți ceva, fără să-ți dai examenele și absentând de la cele mai multe ore.

3) Distribuți fișele de lucru și cereți elevilor să decidă care scopuri sunt realiste și care nu și să argumenteze răspunsul.

4) Discutați răspunsurile cu întreaga clasă. Pot fi adresate întrebări de genul: A fost greu să realizați distincția între scopuri realiste /nerealiste? Care este diferența dintre aceste două tipuri de scopuri?

Credeți că este posibil ca un scop care pare nerealist la un moment dat să devină realist pe parcurs?

Cum vi se par scopurile voastre? Dacă sunt nerealiste, ce puteți face pentru a schimba acest lucru?

Care credeți că sunt dezavantajele stabilirii unor scopuri nerealiste?

Fișă de lucru -Scopuri realiste și scopuri nerealiste

Instrucțiuni: Citiți situațiile următoare și decideți dacă scopurile stabilite sunt realiste sau nerealiste.

_____ 1. Andreea vrea să meargă la facultatea de matematică. Este în clasa a XII-a la un liceu cu profil uman și a făcut doar câte o oră de matematică pe săptămână, iar suplimentar deloc.

_____ 2. Cristina a jucat într-o serie de piese de teatru în cadrul liceului, precum și cu echipa de teatru a orașului și, de câțiva ani, ia lecții de actorie, deoarece intenționează să intre în echipa teatru național de îndată ce termină liceul.

_____ 3. Luciana s-a măritat imediat după ce a terminat liceul și are slujbă o slab plătită la un magazin. Soțul ei lucrează ca mecanic auto dar în ultimii ani a schimbat de câteva ori slujbele. Într-o zi îi spune Lucianei că și-a găsit chemarea și că plănuiește să devină șeful tuturor mecanicilor din atelier în mai puțin de 3 luni.

_____ 4. Paul n-a învățat niciodată serios la școală, notele lui fii medii spre slabe. Părinții i-au dat întotdeauna suficienți bani încât sa nu fie nevoit să muncească. Acum s-a decis să dea admitere la facultate de prestigiu unde, după părerea lui, se va distra de minune și va avea și note doar de 10.

_____ 5. Antonia a cam rămas în urmă cu învățatul și cu activităților școlare de-a lungul întregului semestru. La o săptămână înainte de examenele finale, e de părere că poate recupera tot ce n-a învățat la timp și poate lua și 10 la examene.

_____ 6. Eugen a dorit întotdeauna să devină om de știință și încă de mic petrecea ore în șir la microscop și cu setul de chimie primit cadou. La școală, a participat și s-a implicat în toate activitățile care aveau legătură cu scopul său și s-a descurcat de

minune. Acum și-a depus actele pentru o serie de burse școlare în străinătate și e de părere că are multe șanse.

Fișă de lucru-Ce știu despre mine

Obiective:

Investigarea percepției subiective privind punctele tari și punctele slabe, interesele și abilitățile personale

Timp: 25 minute

Materiale: fișe de lucru

Mod de desfășurare:

1. Jumătate dintre elevi își scriu numele pe o bucată de hârtie, o mototolesc și o aruncă în mijlocul sălii.
2. Ceilalți elevi ridică un bilet, caută persoana a cărui nume este notat pe bilet și discută cu aceasta.
3. Fiecare elev va trebui să afle 5 lucruri (calități și puncte slabe) despre colegul lui.
4. Se completează fișa de lucru.
5. Se discută modul în care au grupat caracteristicile lor în puncte tari și puncte slabe, modul în care și-au pus în valoare punctele tari în situațiile prezentate în fișă, dar și situații în care punctele slabe au dus la eșec.
6. Se identifică interesele (îmi place mult să ...) și abilitățile (pot să ...) care îi caracterizează, trecându-se pe tablă cât mai multe interese ale elevilor.
7. Se discută cu elevii despre cum se simt când reușesc să realizeze o anumită sarcină ("Unul dintre cele mai bune lucruri făcute de mine este), ce cred despre ei când cineva îi laudă pentru abilitățile lor sau le scoate în evidență punctele tari, ori cele slabe.

FIȘĂ DE LUCRU: „Ce știi despre mine?”

Punctele mele tari sunt:

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

Punctele mele slabe sunt:

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

Îmi place mult să

Îmi doresc să

Unul dintre cele mai bune lucruri făcute de mine este

Mi-ar plăcea să devin

Îmi propun să

Știu că pot să

Prefer sădecât să.

.....
.....

Fișă de lucru -Planul meu de carieră

Obiective:

- dezvoltarea abilității de construire a unui plan de carieră;
- să identifice scopuri și obiective proprii de carieră.

Timp: 25 minute

Materiale: fișe de lucru

Mod de desfășurare:

1. Solicitați elevilor să se gândească la un scop de carieră.
2. Dați exemple de scopuri de carieră și discutați diferența dintre obiective pe termen scurt și obiective pe termen lung.
3. Cereți elevilor să construiască propriul plan de realizare a scopului, utilizând modelul din fișa de lucru.

Fișă de lucru -Planul meu de carieră

SCOPUL:			
Obiectivul nr.1			
Strategii de realizare	Termen	Resurse	Posibile bariere
-			
-			
-			
Obiectivul nr.2			
Strategii de realizare	Termen	Resurse	Posibile bariere
-			
-			

-			
Obiectivul nr.3			
Strategii de realizare	Termen	Resurse	Posibile bariere
-			
-			
-			

Fișă de lucru- Inventarul valorilor

1. Marcați cu „+” valorile importante și cu „-” pe cele neimportante.
2. Realizați apoi un top al primelor 5 valori marcate cu „+” .

varietate	
ajutorarea celorlalți	
independență	
colegialitate	
împlinire	
apartenență	
securitate	
putere și autoritate	
echilibru între rolurile deținute (familie, profesie, societate)	
creativitate	
stabilitate	
senzații tari, risc	
profit material	
ambianță, mediul înconjurător	
statut social	
dezvoltare personală	
competiție	

influență asupra celorlalți	
altruism	
Altele (specificați)	

Cele mai importante 5 valori ale mele sunt:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Fișă de lucru –Dezvoltarea carierei mele

Pentru a afla în ce stadiu te afli în acest moment, răspunde cu „da” sau „nu” la afirmațiile

următoare. Răspunsurile pozitive reflectă faptul că ai parcurs deja etapa respectivă, în timp

ce răspunsul negativ înseamnă că nu ai realizat încă acel pas sau nu ai obținut toate informațiile necesare.

I Autocunoaștere

1.Îmi cunosc interesele vocaționale.	DA	NU
2.Știu care sunt abilitățile mele cele mai dezvoltate.	DA	NU
3.Am aflat care sunt valorile mele principale legate de muncă.	DA	NU

Explorarea alternativelor

1. Am adunat suficiente informații despre ocupațiile care mă interesează pentru a putea lua o decizie.	DA	NU
2. Știu ce studii/calificări/formări sunt necesare pentru practicarea ocupațiilor care mă interesează.	DA	NU
3. Știu ce așteptări au angajatorii de la persoanele care practică ocupațiile care mă interesează.	DA	NU

Luarea deciziei în carieră

1. Mi-am ales o ocupație pe care vreau să o practic în viitor și sunt mulțumit de decizia mea.	DA	NU
2. Mi-am stabilit un traseu educațional care mă va pregăti pentru ocupația aleasă.	DA	NU

Planificarea carierei

1. Mi-am stabilit obiectivele vocaționale pe termen scurt și lung	DA	NU
2. Am identificat strategiile prin care îmi pot îndeplini obiectivele legate de carieră.	DA	NU
3. Știu să-mi alcătuiesc CV-ul, scrisoarea de intenție și scrisoarea de mulțumire pentru interviu.	DA	NU
4. Cunosc strategiile de susținere a unui interviu	DA	NU
5. Cunosc modalitățile de căutare a unui loc de muncă.	DA	NU

2. Evaluarea progresului

După ce ai completat toate răspunsurile, notează mai jos care sunt etapele parcurse din

procesul de dezvoltare a carierei și ce mai ai de realizat:

Am parcurs următoarele etape:

-
-
-

Mai am de realizat:

-
-
-

Ține cont de faptul că e posibil să fi parcurs o parte din pașii care corespund unei etape (de exemplu, să știi care sunt interesele și abilitățile tale, dar nu și valorile), precum e posibil să nu fi parcurs etapele în această ordine. De exemplu, un elev poate ști care este ocupația pe care vrea să o practice (a luat deja decizia în carieră), fără să fi adunat informații despre studiile necesare sau despre piața muncii. Important este

să realizezi toate etapele și să nu începi planificarea fără a avea toate informațiile necesare la dispoziție.

Fișa de lucru- PROFESIA PE CARE O DORESC

Obiective:

- Să dezvolte capacitatea de a lua decizii privind viitoarea carieră
- Sa realizeze o caracterizare a viitoarei meserii, în funcție de abilitățile și deprinderile proprii

Timpul necesar 35 minute

Materiale necesare: fișe de lucru

Descriere :

Înainte de a răspunde a întrebările de mai jos, citește cu atenție următoarele recomandări:

- Începe prin a conștientiza responsabilitatea personală privind luarea deciziei profesionale. Atingerea scopului propus depinde numai de tine. Încearcă să ai o viziune clară asupra acestui scop.
- Imaginează-ți profesia pe care o dorești ca pe un mediu captivant și interesant, care te face să te cunoști mai bine.
- Gândește-te de care calități ai nevoie (ex. încredere, creativitate, răbdare etc.) și acordă-le o atenție deosebită;
- Asigură-te că ți-ai propus să realizezi sarcini corecte și concrete pentru a ajunge la scopul tău.

A 1.Ce profesie se potrivește cel mai bine abilităților și deprinderilor mele?

.....
.....

2. Cu ce anume aș vrea să mă ocup?

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

3. În ce fel de organizații aș vrea să lucrez?

.....
.....

4. De care posturi aș fi interesat ?

.....
.....

5. Ce cunoștințe îmi sunt necesare pentru a desfășura activitatea respectivă?

.....
.....

6. În ce măsură această ocupație răspunde nevoilor și trebuințelor mele?

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

B. Notați 5 abilități pe care ați dori să le utilizați la viitorul loc de muncă

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

C. Scrieți care abilități ați vrea să le cultivați sau să le perfecționați , pentru a găsi locul de muncă potrivit

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

Fișa de lucru- Eu în viitor

Obiectiv : -analiza obiectivelor profesionale/de carieră
-stabilirea unor criterii personale și a importanței acestora.

Timp: 20 minute

Descriere: Activitatea se organizează frontal, dar și individual (rezolvarea sarcinii de lucru). Este recomandat ca sarcina de lucru să fie multiplicată pentru fiecare elev.

1.Enunțul sarcinii de lucru pentru elevi: Ce obiective profesionale sperați să atingeți la cinci ani de la absolvire? Lista de mai jos include câteva opțiuni, dacă aveți altele mai importante, pe care nu le regăsiți, vă rog să le menționați la secțiunea „Altele”.

2.Se prezintă concluziile individuale (de ex., prezentarea și comentarea primelor trei obiective clasificate) apoi se discută asupra criteriilor și argumentelor care au stat la baza alegerilor elevilor pentru clasificările respective.

Utilizând lista de mai jos, clasificați opțiunile în funcție de importanța acordată, 1 fiind cea mai importantă valoare, iar 10 cea mai puțin importantă.

Nr. crt.	Obiective profesionale/de carieră	Clasificare (de la 1 la 10)
1	Să termin o facultate.	
2	Să mă angajez într-o companie mare.	
3	Să-mi deschid propria afacere.	
4	Să ocup o poziție de manager.	
5	Să realizez un echilibru între viața personală și carieră.	
6	Să mă ocup de sarcini clare și bine definite.	
7	Să lucrez în domeniul de activitate pentru care m-am pregătit.	
8	Să creez sau să dezvolt produse noi.	
9	Să mă stabilesc în străinătate.	
10	Să fiu angajat într-o instituție publică.	
11	Să călătoresc mult în afara țării.	
12	Să mă ocup de sarcini provocatoare, să dezvolt strategii.	
13	Altele, care? Menționați și clasificați mai jos:	
	COMENTARIU:	

Joc de rol pentru exersarea Metodei pălărilor gânditoare

Obiectiv : familiarizarea elevilor cu această metodă de luare a deciziei, pentru a realiza diversitatea perspectivelor de abordare a unei situații care necesită luarea unei decizii

Timp: 30-40 minute

Descriere: 1.Scurtă discuție cu elevii pentru prezentarea/ reactualizarea informațiilor referitoare la specificul Metodei Pălărilor Gânditoare. Este recomandat ca un tabel cu semnificația culorilor fiecărei pălării implicate în decizie să în câmpul vizual al elevilor.

- **Pălăria albă** → informează
- **Pălăria verde** → generează ideile noi

- **Pălăria galbenă** → aduce beneficii creative
- **Pălăria neagră** → identifică greșelile
- **Pălăria roșie** → spune ce simte despre...
- **Pălăria albastră** → clarifică

2. Se solicită 6 voluntari din clasă, câte unul pentru fiecare pălărie, pentru realizarea jocului de rol. Aceste pălării reprezintă simbolic diferite perspective de a analiza lucrurile. Atunci când acest joc de rol este realizat pentru prima dată, este bine ca pălăriile să existe în mod efectiv, în cele 6 culori specifice, pe care voluntarii să le poarte pe cap pentru a permite elevilor să înțeleagă mai bine diferitele perspective. Ulterior, este suficient să solicităm elevilor să-și imagineze că în acel moment poartă pălăria roșie sau verde sau neagră. Trebuie explicat elevilor este că, pentru demonstrație, se face apel la 6 voluntari, dar în procesul de luare a deciziei, ei singuri vor schimba imaginar aceste pălării colorate, analizându-le semnificația în mod personalizat. Acest model de analiză poate fi utilizat ori de câte ori elevii se confruntă cu situații în care se solicită luarea unei decizii importante.

3. Cadrul didactic citește scenariul jocului de rol și elevii iau notițe sau se multiplică pentru fiecare elev. Voluntarii sunt rugați să-și construiască argumentele specifice pălăriei pe care o reprezintă, iar la rândul lor, ceilalți elevi din clasă trebuie să caute argumente pentru cât mai multe pălării, pentru a completa intervențiile voluntarilor. Este important să se înceapă cu pălăria albă și să se încheie cu pălăria albastră. Ordinea în care vor fi analizate argumentele diferitelor pălării trebuie să fie una logică, stabilită de comun acord sau anunțată de la început de către cadrul didactic.

4. În finalul activității se ajunge la o decizie agreată de comun acord, se concluzionează în privința acesteia și a rolului metodei pentru luarea unei decizii.

Scenariu pentru jocul de rol: *„Gândește-te că ești proaspăt absolvent/ă al/a Liceului de Informatică. Ai depus eforturi importante pentru a găsi un loc de muncă și a te angaja pentru a-ți ajuta financiar familia. În sfârșit, ai primit o ofertă de job pe o poziție începătoare în domeniul tău de specializare și ai un salariu care te mulțumește, având în vedere că abia ai ieșit de pe băncile școlii și că nu ai experiență de lucru. Pe de altă parte, ți-ai dori să-ți poți continua studiile în domeniu, dar ești conștient/ă că ai nevoie de bursă pentru a te putea întreține pe durata studiilor sau de un job cu jumătate de normă pentru a acoperi costurile. Facultatea pe care vrei să o urmezi nu este în orașul tău și acest fapt presupune cheltuieli suplimentare. Dacă te pregătești suplimentar pentru admiterea la facultate, ai șanse mari să obții bursa de studii. În plus, ai un/o prieten/ă cu care vrei să continui relația sentimentală existentă, dar te gândești că distanța nu va fi în favoarea voastră, mai ales că el/ea nu este deloc încântat/ă că vei pleca.” Ce decizie vei lua? Vei accepta jobul sau îți vei continua studiile? Vei rămâne alături de prietena ta/prietenul tău sau*

cariera este mai importantă? Analizați această situație utilizând Metoda pălăriilor gânditoare!

Caracteristicile fiecărei pălării:

1. Pălăria albă

- etapa de adunare a informațiilor disponibile, fără niciun fel de argumentare;
- perspectiva neutră și obiectivă, directă. NU oferă interpretări și opinii!
- gânditorul se concentrează strict pe problemă, în mod obiectiv și relatează exact datele;
 - formulează întrebări de tipul: Ce informații avem? Ce informații lipsesc? Ce informații am vrea să avem? Cum putem obține aceste informații?

2. Pălăria roșie

- etapa intuiției, a sentimentelor și a emoțiilor, lasă frâu liber imaginației
- perspectiva impulsivă, pătimasă, emoțională, afectivă
- gânditorul poate spune doar: Așa simt eu în legătură cu... sau Sentimentul meu e că..., Nu-mi place felul cum s-a procedat, fără să-și justifice sentimentele sau să găsească explicații logice pentru acestea
- întrebarea ei este: Care dintre posibilitățile de acțiune analizate merită luate în considerare, pe baza intuiției și a sentimentelor celui în cauză?

3. Pălăria verde

- etapa creativității, a propunerilor, a alternativelor, a descoperirii aspectelor interesante,
- se adună cât mai multe idei care nu se evaluează
- formulează întrebări de tipul: Pe ce drum o luăm? Cum putem aborda problema în alt mod? Găsim și o altă soluție?

4. Pălăria galbenă

- exprimă speranța, are în vedere beneficiile, valoarea informațiilor și a faptelor date.
- este pălăria logicii optimiste, simbolul gândirii pozitive și constructive
- gânditorul va găsi suporturi logice și practice, oferă sugestii, propuneri concrete și clare
- se pun întrebări precum: Pe ce se bazează aceste idei? Care sunt avantajele? Dacă începem așa... Putem avea succes dacă...?

5. Pălăria neagră

- etapa evaluării punctelor slabe ale fiecărei opțiuni propuse, punctează erorile ce pot apărea sau potențiale obstacole în derularea procesului.
- nu presupune abordare negativă, ci una bazată pe analiză logică.
- gânditorul explică ce nu se potrivește și de ce nu vor merge lucrurile, care sunt riscurile, pericolele, greșelile opțiunilor propuse
- formulează întrebări de tipul: Care sunt erorile? Ce ne împiedică? La ce riscuri ne expunem?

6. Pălăria albastră

- viziune integratoare asupra soluțiilor și alternativelor luate în calcul
- gânditorul definește problema și intervine periodic prin dirijarea întrebărilor, sumarizează informațiile pe parcursul activității și formulează ideile principale, precum și concluziile. Rezolvă conflictele și insistă pe revenirea la analiza inițiată, dacă e cazul.
- întrebări specifice pălăriei albastre: Putem să rezumăm? Care e următorul pas? Care sunt ideile principale? Care din alternativele luate în discuție vor fi considerate mai departe?

Fișa de lucru- Analiza ocupației

Obiectiv : evaluarea opțiunii de carieră pe mai multe dimensiuni

Timp: 20 minute

<p>Ocupația : _____</p> <p>1.Cerințe educaționale:</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>2.Sarcini și atribuții de lucru:</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>3.Posibilități de dezvoltare:</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>4. Există ceva care ar face această muncă dificilă sau imposibil de realizat pentru mine?</p> <p>-</p> <p>5.Am resursele necesare pentru a satisface cerințele educaționale necesare?</p> <p>-</p> <p>6.Îmi aduce resursele materiale de care am nevoie?</p> <p>-</p> <p>7.Îmi aduce statutul și forța socială pe care o doresc în muncă și comunitate?</p> <p>-</p> <p>8.Îmi oferă securitatea de care am nevoie?</p>	<p>11.Voi putea lucra în zona geografică în care doresc?</p> <p>12.Îmi aduce stilul de viață dorit?</p> <p>13.Îmi oferă posibilitatea de dezvoltare pe care mi-o doresc?</p> <p>14.Îmi oferă timp pentru familie și alte activități desfășurate în afara muncii?</p> <p>15.Îmi oferă posibilitatea de a fi recunoscut și valorizat ca individ?</p> <p>16.Îmi oferă posibilitatea de a lucra cu oamenii cu care doresc?</p> <p>17.Este munca suficient de antrenantă?</p> <p>18.Îmi permite și realizarea unor activități de teren?</p> <p>19.Alte aspecte importante pentru mine</p>
---	--

<p>- 9.Îmi oferă stabilitatea de care am nevoie? - 10.Îmi oferă independența de care am nevoie? -</p>	<p>20.Evaluarea globală a acestei ocupații: îmi place îmi place puțin mi-e indiferentă nu-mi place nu-mi place deloc</p>
---	--

Fișa de lucru- ARBORELE GENEALOGIC

Obiectiv : conștientizarea influențelor familiei în alegerea carierei

Timp: 15 minute

Descriere:

Unul dintre factorii care influențează luarea deciziei în carieră este familia. Acest exercițiu urmărește adunarea de informații privind profesiile pe care le-au avut membrii familiei și realizările lor profesionale și analiza acestor informații. Va fi realizat un *arborele genealogic* al familiei din punct de vedere profesional.

1. Completați schema menționând numele membrilor familiei voastre.
2. După aceasta, notați în dreptul fiecăruia profesia și nivelul cel mai înalt de studii atins. Este recomandabil să solicitați ajutorul părinților în completarea arborelui.
3. Analizați informațiile răspunzând la întrebări.

EU:	
Frate/ soră:	Frate/ soră:
TATAȚ:	MAMA :
Frații și surorile tatălui meu - - -	Frații și surorile mamei mele - - -
VERI PATERNI - - - -	VERI MATERNI - - - -
BUNICUL / BUNICA - -	BUNICUL / BUNICA - -

Numărați câte profesii ați găsit în familia voastră. Care sunt acestea?

.....
...

Scrieți ce tipuri de școli au frecventat.

.....
...

Există în familia dumneavoastră persoane cu aceeași profesie? Care este această profesie?

.....
...

Ați găsit profesii înrudite? Care?

.....
.....

Este cineva în familia voastră care a devenit cunoscut și respectat public prin profesia sa? (Puteți scrie și despre rude care nu mai sunt în viață). DA – NU.

.....
Care a fost profesia lui / ei?

.....
.....

Ce anume i-a făcut să fie cunoscuți, respectați în mod public?

.....
.....

Rezumați ceea ce ați aflat despre istoria profesională a familiei voastre.

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

Priviți din nou arborele genealogic și gândiți-vă dacă este vreo profesie care v-ar plăcea?

Da, pentru că:

.....
.....

Nu, pentru că:

.....
.....

Joc de rol – Interviu de admitere la facultate

Obiectiv : să familiarizeze elevii cu specificul situației de interviu, dezvoltarea abilităților socio-emoționale și a celor de promovare personală.

Timp: 35 minute

Descriere:

Activitatea se poate desfășura ca joc de rol în care se simulează situația de interviu. Ca scenariu, activitatea debutează cu o discuție generală cu elevii, în care se reamintesc elementele specifice interviului în scopul selecției pentru un program de studii/facultate, în cazul de față.

Pentru realizarea jocului de rol este necesară distribuția rolurilor:

candidatul – participant la interviul pentru admiterea la facultate;

2-3 membri ai comisiei de examen;

observatorii – ceilalți elevi din clasă.

Enunțul sarcinii de lucru pentru elevi: Examenul de admitere la facultatea pe care dorești să o urmezi implică participarea ta la un interviu. Cum vei convinge membrii din comisia de examen că meriți să fii admis la facultatea respectivă? Imaginează-ți că participi la acest interviu și trebuie să răspunzi unor întrebări ale comisiei referitoare la motivația ta, la calitățile personale care te recomandă, la interesele profesionale și la aspirațiile tale. Cum ți-ai construi argumentele/prezentarea?

Indicații pentru candidat: Se precizează celui care simulează rolul candidatului faptul că se poate raporta la propria alegere pentru facultate. El trebuie să prezinte argumente convingătoare pentru ceea ce îl recomandă pentru facultatea respectivă, referitoare la: interese profesionale, aptitudini, calități personale, performanță școlară, realizări, aspirații.

Indicații pentru membrii comisiei de interviu: Se structurează rapid, împreună cu elevii care joacă aceste roluri, sub îndrumarea cadrului didactic, un set de întrebări specifice, ca de exemplu:

- Care este motivația dvs. pentru a urma această facultate?
- Pe ce calități personale vă bazați? Care sunt punctele dvs. forte? Ce ați vrea să îmbunătățiți la dvs.?
- Ce știți despre facultatea noastră? Dar despre programele de studiu?
- Cum credeți că veți face față cerințelor?
- Ce așteptări aveți de la programul de studii? Dar după absolvirea facultății? Aveți un obiectiv profesional în acest sens? Etc.

Durata estimată a simulării de interviu: 15 minute. Pot fi organizate două exerciții de simulare în cadrul unei activități, pentru a oferi șansa elevilor de a experimenta situații și argumentări diferite.

Recomandări pentru cadrul didactic: După încheierea jocului de rol se poate concluziona pe baza acestei experiențe, în sensul feedbackului de la elevi referitor la ceea ce au simțit participând sau asistând la interviu:

- pentru rolul candidatului: Cum v-ați simțit în rolul candidatului/comisiei? Ce a fost necesar să faceți pentru a fi convingător?

- pentru cei care au interpretat rolul membrilor comisiei: Ce așteptări aveți din partea celui care dorește să urmeze facultatea respectivă? Care este profilul candidatului cu șanse mari de reușită (calitățile care îl recomandă)?

- Pentru observatori: Cum vi s-a părut această experiență? Ce ați observat în timpul interviului candidatului (limbaj nonverbal, reacții, modul de autoprezentare)? Cum apreciați prestația candidatului? etc.;

Activitatea se finalizează cu accentuarea nevoii de a exersa în continuare abilitățile de comunicare și promovare personal, dar și aprofundarea procesului de autocunoaștere.

Fișa de lucru- Planul meu de acțiune

Obiectiv : realizarea unui plan de acțiune, parcurgând toți pașii de analiză, de la formularea unui obiectiv până la stabilirea activităților pentru atingerea acestuia, a termenelor specifice fiecărei activități și a resurselor necesare

Timp: 35 minute

Descriere:

Cadrul didactic începe activitatea deschizând o discuție privind legătura dintre componentele planului de acțiune; primul pas constă în formularea obiectivului/obiectivelor, urmează stabilirea activităților pentru atingerea acestuia, a termenelor specifice fiecărei activități și a resurselor necesare. Elevii conștientizează legătura dintre aceste componente, faptul că nu este suficient să stabilești un obiectiv pentru a-l realiza, ci e nevoie și de gestionarea adecvată a resurselor și a pașilor de acțiune.

Ulterior, pentru realizarea planului de acțiune, elevii pot lucra individual sau pot comenta în perechi rezultatele obținute. Comentariile finale se pot concentra pe nevoia de realizare a unui plan de acțiune pentru abordarea pas cu pas a oricărui obiectiv.

Enunțul sarcinii de lucru pentru elevi: Dați un exemplu de obiectiv personal sau profesional apoi elaborați un plan de acțiune pentru realizarea acestuia, după modelul:

Obiectivul1:

.....

Nr. crt.	Activități	Termene	Resurse	Obstacole	Modalități de depășire a lor
1					
2					
3					
4					

Exemplu:

Obiectiv: Să-mi găsesc un loc de muncă până la sfârșitul lunii iunie

Planul de acțiune pe termen scurt:

O1. Să finalizez o formă a CV-ului, actualizată și cu documentele justificative aferente, în următoarea săptămână.

O2. Să alcătuiesc o listă scurtă de firme/companii care fac angajări și prezintă interes pentru mine în domeniul de specializare ales, în următoarele două săptămâni.

O3. Să trimit CV-ul către firmele/companiile selectate, până la sfârșitul lunii.

Fișa de lucru- Formularea obiectivelor

Obiectiv : să exerseze tehnicile de formulare a obiectivelor

Timp: 30-40 minute

Descriere:

1. Se discută cu elevii despre importanța stabilirii obiectivelor pentru reușita în activitate și despre planificarea activităților în funcție de orizontul de timp alocat atingerii țințelor propuse. Există astfel obiective pe termen scurt, mediu și lung.

2. Se explică faptul că aceste obiective trebuie definite cât mai realist, ținând cont de aplicabilitatea lor și de contextul general în care se dezvoltă. Există câteva tehnici utilizate frecvent pentru stabilirea obiectivelor, dintre care vom prezenta tehnica SMART și tehnica RUMBAS pentru definirea sau clarificarea obiectivelor pe termen scurt, mediu sau lung. Se pot exersa aceste tehnici de stabilire a obiectivelor împreună cu elevii, insistând asupra corectitudinii însușirii tehnicii prin exemple adecvate și analizate ulterior, până când elevii vor fi capabili să-și stabilească în mod corect propriile obiective referitoare la planificarea rutei educaționale sau profesionale.

OBIECTIVE SMART

- Specific – obiectivul trebuie formulat cât mai concret posibil, astfel încât să surprindă natura problemei sau a preocupării elevului. Atunci când elevii le

formulează, pot folosi în sprijinul lor verbe de acțiune, care să descrie comportamente observabile.

- **Măsurabil** – reflectă tipul de schimbare, soluția căutată și definită în termeni măsurabili;

- **Aplicabil** – cerința formulată pe baza obiectivului poate fi realizată, se situează în sfera lucrurilor posibil de atins;

- **Realist** – obiectivul propus este realist în raport cu abilitățile personale și contextul general și realizabil printr-o succesiune de pași/etape;

- **Temporal** – obiectivul ia în calcul un termen de realizare rezonabil, ținând cont de resursele disponibile, dar și de eventuale obstacole, amenințări.

OBIECTIVE RUMBAS

- **Realist** - obiectivul poate fi de dificultate moderată, dar totuși poate fi atins;

- **Clar (Understandable)** – obiectivul poate fi exprimat, comunicat și înțeles de către alții;

- **Măsurabil** – schimbarea poate fi observată și măsurată;

- **Comportamental (Behavioral)** – obiectivul trebuie să cuprindă pași de acțiune concretă, cu referire la schimbările comportamentale intenționate;

- **Agreat** – obiectivul este acceptat de către cei care ar putea fi implicați în proces;

- **Specific** – obiectivul poate fi descris prin unul sau mai multe comportamente observabile, utilizând verbe de acțiune și fiind formulat cât mai concret posibil

3. Se formulează frontal câteva exemple apoi li se solicită să formuleze trei obiective personale/profesionale pe termen scurt, mediu și lung și să le analizeze pe baza tehnicii SMART sau RUMBAS, la alegere. Se poate lucra individual sau în perechi. (De exemplu: Îmi voi îmbunătăți abilitățile de comunicare în public în următoarele 6 luni.)

O1. Pe termen scurt:..... Pe termen lung:..... O2. Pe termen mediu:.....

O3. Pe termen lung:.....

.....

S.....

M.....

.....A.....



R.....
.....T.....
.....

SAU

R.....
.....

U.....
.....

M.....
.....

B.....
.....A.....

S.....
.....

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

CAPITOLUL 6. PLANIFICAREA CARIEREI PLANUL MEU PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

Obiectiv: elevii să realizeze un plan al unei vieți sănătoase

Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală

Timp: 15 minute

Materiale: fișă de lucru, instrumente de scris.

Fișă de lucru

PLANUL MEU PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

Instrucțiuni:

Gândiți-vă la obiceiurile pe care le aveți acum legate de stilul vostru de viață și completați spațiile punctate. Analizați răspunsurile și formulați eventuale soluții, realizând totodată un plan de îmbunătățire.

SOMN:

Acum dormore, de obicei în intervalul..... .

Îmi doresc să dorm ore, iar intervalul să fie..... .

Motivale care mă împiedică:

Soluții:

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

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

ALIMENTAȚIA:

Acum mănânc.....porții de fructe/legume pe zi.

Îmi doresc să mănânc.....porții de fructe/legume pe zi.

Motivale care mă împiedică:

Soluții:

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

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

Acum beaulitri de apă.

Ar fi optim să beau.....litri de apă.

Motivale care mă împiedică:

Soluții:

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

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

MIȘCARE:

Momentan fac aproximativ.....minute de mișcare/zi.

Îmi propun să realizez aproximativ.....minute de mișcare/zi.

Motivele care mă împiedică:

Soluții:

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

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

Stilul de viață

Obiectiv: elevii să realizeze o descriere a fiecărei dimensiuni a vieții

Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală

Timp: 15 minute

Materiale: fișă de lucru, instrumente de scris.

Indicații:

Elevii primesc fișa de lucru (Stil de viață) și sunt solicitați să descrie fiecare dimensiune a vieții având ca puncte de reper întrebările din tabel.

La final se realizează o discuție la nivel de grup, menționându-se câteva idei pentru fiecare dimensiune și concluzionându-se faptul că fiecare dintre acestea este importantă pentru un stil de viață echilibrat .

Dimensiuni ale vieții	Întrebări	Descriere
Fizică	<p>Cum ai dori să fie mediul fizic în care să trăiești, oraș, formă de relief, apă, aer?</p> <p>Care ai vrea să fie condiția ta fizică?</p> <p>Describe ce ai dori să-ți poți permite din punct de vedere alimentar?</p>	
Mintală	<p>Ce cunoștințe ai dori să-ți îmbunătățești?</p> <p>Ce provocări intelectuale ai dori să ți se ofere?</p> <p>Ce fel de probleme ai dori să rezolvi?</p> <p>Ce lucruri ai dori să cunoști?</p>	
Emoțională	<p>Care sunt emoțiile pe care îți dorești să le trăiești în cursul vieții tale?</p> <p>În ce condiții te-ai simți în siguranță?</p>	
Spirituală	<p>Ce ar trebui să se întâmple pentru a fi fericit?</p> <p>Care sunt valorile importante pentru tine?</p> <p>Ce valori ar trebui să aibe ceilalți?</p>	

Socială	Cum ți-ar plăcea să fie oamenii pe care i-ai întâlni frecvent? Cum ți-ar plăcea să fie colegii tăi? Dar profesorii tăi? Dar șefii? Describe familia ideală din punctul tău de vedere.	
Petrecerea timpului liber	Cum ți-ar plăcea să-ți petreci timpul liber? Unde și cu cine ți-ar plăcea să-ți petreci vacanțele? Cât timp liber ai dori să ai ?	

Fișă de lucru

- Stil de viață -

Completați tabelul de mai jos, răspunzând la întrebările notate pentru fiecare dimensiune a vieții:

Despre emoții...

Obiective:

- să identifice gânduri care duc la apariția emoțiilor
- să identifice manifestări somatice (la nivelul corpului) care însoțesc emoțiile

Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală

Timp: 15 minute

Materiale: fișă de lucru, instrumente de scris.

Fișa de lucru
Despre emoții...

Alegeți trei dintre cele șase emoții de bază (bucuria, tristețea, furia, dezgustul, teama și surpriza). Pentru fiecare emoție aleasă răspundeți la următoarele solicitări:

1. Descrieți câte o situație în care ați experimentat-o:

Emoția 1:

.....
.....

Emoția 2:

.....
.....

Emoția 3:

.....
.....

2. Care au fost manifestările somatice(la nivelul corpului), pe care le-ați avut în acea situație?

Emoția 1:

.....
.....

Emoția 2:

.....
.....

Emoția 3:

.....
.....

3. Ce gânduri ați avut în situația respectivă? Ce v-a trecut prin minte?

Emoția 1:

.....
.....

Emoția 2:

.....
.....

Emoția 3:

.....
.....

Cum facem față situațiilor stresante?

Obiectiv: să identifice strategii prin care pot face față stresului

Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală

Timp: 20 minute

Materiale: fișă de lucru, instrumente de scris, tablă, marker.

Indicații:

Elevii primesc fișa de lucru (Cum facem față situațiilor stresante?) și sunt solicitați să exemplifice situații în care au experimentat stresul și modalitățile prin care au reușit să depășească situațiile respective.

Coordonatorul realizează o discuție cu întregul grup și notează pe tablă modalitățile prin care elevii au reușit să depășească situațiile stresante.

Se concluzionează faptul că este normal să apară situații care generează stres și că este important, ca fiecare să identifice modalități sănătoase pe care să le aplice în astfel de situații.

Fișă de lucru Cum facem față situațiilor stresante?

1. Descrieți 2 situații stresante cu care v-ați confruntat în ultimele săptămâni.

Situația 1:

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

Situația 2:

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

.....
.....

2. Menționați care au fost strategiile (ce ați făcut?) pe care le-ați folosit pentru a depăși situațiile stresante menționate mai sus?

Situația 1:

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

Situația 2:

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

Ce fac când sunt furios/furioasă?

Obiectiv: elevii să identifice modalități eficiente pentru a depăși situațiile în care apare furia

Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală

Timp: 20 minute

Materiale: fișă de lucru, instrumente de scris, tablă, marker.

Indicații:

Elevii vor primi fișa de lucru (Ce fac când sunt furios/furioasă?) și vor avea ca sarcină să identifice și să descrie 3 situații în care au experimentat emoția de furie, împărțite astfel: 1 situație în care și-au manifestat furia către ceilalți (colegi, prieteni, părinți, profesori etc.), 1 situație în care furia și-au îndreptat-o către propria persoană (când au fost furioși pe ei înșiși) și 1 situație când reacția la furie a fost pasiv-agresivă (exprimare indirectă).

Coordonatorul notează pe tablă modalitățile menționate de elevi și identifică împreună cu aceștia, modalitățile sănătoase de a le face față, completând, dacă este cazul, lista cu strategii recomandate.

Se va concluziona faptul că furia este una dintre emoțiile de bază, ea nu poate fi împiedicată să apară, însă fiecare persoană trebuie să își găsească modalitățile eficiente prin care să depășească adecvat acele situații.

Fișă de lucru Ce fac când sunt furios/furioasă?

Situație în care:	Descriere situație:	Ce modalități ați folosit pentru a depăși situația?
v-ați manifestat furia către ceilalți (colegi, prieteni, părinți, profesori etc.)		
furia ați îndreptat-o către propria persoană		
reacția la furie a fost pasiv-agresivă (exprimare indirectă)		

Hoții de timp

Obiective:

- să identifice factorii care le „fură” timpul;
- să găsească modalități pentru a evita acțiunea factorilor distractori

Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală

Timp: 20 minute

Materiale: fișă de lucru, anexa(pentru coordonatori), instrumente de scris, tablă, marker.

Indicații:

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

Elevii vor primi fișa de lucru (Hoții de timp) și vor avea ca sarcină să identifice factorii distractori care consumă timpul, în situațiile în care ar avea alte activități de realizat (ex.: activitatea de învățare) și strategii prin care pot să împiedice acțiunea acestora.

Coordonatorul notează pe tablă modalitățile menționate de elevi și identifică împreună cu aceștia, modalitățile sănătoase pentru organizarea timpului, completând, dacă este cazul, lista strategiilor recomandate.

Se va concluziona faptul că timpul este cea mai importantă resursă și că fiecare persoană trebuie să își găsească modalitățile de gestionare eficientă a factorilor distractori, implicat de organizare eficientă a timpului.

Fișă de lucru
- **Hoții de timp** -

Completați tabelul de mai jos, identificând factorii distractori care vă consumă timpul, în situațiile în care ar avea alte activități de realizat, precum și strategii prin care se poate împiedica acțiunea „hoților de timp”.

Hoțul de timp (factor distractor)	În ce situație apare?	Ce aș putea face pentru a bloca acțiunea hoțului de timp (factorului distractor)?
Ex.: Facebook	În situațiile în care am de învățat.	Să închid telefonul/ calculatorul pe parcursul activității de învățare; Să stabilesc un anumit interval de timp pe care îl aloc pentru rețelele de socializare (ex. 10 min. la fiecare 50 min. dedicate învățării).
1.		
2.		
3.		
4.		

5.		
6.		

ANEXA(pentru coordonatori)

Metode de gestionare a factorilor distractori

- Oprește sau îndepărtează-te de orice obiect care te poate distra (de ex., telefon, computer, TV).
- Pregătește spațiul pentru activitatea pe care urmează să o desfășori. Fă ordine pe birou, elimină lucrurile care nu îți trebuie în acel moment. Acest lucru te ajută să te concentrezi asupra a ceea ce ai de făcut.
- Asigură-ți necesarul de materiale, instrumente etc. de care ai nevoie pentru a realiza sarcina, astfel încât să nu trebuiască să îți întrerupi activitatea pentru a căuta cele necesare.
- Alege intervalul de timp potrivit pentru studiu. Este vorba despre momentul zilei în care te poți concentra cel mai ușor asupra activității și în care ești odihnit fizic și mental.
- Planifică anumite sesiuni de învățare, iar la finalul lor, fă o activitate plăcută, ca recompensă
Pe cât posibil, evită să îți oferi recompense dacă nu ai îndeplinit ceea ce ții propus.
- Setează-ți obiective clare, pentru intervale scurte de timp, astfel încât să nu lași factorii distractori să intervină.

- Ia pauze scurte în care să îți permiți să evadezi din activitate pentru a putea să îți recapeți energia. Sunt recomandate pauze de 5 - 10 minute la o sesiune de învățare de 50 de minute.
- Încearcă să vezi perspectiva de ansamblu. Găsește un rol important în ceea ce trebuie să faci. La ce te ajută această activitate pe termen lung?
- Dacă te plictisești, diversifică activitățile sau găsește modalități de a fi creativ.

Cum mă văd eu în viitor?

Obiectiv:

- proiectarea imaginii personale în viitor
Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală
Timp: 20 minute
Materiale: fișă de lucru, instrumente de scris

Indicații:

Elevii vor primi fișa de lucru (Cum mă văd eu în viitor?) și vor avea ca sarcină să se gândească la viitor (de exemplu: peste 10 ani), să se transpună în perioada respectivă și să identifice, pe baza dorințelor și aspirațiilor personale: cu ce se ocupă? cum se simt? de ce fel de oameni este înconjurat? cum arată o zi obișnuită? ce îi face să zâmbescă? și ce le dă bătăi de cap? Se va concluziona faptul că fiecare persoană se gândește la viitor și este important să își stabilească obiectivele pe care vrea să le atingă.

Fișă de lucru

- Cum mă văd eu în viitor? -

Completați spațiile libere gândindu-vă la o perioadă din viitor (exemplu: peste 10 ani).

Cu ce mă ocup?

Cum mă simt?

**De ce fel de oameni sunt înconjurat?
mea?**

Cum arată o zi obișnuită din viața

Ce mă face să zâmbesc?

Ce îmi dă bătăi de cap?

Cum planific să îmi ating obiectivul?

Obiectiv:

- identificarea activităților relevante și a posibilor factori perturbatori pentru îndeplinirea unui obiectiv

Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală

Timp: 20 minute

Materiale: fișă de lucru, instrumente de scris, tablă, markere

Indicații:

Elevii vor primi fișa de lucru (Cum planific să îmi ating obiectivul?) și vor avea ca sarcină să stabilească un obiectiv important pentru ei, apoi, gândindu-se la obiectivul respectiv să răspundă la întrebările următoare: ce mă ajută să ating obiectivul? ce mă poate împiedica să-l ating? ce mă ține motivat/ă să depășesc provocările care pot apărea pe parcurs?

Se va concluziona faptul că este important ca fiecare persoană să își stabilească obiective și să găsească resurse și modalități pentru a le putea atinge.

Gândindu-vă la obiectivul de mai sus, notați răspunsurile la următoarele întrebări:

Exercițiul de respirație

Obiectiv:

- deprinderea practicării unui exercițiu de respirație pentru reducerea nivelului de stres

Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală

Timp: 10 minute

Materiale: nu este cazul

Indicații:

Elevii vor primi indicații conform fișei de lucru (Exercițiul de respirație).

Se va concluziona faptul că momentele stresante sunt inevitabile și că printre modalitățile prin care le putem depăși se numără exercițiile de respirație, care au rol de a calma mintea și corpul.

Fișă de lucru
- **Exercițiul de respirație** -

Pentru realizarea exercițiului urmați pașii de mai jos:

1. Așezați-vă într-o poziție relaxată și confortabilă. Alegeți ceva pe care să vă concentrați atenția, cum ar fi respirația.
2. Respirați normal în timp ce pur și simplu acordați atenție respirației. Dacă vreți, puteți închide ochii. Pe măsură ce inspirați și expirați, observați doar fiecare respirație. Acordați atenție într-un mod ușor - intenționat, dar nu forțat.
3. Observați când mintea voastră se îndepărtează de atenția respirației voastre. Poate că este un gând despre o activitate pe care urmează să o realizați sau o amintire care apare în minte sau o dorință. Aceasta este mintea rătăcind și distrăgându-ne. Este firesc, mintea face asta tot timpul!
4. Ori de câte ori observați că atenția dvs. a rătăcit, îndrumați-vă ușor atenția înapoi la respirație. Așa se antrenează atenția.
5. Continuați să respirați, să vă relaxați, să acordați o atenție ușoară respirației. Continuați să vă readuceți atenția asupra respirației de fiecare dată când vă rătăcește mintea. Încercați să faceți acest lucru timp de 5 minute.

Inventarul valorilor

Obiectiv:

- identificarea valorilor importante, respectiv a celor mai puțin importante

Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală, frontală

Timp: 20 minute

Materiale: fișe de lucru, instrumente de scris, tablă, marker

Indicații:

Elevii vor primi indicații conform fișei de lucru (Inventarul valorilor). După ce fișa de lucru este completată individual, profesorul va nota pe tablă pentru fiecare valoare din tabel, câte nominalizări are (locul 1 din top-ul individual) și va realiza un clasament la nivelul clasei.

Se va concluziona faptul că valorile sunt cele care ne ghidează activitățile și deciziile pe care le luăm și că este important ca fiecare să și le stabilească, respectiv să acționeze în conformitate cu acestea.

Fișă de lucru
- Inventarul valorilor -

Marcați cu „+” valorile importante și cu „-” pe cele pe care le considerați neimportante, apoi realizați un top 3 pentru fiecare categorie („+” și „-“).

Varietate	
Ajutorarea celorlalți	
Independență	
Colegialitate	
Împlinire	
Apartenență	
Securitate	
Putere și autoritate	
Echilibru între rolurile deținute (în familie, profesie, societate)	
Creativitate	
Stabilitate	
Senzații tari, risc	
Profit material	
Statut social	
Dezvoltare personală	
Competiție	
Influență asupra celorlalți	
Altruism	

Realizează un top 3 al valorilor marcate cu „+”	Realizează un top al valorilor marcate cu „-”

Blocarea în amânare

Obiectiv:

- evitarea blocării generate de procrastinare (amânare)
Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală, frontală
Timp: 20 minute
Materiale: fișe de lucru(chestionarul *Blocarea în amânare*), instrumente de scris, tablă, marker

Indicații:

Elevii vor primi fișa de lucru (chestionarul *Blocarea în amânare*) și vor fi rugați să pună un **X** în dreptul tehnicilor pe care le-au încercat și un **?** în dreptul celor care cred că ar putea funcționa. Apoi se solicită elevilor să identifice două tehnici suplimentare pe care le-ar putea folosi în viitor pentru a învinge amânarea (procrastinarea).

Coordonatorul va avea o discuție cu întregul grup privind tehnicile pe care le-au marcat (testate sau propuse pentru a fi încercate). De asemenea, coordonatorul va nota pe tablă câteva dintre tehnicile propuse suplimentar celor menționate în chestionar.

Se va concluziona faptul că aceia care procrastinează devin copleșiți și anxioși, apoi se enervează pe ei înșiși pentru amânarea lucrurilor și toate acestea conduc în continuare la amânare, creându-se astfel un cerc vicios. În aceste situații, este nevoie să găsească singuri sau ajutați de către un specialist, modalități de a întrerupe cercul.

Fișă de lucru

- Blocarea în amânare -

Marcați (în coloana intitulată „Marcare,”) cu un **X** în dreptul tehnicilor pe care le-ați încercat deja și un **?** în dreptul tehnicilor care credeți că ar putea funcționa. Apoi notați două tehnici suplimentare pe care credeți că le-ați putea utiliza pentru a învinge amânarea.

Denumire tehnică	Descriere tehnică	Marcare
Pe rând câte un pas	Împarte sarcina în etape mai mici și realizează câte una dintre ele, pe rând.	
Tehnica alarmei	Pune o alarmă care să sune după 15 minute. Observă cât ai reușit să faci. Apoi pune alarma peste încă 15 minute. După 30 minute, ia o scurtă pauză și apoi repetă.	
Afișul „iată ce mă costă”	Realizează o listă cu toate consecințele negative care ar putea apărea dacă amâni. Afișează această listă într-un loc unde îți petreci mult timp (ex.: la birou) pentru a-ți reaminti să nu amâni.	
Pune un pariu	Pune un pariu cu tine însuși în legătură cu timpul pe care l-ai putea petrece muncind la o sarcină neplăcută. Stabilește o limită de timp, iar apoi provoacă-te să realizezi mai mult.	
Când voi începe?	Când o să ai de realizat un proiect important, stabilește o dată care va indica momentul când vei începe să lucrezi. Dacă nu vei începe să lucrezi la proiect până la data respectivă, stabilește ceva ce nu-ți place să faci și fă lucrul acela zilnic, până în momentul în care te vei apuca de sarcină.	
Semnează un contract	Schițează un plan pentru realizarea sarcinii. Stabilește termene limită rezonabile pentru momentul de început și momentul finalizării. Semnează un contract în prezența unei persoane	

	(prieten/profesor/părinte), care este de acord să-ți monitorizeze progresul.	
Imaginează-ți etapele activității	Atunci când ai de realizat o sarcină amplă, imaginează-te începând sarcina, muncind din greu la aceasta și finalizând-o. Realizează acest exercițiu zilnic, până când sarcina este realizată.	
Acționează	Scrie pe bucățele de hârtie (post-it-uri) cuvântul „Acționează” și pune-le la vedere (la birou, pe oglindă, în geantă, pe dulap, pe frigider etc.)	

Adaugă propriile tale tehnici împotriva amânării:

STIMA DE SINE

Obiectiv: elevii să își formeze o perspectivă asupra stimei de sine în vederea

realizării unui plan pentru îmbunătățirea acestora

Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală

Timp: 15 minute

Materiale: fișă de lucru, instrumente de scris.

Fișă de lucru
STIMA DE SINE

Instrucțiuni:
Instrucțiuni:

Gândiți-vă la imaginea de sine și completați spațiile punctate. Analizați răspunsurile și formulați eventuale soluții, realizând totodată un plan de îmbunătățire.

1. Ce mesaje pozitive ați primit de la mama și / sau tata (persoana/ persoanele care v-a(u) crescut)?

.....
.....

2. Ce mesaje negative ați primit de la mama și / sau tata?

.....
.....

3. Ce mesaje referitoare la propria persoană ați primit în școală?

.....
.....

4. Ce factori v-au ajutat să vă dezvoltați autoaprecierea?

.....
.....

5. Ce alți factori v-au afectat negativ autoaprecierea?

.....
.....

7. Ce mesaje pozitive vă mai influențează și astăzi?

.....
.....

Completați următoarele fraze: Ca elev, autoaprecierea mea este.....

Cinci lucruri care îmi plac la mine sunt:

1.

..... 2.

..... 3.

..... 4.

..... 5.

.....

..... Cinci lucruri pe care le-am realizat sunt:

1.

..... 2.

..... 3.
.....
..... 4.
.....
..... 5.
.....
.....

Cinci moduri în care am grijă de propria mea persoană sunt:

1.
.....
..... 2.
.....
..... 3.
.....
..... 4.
.....
..... 5.
.....
.....

Calitățile cu care mă mândresc sunt:

1.
.....
..... 2.
.....
..... 3.
.....
..... 4.
.....
..... 5.
.....
.....

Câteva moduri în care pot să-mi îmbunătățesc autoaprecierea sunt:

.....
.....

Îmbunătățirea autoaprecierii ar presupune:

.....
.....

DIMENSIUNEA SPIRITUALĂ - VALORILE

Obiectiv: elevii să își formeze o perspectivă asupra valorilor personale

Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală

Timp: 15 minute

Materiale: fișă de lucru, instrumente de scris.

Fișă de lucru

DIMENSIUNEA SPIRITUALĂ - VALORILE

Instrucțiuni:

Instrucțiuni:

Gândiți-vă la valorile personale și completați spațiile punctate. Analizați răspunsurile și formulați eventuale soluții, realizând totodată un plan de îmbunătățire.

Valorile sunt aspecte importante în alegerea carierei. Alături de interese, valorile sunt grile prin care persoanele citesc și interpretează oportunitățile de carieră. Dacă acestea se suprapun peste valorile persoanei, atunci este mai probabilă alegerea lor și stabilitatea în alegerea făcută.

Să începem exercițiul de identificare a propriilor valori. Acordați un punctaj de la 1 – cea mai importantă valoare până la 10 – cea mai puțin importantă pentru a vă da seama care este ierarhia acestora în viziunea dvs.

Valorile mele sunt:

Familia	
Prietenia	
Societatea	
Profesia	
Distracția/ timpul liber	
Cultura	
Banii	
Religia	
Justiția	
Înțelegerea/ relațiile interumane	

BULLYING

Obiectiv: elevii să își formeze o perspectivă asupra fenomenului de bullying

Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală

Timp: 15 minute

Materiale: fișă de lucru, instrumente de scris.

Fișă de lucru BULLYINGUL

Instrucțiuni:

Gândiți-vă la fenomenul de bullying și completați spațiile punctate. Analizați răspunsurile și formulați eventuale soluții.

Menționați 5 cauze care generează comportamente agresive.

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

2. Dintre formele de agresivitate de mai jos alegeți trei care considerați că sunt cel mai des întâlnite la noi în școală:

- Lovirea unui coleg;
- Lovirea unui obiect;
- Intimidarea;
- Cuvinte obscene;
- Injurii, jigniri;
- Amenințarea;
- Refuzul îndeplinirii sarcinilor, activităților;
- Gălăgie, indisciplină;

3. Indicați trei tipuri de măsuri ce se pot lua în scopul reducerii comportamentelor agresive.

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

4. Expunerea frecventă la violență poate induce la oameni o insensibilitate la violență:

- a) da;
- b) nu.

5. Credeți că vizionarea frecventă de filme și programe T.V. saturate de agresivitate influențează

conduita persoanelor care se comportă agresiv:

- a) da;
- b) nu.

6. Să presupunem că nu ar exista decât filme cu personaje pozitive și acțiuni bune.

Credeți că ar mai

exista violență în lumea contemporană?

a) da;

b) nu.

7. Ați asistat în școală la scene de violență? Dacă da în ce au constat acestea?

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

8. Ați fost vreodată victima unui comportament agresiv, în școală? Dacă da în ce a constat acesta?

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

9. Ați primit vreodată observații din partea profesorilor, colegilor din cauza comportamentului neadecvat pe care l-ați avut?

a) da;

b) nu.

10. Ierarhizați următoarele comportamente agresive ale profesorilor, în funcție de frecvența lor, pe o scală de la 1 la 7 (locul întâi ocupându-l comportamentul cel mai frecvent, iar locul 7 comportamentul cu frecvența cea mai mică):

- tonul ridicat;
- evaluarea neobiectivă;
- intimidarea;
- jignirea;
- cuvintele amenințătoare;
- lovirea;
- excluderea de la ore.

Obs. Dacă nu s-a întâmplat niciodată, menționați acest lucru.

PLANIFICARE/ PRIORITIZARE

Obiectiv: elevii să își formeze o perspectivă asupra prioritizării în vederea realizării unui plan pentru îmbunătățirea acesteia

Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală

Timp: 15 minute

Materiale: fișă de lucru, instrumente de scris.

Fișă de lucru
PLANIFICARE

Instrucțiuni:

Instrucțiuni:

Gândiți-vă la prioritizarea activităților voastre și completați următorul tabel. Analizați răspunsurile și formulați eventuale soluții, realizând totodată un plan de îmbunătățire.

Planul meu de atingere a scopului

Scopul propus

Acțiunile necesare în vederea atingerii scopului	Timpul necesar	Resursele necesare	Piedici în vederea realizării scopului propus

RELAȚII

Obiectiv: Explorarea celor două perspective asupra modului în care pot interacționa membrii unui cuplu cu ceilalți membri ai familiei extinse.

Grup participanți: 30 elevi, activitate individuală

Timp: 15 minute

Materiale: fișă de lucru, instrumente de scris.

Fișă de lucru
RELAȚIILE

Instrucțiuni:

Mai jos aveți două perspective asupra modului în care pot interacționa membrii unui cuplu cu ceilalți membri ai familiei extinse:

- (1) *membrii cuplului trebuie să stabilească și să comunice clar anumite limite pe care ei se așteaptă ca grupul familial să le respecte atunci când intervin în viața de cuplu;*
- (2) *nu este necesară stabilirea explicită a anumitor limite; când relațiile sunt bune, aceste aspecte de interacțiune în cadrul familiei se reglează de la sine.*

Alegeți perspectiva pe care o considerați cea mai potrivită și oferiți cât mai multe argumente pentru susținerea acesteia:

Perspectiva aleasă: (1) (2)

alele argumente pentru perspectiva (1)	alele argumente pentru perspectiva (2)

Principalele concluzii: