

Popescu Ioana-Mirela
Popescu Ioan-Valentin

B **C**
A pentru succes

EDUCAȚIE PENTRU CĂRIERĂ

CAIET DE LUCRU
- GIMNAZIU -

PSIHO**it**

ABC pentru succes

Educație pentru carieră

caiet de lucru

- GIMNAZIU -

Nume și prenume:

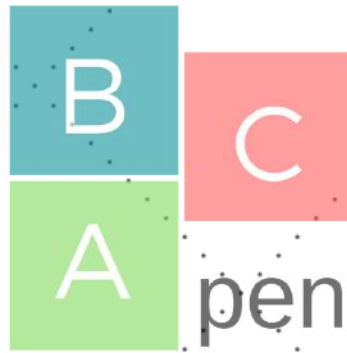
Vârstă:

Localitate:

An:

Prezentul ghid de activități este parte integrantă a proiectului „ABC pentru succes”, proiect realizat și implementat de Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc, finanțat prin programul StartONG, lansat de Kaufland Romania și implementat de Asociația Act for Tomorrow.





pentru succes

Cuprins

Lecția 1. La început de drum	4
Lecția 2. Despre personalitatea mea	7
Lecția 3. Ce am preluat și de la cine?	11
Lecția 4. Tipuri de inteligență care mă caracterizează	18
Lecția 5. Ce roluri prefer în cadrul unei echipe?	24
Lecția 6. Interese și aptitudini	32
Lecția 7. Cum iau decizii?	42
Lecția 8. Marketing personal	47
Lecția 9. Cum îmi planific timpul și activitățile?	51
Lecția 10. Planul meu de carieră	57

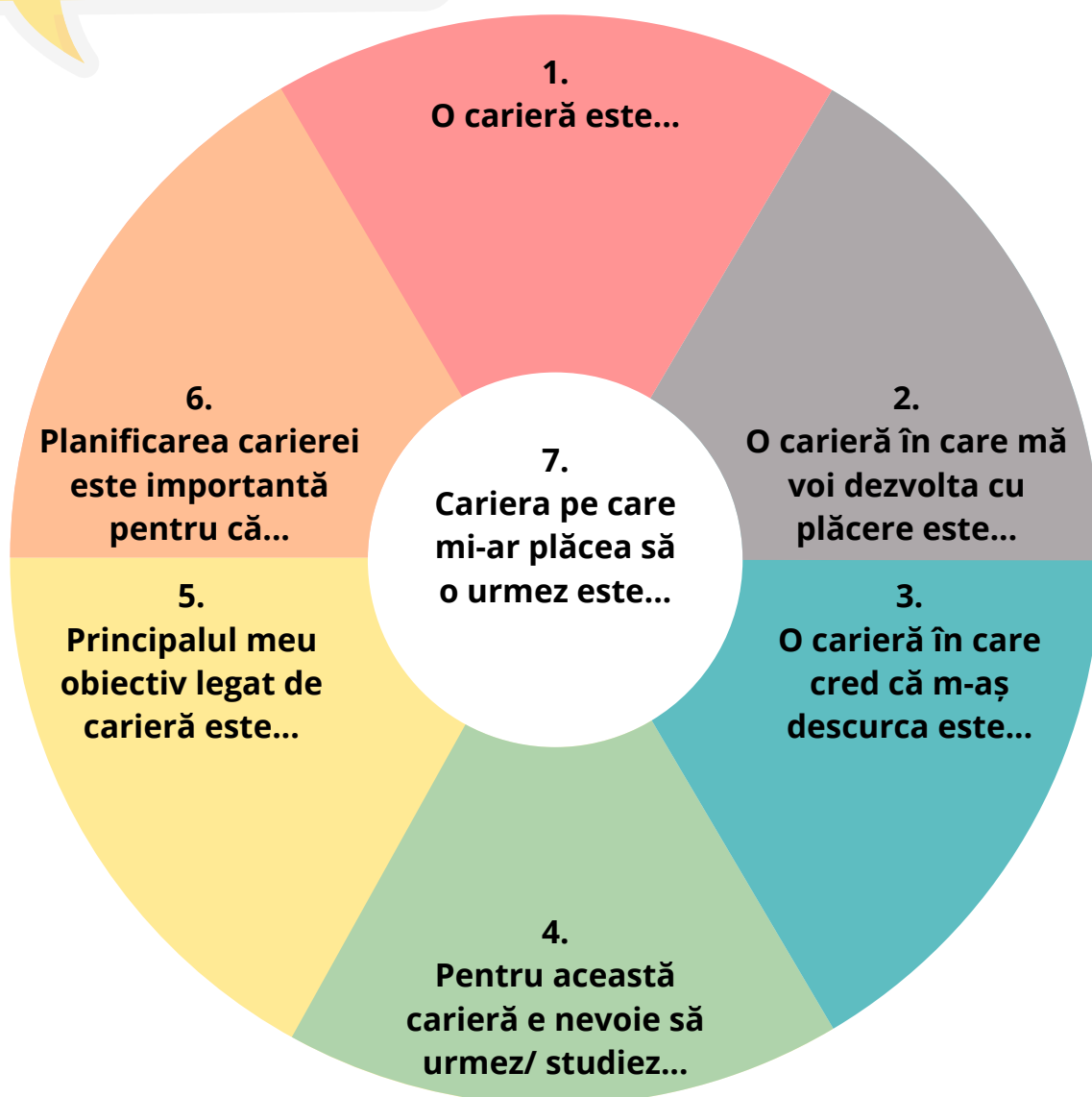
Lecția 1

La început de drum...

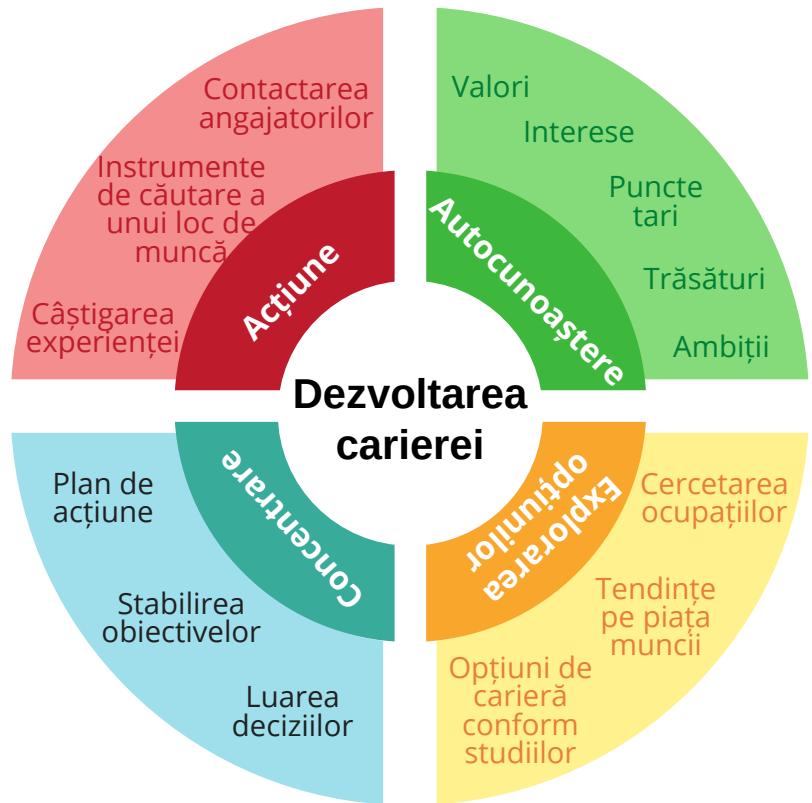
Fiecare are un drum pe care poate fi condus, dar nu i se poate crea un alt drum decât acela pe care e chemat să meargă.

(Nicolae Iorga)

Completează spațiile de mai jos în ordinea indicată de numerotare.



Planificarea carierei începe întotdeauna cu o evaluare realistă și o autocunoaștere cât mai bună.



- curiozitatea
- determinarea
- perseverența
- empatia
- flexibilitatea
- continuitatea
- umorul
- inteligența
- optimismul
- respectul

Care dintre acestea se numără printre punctele tale forte?
Dar printre punctele tale slabe?

.....

.....

.....

Numește un coleg de clasă care să răspundă la aceste întrebări pentru tine, apoi notează răspunsurile aici:

.....

Cum te simți acum?

Ce gânduri îți trec prin minte?

.....

Cum a fost această activitate pentru tine?

.....

5 activități care mă fac fericit / ă

1

2

3

4

5

Lecția 2

Despre personalitatea mea

În orice carieră, fie că ești electrician, secretară, muzician sau chirurg, trebuie să ai încredere în tine și în capacitățile tale.
(Ben Carson)

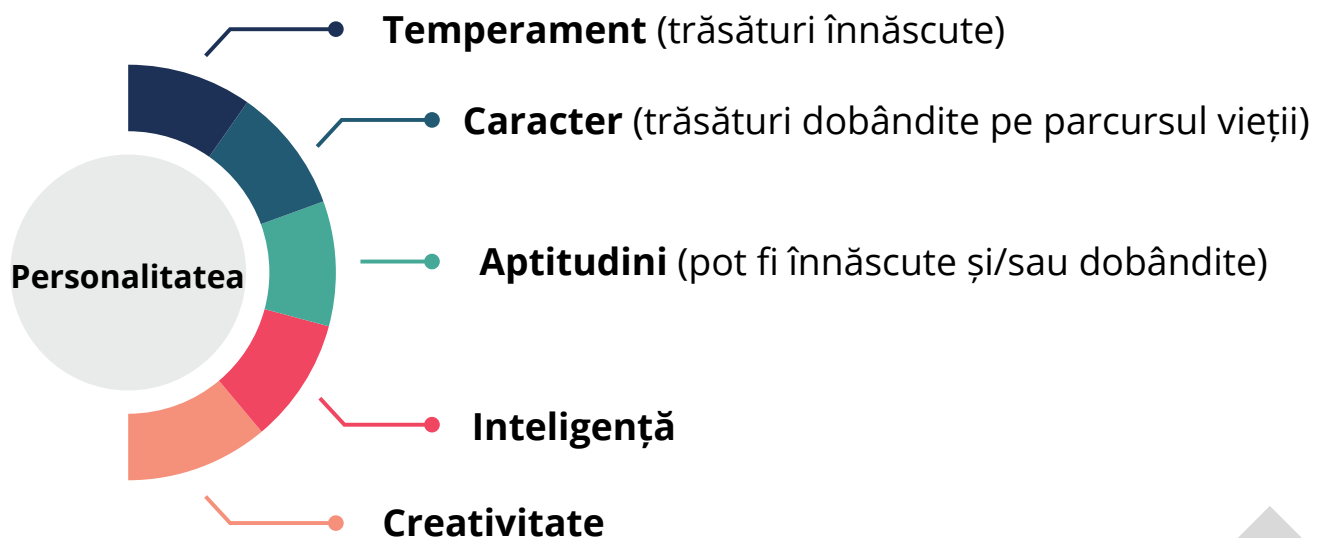


Încep această activitate simțindu-mă pentru că

La ce se referă termenul de „personalitate”?



Personalitatea are mai multe laturi (componente):



Află mai multe despre personalitatea ta!

Chestionarul de mai jos cuprinde câteva dintre trăsăturile de personalitate, importante în alegerea carierei. Răspunde sincer și rapid la itemii de mai jos. Nu există răspunsuri corecte sau greșite.

1. Îmi plac oamenii în general; cu toate acestea, prefer să lucrez singur. **DA** **NU**
2. Atunci când intru într-o încăpere plină de oameni pe care nu-i cunosc, devin timid și nu mă simt în largul meu. **DA** **NU**
3. Atunci când am frecvent de-a face cu diverse persoane la telefon sau față în față, la sfârșitul zilei mă simt epuizat. **DA** **NU**
4. Deseori mă gândesc la „ceea ce ar putea să fie”, în loc de ceea ce este acum. **DA** **NU**
5. Mă simt stimulat de idei, viziuni și implicații noi. **DA** **NU**
6. Mă plictisesc foarte repede de proiectele la care lucrez. **DA** **NU**
7. Nu cred că este important să urmez îndeaproape reguli, regulamente și instrucțiuni. **DA** **NU**
8. Când sunt implicat într-o negociere, prima mea grijă este îndreptată asupra felului în care se simte celălalt. **DA** **NU**
9. Este mai potrivit să fiu descris de ceilalți ca „entuziast și cald”, decât „calm și rece”. **DA** **NU**
10. Când cineva îmi cere să mă opresc din ceea ce fac ca să îl ajut la o temă sau un proiect, mă simt deusolat. **DA** **NU**
11. Îmi plac schemele, termenele limită precise și planificarea. **DA** **NU**
12. Îmi place să dețin toate informațiile înainte de a începe un proiect și devin neliniștit când prioritățile se schimbă. **DA** **NU**
13. Nu îmi este teamă să îmi exprim punctul de vedere atunci când cred în ceva, chiar dacă toți ceilalți nu sunt de acord cu mine. **DA** **NU**
14. Prefer să conduc decât să fiu condus de ceilalți. **DA** **NU**
15. Încerc din răspuțeri să îi fac pe oameni să îmi împărtășească punctul de vedere. **DA** **NU**

Scrie de câte ori ai răspuns prin **DA** la următoarele seturi de întrebări:

- | | | |
|----------------------------|-------|--|
| Întrebările de la 1 la 3 | _____ | Mai mulți DA - introvert; mai mulți NU - extravert |
| Întrebările de la 4 la 6 | _____ | Mai mulți DA - idealist; mai mulți NU - realist |
| Întrebările de la 7 la 9 | _____ | Mai mulți DA - sentimental; mai mulți NU - pragmatic |
| Întrebările de la 10 la 12 | _____ | Mai mulți DA - organizat; mai mulți NU - spontan |
| Întrebările de la 13 la 15 | _____ | Mai mulți DA - dominant; mai mulți NU - docil |

INTROVERT - EXTRAVERT

Introvertul se bucură de singurătate, nu-i place să fie în centrul atenției și îi place să rezolve singur problemele, ducându-și la bun sfârșit ideile.

Extravertul preferă, de cele mai multe ori, să fie în compania altor oameni. Are multe relații sociale, este expresiv și ușor de „citit”.

IDEALIST - REALIST

Idealistul preferă să-și imagineze lucruri posibile, iubește ideile, viziunile, implicațiile noi și are tendința de a-și concentra întreaga energie asupra viitorului și a „ceea ce ar putea să fie”, în loc pe ceea ce este în prezent.

Realistul se concentrează mai mult asupra realității și mai puțin asupra posibilităților. Văd lucrurile în sensul lor strict, preferând specificul și realismul în detrimentul a ceea ce nu poate vedea sau a ceea ce trebuie să-și imagineze.

SENTIMENTAL - PRAGMATIC

Sentimentalul are tendința de a fi mai concentrat asupra sentimentelor și valorilor personale.

Pragmaticul este mai orientat spre analiză, legi, reguli și politici.

ORGANIZAT - SPONTAN

Organizatul preferă planificarea vizând obiective fixe ce au termene limită exacte.

Spontanul preferă obiectivele care au un termen nedefinit. Are tendința de a fi flexibil și adaptabil la situații schimbătoare.

DOMINANT - DOCIL

Dominantul are tendința de a fi mai degrabă autoritar și plin de hotărâre.

Docilul are tendința de a fi pasiv, docil, preferă să stea în umbră și nu să preia conducerea grupului.

Ce ai descoperit despre tine azi?

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

Cum poți folosi ceea ce ai descoperit despre tine azi?

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

Cum a fost activitatea de azi pentru tine și cum te simți acum?

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

5 lucruri pe care aș putea să le spun despre mine

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

4.

.....

.....

5.

.....

.....

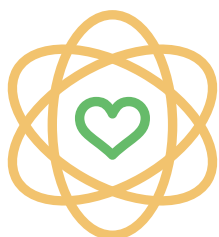
Lecția 3

*Ce am preluat și
de la cine?*

*Lucrează pentru ceea ce vei deveni, nu pentru ceea ce vei aduna.
(Elbert Hubbard)*

La ce crezi că se referă citatul lecției de azi? Ce semnificație are pentru tine?

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



Caracterul reprezintă totalitatea trăsăturilor esențiale și stabile care se exprimă în valorile promovate și prin atitudinile (comportamentul) unei persoane.

Valorile sunt idealuri și principii după care trăim. Acestea ne motivează și ne desăvârșesc.

Toți avem valori chiar dacă nu suntem conștienți de ele.

Valorile sunt credințe ce definesc ceea ce este important pentru tine, ghidând alegerile pe care le faci în viața de zi cu zi. Conștientizându-ți valorile vei reuși să iei mai ușor decizii și să prioritizezi în funcție de acestea.

Citește valorile de mai jos și subliniază-le pe acelea care sunt importante pentru tine.
În funcție de importanța lor, alege trei dintre ele și scrie-le în spațiul indicat.

iubirea	aventura	sinceritatea	dreptatea
sănătatea	calmul	umorul	creativitatea
familia	libertatea	loialitatea	relaxarea
moralitatea	distracția	independența	siguranța
succesul	recunoașterea	spiritualitatea	autocontrolul
cunoașterea	natura	respectul	modestia
puterea	popularitatea	stabilitatea	bunătatea
prietenia	responsabilitatea	inteligența	încrederea

1..... 2..... 3.....

Alături de valorile personale pe care le preluăm și modelăm de la părinții noștri, trăsăturile temperamentale au un loc important. Temperamentul este înnăscut, iar trăsăturile de temperament nu pot fi modificate radical pe parcursul vieții, ele pot fi modelate/ controlate.

Cea mai cunoscută clasificare a temperamentelor este cea conform căreia există 4 temperamente de bază (sangvinic, coleric, flegmatic și melancolic). Nu există temperamente bune sau rele. Suntem caracterizați de o combinație dintre acestea, însă două sunt predominante.

Pe pagina următoare se află un chestionar de identificare a temperamentelor care te caracterizează. Completează chestionarul, apoi citește despre cele patru temperamente.

SANGVINICII

Reprezentanții acestui temperament sunt cei mai energici și „vioi”. Ei cu ușurință trec peste greutăți și eșecuri datorită nivelului înalt de energie și activism psihic.

Sangvinicii sunt entuziasmați de noul loc de muncă și funcție, însă la fel de repede își pierd interesul față de acestea. Reprezentanților acestui tip de temperament le place să-și însușească specialități și profesii noi, de aceea nu este exclus ca, pe lângă studiile de bază, sangvinicii vor mai obține câteva specialități noi. De altfel, pentru sangvinici acest lucru nu este prea complicat.

Pentru sangvinici cea mai dificilă activitate este munca monotonă. Sangvinicii sunt lideri înnăscuți. De menționat, că subalternii sunt pur și simplu încântați de asemenea șefi.

MELANCOLICII

Melancolicii suportă destul de greu chiar și eșecurile neesențiale, deoarece sunt foarte sensibili și ușor de rănit. Melancolicii stabilesc cu dificultate contacte cu cei din jur și se simt mult mai confortabili în singurătate. Persoanele cu acest tip de temperament sunt pasive, temătoare și deseori supuse depresiilor. În schimb, la melancolici este excelent dezvoltat spiritul de observație.

COLERICII

Persoanele la care predominant este temperamentul coleric sunt foarte rapide și agitate, cu dispoziție extrem de schimbătoare. Colericii sunt dispuși să muncească mult și cu hărnicie. Unii adoră să depășească greutățile, însă deseori își supraapreciază capacitățile. Colericii niciodată nu vor fi de acord cu conducerea și, în același timp, nu vor putea să-și apere punctul de vedere.

Colericii sunt lideri înnăscuți, care întotdeauna vor inventa ceva nou și nu-și vor permite să muncească pentru alții.

FLEGMATICII

Pentru flegmatici este caracteristică o încetineală în acțiuni și luarea deciziilor. Flegmaticii sunt calmi și au o dispoziție stabilă. Schimbarea dispoziției sau manifestarea emoțiilor sunt caracteristici foarte rare pentru flegmatici, de aceea cel mai bine lor li se potrivesc activitățile care necesită minuțiozitate și liniște, răbdare și perseverență.

Flegmaticii foarte rar manifestă inițiativă, de aceea posturile de conducere nu sunt pentru ei. Totodată, flegmaticii destul de greu se deprind cu noul său loc de muncă, noul colectiv și noile funcții.

GHID DE IDENTIFICARE A TEMPERAMENTULUI (BELOV)

Se notează cu 0, 1 sau 2 pentru fiecare item, doar în dreptul punctului.

0 – dacă itemul/ afirmația nu ți se potrivește deloc

1 – dacă răspunsul are o valoare intermediară (uneori)

2 – dacă itemul/ afirmația ți se potrivește

Apoi, se face suma pe coloană; iar primele două coloane cu cel mai mare scor indică tipurile de temperament predominante.

NR.	DESCRIEREA COMPORTAMENTULUI	C	S	F	M
1.	Fără astâmpăr, agitat	•			
2.	Vesel, optimist		•		
3.	Calm, cu sânge rece			•	
4.	Timid				•
5.	Impulsiv, irascibil	•			
6.	Energic și întreprinzător		•		
7.	Consecvent și serios în ceea ce face			•	
8.	Se pierde cu firea în relațiile cu necunoscuții				•
9.	Nerăbdător	•			
10.	Nu duce un lucru la bun sfârșit		•		
11.	Prudent și echilibrat			•	
12.	Dificultăți în stabilirea relațiilor cu oamenii				•
13.	Aspru și sincer în relațiile cu oamenii	•			
14.	Înclinat să se supraaprecieze		•		
15.	Știe să aștepte (răbdător)			•	
16.	Neîncrezător în propriile forțe				•
17.	Hotărât și plin de inițiativă	•			
18.	Capabil să sesizeze noul		•		
19.	Tăcut			•	
20.	Suportă ușor singurătatea				•
21.	Încăpățânat	•			
22.	Nestatornic (schimbător) în interese și înclinații		•		
23.	Vorbește calm, cu opriri, fără mimică			•	
24.	Deprimat și dezorientat după eșec				•
25.	Ingenios în discuții	•			
26.	Suportă ușor neplăcerile și eșecurile		•		
27.	Suportă ironiile la adresa sa			•	
28.	Are tendința de a se închide în sine				•
29.	Lucrează în salturi	•			
30.	Se adaptează ușor la diferite împrejurări		•		
31.	Nu-și cheltuiește forțele inutil			•	
32.	Obosește repede				•
33.	Înclinat spre risc	•			
34.	Manifestă receptivitate față de nou		•		
35.	Respectă cu strictețe un anumit regim de viață			•	
36.	Vorbește încet și rar, până la șoaptă				•

NR.	DESCRIEREA COMPORTAMENTULUI	C	S	F	M
37.	Neranchiunos, nesupărăcios	•			
38.	Se calmează ușor când îi scade interesul pentru activitate		•		
39.	Își reprimă ușor pornirile			•	
40.	Se adaptează greu la caracterul interlocutorului				•
41.	Vorbește repede, cu pasiune și cu intonație	•			
42.	Se deprinde ușor cu o muncă nouă		•		
43.	Este puțin sensibil la laude și muștrări			•	
44.	Foarte impresionabil (emotiv)				•
45.	Înclinat spre acțiuni hazardate (riscante)	•			
46.	Suportă greu monotonia, activitățile migăloase		•		
47.	Constant în relații și interese			•	
48.	Exagerat de receptiv la laude și dojeni				•
49.	Scandalagiu și agresiv	•			
50.	Comunicativ și serios		•		
51.	Se încadrează lent într-o activitate nouă			•	
52.	Exigent față de sine și față de cei din jur				•
53.	Neîngăduitor față de lipsuri	•			
54.	Răbdător și muncitor		•		
55.	Egal în raporturile cu cei din jur			•	
56.	Predispus la neîncredere și suspiciuni				•
57.	Are o mimică expresivă	•			
58.	Vorbește cu glas tare, repede, cu intonație, gesticulează		•		
59.	Punctual și ordonat			•	
60.	Foarte sensibil				•
61.	Capabil să gândească și să găsească soluții rapide	•			
62.	Își păstrează calmul în situații limită		•		
63.	Se adaptează greu la o situație nouă			•	
64.	Foarte vulnerabil				•
65.	Năzuiește spre nou	•			
66.	Întotdeauna este plin de viață		•		
67.	Este inert/ fără viață, greoi, indiferent			•	
68.	Închis și necomunicativ, nu-și împărtășește gândurile				•
69.	Face mișcări violente, bruște	•			
70.	Adorme și se trezește ușor		•		
71.	Știe să se stăpânească			•	
72.	Nu este prea activ și cam fricos				•
73.	Perseverent în realizarea scopului propus	•			
74.	Se pripăște/ se grăbește când trebuie să ia o hotărâre		•		
75.	Își controlează pornirile			•	
76.	Docil, ascultător				•
77.	Își schimbă brusc dispoziția	•			
78.	Tratează lucrurile cu superficialitate		•		
79.	Duce până la capăt o treabă începută			•	
80.	Tinde să stărneasă compasiunea celor din jur				•
	TOTAL				

Cum a fost pentru tine această activitate? Ce ai descoperit despre tine?

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

Crezi că activitatea de azi te-a ajutat în alegerea carierei? În ce mod?

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



Un lucru pe care azi l-am învățat este

.....



În cadrul activităților m-am simțit

.....



Azi am oferit

.....

5 persoane de la care am preluat trăsături și
comportamente pozitive

1.

2.

3.

4.

5.

Lecția 4

Tipuri de inteligență care mă caracterizează

În fond, ce înseamnă să faci carieră? Înseamnă să folosești toate atuurile cu care te-a înzestrat natura, mediul, educația, instruirea pentru a aplica în practică toate aptitudinile, inteligența, energia, priceperea de a întreține relațiile cu oamenii.
(Tadeusz Dolega-Mostowicz)

Astăzi mă simt

Ce crezi că este inteligența?

.....

Activitate în grupuri mici:

Alege un coleg din echipa ta care să completeze pentru tine propoziția „Te văd inteligent pentru că...”. Notează ce ai reținut pe rândul de mai jos.

.....

Cum a fost această activitate pentru tine și cum te simți acum?

.....

.....

Conform Teoriei Inteligențelor Multiple (Howard Gardner), există 8 tipuri de inteligență.

Completează chestionarul ce urmează și află ce tipuri de inteligență te caracterizează. Pentru a completa, marchează cu X, în spațiul gri, propozițiile/afirmațiile adevărate pentru tine. La final, pentru a stabili scorul total, adună numărul X-urilor pe fiecare coloană în parte și scrie-l în spațiul destinat, la finalul tabelului.

CHESTIONAR INTELIGENȚE MULTIPLE

Marchează cu **X**, în spațiul gri, propozițiile care sunt adevărate pentru tine.

	1	2	3	4	5	6	7	8
Aud cuvintele în minte înainte de a le citi, rosti sau scrie.								
Oamenii vin la mine să ceară sfaturi, atât la școală, cât și acasă.								
Petrec timp în mod regulat meditănd, reflectând și gândindu-mă la problemele importante ale vieții.								
Îmi place să fiu înconjurat de plante.								
Când am o problemă, mai degrabă caut ajutorul altcuiva, decât să încerc s-o rezolv singur.								
Prefer cărțile cu ilustrații multe.								
Am o voce plăcută.								
Mai degrabă prefer sporturile de echipă, decât cele care se practică individual.								
Trebuie să exersezi pentru a-mi forma o deprindere; nu ajunge să citesc sau să urmăresc o demonstrație.								
Aud întotdeauna o notă falsă.								
Mă simt mai bine când lucrurile sunt măsurate, clasificate, analizate.								
Adesea mă joc cu animalele.								
Cred că am o coordonare motrică bună.								
Adesea bat ritmul sau fredonez când lucrez sau învăț ceva nou.								
Cărțile sunt foarte importante pentru mine.								
Am participat la sesiuni și seminarii de consiliere și dezvoltare personală ca să aflu mai multe despre mine însumi.								
Când închid ochii, văd adesea imagini clare.								
Am cel puțin trei prieteni apropiați.								
Rețin mai mult de la radio sau ascultând ceva, decât de la TV sau din filme.								
Îmi place să găsesc erori de logică în ceea ce spun sau fac ceilalți.								
Țin un jurnal în care consemnez evenimentele din viața mea interioară.								
Îmi plac jocurile de cuvinte ca: Scrabble, integrale, etc.								
Știu multe melodii.								
Sunt patron sau cel puțin m-am gândit serios să încep o afacere proprie.								
Prefer să-mi petrec serile cu prietenii în loc să stau singur.								
Pot să-mi imaginez ușor cum ar arăta ceva văzut de sus.								
Dacă aud o melodie o dată sau de două ori, pot s-o reproduc cu acuratețe.								
Fac sport/activități sportive în mod regulat.								
Îmi place să mă distrez pe mine și pe alții, cu rime sau cu jocuri de cuvinte.								
Mă consider lider (alții mi-au spus că sunt lider).								
Disting cu ușurință nuanțele culorilor.								
Mi-e greu să stau nemișcat mai mult timp.								
Pot să socotesc în minte cu ușurință.								
Când lucrez îmi place să categorisesc lucrurile după importanța lor.								
Consider că am voința puternică și că sunt independent.								
Matematica și științele sunt materiile mele preferate.								
Pot să țin ritmul cu un instrument de percuție simplu când se cântă un cântec.								
Folosesc frecvent un aparat de fotografiat sau o cameră video pentru a înregistra ceea ce văd în jur.								
Ceilalți îmi cer câteodată să explic sensul cuvintelor pe care le folosesc când scriu sau când vorbesc.								
Îmi place să port haine din materiale naturale.								
Sunt realist în privința punctelor mele tari și slabe (datorită feedback-ului primit din diverse surse).								

	1	2	3	4	5	6	7	8
Cele mai bune idei îmi vin când mă plimb, fac jogging sau desfășor o activitate fizică.				■				
Prefer să joc Monopoly sau Bridge decât să fac pasiențe (să dau în cărți) sau să joc alte jocuri de unul singur.						■		
Ascult frecvent muzică.					■			
Visez mult noaptea.			■					
Ca elev, învăț mai ușor la engleză, științe sociale și istorie decât la matematică și științe.	■							
Prefer să petrec un weekend singur la o cabană în pădure, decât într-o stațiune modernă cu multă lume în jur.							■	
Îmi place să cos, să țes, să cioplesc, să fac tâmplărie sau alte activități manuale.				■				
Câteodată mă surprind mergând pe stradă fredonând.					■			
Mă orientez ușor în locuri necunoscute.			■					
Când conduc pe autostradă sunt mai atent la ce scrie pe pancarte decât la peisaj.	■							
Mă simt bine în pădure.								■
Îmi place să joc jocuri care necesită gândire logică.		■						
Simt nevoia să ating obiectele pentru a afla mai multe despre ele.				■				
Îmi place să desenez sau să mâzgălesc.			■					
Îmi place să-i învăț pe alții (indivizi sau grupuri) ceea ce știu eu să fac.						■		
Îmi place să mă implic în activități legate de munca mea, biserică sau comunitate care presupun prezența unui număr mare de oameni.						■		
Îmi place să fac experimente (ex. <i>Ce-ar fi dacă aș dubla cantitatea de apă pe care o torn la rădăcina trandafirului în fiecare zi?</i>)		■						
Pot să răspund la atacuri cu argumente.							■	
Cânt la un instrument muzical.					■			
La școală geometria mi s-a părut mai ușoară decât algebra.			■					
Mintea mea caută structuri, regularități, secvențe logice în jur.		■						
Recent am scris ceva ce m-a făcut să mă simt mândru sau a fost apreciat de ceilalți.	■							
Weekend-ul ideal este o ieșire în natură.								■
Mă simt bine în mijlocul mulțimii.						■		
Cred că aproape orice are o explicație rațională.		■						
Am un hobby pe care nu-l dezvălui altora.							■	
Prefer să-mi petrec timpul liber în natură.				■				
Mă interesează progresele în știință.		■						
Sunt foarte bun bucătar.								■
Îmi place să mă joc cu jocuri de puzzle, labirint și alte jocuri vizuale.			■					
Folosesc frecvent gesturi sau alte forme de limbaj corporal când vorbesc cu alții.				■				
Viața mea ar fi mai săracă dacă nu ar fi muzica.					■			
Uneori gândesc în concepte clare, abstracte, pe care nu le formulez în cuvinte sau imagini.		■						
Conversația mea face apel frecvent la lucruri pe care le-am citit sau le-am auzit.	■							
Am câteva scopuri importante în viață, la care mă gândesc în mod regulat.							■	
În camera mea trebuie să fie o floare.								■
Îmi place Montagne russe (Roller coaster) și alte experiențe fizice asemănătoare.				■				
TOTAL								

1. verbal-lingvistică; 2. logico-matematică; 3. vizual-spațială; 4. corporal-kinestezică;
5. ritmică-muzicală; 6. interpersonală; 7. intrapersonală; 8. naturalistă

- Memorie și reproducere a informației orale sau scrise
- Pasiune pentru citit și scris
- Capacitate de a explica anumite noțiuni
- Talent la dezbateri sau discursuri persuasive
- Utilizare a umorului în istorisire
- Pasiune pentru cântat și instrumente muzicale
- Recunoaștere facilă a tiparelor muzicale și a tonurilor
- Memorie și reproducere a melodiilor
- Înțelegere sporită a structurii muzicale, a ritmului și a notelor



Inteligența verbal-lingvistică



Inteligența ritmico-muzicală



Inteligența vizual-spațială



Inteligența logico-matematică



Inteligența corporal-kinestezică

- Capacitate sporită de rezolvare a problemelor
- Înclinație către gândirea abstractă
- Plăcere pentru experimente științifice
- Talent la rezolvarea problemelor complexe
- Înclinație către domenii precum botanică, zoologie, biologie
- Talent pentru categorizare și catalogarea informației
- Pasiune pentru grădinărit, camping, cățărări și explorarea mediului
- Talent la dans și sport
- Pasiune pentru confecționarea obiectelor cu propriile mâini
- Coordonare fizică sporită
- Capacitate de a memora lucruri prin acțiune, nu prin auz sau văz



Inteligența naturalistă



Inteligența interpersonală



Inteligența intrapersonală

Inteligențe Multiple

Activitate în grupuri mici:

Ce locuri de muncă credeți că sunt potrivite pentru fiecare inteligență în parte?
Notați, mai jos, în dreptul fiecărui tip de inteligență.

Reflecție:

Ce ai observat în cadrul activității?
Ce ai învățat despre tine azi?

**Inteligența
verbal-lingvistică**



**Inteligența
ritmico-muzicală**



**Inteligența
vizual-spațială**



**Inteligența
logico-matematică**



**Inteligența
corporal-kinestezică**



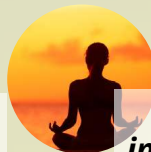
**Inteligența
naturalistă**



**Inteligența
interpersonală**



**Inteligența
intrapersonală**



Atribuie o culoare diferită fiecărui tip de inteligență care te caracterizează și colorează harta inteligențelor tale în funcție de nivelul obținut la chestionar.

**Inteligența
verbal-lingvistică**

**Inteligența
logico-matematică**

**Inteligența
ritmico-muzicală**

**Inteligența
vizual-spațială**

**Inteligența
corporal-kinestezică**

**Inteligența
naturalistă**

**Inteligența
interpersonală**

**Inteligența
intrapersonală**



5 locuri în care îmi place să merg și în care mă simt în
largul meu

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

4.

.....

.....

5.

.....

.....

Lecția 5

Ce roluri prefer în cadrul unei echipe?

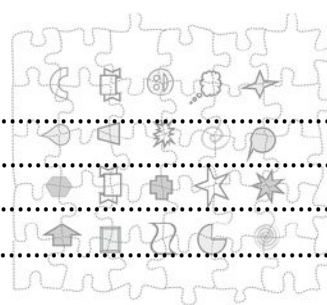
Un singur om poate fi un ingredient crucial pentru o echipă, dar un singur om nu poate face o echipă.
(Kareem Abdul-Jabbar)

Activitate în grupuri:

Această activitate a fost

Am descoperit despre mine că

În cadrul activității m-am simțit



Gândește-te la echipele sau grupurile din care ai făcut parte până acum sau faci parte în prezent. Care crezi că a fost/ este rolul tău în cadrul acestor echipe/ grupuri?

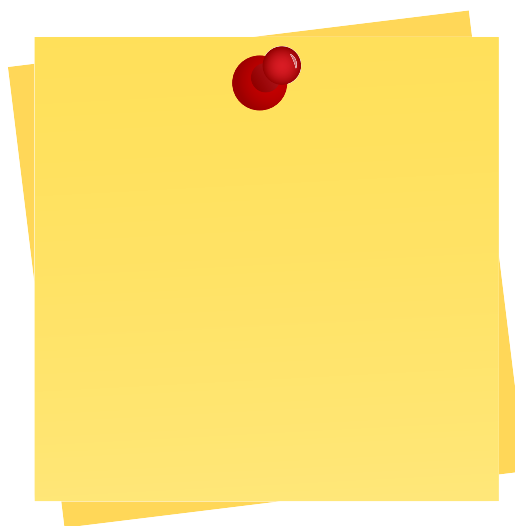
.....

.....

Ce roluri crezi că te avantajează cel mai mult?

.....

Enumeră câteva reguli de cooperare în cadrul unui grup.



Este important ca în cadrul unei echipe fiecare membru să-și cunoască propriul rol și să respecte regulile de cooperare, astfel încât obiectivul echipei să ajungă să fie atins.

Te invit să completezi chestionarul de mai jos și să afli ce rol ți se potrivește cel mai bine.

TESTUL BELBIN pentru stabilirea ROLULUI ÎN ECHIPĂ

Pentru fiecare secțiune ai un total de 10 puncte pe care le poți distribui între întrebările care crezi că descriu cel mai bine comportamentul tău. Aceste puncte pot fi distribuite între câteva întrebări sau în unele cazuri poți da câte un punct poate fiecărei întrebări sau toate cele 10 puncte doar pentru una singură.

1. Cred că pot contribui într-o echipă astfel:

- A. Pot observa și valorifica noi oportunități
- B. Pot lucra bine cu diverși oameni
- C. Producerea ideilor este una din abilitățile mele naturale
- D. Capacitatea mea este să pot încuraja oamenii să acționeze ori de câte ori eu simt că au ceva valoros de oferit grupului
- E. Capacitatea mea de a merge până la capăt are mult de a face cu eficiența personală
- F. Sunt pregătit să fac față unei nepopularități temporare dacă rezultatele merită
- G. Pot de obicei să simt ce este realist și ce va funcționa
- H. Pot oferi o analiză logică pentru opțiunile alternative fără a fi părtinitor

2. Dacă aș avea un posibil dezavantaj pentru lucrul în echipă, acela ar fi că:

- A. Nu mă simt bine decât dacă întâlnirile sunt bine structurate și controlate și în general bine orientate
- B. Am tendința de a fi prea generos către cei care au un punct de vedere corect care nu a fost apreciat corespunzător
- C. Am tendința de a vorbi prea mult odată ce grupul ajunge la discuții despre noi idei
- D. Perspectiva mea obiectivă face dificil să mă alătur cu entuziasm colegilor mei
- E. Uneori sunt văzut ca fiind autoritar dacă există un lucru care trebuie făcut
- F. Îmi este greu să conduc din față, probabil pentru că sunt foarte receptiv la atmosfera de grup
- G. Sunt predispus să mă pierd în idei care îmi apar și să pierd desfășurarea evenimentelor
- H. Colegii mei au tendința să mă vadă ca îngrijorându-mă degeaba pentru detalii și pentru posibilitatea ca lucrurile să meargă prost

3. Când particip într-un proiect cu alte persoane:

- A. Reușesc să influențez oamenii fără a-i constrânge
- B. Atenția mea previne multe greșeli
- C. Sunt gata să fac presiuni pentru a fi sigur că întâlnirea nu devine o pierdere de timp și că nu pierde din vedere obiectivul
- D. Se poate conta pe mine să contribui cu ceva original
- E. Sunt întotdeauna pregătit să susțin o sugestie bună în interesul tuturor
- F. Sunt doritor sau caut cele mai noi idei
- G. Consider că pot ajuta să se ia deciziile corecte prin capacitatea mea de analiză
- H. Se poate pune bază pe mine pentru organizarea lucrurilor esențiale

4. Abordarea mea caracteristică a lucrului în echipă este:

- A. Mă interesează cunoașterea mai bună a colegilor mei
- B. Nu sunt reticent în a contesta ideilor celorlați sau în a mă afla în minoritate
- C. De obicei găsesc o modalitate de a respinge afirmațiile incorecte
- D. Cred că am talentul de a face lucrurile să meargă odată ce un plan a fost pus în aplicare
- E. Am tendința de a evita ceea ce este evident și de a scoate la suprafață ceea ce este neașteptat
- F. Aduc un strop de perfecționism în orice lucru pe care îl fac
- G. Sunt pregătit să folosesc persoane din afara grupului
- H. Sunt interesat de toate punctele de vedere, dar nu ezit când este vorba de luarea unei decizii

5. Un proiect îmi aduce satisfacție pentru că:

- A. Îmi face plăcere să analizez situațiile și să iau în calcul toate variantele
- B. Sunt interesat de găsirea celei mai practice soluții pentru o anumită problemă
- C. Îmi place să simt că întrețin relații bune cu colegii
- D. Pot avea o puternică influență asupra deciziilor luate
- E. Pot întâlni oameni care pot avea ceva nou de oferit
- F. Pot să fac oamenii să fie de acord asupra unei modalități de a acționa
- G. Mă simt bine dacă pot acorda unei sarcini întreaga mea atenție
- H. Îmi place să găsesc un domeniu care îmi stimulează imaginația

6. Dacă primesc deodată o sarcină dificilă cu puțin timp la dispoziție și oameni dificili:

- A. Am tendința să mă retrag într-un corner pentru a găsi o soluție de ieșire din impas
- B. Aș fi gata să lucrez cu persoana care îmi arată cea mai bună abordare
- C. Aș găsi o modalitate de a reduce mărimea însărcinării stabilind cum ar putea fiecare să contribuie cel mai bine
- D. Simțul meu natural al timpului ne-ar ajuta să respectăm programul
- E. Consider ca aș rămâne calm și mi-aș păstra capacitatea de a gândi corect
- F. Aș păstra aceleași obiective în ciuda presiunilor
- G. Aș fi pregătit să îmi asum responsabilitatea conducerii dacă aș simți că grupul nu progresează
- H. Aș pune bazele unor discuții care să stimuleze apariția unor noi idei și punerea pe picioare a proiectului

7. Privind problemele care pot apărea când lucrez în grup:

- A. Pot să îmi exprim nerăbdarea față de cei nu își realizează obiectivele
- B. Alții mă pot critica pentru că sunt prea analitic și prea puțin intuitiv
- C. Dorința mea de a mă asigura că totul este făcut bine poate întârzia desfășurarea evenimentelor
- D. Am tendința să mă plictisesc ușor sau să mă bazez pe unul sau doi membri să mă stimuleze pentru a mă entuziasma
- E. Îmi vine greu să pornesc dacă obiectivele nu sunt clare
- F. Uneori nu reușesc să explic și să clarific probleme complexe care îmi vin în minte
- G. Sunt conștient că cer de la alții lucruri pe care eu nu le pot face
- H. Ezit să îmi impun punctul de vedere atunci când dau de o rezistență reală

Completează punctajele oferite în tabelul de mai jos.

Rol/ Itemi	I	C	M	IN	IR	ME	LE	F
1	G	D	F	C	A	H	B	E
2	A	B	E	G	C	D	F	H
3	H	A	C	D	F	G	E	B
4	D	H	B	E	G	C	A	F
5	B	F	D	H	E	A	C	G
6	F	C	G	A	H	E	B	D
7	E	G	A	F	D	B	H	C
Total								

IMPLEMENTATOR (I)

Trăsături caracteristice: Autodisciplinat, muncește din greu;

Cel mai bun rol în cadrul unei echipe: Transpune planurile în scheme concise, folosește abordări sistematice, vede latura practică; Ar trebui să fie organizator, responsabil pentru proceduri și pași practici care trebuie luați înainte ca echipa să ia decizii importante.

Slăbiciuni acceptabile: Lipsa de flexibilitate, îi displac ideile neverificate, se adaptează doar dacă i se spune „De ce?”

Atitudine de evitat: Competiția pentru poziție fără a fi loial ideilor sau organizației, critici neconstructive la sugestiile altora, a părea de neclintit.

COORDONATOR (C)

Trăsături caracteristice: Bun comunicator, inspiră încredere, calm, oferă motivație, încrezător, controlat, bun ascultător;

Cel mai bun rol în cadrul unei echipe: Organizează munca echipei, folosește calitățile și talentul membrilor echipei, delegă sarcinile; Ar trebui să fie cea mai bună persoană pentru a coordona eforturile echipei; Se asigură că fiecare are un rol folositor și că echipa avansează către un scop comun.

Slăbiciuni acceptabile: Poate fi manipulativ, nu este în mod special creativ;

Atitudine de evitat: Competiția cu ceilalți în defavoarea admiterii calităților lor, abdicarea de la conducere în fața opoziției sau a apatiei.

MODELATOR (M)

Trăsături caracteristice: Dinamic, produce schimbări, fire deschisă, greu de condus;
Cel mai bun rol în cadrul unei echipe: Modelează activitatea echipei, modifică starea de inerție, ajută la urgentarea acțiunilor.

Slăbiciuni acceptabile: Tendințe spre asprime sau grosolănie, nerăbdare, iritabilitate;

Atitudine de evitat: Asumarea unei prea mari autorități, competiția cu INOVATORUL (I) sau MONITOR-EVALUATORUL (ME), grabă de „a vota” pentru a ajunge la o concluzie.

INOVATOR (IN)

Trăsături caracteristice: Creator, introvertit, reacționează la laude și critici, poate lucra singur, abordări „neortodoxe”, plin de imaginație, serios.

Cel mai bun rol în cadrul unei echipe: Sursă de inovații, generează noi idei, gândire spre soluții alternative în rezolvarea problemelor.

Slăbiciuni acceptabile: Poate ignora practicul și refuza protocolul; să fie cu capul în nori, poate fi uneori greu de stăpânit.

Atitudine de evitat: A pune prea mult efort pentru interesele proprii în detrimentul celor ce fac parte din echipă, a se simți ofensat și a se retrage, a crea „bisericuțe” sau a se întrece cu alți inovatori.

INVESTIGATOR DE RESURSE (IR)

Trăsături caracteristice: Entuziast, bun conducător, fire deschisă, curios;

Cel mai bun rol în cadrul unei echipe: Răspunde la schimbări, explorează noi idei sau posibilități, negociază resurse, își face multe contacte;

Slăbiciuni acceptabile: Atenție de scurtă durată, indisciplină, se plictisește ușor, lipsa capacității de a urmări lucrurile până la capăt.

Atitudine de evitat: A deveni neproductiv, păstrarea informațiilor pentru sine, explorarea propriilor idei decât pe ale celorlalți.

MONITOR/EVALUATOR (ME)

Trăsături caracteristice: Judecăți de valoare, prudent, fără emoții, perspicace;

Cel mai bun rol în cadrul unei echipe: Analizează ideile, evaluează sugestiile, monitorizează obiectivele. Ar trebui să fie responsabil pentru a se asigura că toate opțiunile care merită să fie luate în considerare sunt luate în considerare; trebuie să aibă un rol cheie în planificare; un arbitru în caz de controversă.

Slăbiciuni acceptabile: Mișcări greoaie, lipsa de inspirație, rareori îi inspiră pe cei din jur;

Atitudine de evitat: Critici lipsite de tact față de ideile colegilor, competiția cu COORDONATORUL (C) sau INOVATORUL (I), constant are remarci negative.

LUCRĂTOR ÎN ECHIPĂ (LE)

Trăsături caracteristice: Diplomat, sociabil, flexibil, conciliant, sensibil, adaptabil.

Cel mai bun rol în cadrul unei echipe: Îi ajută pe ceilalți, promovează un mod cooperant și eficient, valoros în perioade de criză. Ar trebui să joace un rol flexibil. Ar trebui să-și folosească abilitățile interpersonale pentru a evita conflictele.

Slăbiciuni acceptabile: Indecis, în special în perioadele de criză;

Atitudine de evitat: Alăturarea cu un singur membru al echipei, evitarea deciziilor, competiția pentru poziție.

FINALIZATOR (F)

Trăsături caracteristice: Meticulos.

Cel mai bun rol în cadrul unei echipe: Se asigură că nimic nu a fost scăpat din vedere, urmărește lucrurile până la capăt, atenție deosebită pentru detalii. Ar trebui să se asigure că termenele și standardele calitative sunt respectate. Responsabil cu rezolvarea erorilor.

Slăbiciuni acceptabile: Ezitarea în a delega, îngrijorări, poate părea prea tipicar cu detaliile;

Atitudine de evitat: Scăderea moralului prin critici sau îngrijorări, concentrarea asupra detaliilor în detrimentul vederii de ansamblu.

Reflecție:

Cum a fost activitatea de azi pentru tine?

.....
.....

Ce ai descoperit despre tine?

.....
.....

Ce ai descoperit despre colegii tăi?

.....
.....

Cum te ajută ceea ce ai aflat despre tine azi în alegerea carierei?

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



5 opțiuni pe care le am în acest moment privind cariera

1.

.....
.....

2.

.....
.....

3.

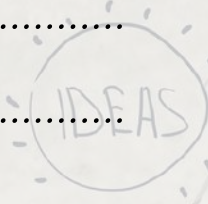
.....
.....

4.

.....
.....

5.

.....
.....



Lecția 6

Interese și aptitudini

*Penru a deveni un om capabil și de succes în orice profesie,
trei lucruri sunt necesare: natura, studiul și practica.*
(Henry Ward Beecher)

La începutul acestei activități mă simt

Cred că citatul de mai sus se referă la faptul că

.....

.....

.....



Descoperă-ți interesele privind cariera!

John Holland a fost psiholog și teoretician al carierei, care a creat un sistem de grupare a carierelor și a locurilor de muncă în șase categorii. Teoria sa atestă faptul că abilitățile, trăsăturile și talentele unui individ pot fi clasificate în șase categorii și pot oferi informații despre tipurile de locuri de muncă sau cariere ce i se potrivesc.



Citește fiecare activitate de pe pagina următoare și bifează-le doar pe acelea pe care le desfășori sau le-ai putea desfășura cu plăcere.

Scrive pe linia punctată a fiecărei categorii scorul obținut.

Ce culoare are cel mai mare număr de alegeri? Scrie litera respectivă în primul spațiu din stânga (cel mai mare scor). Apoi scrie litera cu al doilea cel mai mare punctaj (al doilea scor). Acesta este codul tău Holland.

.....

(cel mai mare scor) (al doilea scor)

Care este codul tău Holland?

Realist

- să repar obiecte
- să repar mașini
- să lucrez cu lemnul
- să lucrez pe macara
- să asamblez echipamente
- să fiu electrician
- să conduc un tractor
- să conduc un autobuz
- să repar mobilă
- să repar telefoane
- să lucrez în construcții
- să montez dispozitive electrice

.....

Investigativ

- să fac experimente
- să folosesc microscopul
- să citesc cărți științifice
- să fac muncă de cercetare
- să utilizez matematica pentru studii științifice
- să studiez cauzele bolilor
- să fiu medic chirurg
- să fiu biolog
- să examinez mediul
- să conduc studii științifice
- să lucrez în laborator
- să inventez un nou tip de echipament științific

.....

Artistic

- să cânt pe o scenă
- să fiu artist
- să scriu povești
- să fac desene animate
- să predau cursuri de muzică sau desen
- să scriu scenarii
- să citesc despre artă
- să lucrez în design
- să ascult muzică
- să scriu reportaje
- să pictez
- să regizez piese de teatru

.....

Social

- să consilies persoane
- să fiu asistent social
- să fiu profesor
- să studiez oamenii
- să ajut persoane cu deficiențe
- să ajut oamenii săraci
- să planific activități
- să fiu consilier în carieră
- să dau primul ajutor
- să fiu consilier familial
- să ajut copiii cu probleme
- să îngrijesc oameni bolnavi

.....

Întreprinzător

- să fiu secretar
- să repar mașini
- să lucrez în comerț
- să conduc un restaurant
- să conduc un departament administrativ
- să fiu politician
- să fiu președinte de bancă
- să fiu juristul unei firme
- să fiu lider
- să fiu agent imobiliar
- să fiu mediator/avocat
- să cumpăr marfă pentru magazin

.....

Convențional

- să fiu casier
- să înregistrez date
- să țin evidența mărfurilor
- să lucrez cu cifre
- să fac rezervări pentru zboruri/ hoteluri
- să fiu contabil
- să operez date contabile
- să fiu recepționar hotel
- să lucrez la calculator
- să lucrez într-o bancă
- să studiez matematica
- să examinez bugetul unei companii

.....

Îi place să lucreze cu numere, date sau mașinării; în general evită activitățile ambigue, nestructurate; apreciază succesul în afaceri; se vede ca fiind ordonat și bun în urmarea unui plan stabilit.

Convențional

Îi place să lucreze cu animale, scule sau mașini; apreciază lucrurile practice pe care le poți vedea și atinge - cum ar fi plantele și animalele pe care le poți crește sau lucrurile pe care le poți construi sau îmbunătăți; se vede mai degrabă practic, mecanic și realist.

Realist

Îi place să studieze și să rezolve probleme de matematică sau știință; în general, evită să conducă, să vândă sau să convingă oamenii; are bune abilități în înțelegerea și rezolvarea problemelor științifice și matematice; apreciază știința și se consideră ca fiind precis, științific și intelectual.

Investigativ

Îi place să conducă, să convingă oamenii și să vândă lucruri și idei; în general evită activitățile care necesită o observație atentă și o gândire științifică, analitică; apreciază succesul în politică, conducere sau afaceri; se vede ca fiind energic, ambițios și sociabil.

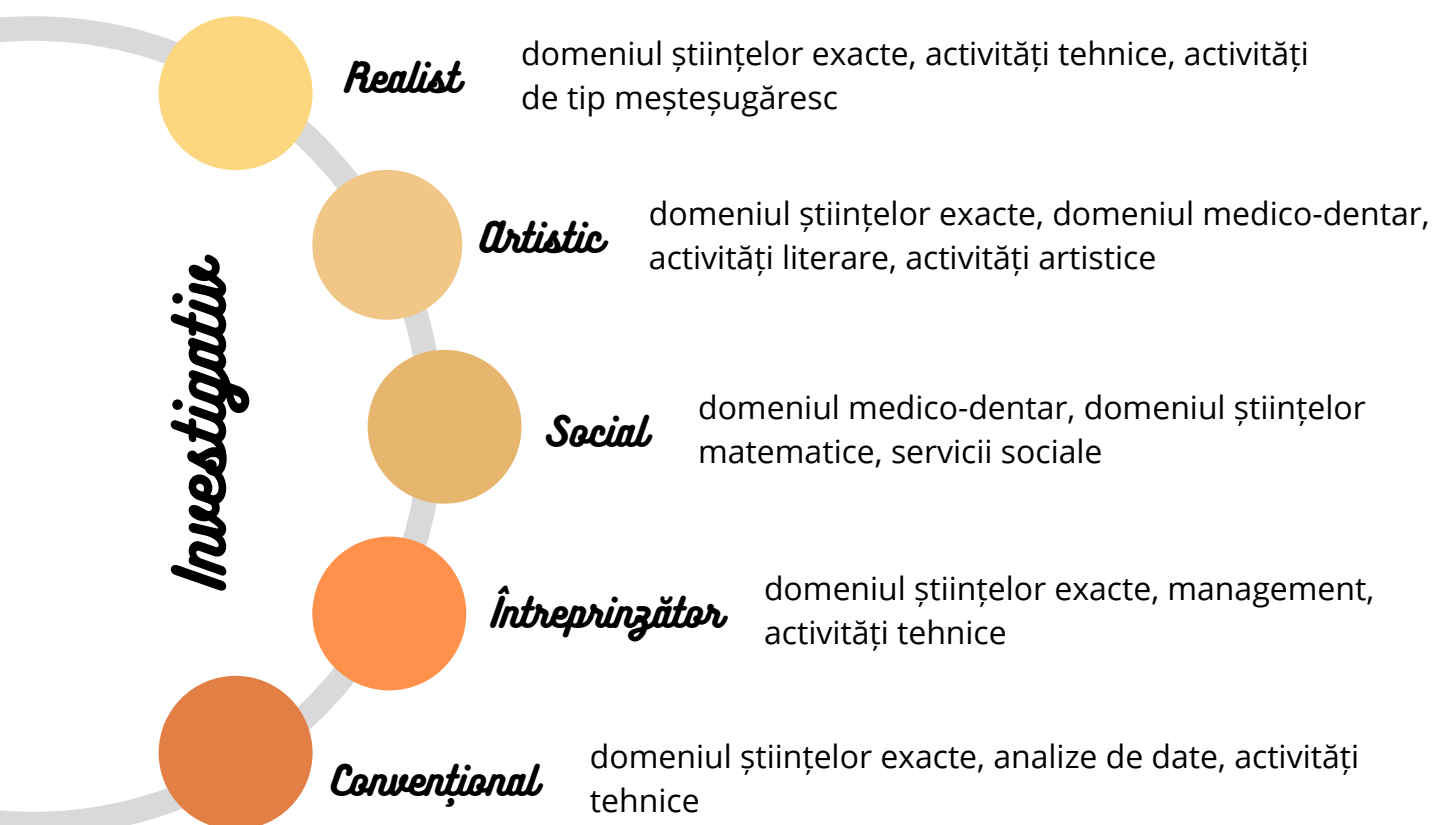
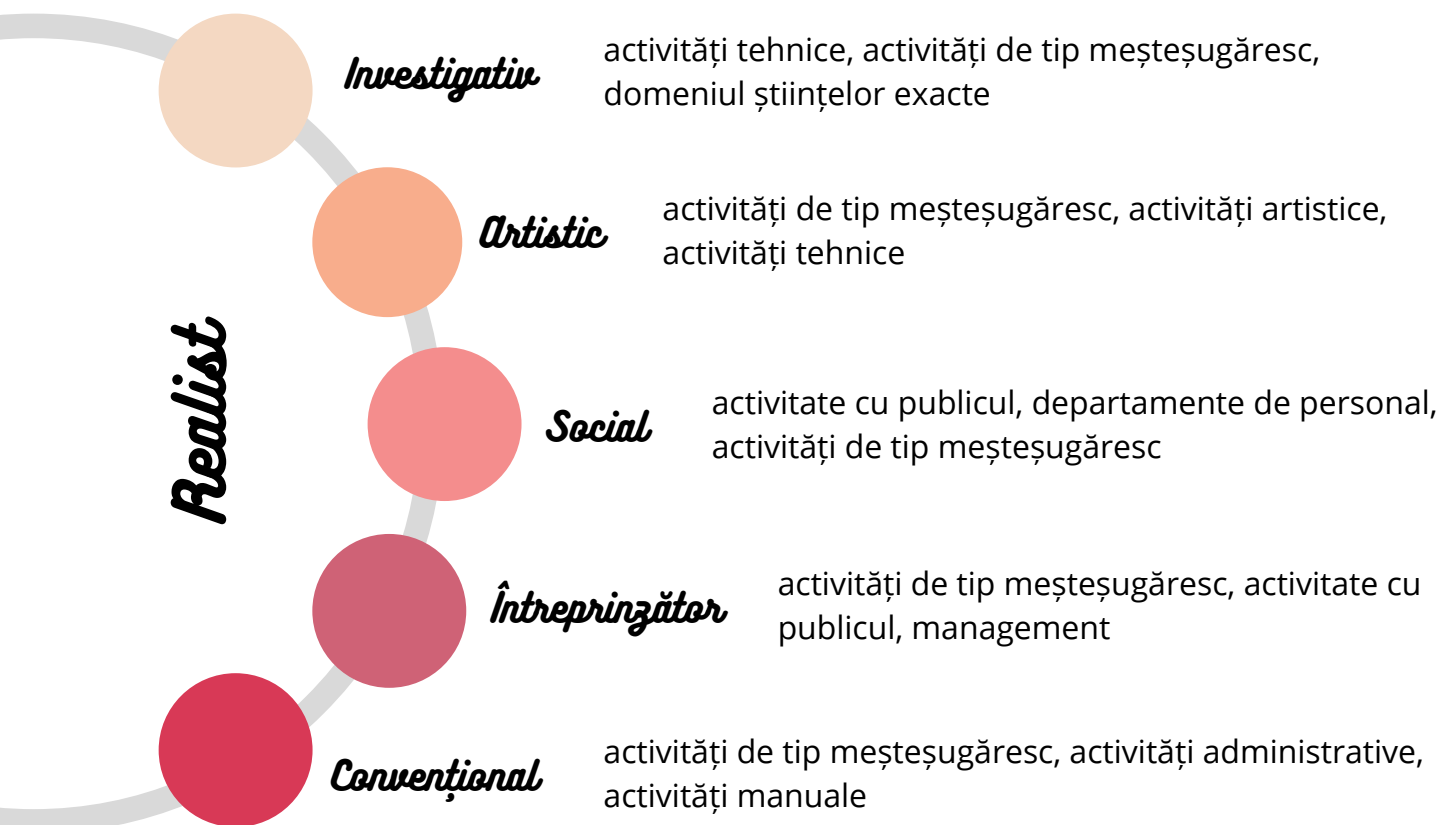
Întreprinzător

Îi place să facă lucruri pentru a ajuta oamenii - cum ar fi predarea, consilierea, asistența medicală sau oferirea de informații; în general evită utilizarea de mașini sau scule, lucrul cu animalele; îi place să ajute oamenii și să rezolve probleme sociale; se vede ca fiind util, prietenos și de încredere.

Social

Îi place să facă activități creative precum artă, dramă, meșteșuguri, dans, muzică sau scriere creativă; în general evită activitățile foarte ordonate sau repetitive; apreciază artele creative - cum ar fi drama, muzica, arta sau operele scriitorilor creativi; se vede ca fiind expresiv, original și independent.

Artistic



Artistic

Realist

activități artistice, activități de tip meșteșugăresc, activități tehnice

Investigativ

activități literare, domeniul științelor exacte, activități artistice

Social

servicii sociale, activități muzicale, activități educative

Întreprinzător

spectacole, management, activități artistice

Convențional

activități artistice, activități administrative, activități literare

Social

Realist

departamente de personal, servicii sociale, activitate cu publicul

Investigativ

servicii sociale, domeniul medico-dentar, domeniul științelor exacte

Artistic

servicii sociale, muncă educativă, activități muzicale, spectacole

Întreprinzător

servicii sociale, management, activități de vânzare

Convențional

servicii sociale, activități administrative, management

Întreprinzător

Realist

management, activități de tip meșteșugăresc, activitate cu publicul

Investigativ

management, activități de vânzare, domeniul științelor exacte

Artistic

spectacole, management, activități artistice

Social

management, activități de vânzare, servicii sociale

Convențional

management, activități de vânzare, analize de date, activități administrative

Convențional

Realist

activități administrative, analize de date, activități de tip meșteșugăresc

Investigativ

analize de date, domeniul științelor exacte, activități administrative

Artistic

activități administrative, analize de date, activități artistice

Social

activități administrative, analize de date, servicii sociale

Întreprinzător

analize de date, activități administrative, management

Aptitudini - abilități - deprinderi

Probabil sunt câteva activități pe care ți-ar plăcea să le faci, dar la câte dintre acestea poți spune că ai aptitudinile necesare? Ce sunt aptitudinile?

Aptitudinea reprezintă potențialul unei persoane de a învăța și obține performanță într-un anumit domeniu.

Pentru ca aptitudinea să se manifeste în performanță, ea se dezvoltă prin învățare și exersare. Astfel, pe baza aptitudinii o persoană dobândește mai întâi **abilități**.

Prin aplicare în practică și exersare, abilitățile devin **deprinderi**.

Aptitudinile reprezintă un aspect important în orientarea carierei pentru că permit obținerea de performanțe în plan școlar și/sau profesional. Conform psihologiei muncii, orice profesie are la bază o psihogramă, document care definește aptitudinile pe care trebuie să le dețină cei care vor să practice o anumită profesie.

Pe pagina următoare găsești principalele tipuri de abilități generale. Utilizează scala valorică oferită mai jos și scrie numărul corespunzător în spațiul destinat fiecărui tip de abilități în parte.

- 1 - Nivel foarte scăzut/ deloc
- 2 - Nivel scăzut
- 3 - Nivel mediu
- 4 - Nivel ridicat
- 5 - Nivel foarte ridicat



**Abilități
VERBALE**

1
2
3
4
5

- a înțelege și utiliza adecvat cuvintele,
- a utiliza în mod corect regulile gramaticale,
- a înțelege textele citite,
- a scrie eseuri pe o temă dată,
- a extrage și reține ideile principale dintr-un text.

**Abilități
NUMERICE**

1
2
3
4
5

- a realiza rapid și corect calcule numerice simple (adunare, scădere, înmulțire, împărțire),
- a analiza o problemă/sarcină și a utiliza metoda potrivită pentru rezolvarea ei,
- a găsi răspunsul corect la întrebări sau ghicitori (puzzle-uri),
- a compara prețurile mai multor produse pentru a găsi prețul cel mai mic,
- a calcula corect banii cheltuiți într-un interval de timp.

**Abilități
FUNȚIONĂREȘTI**

1
2
3
4
5

- a identifica rapid și corect erorile din materiale scrise sau baze de date,
- a identifica rapid și corect asemănările și deosebirile a două tabele similare,
- a completa formulare într-un mod corect, ordonat și sistematic,
- a înregistra corect și rapid diferite informații într-o bază de date,
- a grupa anumite informații pentru a putea fi accesate mai ușor.

**Abilități
SPAȚIALE**

1
2
3
4
5

- a reprezenta mental datele unei probleme de geometrie,
- a rezolva corect și rapid jocuri care presupun rotirea și punerea în relație a unor imagini tridimensionale,
- a se orienta corect într-o clădire nouă și întortochiată sau folosind o hartă,
- a recunoaște rapid un obiect care prezentat din diferite unghiuri sau poziții,
- a identifica corect un obiect atunci când văd doar o parte din el.

**Abilități
GENERALE
DE ÎNVĂȚARE**

1
2
3
4
5

- a găsi informațiile necesare pentru a duce la bun sfârșit o sarcină nouă la școală și acasă,
- a căuta eficient anumite informații într-un articol, o carte, un tabel,
- a găsi punctele tari și slabe ale unor soluții pentru diferite probleme,
- a reține și utiliza 2-3 tipuri de informații în același timp,
- a folosi informațiile noi, învățate la școală, în rezolvarea unor probleme din viața de zi cu zi.

**Abilități de
RELAȚIONARE
INTERPERSONALĂ**

1
2
3
4
5

- a pune întrebări de clarificare atunci când ceva nu este înțeles,
- a lucra bine în echipă pentru realizarea unui proiect,
- a comunica în mod clar și adecvat cu alte persoane,
- a-i ajuta pe alții să se împace când sunt în conflict,
- a discuta cu ușurință cu persoane întâlnite pentru prima dată.

**Abilități de
CONDUCERE/
LIDER**

1
2
3
4
5

- a conduce bine o echipă pentru realizarea unui proiect,
- a organiza eficient sarcinile pe care le au de realizat membrii unui grup într-o anumită activitate,
- a stabili eficient sarcinile pe care le are de realizat fiecare membru al grupului în funcție de abilitățile lui,
- a-i convinge pe alții să își schimbe opiniile sau comportamentul,
- a planifica și coordona eficient realizarea unui anumit eveniment (o zi de naștere pentru un prieten, o excursie).

Notează mai jos primele 3 abilități cu punctajul cel mai ridicat.

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

Pornind de la aceste 3 abilități, identifică cel puțin trei profesii/ocupații pe care le poți lua în considerare, în planificarea carierei. Notează-le în tabel.

Profesii la care m-am gândit eu	Profesii la care s-a gândit colegul meu	Profesii la care s-a gândit colegul meu	Profesii la care s-a gândit colegul meu

Activitate în grupuri mici:

Solicită colegilor păreri cu privire la alte posibile profesii/ ocupații și notează-le.

Reflecție:

Cum a fost activitatea de azi pentru tine?

.....
.....

Ce ai descoperit despre tine?

.....
.....

Ce ai descoperit despre colegii tăi?

.....
.....

Uitându-te peste rezultatele la chestionare și reflecțiile scrise în lecțiile anterioare și lecția de azi, ce asemănări observi? Dar deosebiri?

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

5 activități în care mă pot implica, astfel încât să
dobândesc noi abilități

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

4.

.....

.....

5.

.....

.....

Lecția 7

Cum iau decizii?

Alegerea, și nu șansa e cea care ne determină destinul.
(Frank Delano Roosevelt)

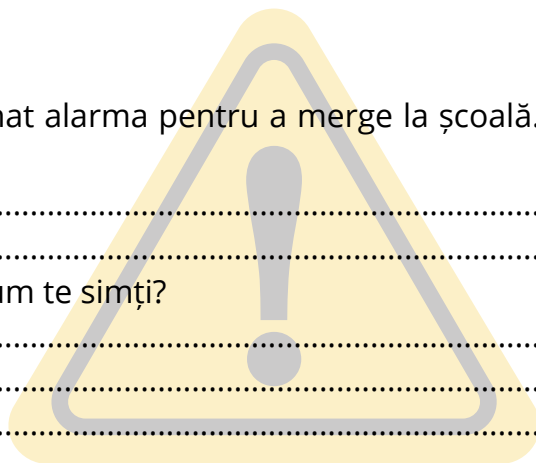
Citește cu atenție!

Te trezești dimineața și îți dai seama că nu a sunat alarma pentru a merge la școală. Este deja ora 10:00. Ce decizie iei?

.....

Cum ai luat această decizie? La ce te gândești? Cum te simți?

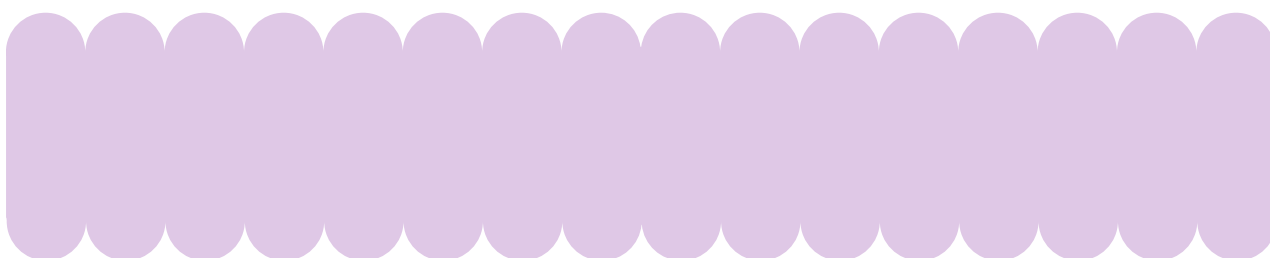
.....



Care sunt factorii care ne influențează deciziile privind cariera?

Activitate în grupuri mici:

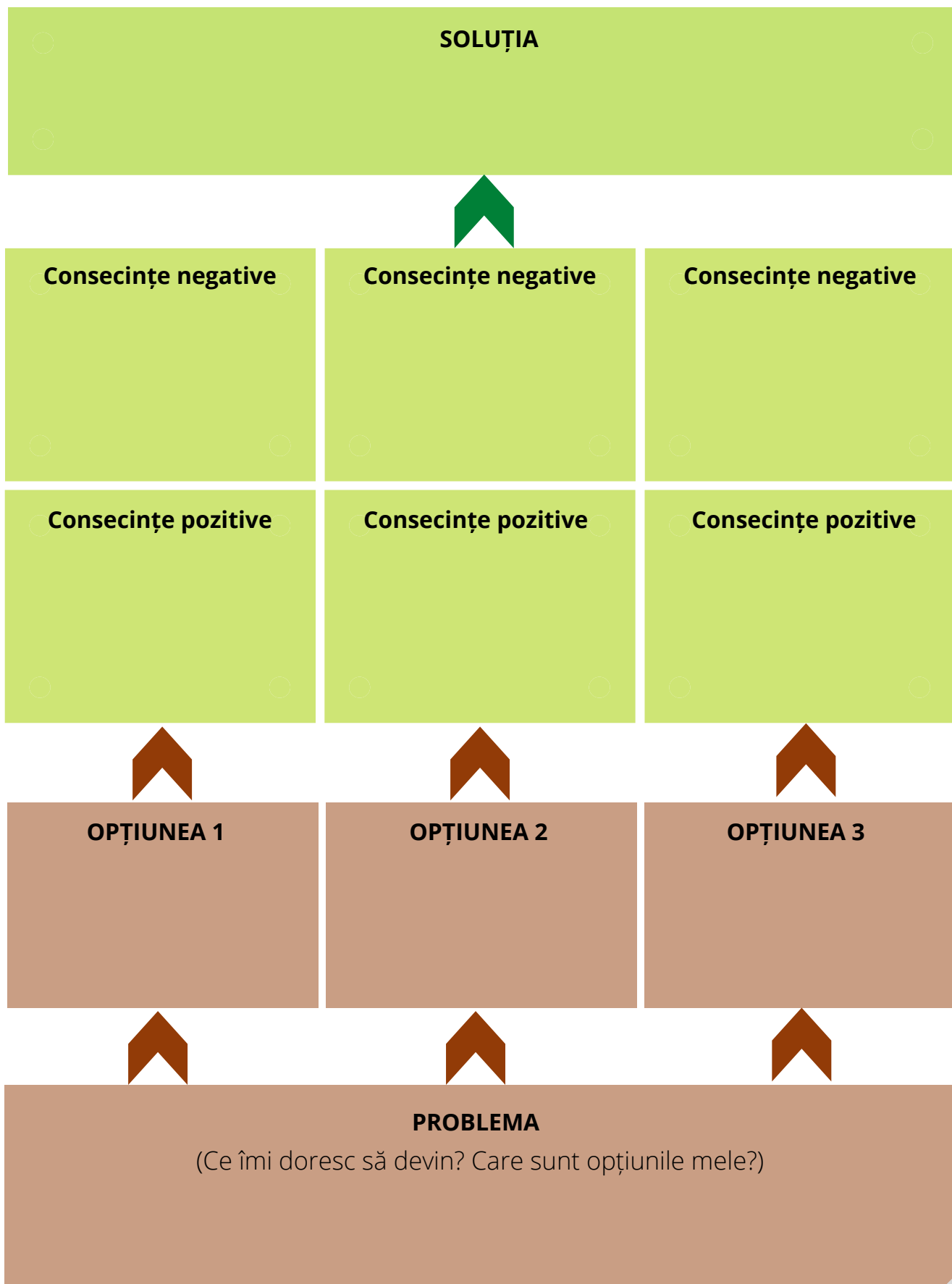
Împreună cu colegii de echipă, identificați factorii care vă influențează deciziile privind alegerea carierei. Poți scrie factorii în chenarul de mai jos.



Apoi, în cadrul grupului, identificați etapele pe care o persoană ar trebui să le urmeze atunci când e nevoie să ia o decizie importantă.



Copacul deciziilor



Activitate în grupuri mici:

Citește situația cu numărul echipei tale. Utilizând Copacul deciziei de pe pagina anterioară, încercați împreună să analizați problema, urmărind pașii, și apoi să oferiți o soluție.

Toți prietenii tăi îți spun să mergi la același liceu la care ei vor merge. Ai vrea să mergi cu ei, însă te gândești că-ți dorești să urmezi un profil care ți se potrivește, însă acesta nu se regăsește în oferta liceului la care vor să meargă prietenii tăi.

Ce decizie iei? Cum iei această decizie?

1

Mama ta te roagă să rămâi acasă în acest weekend să o ajuți să curețe casa. Nu prea vrei să rămâi acasă cu familia ta. Îți dorești mai degrabă să ieși cu prietenii tăi.

Ce decizie iei? Cum iei această decizie?

2

Ai test la matematică mâine. Știi că trebuie să exersezi câteva probleme dacă vrei să iei o notă bună. Prietenii tăi te invită să mergi cu ei la film.

Ce decizie iei? Cum iei această decizie?

3

Te-ai certat cu unul dintre prietenii tăi și nu ați mai vorbit de câteva luni. Te gândești să îl chemi pe afară, însă ești nehotărât și te gândești că poate e încă furios.

Ce decizie iei? Cum iei această decizie?

4

.....

.....

.....

.....

.....


.....

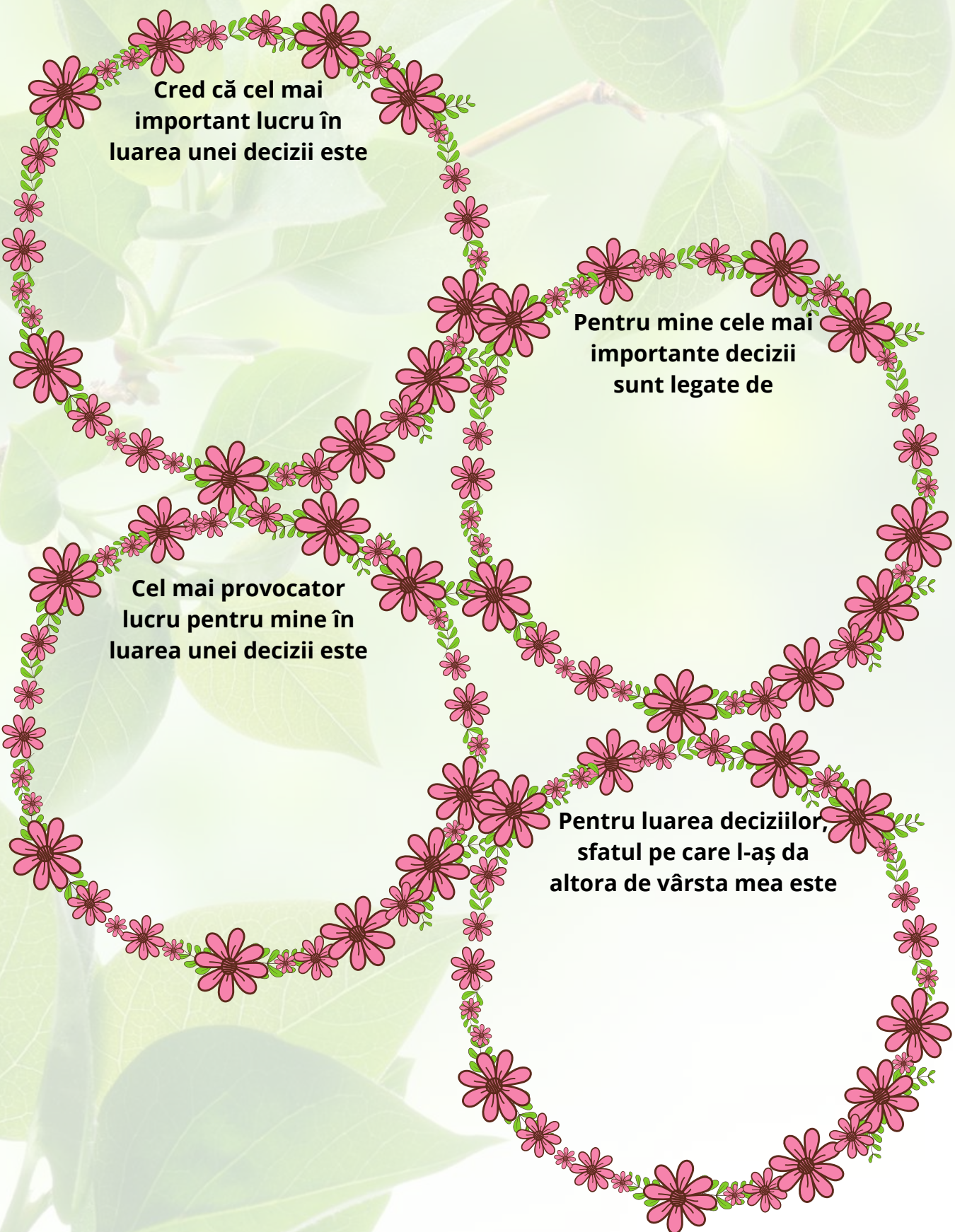
.....

.....

.....

.....





**Cred că cel mai
important lucru în
luarea unei decizii este**

**Pentru mine cele mai
importante decizii
sunt legate de**

**Cel mai provocator
lucru pentru mine în
luarea unei decizii este**

**Pentru luarea deciziilor,
sfatul pe care l-aș da
altora de vârsta mea este**

5 persoane la care pot apela
atunci când întâmpin o problemă

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

4.

.....

.....

5.

.....

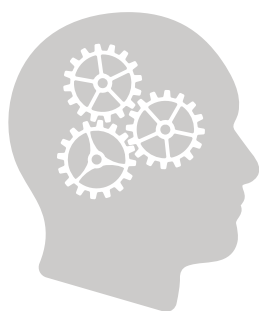
.....

Lecția 8

Marketing personal

Imaginea de sine este concepția ta despre propria persoană. Este reprezentarea mentală și emoțională pe care o cultivi în câmpul conștiinței, referitoare la ceea ce ești și la ceea ce reprezinți.
(Herbert Harris)

Ce este Marketingul personal?



Citind informațiile de mai jos și ascultând explicațiile, scrie 2/3 idei care ți-au rămas în minte

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Marketingul personal/ Promovarea personală cuprinde modalitățile prin care o persoană își sistematizează și prezintă informațiile despre abilitățile, interesele, experiențele educaționale și profesionale proprii, în vederea atingerii unor scopuri de carieră.

Marketingul personal implică:

COMPONENTA INSTRUMENTALĂ

Curriculum Vitae (CV)
Scrisoarea de intenție
Cartea de vizită
Portofoliul personal

COMPONENTA ATITUDINALĂ

Comunicarea asertivă
Dezvoltarea rețelei de contacte
Pregătirea pentru interviul de angajare

Activitate în grupuri mici:

Căutați cât mai multe informații despre componenta primită. Prezentați informațiile colegilor.

Analiza SWOT

Privește tabelul de mai jos și încearcă să faci o analiză a ta în privința carierei. Gândește-te la acele puncte tari și slabe care te caracterizează și notează-le în tabel, apoi gândește-te la oportunități și temeri/amenințări privind propriul parcurs educațional și profesional. După ce ai identificat câteva, le poți nota în spațiile corespunzătoare din tabel.

Puncte tari

Puncte slabe

Oportunități

Amenințări



Alege doi colegi de clasă care să-ți spună cum te-au văzut azi în cadrul activității și care sunt acele trăsături personale, pe care nu le-ai scris și care sunt necesare a fi introduse în tabel la rubricile „puncte tari” și „puncte slabe”. Apoi notează în tabel trăsăturile enumerate de colegii tăi.

Reflecție:

În urma acestei activități simt că

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

Mă gândesc că

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

Am descoperit despre mine că

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

Iar acest aspect mă ajută atunci când

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



Un lucru pe care azi l-am învățat este

.....



În cadrul activităților m-am simțit

.....



Azi am oferit

.....

5 momente in care am fost mândru/ă de mine

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

4.

.....

.....

5.

.....

.....

Lecția 9

Cum îmi planific timpul și activitățile?

Nimic nu este prea dificil dacă împarți în pași mici ceea ce ai de făcut.
(Henry Ford)

Managementul timpului se referă la a fi stăpân pe timpul și pe munca ta și a nu te lăsa stăpânit de acestea. Fiecare om de succes, într-un anumit moment al vieții lui, s-a oprit și a reflectat asupra utilizării și valorificării propriului lui capital de timp.

Timpul pe care îl avem la dispoziție trebuie folosit în mod conștient pentru a atinge obiectivele personale și profesionale. Doar în acest mod putem stabili o legătură directă între realizarea sarcinilor și activităților zilnice, pe de o parte, și satisfacția personală și propriul progres, pe de altă parte. (Lothar Seiwert)

Gândește-te la persoanele din jurul tău, pot fi persoane din familie, prieteni, colegi și așa mai departe. Gândește-te la rolurile pe care tu le ai în viața ta. Poate te gândești la rolul de fiu/ fiică sau la cel de frate/ soră, poate la cel de coleg. Pot fi multe roluri. Mai jos se află mai multe baterii. Alege câte o baterie pentru fiecare dintre primele 4 roluri care îți vin acum în minte și scrie denumirea acestui rol sub fiecare dintre acestea.

Umple fiecare baterie cu câte o culoare, în funcție de câtă energie și timp simți că acorzi în acest moment rolului respectiv. Unele baterii pot fi pline, sau aproape pline, pentru că, poate, îți canalizezi energia spre acele roluri, altele pot să fie aproape goale, pentru că nu investești energie multă în rolul respectiv.

1



.....

3



.....

2



.....

4




.....


Activitate în perechi:





Prezintă-i colegului tău rolurile pe care le-ai reprezentat și argumentează nivelul umplerii fiecărei baterii. Totodată, spune-i ce simți și ce gândești privind aceste baterii?

Imaginează-ți că fiecare dintre aceste roluri asupra cărora ai reflectat îți transmite un mesaj. Care ar putea fi acesta? Scrie-l pe rândurile de mai jos.

1  Mesaj:
.....
.....
.....

2  Mesaj:
.....
.....
.....

3  Mesaj:
.....
.....
.....

4  Mesaj:
.....
.....
.....

Citește mesajele transmise de aceste roluri din viața ta. Ce simți și ce gândești în acest moment?

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

Ai posibilitatea acum să modifice nivelul energiei și al timpului alocat fiecărui rol. Poți face asta mai jos. Cum ar arăta acestea? Ce mesaj transmiți fiecărui rol? Cuprinde în acest mesaj ce gândești și ce simți după ce ai realizat modificările. În cazul în care nu ai modificat nivelul de energie al unei baterii, scrie de ce nu ai făcut acest lucru.



.....



.....



.....



.....

Mesaj:

.....



Mesaj:

.....



Mesaj:

.....



Mesaj:

.....



Pe lângă faptul că alocăm mai mult sau mai puțin timp și energie rolurilor din viața noastră, există și factori perturbatori, numiți „hoți de timp”. Pentru a-ți folosi în mod eficient timpul, trebuie să analizezi mai întâi unde stau hoții care îți fură timpul. Ce activități sau împrejurări îți fură constant timpul și care nu aduc rezultate semnificative, pentru a justifica acest efort.

Care crezi că sunt hoții tăi de timp?

.....

.....

.....

.....

.....

Managementul timpului presupune planificare și prioritizare.

Identifică ce este important!
- principiul Pareto

A munci eficient înseamnă să faci lucrurile într-un timp scurt și să obții un rezultat peste medie. 20% din munca (adevătată) furnizează 80% din rezultate.

Planifică în scris!

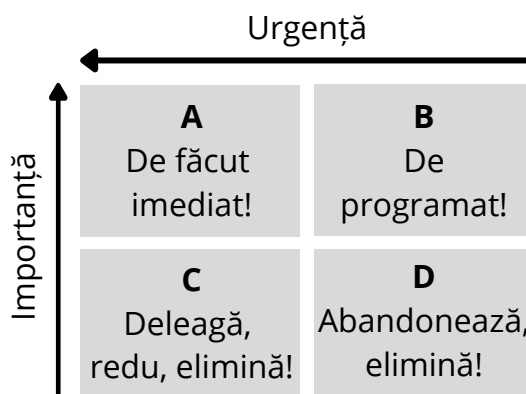
Planificările și obiectivele realizate doar „în minte” își pierd claritatea și pot fi ușor date peste cap. Planificarea scrisă este o ușurare a încărcării memoriei. Totodată, un plan scris are efectul psihologic al automotivației de a munci, vei fi mai puțin distras și vei fi încurajat să îți îndeplinești sarcinile mai ușor.

Folosește o agendă!

O agendă te ajută să ai o privire de ansamblu asupra tuturor sarcinilor pe care le ai de realizat, să planifici obiective și activități, să organizezi și să controlezi cu succes realizarea și continuarea acestora.

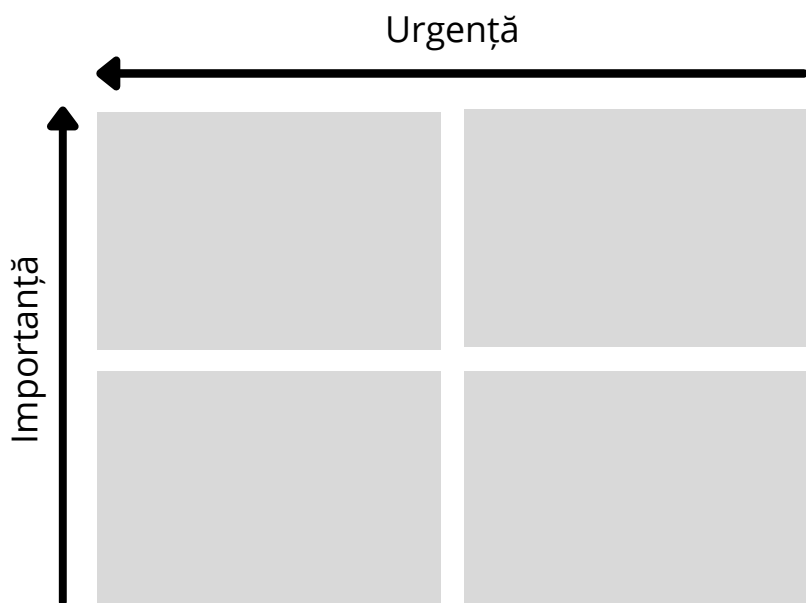
Stabilește prioritățile! - principiul Eisenhower

Prioritățile se stabilesc în funcție de criteriile de importanță și urgență.



Activitate în grupuri mici:

Planificați, în funcție de importanță și urgență, activitățile date.



- să merg la școală
- să mă tund
- să fac cumpărăturile
- să mănânc pizza
- să fac curățenie
- să mă uit la emisiunea preferată
- să mă uit la un film
- să ies pe afară
- să îmi fac temele
- să mă plimb cu bicicleta
- să cumpăr 2 caiete și 3 pixuri
- să fac duș
- să hrănesc câinele
- să mă plimb

La sfârșitul activității de astăzi mă simt

.....

Am descoperit că

.....

.....

Ceea ce am învățat azi mă va ajuta

.....

.....

Am învățat despre mine că

.....

.....

5 lucruri pe care planific să le fac
în viitor pentru a fi fericit / ă

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

4.

.....

.....

5.

.....

.....

Lecția 10

Planul meu de carieră

*În viața profesională calea spre succes și puterea se numesc carieră.
(Ute Ehrhardt)*

Cariera pe care mi-ar plăcea să o urmez este

.....

Această carieră este
interesantă pentru că...

Trei responsabilități pe care
persoanele care lucrează în
acest domeniu le au sunt...

- 1.
- 2.
- 3.

Această carieră este importantă
pentru comunitatea noastră
deoarece...

Trei licee în cadrul cărora mă
pot califica pentru această
profesie/ meserie sunt...

- 1.
- 2.
- 3.

Disciplinele pe care ar trebui să
le studiez pentru a fi pregătit
pentru această carieră sunt...

- 1.
- 2.
- 3.

Pentru a-ți realiza planul de carieră este important să-ți stabilești un scop și câteva obiective.

Care este diferența între scopuri și obiective?

.....

.....

.....

Cum îți stabilești obiective pentru carieră? Este important ca acestea să fie SMART.

OBIECTIVE

S

Specifice

Ce vrei exact să faci?

NU - În acest an școlar vreau să iau note bune.

DA - Voi lua cel puțin 9 la următorul test la biologie.

M

Măsurabile

Când vei ști că obiectivul tău a fost atins?

NU - Voi fi cel mai bun membru al echipei mele.

DA - Voi marca 4 goluri sezonul acesta.

A

Accesibile

Poți îndeplini acest obiectiv?

NU - Îmi voi aminti tot ce a spus profesorul.

DA - Îmi voi lua notițe încă de la prima lecție.

R

Relevante

Merită efortul tău acest obiectiv?

NU - În clasa a IX-a voi învăța tot ce nu am învățat în clasa anterioară.

DA - Începând cu prima oră din clasa a IX-a voi reciti acasă lecțiile scrise în caiet.

T

Temporale

Care este timpul limită pe care îl stabilești pentru îndeplinirea lui?

NU - Voi învăța pentru următorul test la matematică.

DA - Voi învăța Marți, împreună cu sora mea, pentru test.

PLANUL MEU DE CARIERĂ

SCOP:

OBIECTIVUL 1:

Strategii de realizare	Termen	Resurse	Posibile bariere

OBIECTIVUL 2:

Strategii de realizare	Termen	Resurse	Posibile bariere

OBIECTIVUL 3:

Strategii de realizare	Termen	Resurse	Posibile bariere

Dragă
(prenumele tău)



Am ajuns la finalul acestui proiect și mă simt

Proiectul a fost

Am învățat

Am aflat despre mine

dar și despre ceilalți

Pe parcursul proiectului m-am simțit

și am oferit

Mi-ar plăcea

Cu drag,



PSIHO  **it**