

Popescu Ioana-Mirela
Popescu Ioan-Valentin



EDUCAȚIE PENTRU CĂRIERĂ

**GHID DE ACTIVITĂȚI
- GIMNAZIU ȘI LICEU -**

ISBN 978-973-0-35290-0

Alba Iulia

2021

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.

**START
ONG**
by Kaufland



PSIHO  **it**

**POPESCU IOANA-MIRELA
POPESCU IOAN-VALENTIN**

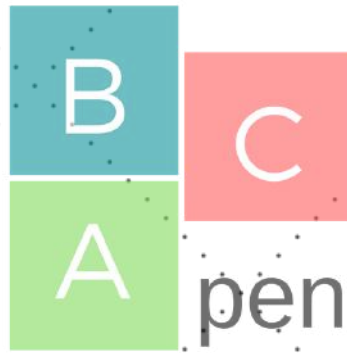
ABC pentru succes

Educație pentru carieră

ghid de activități
- GIMNAZIU ȘI LICEU -

ISBN 978-973-0-35290-0

Alba Iulia
2021



pentru succes

Cuprins

Introducere	4
Lecția 1. La început de drum	8
Lecția 2. Despre personalitatea mea	11
Lecția 3. Ce am preluat și de la cine?	13
Lecția 4. Tipuri de inteligență care mă caracterizează	16
Lecția 5. Ce roluri prefer în cadrul unei echipe?	20
Lecția 6. Interese și aptitudini	22
Lecția 7. Cum iau decizii?	24
Lecția 8. Marketing personal	28
Lecția 9. Cum îmi planific timpul și activitățile?	30
Lecția 10. Planul meu de carieră	35
Icebreakers	39
Bibliografie	48

INTRODUCERE

Alegerea carierei este un moment important în viața fiecărei persoane, reprezentând una dintre premisele majore ale inserției sociale. Aceasta are loc într-un context mai larg în care sunt implicați factori personali, educaționali, economici și contextuali. Astfel că, planificarea carierei implică demersuri precum: orientarea școlară, orientarea profesională, consilierea pentru carieră, educația pentru carieră etc (Butnaru et al., 2016).

Conceptul de „orientare în carieră” este privit de literatura de specialitate ca fiind termenul ce acoperă cea mai largă gamă de activități, de la informare și evaluare, la consiliere și educație pentru carieră. „Consilierea în carieră” se referă la dezvoltarea abilităților unei persoane cu scopul rezolvării unei probleme specifice legate de carieră, iar „educația pentru carieră” reprezintă o intervenție educațională de dezvoltare, în avans, a deprinderilor și a abilităților necesare elevilor pentru dezvoltarea și construirea propriei cariere (Lemeni et al., 2010).

Scopul fundamental al orientării și consilierii în carieră este asigurarea unei funcționări optime a elevilor prin dezvoltarea personală și asumarea responsabilă a unui rol activ în viața socială. În Declarația Asociației Internaționale de Orientare Școlară și Profesională adoptată la Stockholm (1995), cu privire la obiectivele activității de consiliere, se specifică faptul că acest serviciu ajută elevii să se înțeleagă și să se evalueze mai bine, să comunice eficient unii cu ceilalți, să elaboreze planuri cu privire la propria carieră și să facă față cu succes diferitelor obstacole, câștigându-și locul în societate și pe piața muncii (Lițoiu, 2020).

O carieră reușită, care îi aduce persoanei satisfacții, este o carieră construită cât mai realist și cât mai corect. Consilierea și orientarea în carieră presupune un ansamblu de activități educațional-formative care se desfășoară cu scopul de a pregăti persoana în vederea alegerii în cunoștință de cauză a studiilor și profesiei, dar și a traseului ce urmează a fi parcurs pentru a atinge un nivel de împlinire socială și personală cât mai ridicat (Dumitru, 2008).

Kapes, Mastie și Whitfield (apud Jigău, 2007) stabilesc câteva principii de bază ale dezvoltării carierei:

- dezvoltarea carierei este un proces continuu, o succesiune de alegeri;
- luarea deciziei și planificarea dezvoltării carierei este un proces care poate fi învățat și aplicat de-a lungul vieții;
- în alegerea carierei sunt implicați mai mulți factori;
- experiența anterioară influențează nevoile și interesele actuale;
- contextul social influențează opiniile oamenilor;
- mitul unei singure „profesii potrivite” este păgubitor și inexact;

- imaginea de sine pozitivă, realistă și încrederea în forțele proprii au o importanță particulară în conturarea opțiunilor și dezvoltarea carierei unei persoane;
- șansa poate fi „pregătită” și nu doar așteptată, o atitudine activă mărește probabilitatea de succes în dezvoltarea carierei.

Pregătirea pentru alegerea și construirea unei cariere presupune un demers complex, influențat de 3 factori importanți: ceea ce poate elevul să facă (cunoștințe, capacități, abilități, competențe), ceea ce își dorește elevul (interese, aspirații, idealuri, valori) și ceea ce solicită societatea (meserii, ocupații, profesii necesare satisfacerii nevoilor oamenilor și ale societății) (Dumitru, 2008).

Desfășurând activități de orientare și consiliere în carieră, profesorul consilier școlar poate ajuta elevul:

- să se cunoască în mod realist;
- să cunoască lumea profesiilor și a ocupațiilor și dinamica acestora;
- să ia decizii optime privind cariera;
- să-și organizeze și să-și planifice în mod adecvat timpul și activitățile;
- să conceapă și să-și monitorizeze propriul plan de carieră.

Educația pentru carieră presupune dezvoltarea personală și însușirea de către elevi a unor cunoștințe și abilități necesare pentru managementul propriului traseu educațional și profesional. Printre beneficiile pe termen scurt ale orientării în carieră se regăsesc:

- creșterea performanțelor școlare ale elevilor la materiile legate de ceea ce-și propun să facă în viitor;
- conștientizarea relației existente între abilitățile și cunoștințele dobândite în școală și succesul profesional;
- creșterea motivației pentru învățare;
- dezvoltarea abilităților de relaționare interpersonală și a unor abilități relevante pentru carieră;
- dobândirea deprinderilor de planificare a învățării;
- dobândirea unor cunoștințe mai specifice despre ocupații și cariere și a unei atitudini de explorare a oportunităților.

Pe termen lung, beneficiile orientării în carieră sunt:

- satisfacția profesională;
- randamentul academic și profesional;
- reducerea duratei șomajului și a costurilor sociale ale acestuia;
- creșterea ratei de integrare pe piața muncii;
- creșterea mobilității pozitive a forței de muncă etc (Lemeni et al., 2010).

Există, totodată, o serie de abilități necesare profesorului consilier școlar în vederea creării unui mediu securizant pentru elevi. Printre acestea se regăsesc (Lemeni et al., 2010):



ASCULTAREA ACTIVĂ - reprezintă capacitatea consilierului de a se concentra atât pe conținutul mesajului, cât și pe emoțiile elevilor pentru a asigura o înțelegere cât mai acurată a mesajelor pe care aceștia le transmit. De asemenea, ascultarea activă încurajează comunicarea deschisă.



UTILIZAREA CONSTRUCTIVĂ A ÎNTREBĂRILOR - reprezintă capacitatea consilierului de a utiliza întrebările cu scopul de a ajuta elevii să-și clarifice sentimentele, convingerile, atitudinile și valorile personale. Astfel, pot fi utilizate întrebări deschise, întrebări ipotetice, întrebări închise și întrebări justificative.



FEEDBACK-UL EFICIENT - reprezintă oferirea unui feedback constructiv (focusat pe aspecte care pot fi dezvoltate), specific și concret (vizează un comportament specific), descriptiv și nu evaluativ (descrie comportamentul și nu exprimă acceptarea sau valoarea sa) și imediat (pentru întărirea comportamentului și nu după o perioadă de timp).



FURNIZAREA INTERACTIVĂ A INFORMAȚIILOR - reprezintă inițierea de către consilier a unor acțiuni de informare care să ducă la clarificarea și completarea informațiilor pe care deja le au elevii. Nu este importantă evaluarea cunoștințelor, cât modul interactiv de furnizare a informațiilor ce vor putea fi apoi utilizate de către elevi în luarea unor decizii responsabile.



PARAFRAZAREA - reprezintă abilitatea consilierului de a reformula ceea ce pare esențial în mesajul elevului și de a comunica înțelegerea mesajului.



SUMARIZAREA - reprezintă modalitatea prin care consilierul poate extrage cele mai importante aspecte ale mesajului elevului. Aceasta poate fi utilizată în încheierea unei discuții și deschiderea unei noi etape a discuției, stabilirea unor priorități și alternative de abordare a unei teme și în clarificarea perspectivelor enunțate de elevi.



REFLECTAREA - reprezintă modalitatea prin care consilierul poate exprima înțelegerea atât a conținutului informațional, cât și a stării emoționale transmise de elev. Aceasta oferă elevului sentimentul că este ascultat și că ceea ce exprimă sau trăiește este important.

„Cercetări recente atrag atenția asupra faptului că oamenii sunt ființe cu comportamente ocupaționale complexe și nu un puzzle de caracteristici independente, că aceștia au experiențe de viață unice, un fond ereditar irepetabil, valori, aspirații și atitudini cristalizate în contexte diferite ale existenței lor, că în viața socio-profesională îndeplinesc simultan sau succesiv roluri diferite, altele decât cele strict legate de ocupație sau profesie etc” (Jigău, 2007). Astfel, este necesar ca abordarea elevului în cadrul activităților de educație pentru carieră să se realizeze având în vedere și aspecte legate de familie, context educațional, comunitate, modul de petrecere a timpului liber, hobby-uri sau alte roluri îndeplinite de-a lungul vieții.

B **C** **A** pentru succes

Proiectul ABC pentru succes și, implicit, acest ghid de activități, împreună cu cele două caiete de activități de educație pentru carieră își propune să vină în întâmpinarea dificultăților privind alegerea unei cariere, prin explorarea opțiunilor și resurselor personale ale elevilor din clasele terminale (a VIII-a și a XII-a) în vederea orientării educaționale și profesionale a acestora.

Fiecare caiet de activități cuprinde 10 lecții, cu tematici ce vin în sprijinul elevilor prin activități de autocunoaștere și dezvoltare a unor cunoștințe și abilități de organizare, planificare și management al propriei cariere.

„Viața noastră reprezintă suma tuturor alegerilor pe care le-am făcut până în momentul de față și a celor pe care le vom face în continuare. Întrucât suntem liberi să alegem, avem controlul vieții noastre și o putem proiecta așa cum ne dorim sau visăm. Crearea carierei profesionale este un proces care se desfășoară de-a lungul vieții, începând de timpuriu cu traseul educațional și continuând cu cel profesional. Cariera nu înseamnă neapărat prestigiu sau câștiguri materiale mari, ci înseamnă un echilibru între lucrurile care contează cel mai mult pentru tine, indiferent de profesia pe care o ai” (Butnaru et al., 2016).



Lecția 1

La început de drum...

Durață: 50 minute

Participanți: 20-30 participanți

Ciclu: gimnazial și liceal

Materiale: caiete de activități, pixuri/creioane, foi de flipchart, markere, telefon/ aparat foto.

Activitatea 1 - Introducere

Așezați participanții în cerc. Solicitați-le acestora să spună cum se simt și care este emoția predominantă cu care încep activitatea. Această activitate poate continua și cu un icebreaker (vezi pagina aferentă).

Se prezintă, pe scurt, proiectul și temele care vor fi abordate în cadrul acestuia:

1. **La început de drum:** introducere în cadrul proiectului, definirea termenilor, pași în dezvoltarea carierei, chei ale succesului, fiecare lecție se va încheia cu un moment de reflecție care se va realiza fie individual, fie în grupuri mici.
2. **Despre personalitatea mea:** explicarea termenilor, laturile personalității, află mai multe despre personalitatea ta, reflecție.
3. **Ce am preluat și de la cine?:** despre caracter și valori, cum ne ajută valorile în alegerea carierei, despre temperament și identificarea temperamentelor dominante, reflecție.
4. **Tipuri de inteligență care mă caracterizează:** despre Teoria Inteligențelor Multiple, ce tipuri de inteligență vă caracterizează, profesii potrivite fiecărui tip de inteligență, reflecție.
5. **Interese și aptitudini:** descoperă-ți interesele privind cariera, domeniile de activitate potrivite în funcție de interese și aptitudini, reflecție.
6. **Ce roluri prefer în cadrul unei echipe?:** reguli de cooperare în cadrul unui grup, roluri care ți se potrivesc în cadrul unei echipe, reflecție.
7. **Cum iau decizii?:** factori care influențează luarea deciziilor privind cariera, pași în luarea unei decizii, activități în grupuri mici, reflecție.
8. **Marketing personal:** definirea termenilor, analiză SWOT, reflecție.
9. **Cum îmi planific timpul și activitățile?:** despre managementul timpului, prioritizare și organizare, reflecție.
10. **Planul meu de carieră:** despre planificare și obiective SMART, realizarea planului de carieră, scrisoare - reflecție.

Activitatea 2 - Așteptări și temeri

Această activitate poate fi realizată fie individual, fie în grupuri mici:

Individual: participanții primesc postit-uri de diferite culori (2 culori), iar sarcina lor este de a scrie pe primul așteptări cu privire la proiect, iar pe cel de-al doilea temeri cu privire la proiect. Postit-urile vor fi apoi lipite pe tablă sau pe o foaie de flipchart.



În grupuri mici: participanții stabilesc în cadrul grupului așteptări și temeri pe care le au cu privire la proiect, apoi aleg un membru al grupului care le va prezenta. Consilierul școlar poate nota așteptările participanților pe tablă sau pe o foaie de flipchart.

Activitatea 3 - Fișă de lucru

Rugați participanții să deschidă caietele de lucru la pagina aferentă primei lecții și să completeze fișa de lucru.

Completează spațiile de mai jos în ordinea indicată de numerotare.



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

Activitatea 4 - Reflecție - Cele 10 chei ale succesului

Solicitați participanților să citească întrebările, să reflecteze, în mod individual, asupra răspunsurilor și să le noteze mai jos. În cazul în care participanții doresc să împărtășească ce au scris, pot fi aleși 2/3 voluntari.



- | | |
|----------------|---------------|
| curiozitatea | continuitatea |
| determinarea | umorul |
| perseverența | inteligența |
| empatia | optimismul |
| flexibilitatea | 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?

.....

.....

Activitatea 5 - 5 activități care mă fac fericit/ă

În funcție de timpul rămas, această activitate poate fi realizată în clasă sau acasă. În cazul în care activitatea rămâne ca temă de reflecție pentru acasă, la începutul următoarei lecții solicitați tuturor participanților să numească 2/3 aspecte pe care le-au notat.

Lecția 2

Despre personalitatea mea

Durată: 50 minute

Participanți: 20-30 participanți

Ciclu: gimnazial și liceal

Materiale: caiete de activități, pixuri/creioane, foi de flipchart, markere, telefon/ aparat foto.

Activitatea 1 - Introducere

Așezați participanții în cerc. Solicitați-le acestora să spună cum se simt și care este emoția predominantă cu care încep activitatea. Această activitate poate continua și cu un icebreaker (vezi pagina aferentă).

Se prezintă tema lecției.

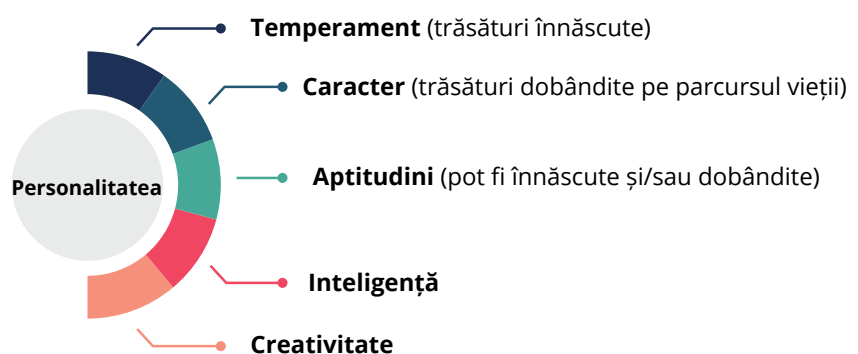
Activitatea 2 - Despre personalitate și laturile sale

Solicitați participanților să deschidă caietele la Lecția 2. Întrebările vor fi adresate de către consilierul școlar, urmând ca participanții să răspundă și să noteze pe parcursul lecției răspunsurile.

La ce se referă termenul de „personalitate”?



Personalitatea are mai multe laturi (componente):



Activitatea 3 - Chestionar

GIMNAZIU

Solicitați participanților să completeze chestionarul: Află mai multe despre personalitatea ta!

Chestionarul cuprinde câteva dintre trăsăturile de personalitate, importante în alegerea carierei. Solicitați participanților să răspundă sincer și rapid la itemii chestionarului. Amintiți-le că nu există răspunsuri corecte sau greșite.

LICEU

Solicitați participanților să completeze chestionarul: 16 tipuri de personalitate Myers-Briggs, urmând pașii menționați în caietul de activități.

Solicitați participanților să completeze și Ghidul de identificare a temperamentului (Below).

Activitatea 4 - Reflecție

Rugați participanții să citească întrebările, să reflecteze, în mod individual, asupra răspunsurilor și să le noteze mai jos. În cazul în care participanții doresc să împărtășească ce au scris, pot fi aleși 2/3 voluntari.

GIMNAZIU

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?

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

LICEU

Solicitați participanților, înainte de momentul reflecției, să aleagă un coleg care să le spună cum îi vede în general și ce trăsături de personalitate îi caracterizează.

Ce ai descoperit despre tine azi?

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

Cum poți folosi ceea ce ai descoperit despre tine azi?

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

Activitatea 5 - 5 lucruri pe care aș putea să le spun despre mine

În funcție de timpul rămas, această activitate poate fi realizată în clasă sau acasă. În cazul în care activitatea rămâne ca temă de reflecție pentru acasă, la începutul următoarei lecții solicitați tuturor participanților să numească 2/3 aspecte pe care le-au notat.

Lecția 3

Ce am preluat și de la cine?

Durată: 50 minute

Participanți: 20-30 participanți

Ciclu: gimnazial și liceal

Materiale: caiete de activități, pixuri/creioane, foi de flipchart, markere, telefon/ aparat foto.

Activitatea 1 - Introducere

GIMNAZIU

Solicitați participanților să deschidă caietele la Lecția 3, să citească citatul și să noteze câteva idei. Puteți solicita participanților, fie în grupul mare, fie în grupuri mici, să împărtășească celorlalți ce au scris.

Se prezintă tema lecției.

LICEU

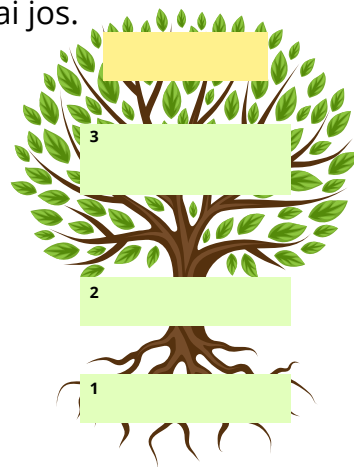
Lecția poate începe cu un icebreaker (vezi pagina aferentă) sau direct cu activitatea de mai jos.

Care crezi că este cea mai importantă valoare a ta? Scrie Notează-o în spațiul galben din dreapta. Apoi, completează conform cerințelor:

1.RĂDĂCINĂ: De la cine ai preluat această valoare?

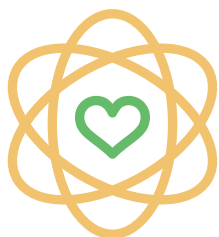
2.TULPINĂ: Când?

3.COROANĂ: Povestește pe scurt un moment în care această valoare a fost prezentă în viața ta.



Activitatea 2 - Despre caracter și valori

Prezentați câteva informații cu privire la tematica abordată:



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.

Solicitați participanților să citească valorile din caiet și să le sublinieze pe acelea care sunt importante pentru ei. În funcție de importanța lor, să aleagă trei dintre ele și să le scrie 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.....

Valorile noastre vin din familie, din învățămintele religioase, din tradiții culturale, din regulile și legile societății și de la oamenii pe care îi admirăm. Valorile pot avea fie caracter personal, fără a avea nicio legătură cu munca, fie se pot raporta în totalitate la muncă. Răspunde la întrebările de mai jos.

.....

.....

.....

.....

1. Care sunt/ au fost valorile mamei tale?

2. Care sunt/ au fost valorile tatălui tău?

3. Care dintre valorile părinților tăi sunt importante pentru tine?

4. Care dintre valorile părinților tăi le-ai preluat în viața ta?

5. Care sunt cele mai importante lecții de viață pe care le-ai învățat până acum?

6. Citind încă o dată lista cu valori, care sunt cele mai importante 5 valori ale tale?

7. Care sunt cele mai importante valori pe care le iei în considerare atunci când iei decizii importante?

8. Ce locuri de muncă crezi că solicită aceste valori?

.....

.....

.....

.....

Activitatea 3 - Temperamente și locuri de muncă potrivite (doar GIMNAZIU)

Solicitați participanților să completeze Ghidul de identificare a temperamentului (Belov).

Activitatea 4 - Reflecție



Reflecție individuală și în grupuri mici:

Cu ce ai rămas în urma acestei activități?

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

Ce ai descoperit despre tine? Dar despre ceilalți?

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

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

.....

Activitatea 5 - 5 persoane de la care am preluat trăsături și comportamente pozitive

În funcție de timpul rămas, această activitate poate fi realizată în clasă sau acasă. În cazul în care activitatea rămâne ca temă de reflecție pentru acasă, la începutul următoarei lecții solicitați tuturor participanților să numească 2/3 aspecte pe care le-au notat.

Lecția 4

Tipuri de inteligență care ne caracterizează

Durată: 50 minute

Participanți: 20-30 participanți

Ciclu: gimnazial și liceal

Materiale: caiete de activități, pixuri/creioane, foi de flipchart, markere, telefon/ aparat foto.

Activitatea 1 - Introducere

Lecția poate începe cu un icebreaker (vezi pagina aferentă).
Se prezintă tema lecției.

Activitatea 2 - Sunt inteligent

GIMNAZIU

Întrebați participanții ce cred că reprezintă inteligența și solicitați-le să noteze răspunsurile în caietul de activități.

Împărțiți participanții în grupuri mici (4/5 participanți) și solicitați-le să aleagă, pe rând, câte un coleg din echipa în care se află care să completeze pentru ei afirmația „Te văd inteligent pentru că...”.

Solicitați-le, apoi, să noteze ce au reținut pe rândul de mai jos.

LICEU

Întrebați participanții ce cred că reprezintă inteligența și solicitați-le să o reprezinte printr-un simbol/ desen.

Împrimați foaia cu citate despre inteligență de mai jos și tăiați-le pe linia punctată. Puneți jumătățile într-un bol sau într-un săculeț și amestecați-le. Solicitați participanților să ia câte un bilețel și să caute colegul care are cealaltă jumătate. Solicitați elevilor să se grupeze 2 câte 2, în funcție de citatul extras și să discute împreună cu perechea sa semnificația acestuia și legătura cu propria persoană.

Solicitați, în final, participanților să noteze răspunsurile și în caietele de activități.

<p>Omul înțelept nu-și calculează șansele. El</p>	<p>își fixează țelul și apoi îl atinge. (Lao Tse)</p>
<p>Inteligența nu înseamnă să nu faci greșeli,</p>	<p>ci să vezi repede cum poți să le îndrepti. (Bertolt Brecht)</p>
<p>A fi inteligent presupune</p>	<p>a folosi și inteligența altora. (Richard Aladjemoff)</p>
<p>Niciodată nu trebuie să te rușinezi în a mărturisi ce ai greșit. Înseamnă doar să</p>	<p>spui, cu alte cuvinte, că astăzi ești mai înțelept decât ieri. (Marcel Achard)</p>
<p>Caracterul fără inteligență face mult,</p>	<p>inteligența fără caracter nu face nimic. (Cicero)</p>
<p>Inteligența este ceea ce folosești</p>	<p>când nu știi ce să faci. (Jean Piaget)</p>
<p>Într-o situație disperată, numai curajul și</p>	<p>inteligența te mai pot ajuta. (Jean Piaget)</p>
<p>Omul inteligent judecă</p>	<p>cele noi după cele vechi. (Sofocle)</p>
<p>Inteligența este abilitatea de</p>	<p>a te adapta la schimbare. (Stephen Hawking)</p>
<p>Inteligența fără ambiție este precum</p>	<p>o pasăre fără aripi. (Salvador Dali)</p>
<p>Nu întrebați, cât de deștepți sunteți, ci</p>	<p>cum sunteți inteligenți. (Howard Gardner)</p>
<p>O lingură de istețime face uneori mai mult</p>	<p>decât un car de putere. (Georges Brassens)</p>
<p>Dacă ai destulă răbdare, poți muta munții din loc,</p>	<p>dar dacă ai destulă inteligență zbori peste ei. (Boris Vian)</p>
<p>Inteligența este pretutindeni utilă,</p>	<p>dar nicăieri îndeajuns. (Henri-Frederic Amiel)</p>
<p>Cea mai înaltă treaptă a inteligenței umane</p>	<p>este capacitatea de a observa fără să judeci. (Juddu Krishnamurti)</p>

Activitatea 3 - Chestionar Inteligențe Multiple

Prezentați, pe scurt Teoria Inteligențelor Multiple, apoi rugați participanții să completeze chestionarul din caietul de activități.

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.

Activitatea 4 - Locuri de muncă potrivite tipurilor de inteligență

Împărțiți participanții în grupuri mici (4/5 participanți) și solicitați-le să scrie ce locuri de muncă cred că sunt potrivite pentru fiecare inteligență în parte. Verificați apoi răspunsurile împreună cu aceștia.

Posibile răspunsuri:

Tipul de inteligență	Posibile cariere	Studii necesare
Lingvistică	Scriitor, avocat, profesor, jurnalist, bibliotecar, prezentator TV, ghid turistic	Comunicare, educație, pedagogie, istorie, științe politice, jurnalism, relații publice, radio și televiziune, limbi străine etc.
Logico-matematică	Matematician, bancher, broker de investiții, contabil, doctor	Biologie, chimie, contabilitate, finanțe, economie, medicină etc.
Vizual-spațială	Sculptor, pictor, profesor de anatomie, arhitect, constructor, fotograf, designer de interior, planificator urbanistic	Arte, teatru, educație, biologie, arhitectură, design grafic, artă și design etc.

Corporal-kinestezică	Atlet, actor, dansator, trainer, gimnast, maseur, model	Teatru, bacalaureat în Arte, educație fizică și sport, kinetoterapie, modă, publicitate și marketing etc.
Ritmică-muzicală	Muzician, dansator, critic, instructor de dans, cântăreț, producător	Balet, dans, compoziție, jurnalism, educație, muzică
Interpersonală	Profesor, politician, agent de vânzări, judecător, arbitru, manager, inspector resurse umane, psiholog, asistent social, mediator, asistent medical, doctor	Educație, științe economice, istorie, vânzări, business, politici publice, asistență socială, management, psihologie, consiliere, asistență medicală, medicină, biologie, chimie etc.
Intrapersonală	Consilier privind stilul de viață, filosof, scriitor, în general un tip de muncă independentă	Consiliere, servicii sociale, filosofie, etică etc.
Naturalistă/Ambientală	Botanist, zoologist, arheologist, meteorologist, dresor de animale, medic veterinar	Biologie, antropologie, meteorologie, științe ale naturii, medicină veterinară etc.

Activitatea 5 - Reflecție

Solicitați participanților să răspundă, în mod individual, la întrebările de mai jos:

Ce ai observat în cadrul activității?

Ce ai învățat despre tine azi?

Activitatea 6 - 5 locuri în care îmi place să merg și în care mă simt în largul meu

În funcție de timpul rămas, această activitate poate fi realizată în clasă sau acasă. În cazul în care activitatea rămâne ca temă de reflecție pentru acasă, la începutul următoarei lecții solicitați tuturor participanților să numească 2/3 aspecte pe care le-au notat.

Lecția 5

Ce roluri prefer în cadrul unei echipe?

Durată: 50 minute

Participanți: 20-30 participanți

Ciclu: gimnazial și liceal

Materiale: caiete de activități, pixuri/creioane, foi de flipchart, markere, telefon/ aparat foto.

Activitatea 1 - Introducere

Această lecție va începe cu un icebreaker ce implică munca în echipă, astfel încât participanții să poată experimenta și reflecta apoi asupra propriilor atitudini și roluri pe care le adoptă. În urma activității, rugați participanții să deschidă caietele de activități și să completeze spațiile din dreptul reflecției.

Se prezintă tema lecției.

Activitatea 2 - 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.

Solicitați participanților ca în echipe să găsească reguli de cooperare în cadrul unui grup. Fiecare echipă va prezenta, apoi, regulile scrise. Puteți nota pe tablă sau pe o foaie de flipchart răspunsurile participanților și completările ulterioare.

Activitatea 3 - Testul Belbin pentru identificarea rolului în echipă

Invitați participanții să completeze Testul Belbin pentru identificarea rolului în echipă. Pentru fiecare secțiune există un total de 10 puncte care pot fi distribuite între întrebările care descriu cel mai bine comportamentul fiecărui participant. Aceste puncte pot fi distribuite între câteva întrebări sau în unele cazuri se poate acorda câte un punct fiecărei întrebări sau toate cele 10 puncte doar pentru una singură.

Solicitați la final participanților să completeze punctajele oferite în tabelul următor.

Rol/ Item	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								

Activitatea 4 - Reflecție

Solicitați participanților să răspundă individual la întrebări.

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?

.....

Activitatea 5 - 5 opțiuni pe care le am în acest moment privind cariera

În funcție de timpul rămas, această activitate poate fi realizată în clasă sau acasă. În cazul în care activitatea rămâne ca temă de reflecție pentru acasă, la începutul următoarei lecții solicitați tuturor participanților să numească 2/3 aspecte pe care le-au notat.

Lecția 6

Interese și aptitudini

Durață: 50 minute

Participanți: 20-30 participanți

Ciclu: gimnazial și liceal

Materiale: caiete de activități, pixuri/creioane, foi de flipchart, markere, telefon/ aparat foto.

Activitatea 1 - Introducere

Lecția poate începe cu un icebreaker (vezi pagina aferentă) sau direct cu activitatea de mai jos.

Se prezintă tema lecției.

La începutul acestei activități mă simt
 Cred că citatul de mai sus se referă la faptul că



Activitatea 2 - 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.

Care este codul tău Holland?

<p>Realist</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> să repar obiecte <input type="checkbox"/> să repar mașini <input type="checkbox"/> să lucrez cu termulul <input type="checkbox"/> să lucrez pe mașina <input type="checkbox"/> să asamblez echipamente <input type="checkbox"/> să fi electrician <input type="checkbox"/> să conduc un tractor <input type="checkbox"/> să conduc un autobuz <input type="checkbox"/> să repar mobila <input type="checkbox"/> să repar telefoane <input type="checkbox"/> să lucrez în construcții <input type="checkbox"/> să montez dispozitive electrice 	<p>Investigativ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> să fac experimente <input type="checkbox"/> să folosesc microscopul <input type="checkbox"/> să citesc cărți științifice <input type="checkbox"/> să fac munca de cercetare <input type="checkbox"/> să utilizez matematica pentru studii științifice <input type="checkbox"/> să studiez raioanele bolilor <input type="checkbox"/> să conduc un avion <input type="checkbox"/> să fi biologic <input type="checkbox"/> să examinez mușchi <input type="checkbox"/> să conduc studii științifice <input type="checkbox"/> să lucrez în laborator <input type="checkbox"/> să inventez un nou tip de echipament științific 	<p>Artistic</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> să cânt pe o scenă <input type="checkbox"/> să fi artist <input type="checkbox"/> să scriu povești <input type="checkbox"/> să fac desene animate <input type="checkbox"/> să predau cursuri de muzică sau deșan <input type="checkbox"/> să scriu scenarii <input type="checkbox"/> să creez design-uri <input type="checkbox"/> să lucrez în design <input type="checkbox"/> să scriu muzică <input type="checkbox"/> să scriu reportaje <input type="checkbox"/> să pictez <input type="checkbox"/> să regizez piese de teatru
<p>Social</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> să consiliiez persoane <input type="checkbox"/> să fi asistent social <input type="checkbox"/> să fi profesor <input type="checkbox"/> să studiez oamenii <input type="checkbox"/> să ajut persoane cu deficiențe <input type="checkbox"/> să ajut tinerii sărăci <input type="checkbox"/> să fi consilier activități <input type="checkbox"/> să fi consilier în bancă <input type="checkbox"/> să dau primul ajutor <input type="checkbox"/> să fi consilier familial <input type="checkbox"/> să ajut copiii cu probleme <input type="checkbox"/> să îngrijesc oameni bolnavi 	<p>Întreprinzător</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> să fi acționar <input type="checkbox"/> să repar mașini <input type="checkbox"/> să lucrez în comerț <input type="checkbox"/> să conduc un restaurant <input type="checkbox"/> să conduc un departament administrativ <input type="checkbox"/> să fi politician <input type="checkbox"/> să fi reprezentant de bancă <input type="checkbox"/> să fi juristul unei firme <input type="checkbox"/> să fi lider <input type="checkbox"/> să fi agent imobiliar <input type="checkbox"/> să fi mediator/avocat <input type="checkbox"/> să cumpăr marfă pentru magazin 	<p>Convențional</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> să fi contabil <input type="checkbox"/> să înregistrezi date <input type="checkbox"/> să în vederea mărfurilor <input type="checkbox"/> să lucrez cu cifre <input type="checkbox"/> să fac rezervări pentru zboruri/ hoteluri <input type="checkbox"/> să fi contabil <input type="checkbox"/> să operez date contabile <input type="checkbox"/> să fi recepționar hotel <input type="checkbox"/> să lucrez la calculator <input type="checkbox"/> să lucrez într-o bancă <input type="checkbox"/> să studiez matematica <input type="checkbox"/> să examinez bugetul unei companii

Solicitați participanților să citească fiecare activitate din caiet și să le bifeze doar pe acelea pe care le desfășoară sau le-ar putea desfășura cu plăcere, apoi să scrie pe linia punctată a fiecărei categorii scorul obținut.

Ce culoare are cel mai mare număr de alegeri?
 Solicitați participanților să scrie litera respectivă în primul spațiu din stânga (cel mai mare scor). Apoi să scrie litera cu al doilea cel mai mare punctaj (al doilea scor), obținând astfel codul Holland.

Activitatea 3 - Aptitudini - abilități - deprinderi

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.



Solicitați participanților să completeze chestionarul referitor la aptitudinile generale descrise și să noteze în caiete primele 3 abilități cu punctajul cel mai ridicat.

Pornind de la cele 3 abilități notate, solicitați participanților să identifice cel puțin trei profesii/ocupații pe care le pot lua în considerare, în planificarea carierei.

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

Împărțiți participanții în echipe de câte 4 și solicitați-le să emită păreri cu privire la alte posibile profesii/ ocupații potrivite fiecărui membru al echipei.

Activitatea 4 - Reflecție

Solicitați participanților să completeze spațiile din caietul de activități, în mod individual.

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

În funcție de timpul rămas, această activitate poate fi realizată în clasă sau acasă. În cazul în care activitatea rămâne ca temă de reflecție pentru acasă, la începutul următoarei lecții solicitați tuturor participanților să numească 2/3 aspecte pe care le-au notat.

Lecția 7

Cum iau decizii?

Durată: 50 minute

Participanți: 20-30 participanți

Ciclu: gimnazial și liceal

Materiale: caiete de activități, pixuri/creioane, foi de flipchart, markere, telefon/ aparat foto.

Activitatea 1 - Introducere

Lecția poate începe cu un icebreaker (vezi pagina aferentă) sau direct cu activitatea de mai jos.

Se prezintă tema lecției.

GIMNAZIU

Solicitați participanților să citească cu atenție situația de mai jos.

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?

LICEU

Solicitați participanților să citească cu atenție situația de mai jos.

Ai lipsit foarte mult de la școală în ultima lună. Te-ai angajat part-time pe perioada verii și ai decis să continui la respectivul loc de muncă și în ultimul an de școală. Părinții tăi sunt plecați la muncă în străinătate și nu știu nimic despre programul tău. Mama ta află despre absențele tale, însă nu îți spune nimic. Ce decizie iei?

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

Activitatea 2 - Factori care influențează decizia privind cariera

Împărțiți participanții în echipe de câte 4/5. Împreună cu colegii de echipă, solicitați-le acestora să identifice factorii care le influențează deciziile privind alegerea carierei și să le noteze în caiete.

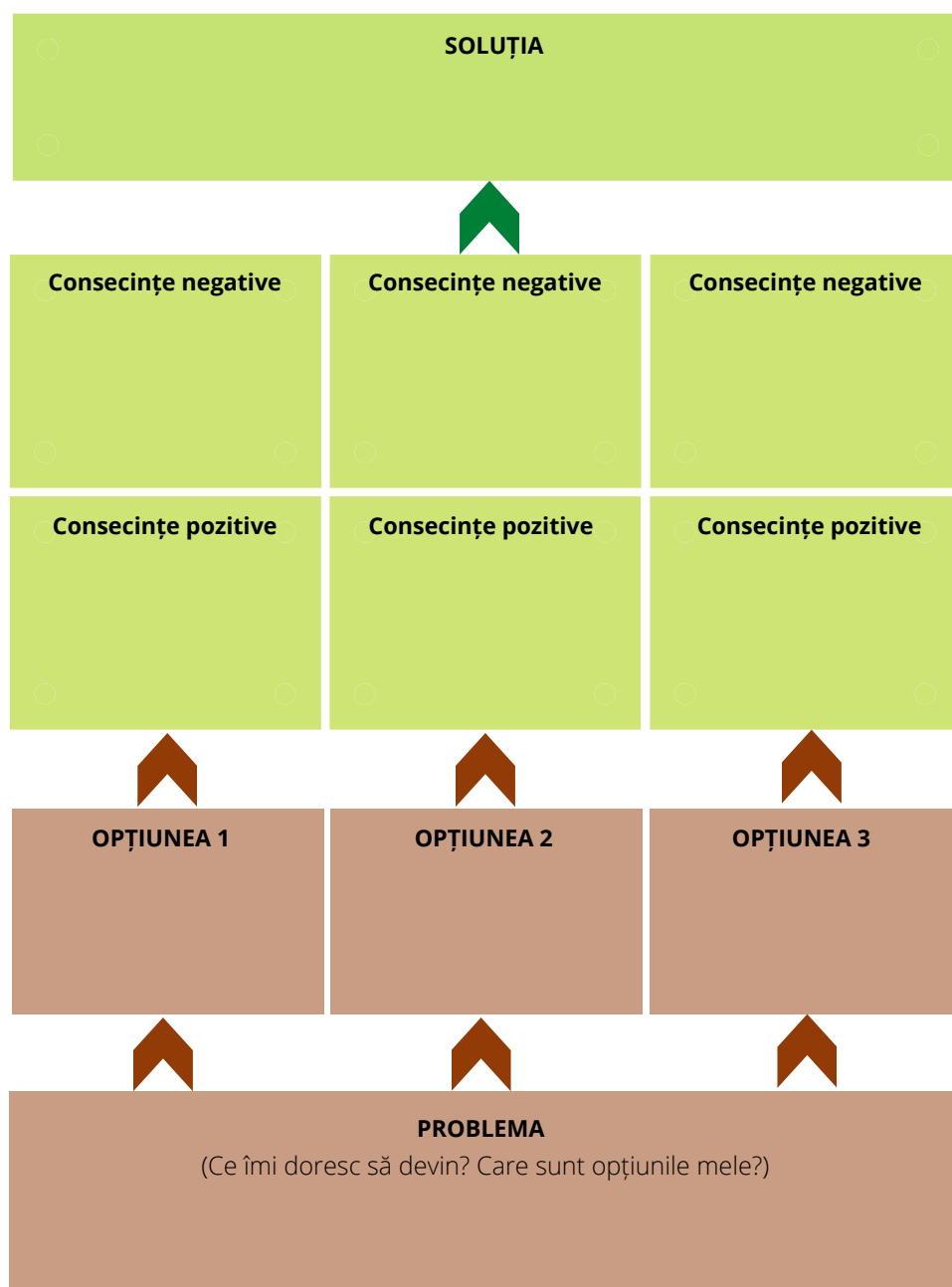


Tot în cadrul grupului, solicitați participanților să identifice etapele pe care o persoană ar trebui să le urmeze atunci când e nevoie să ia o decizie importantă. Completați răspunsurile, dacă este cazul.

Activitatea 2 - Copacul deciziei

Împărțiți participanții în 4 echipe. Oferiți fiecărei echipe un scenariu dintre cele patru de mai jos. Solicitați echipelor, ca utilizând Copacul deciziei, să încerce împreună să analizeze problema, urmărind pașii, și apoi să ofere o soluție.

Copacul deciziilor



GIMNAZIU

1

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?

2

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?

3

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?

4

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?

LICEU

1

Ai stabilit împreună cu prietenul tău cel mai bun că weekendul următor veți pleca într-o excursie cu cortul. Înainte cu o zi te sună și-ți spune că nu poate să mai vină pentru că pleacă din localitate cu părinții săi pentru un eveniment important. Replanificați totul și în drum spre supermarket află de la un coleg că acesta a plecat în excursie cu un nou prieten. Ce decizie iei? Cum iei această decizie?

2

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?

3

Părinții tăi spun să-ți continui studiile în domeniul pe care ei îl consideră mai potrivit pentru tine, însă tu îți dorești altceva. Ce decizie iei? Cum iei această decizie?

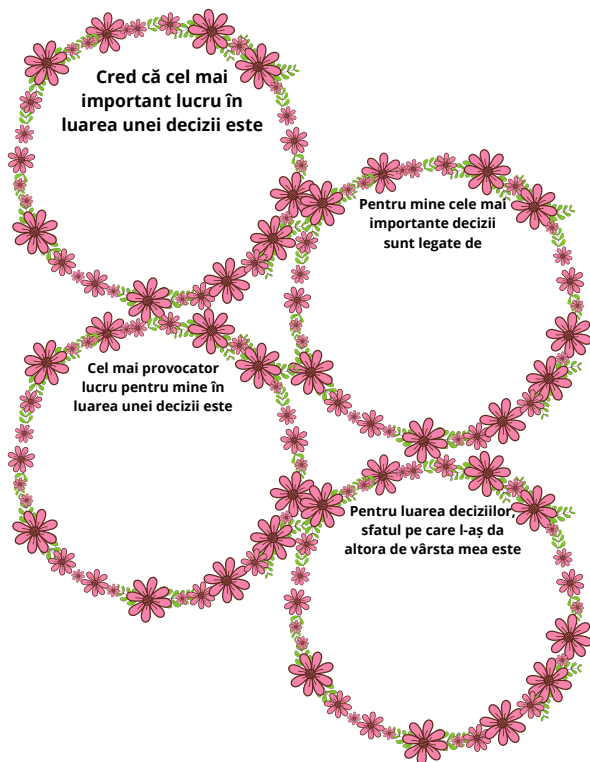
4

Mâine ai ultimul test la limba română. Este un test important pentru tine și vrei să iei o notă mare. Nu ai înțeles foarte bine materia predată și știi că e nevoie să repeți mai mult. Prietenii tăi te invită la o petrecere și nu știi ce să faci. Ce decizie iei? Cum iei această decizie?

Solicitați participanților să completeze Chestionarul de identificare a stilului decizional.

Activitatea 3 - Reflecție (GIMNAZIU)

- Chestionar de identificare a stilului decizional (LICEU)



GIMNAZIU

Solicitați participanților să completeze individual afirmațiile de pe fișa de reflecție.

Chestionar de identificare a stilului decizional

Mai jos sunt date descrieri ale unor modalități în care oamenii iau în general decizii. Citește fiecare descriere în parte și încercuiește acea afirmație care corespunde felului în care tu iei decizii în general.

1. Când iau decizii, tind să mă bazez pe intuiția mea.
2. De obicei, nu iau decizii importante fără să mă consult cu alți oameni.
3. Când iau o decizie, este mai important să simt că decizia este corectă.
4. Înainte de a lua decizii, verific de mai multe ori sursele de informație pe care mă bazez.
5. Țin cont de sfaturile altor oameni, atunci când iau decizii importante.
6. Amân luarea deciziilor pentru că mă liniștește să mă tot gândesc la ele.
7. Iau decizii într-un mod logic și sistematic.
8. Când iau decizii, fac ceea ce mi se pare potrivit pe moment.
9. De obicei, iau decizii foarte rapide.
10. Prefer să fiu ghidat de altcineva, când trebuie să iau decizii importante.
11. Am nevoie de o perioadă mare de gândire, atunci când iau o decizie.
12. Când iau o decizie, am încredere în sentimentele și în reacțiile mele.
13. Opțiunile pe care le iau în considerare atunci când decid sunt ghidate de scopurile mele.
14. Iau decizii numai sub presiunea timpului.
15. Adesea, iau decizii în mod impulsiv.
16. Când iau decizii, mă bazez pe instinct.
17. Amân să iau decizii cât de mult pot.
18. Iau rapid decizii.
19. Dacă am sprijinul altora, mi-e mai ușor să iau decizii.
20. În general, când iau o decizie, analizez care sunt dovezile pro și contra.

Stilul decizional	Itemii corespunzători	Scor
Stilul rațional	4, 7, 13, 20	
Stilul dependent	2, 5, 10, 19	
Stilul evitativ	6, 11, 14, 17	
Stilul intuitiv	1, 3, 12, 16	
Stilul spontan	8, 9, 15, 18	

Pentru identificarea stilului decizional predominant, însumăm itemii încercuți dintre cei corespunzători fiecărui stil în parte. Stilul predominant este cel pentru care se obține scorul cel mai mare.

Stilul rațional	Stilul dependent	Stilul evitativ	Stilul intuitiv	Stilul spontan
Utilizează o abordare logică și organizată în luarea de decizii; elaborează planuri minuțioase pentru punerea în practică a deciziei luate. <i>Exemplu:</i> Am luat decizia după ce am cântărit bine toate alternativele.	Se bazează preponderent pe sfaturile, sprijinul și îndrumarea din partea altora în luarea de decizii; consideră că ajutorul celor apropiați este indispensabil. <i>Exemplu:</i> Cealaltă știu cel mai bine ce e potrivit pentru mine.	Amână și/sau evită luarea unei decizii. <i>Exemplu:</i> Acum nu e momentul potrivit să iau această decizie.	Se concentrează pe intuiții și pe impresii în luarea unei decizii; nu caută dovezi pentru argumentarea unei decizii. <i>Exemplu:</i> Am făcut așa, pentru că am simțit eu că e mai bine.	Iau decizii sub impulsul momentului, rapid și fără prea multe deliberări. <i>Exemplu:</i> Am luat decizia rapid și fără să mă gândesc prea mult.

LICEU

Solicitați participanților să completeze Chestionarul de identificare a stilului decizional

Activitatea 4 - 5 persoane la care pot apela atunci când întâmpin o problemă

În funcție de timpul rămas, această activitate poate fi realizată în clasă sau acasă. În cazul în care activitatea rămâne ca temă de reflecție pentru acasă, la începutul următoarei lecții solicitați tuturor participanților să numească 2/3 aspecte pe care le-au notat.

Lecția 8

Marketing personal

Durată: 50 minute

Participanți: 20-30 participanți

Ciclu: gimnazial și liceal

Materiale: caiete de activități, pixuri/creioane, foi de flipchart, markere, telefon/ aparat foto.

Activitatea 1 - Introducere

Lecția poate începe cu un icebreaker (vezi pagina aferentă).

Se prezintă tema lecției și câteva informații cu privire la semnificația conceptului și componentele acestuia.

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

Activitatea 2 - Activitate în grupuri mici

Împărțiți participanții în 7 echipe. Solicitați participanților să caute cât mai multe informații despre fiecare componentă primită (fiecare echipă primește câte o componentă a marketingului personal). Apoi, solicitați fiecărei echipe să prezinte informațiile colegilor.

Activitatea 3 - Activitate în grupuri mici

Solicitați participanților să deschidă caietul de activități la Analiza SWOT. Sarcina lor este de a încerca să realizeze o analiză a propriilor puncte tari și puncte slabe, a oportunităților și temerilor/amenințărilor privind propriul parcurs educațional și profesional.

După completarea tabelului, solicitați fiecărui participant să aleagă doi colegi de clasă care să-i spună cum l-au văzut în cadrul activității și care sunt acele trăsături personale, pe care nu le-a scris și care sunt necesare a fi introduse în tabel la rubricile „puncte tari” și „puncte slabe”.

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
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Oportunități	Amenințări
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Activitatea 4 - 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

Activitatea 5 - 5 momente în care am fost mândru/ă de mine

În funcție de timpul rămas, această activitate poate fi realizată în clasă sau acasă. În cazul în care activitatea rămâne ca temă de reflecție pentru acasă, la începutul următoarei lecții solicitați tuturor participanților să numească 2/3 aspecte pe care le-au notat.

Lecția 9

Cum îmi planific timpul și activitățile?

Durață: 50 minute

Participanți: 20-30 participanți

Ciclu: gimnazial și liceal

Materiale: caiete de activități, pixuri/ creioane, foi de flipchart, markere, telefon/ aparat foto.

Activitatea 1 - Introducere

Lecția poate începe cu un icebreaker (vezi pagina aferentă).

Se prezintă tema lecției și câteva informații cu privire la semnificația conceptului de management al timpului.

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)

Activitatea 2 - Cât timp și energie aloc fiecărui rol pe care îl am?

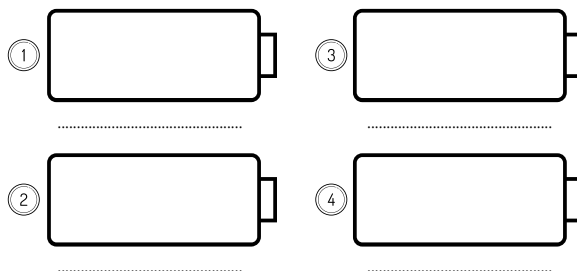
Activitatea este diferită pentru fiecare ciclu în parte.

GIMNAZIU

Sarcina participanților este următoarea:

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.



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:
.....
.....

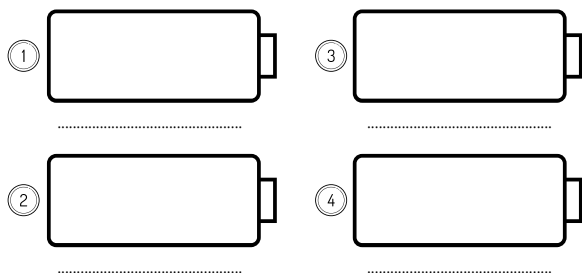
3 Mesaj:
.....
.....

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.



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

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

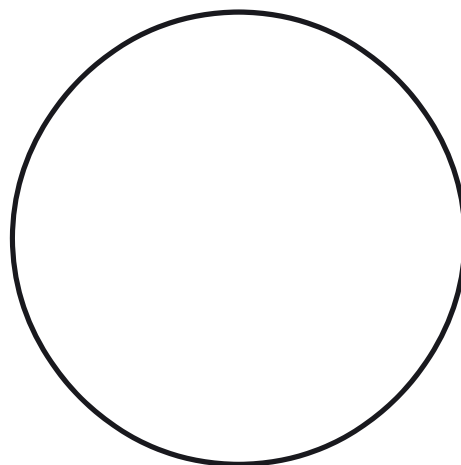
3 Mesaj:
.....
.....

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

LICEU

Sarcina participanților este următoarea:

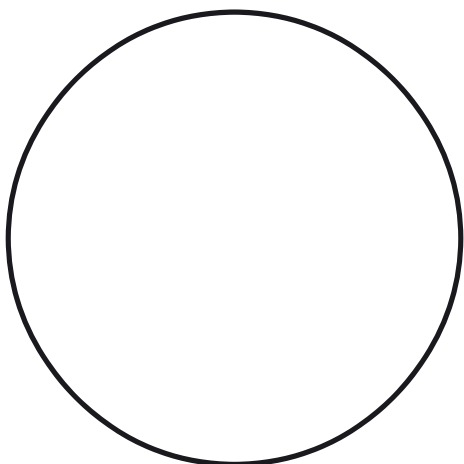
Gândește-te la persoanele din jurul tău, pot fi persoane din familie, prieteni, colegi și așa mai departe. Gândește-te la rolurile pe care tu le ai în viața ta. Poate te gândești la rolul de fiu/ fiică sau la cel de frate/ soră, poate la cel de coleg. Pot fi multe roluri. Mai jos se află timpul și energia ta sub forma unui cerc. Împarte acest cerc în funcție de energia și timpul investit în fiecare dintre rolurile pe care tu le ai în această perioadă și scrie numele rolurilor sub fiecare dintre acestea.



Poți marca fiecare bucată/ rol cu câte o culoare pentru a le distinge mai bine.

Activitate în perechi:

Prezintă-i colegului tău rolurile pe care le-ai reprezentat și argumentează de ce ai ales să le desenezi așa. Totodată, spune-i ce simți și ce gândești privind desenul realizat?



Revenind în grupul mare, gândește-te cât de mulțumit/ă ești de timpul pe care îl aloci fiecărui rol în parte. Ai posibilitatea acum să modifice nivelul energiei și al timpului alocat fiecărui rol. Poți face asta în cercul de mai jos. Cum ar arăta acesta?

Transmite un mesaj fiecărui rol pe care l-ai reprezentat. Cuprinde în acest mesaj ce gândești și ce simți după ce ai realizat modificările. În cazul în care nu ai modificat nivelul de energie, scrie de ce nu ai făcut acest lucru.

ROL 1

Mesaj:

ROL 2

Mesaj:

ROL 3

Mesaj:

ROL 4

Mesaj:

ROL 5

Mesaj:

Activitatea 3 - Hoții de timp

Solicitați participanților să identifice care sunt hoții lor de timp și să-i noteze în spațiul corespunzător.

Activitatea 4 - Planificare și prioritizare

Prezentați și explicați participanților informațiile de mai jos.

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 (adekvată) furnizează 80% din rezultate.

Planifică în scris!

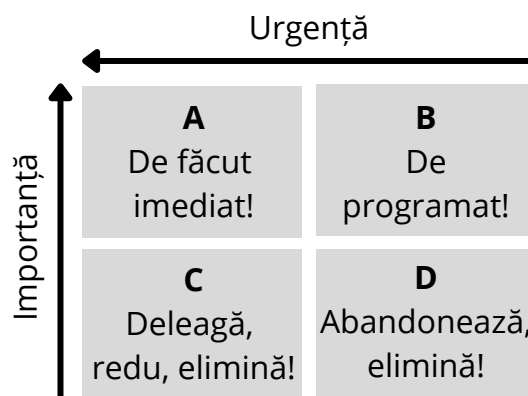
Planificările și obiectivele realizate doar „în minte” își pierd claritatea și pot fi ușor date peste cap. Planificarea scrisă este o ușurare a încărcării memoriei. Totodată, un plan scris are efectul psihologic al automotivației de a munci, vei fi mai puțin distras și vei fi încurajat să îți îndeplinești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

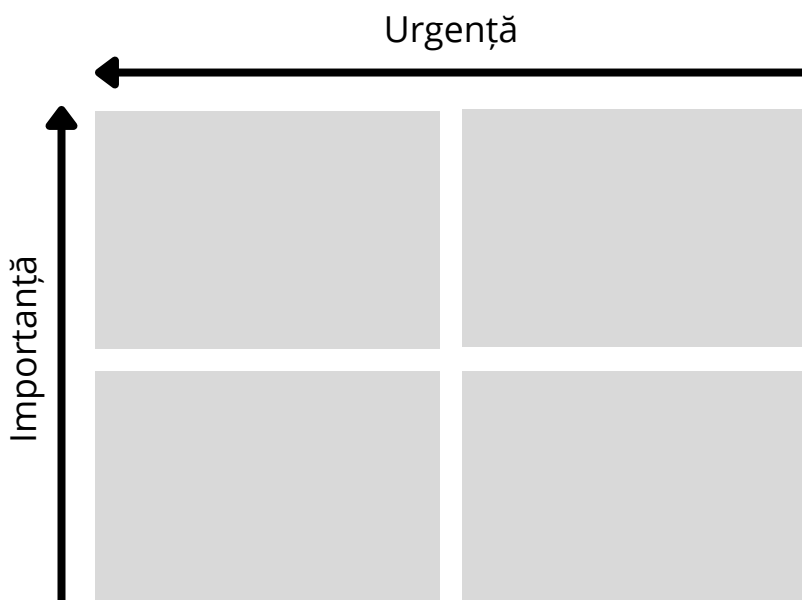
Stabilește prioritățile! - principiul Eisenhower

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



Activitatea 5 - Activități zilnice

Împărțiți participanții în grupuri mici. Solicitați participanților să planifice, în funcție de importanță și urgență, activitățile date. La final, fiecare echipă va prezenta propria planificare, argumentând rezultatul.



- 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

Activitatea 6 - Reflecție

La sfârșitul activității de astăzi mă simt

Am descoperit că

Ceea ce am învățat azi mă va ajuta

Am învățat despre mine că

Activitatea 7 - 5 lucruri pe care planific să le fac în viitor pentru a fi fericit/ă

În funcție de timpul rămas, această activitate poate fi realizată în clasă sau acasă. În cazul în care activitatea rămâne ca temă de reflecție pentru acasă, la începutul următoarei lecții solicitați tuturor participanților să numească 2/3 aspecte pe care le-au notat.

Lecția 10

Planul meu de carieră

Durată: 50 minute

Participanți: 20-30 participanți

Ciclu: gimnazial și liceal

Materiale: caiete de activități, pixuri/ creioane, foi de flipchart, markere, telefon/ aparat foto.

Activitatea 1 - Introducere

Lecția poate începe cu un icebreaker (vezi pagina aferentă).
Se prezintă tema lecției.

Activitatea 2 - Fișă de lucru

Rugați participanții să deschidă caietele de lucru la pagina aferentă acestei lecții și să completeze fișa de lucru.

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...

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

- 1.
- 2.
- 3.

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

- 1.
- 2.
- 3.

Activitatea 3 - Obiective SMART

Explicați participanților faptul că pentru a realiza un plan de carieră este important să stabilești un scop și câteva obiective, diferența dintre scop și obiective și cum stabilim obiective SMART.

OBIECTIVE

S	M	A	R	T
<i>Specifice</i>	<i>Măsurabile</i>	<i>Accesibile</i>	<i>Relevante</i>	<i>Temporale</i>
Ce vrei exact să faci?	Când vei ști că obiectivul tău a fost atins?	Poți îndeplini acest obiectiv?	Merită efortul tău acest obiectiv?	Care este timpul limită pe care îl stabilești pentru îndeplinirea lui?
NU - În acest an școlar vreau să iau note bune.	NU - Voi fi cel mai bun membru al echipei mele.	NU - Îmi voi aminti tot ce a spus profesorul.	NU - În clasa a IX-a voi învăța tot ce nu am învățat în clasa anterioară.	NU - Voi învăța pentru următorul test la matematică.
DA - Voi lua cel puțin 9 la următorul test la biologie.	DA - Voi marca 4 goluri sezonul acesta.	DA - Îmi voi lua notițe încă de la prima lecție.	DA - Începând cu prima oră din clasa a IX-a voi reciti acasă lecțiile scrise în caiet.	DA - Voi învăța Marți, împreună cu sora mea, pentru test.

Activitatea 4 - Planul meu de carieră

Asistați participanții în realizarea propriului plan de carieră, completând tabelul de pe pagina următoare. Subliniați importanța formulării obiectivelor SMART.

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

Activitatea 5 - Scrisoare - Reflecție

Solicitați participanților să completeze scrisoarea către propria persoană, reflectând asupra activităților din cadrul proiectelor.

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,

ICEBREAKERS

1. Bomboane colorate

Participanții sunt așezați în cerc. În centru se află o cutie de bomboane colorate (M&Ms sau Skittles). Participanții sunt invitați să aleagă o bomboană colorată și să o păstreze în mână. Pentru a o putea mânca trebuie să răspundă la câteva întrebări:

ROȘU

Cine are culoarea roșie să se ridice în picioare.

Spune-ne care a fost povestea ta preferată în copilărie? Cu ce personaj crezi că te identifiți și de ce?

Mulțumesc pentru răspunsuri. Vă puteți așeza și puteți mânca bomboana roșie.

PORTOCALIU

Cine are culoarea portocaliu să se ridice în picioare.

Povestește-ne cea mai amuzantă experiență pe care ai avut-o până acum.

Mulțumesc pentru răspunsuri. Vă puteți așeza și puteți mânca bomboana portocalie.

GALBEN

Cine are culoarea galben să se ridice în picioare.

Care este mâncarea ta preferată? Cu ce ingredient te identifiți și de ce?

Mulțumesc pentru răspunsuri. Vă puteți așeza și puteți mânca bomboana galbenă.

VERDE

Cine are culoarea verde să se ridice în picioare.

Dacă ai avea o însușire supranaturală, care ar fi aceasta și ce ai face cu ea?

Mulțumesc pentru răspunsuri. Vă puteți așeza și puteți mânca bomboana verde.

ALBASTRU

Cine are culoarea albastru să se ridice în picioare.

Dacă ai fi un fruct, care ar fi acesta și de ce?

Mulțumesc pentru răspunsuri. Vă puteți așeza și puteți mânca bomboana albastră.

MOV

Cine are culoarea mov să se ridice în picioare.

Dacă ai fi o prăjitură, ce prăjitură ai fi și de ce?

Mulțumesc pentru răspunsuri. Vă puteți așeza și puteți mânca bomboana mov.

2. BINGO - Ce avem în comun?

Participanții primesc o foaie de hârtie pe care se află un tabel cu un număr de casete (numărul casetelor este dat de numărul participanților). Sarcina lor este de a scrie numele tuturor persoanelor din grup prezente în casetele de pe foaie (câte un nume în fiecare casetă).

După ce participanții au finalizat această sarcină, li se solicită să scrie sub numele fiecărei persoane ce au în comun cu aceasta. Cine a terminat primul strigă BINGO, iar activitatea ia sfârșit. La final unu/ doi participanți pot citi ce au scris.

Reguli:

- Pot nota hobby-uri, trăsături comune de personalitate, muzică, filme.
- Nu pot nota aspecte privind conviețuirea în cadrul aceluiași centru/ aceleiași case, gradul de rudenie, genul, aspecte fizice, vizibile.
- Nu pot scrie sub numele unei persoane, fără să interacționeze cu aceasta, iar cea din urmă să fie de acord cu ce scrie respectiva persoană.
- Nu pot scrie aspecte identice în mai multe casete.

3. Trei moduri de a (nu) comunica

Rugați participanții să se grupeze în perechi. A și B să stea față în față. Persoanele A formează o linie și persoanele B altă linie în fața acestora. Sugerați-le să se gândească la o istorioară/ poveste scurtă, un vis sau altceva, despre care ar dori să povestească partenerului.

Instrucțiuni:

- a. A și B relatează istorioara concomitent (1 min.). Feedback: Cum v-ați simțit? Care a fost reacția voastră?
- b. A povestește istorioara, iar B nu ascultă, face altceva, privește într-o parte etc. (1 min.). Apoi participanții își schimbă rolurile. Feedback: Cum se simte cel care vorbește? Dar cel care nu ascultă?
- c. A povestește istorioara, B îl ascultă activ (1 min.). Apoi își schimbă rolurile (1 min.). Feedback: Cum s-a simțit cel care a vorbit? Ce sentimente a încercat cel care a ascultat?

4. Portocale

Se împart participanților portocale. Sarcina lor este de a studia foarte bine portocala. După ce fiecare s-a uitat foarte bine la ea, portocalele sunt puse într-un coș și amestecate. Apoi participanților li se solicită să-și găsească pe rând portocala examinată, iar după ce fiecare a ales o portocală, aceștia spun, pe rând, cum și-au dat seama care este portocala lor. Se explică participanților faptul că toți avem atât calități, cât și defecte, suntem unici, avem poate semne distincte, însă avem multe lucruri în comun.

5. Descâlcirea încurcăturii

În cerc, fiecare persoană întinde mâna dreaptă și apucă mâna celui din față, apoi fiecare întinde mâna stângă și apucă mâna stângă a altei persoane, diferită de prima persoană. Sarcina participanților este să formeze un cerc, fără să se desprindă de mâini și fără să vorbească.

6. 3 insule

Participanții sunt împărțiți în 3 echipe (comunități): comunitatea nevăzătorilor, comunitatea mușilor și comunitatea surzilor.

Comunitatea nevăzătorilor află că insula lor urmează să se scufunde și că singura salvare este de a ajunge pe cea mai apropiată insulă, insula comunității mușilor. Ajunși aici, toți membrii comunității nevăzătorilor pot vedea, însă nu mai pot vorbi. Tot aici, aceștia află că în scurt timp urmează să erupă un vulcan și că trebuie, împreună cu ceilalți, să pornească spre o altă insulă, insula comunității surzilor.

Nicio comunitate nu știe nimic despre celelalte până nu ajunge pe insulele lor.

Fiecare comunitate își alege un lider și primește un bilet cu informații.

BILETE

- COMUNITATEA NEVĂZĂTORILOR

Sunteți o comunitate veselă, așezată pe o insulă din Marea Mediterană. Sunteți nevăzători, mai puțin liderul vostru, care poate vedea și care vă va îndruma pe parcurs. Acum câteva ore, pe insula voastră, a avut loc un cutremur și ați aflat că urmează să se scufunde. Singura soluție pentru a vă salva este să părăsiți insula și să porniți spre cea mai apropiată insulă.

Ați reușit să ajungeți cu un vapor aproape de una din insule, iar acum în fața voastră se află un drum foarte strâmt pe care trebuie să-l treceți pentru a ajunge pe cealaltă insulă. Liderul comunității, fiind singurul care poate vedea, este cel care trebuie să coordoneze întreaga comunitate, astfel încât, niciunul dintre membri să nu ajungă cu vreun picior în afara drumului. De asemenea, pe parcursul „călătoriei” trebuie să vă legați mâinile unii de ceilalți.

În cazul în care unul sau mai mulți membri ai comunității ajunge cu vreun picior în afara drumului, trebuie să reluați călătoria. Când ați ajuns pe insula vecină, liderul comunității de pe acea insulă va deveni și liderul comunității voastre și cu toții veți putea vedea, dar nu veți mai putea vorbi. Drum bun!

- COMUNITATEA MUȚILOR

Sunteți o comunitate negativistă, așezată pe o insulă din Marea Mediterană. Sunteți muți. Acum câteva ore ați primit o scrisoare din partea comunității de pe insula vecină, în care ați fost informați cu privire la necesitatea primirii și cazării acestora pe insula voastră.

Membrii comunității vecine au pornit la drum deja, iar voi aflați că în câteva ore un vulcan de pe insula voastră urmează să erupă, motiv pentru care trebuie să părăsiți insula împreună cu membrii comunității vecine ce urmează să sosească. Când membrii acestei comunități vor ajunge pe insula voastră, cu toții veți deveni nevăzători, cu excepția liderului vostru.

Pentru a ajunge pe cea mai apropiată insulă trebuie să călcați pe stâncile din fața voastră, ținându-vă de mâini. Trebuie să fiți foarte atenți deoarece printre aceste stânci se află două care dacă vor fi călcate vă veți scufunda și trebuie să porniți de la început. Membrii comunității în care va trebui să ajungeți știu care sunt aceste două stânci, deci ei v-ar putea ghida. Odată ce ați ajuns pe insula vecină, toți membrii comunității noi formate vor putea vorbi și vedea. Drum bun!

- COMUNITATEA SURZILOR

Sunteți o comunitate de oameni înțelepți. Sunteți muți.

Ați aflat de curând de necazurile celor două comunități care urmează să se mute pe insula voastră și pentru a veni în întâmpinarea lor și a-i primi cu brațele deschise, v-ați gândit să compuneți o poezie de prietenie. Ceea ce știți doar voi este faptul că în drumul lor spre insula voastră există două stânci care nu trebuie călcate, iar aceste două stânci sunt stânca a patra și stânca a șasea. Însă, nu puteți să-i ajutați pe ceilalți în această privință decât atunci când poezia va fi gata. Când toți membrii comunităților vecine vor ajunge pe insula voastră veți auzi și în cor trebuie să recitați poezia scrisă.

Astfel că, aveți la dispoziție foi de hârtie și pixuri. Spor la treabă!

Feedback: Cum s-au simțit în rolurile pe care le-au avut?
Când le-a fost mai ușor? Dar mai greu?

7. Puzzle cu emoții

Se așează în mijloc, cu fața în jos jumătăți de imagini cu persoane care exprimă diferite emoții. Fiecare participant ia o jumătate de puzzle, iar apoi caută printre colegi, persoana care a luat cealaltă jumătate a imaginii sale. Se formează perechi, iar sarcina participanților este de a recunoaște emoția și de a povesti, în perechi, despre situații în care au trăit respectiva emoție. La final, perechiile pot spune ce emoție au avut și pot alege să povestească una dintre situații.

8. 2 adevăruri și o minciună despre emoțiile mele

Fiecare participant primește un bilet pe care va scrie 2 aspecte adevărate și o minciună despre propria persoană cu privire la emoțiile bucurie, tristețe, furie, teamă (Când sunt bucuros/ trist/ furios...). Biletele vor fi așezate într-o cutie și citite pe rând, participanții vor ghici cine a scris biletul și care dintre cele 3 afirmații este o minciună.

9. Lanțul curajului

Participanților li se solicită să aleagă o fâșie colorată (hârtie colorată, tăiată fâșii) și să scrie un mesaj de încurajare către propria persoană. Fâșiile scrise sunt apoi lipite într-un lanț al curajului.

10. Carusel

Participanții sunt împărțiți în 2 echipe egale; prima echipă formează un cerc, iar echipa 2 formează un cerc în interiorul cercului format de echipa 1. Participanții din echipa 1 stau față în față cu participanții din echipa 2. Coordonatorul adresează întrebări, pe baza cărora participanții aflați față în față discută timp de 20 de secunde. După cele 20 de secunde, la semnalul SCHIMBĂ LOCUL, participanții din echipa 2 se mută spre dreapta la următorul participant din echipa 1.

Exemple de întrebări/ afirmații:

- Muzică/ filme preferate
 - Activități preferate
 - Ce-mi place să fac cel mai mult?
 - Îmi place de mine atunci când...
 - Două calități pe care le am sunt...
 - Avem în comun faptul că...
 - Îmi place la tine...
 - Sunt mulțumit de mine atunci când...
- etc.

11. Respect reciproc

Participanților li se solicită să-și scrie numele pe bilete, iar apoi să le pună într-o cutie. După ce fiecare participant și-a scris numele, sarcina lor este de a veni, pe rând, în față, de a extrage câte un bilet și de a-i spune celui pe care l-a extras de ce îl respectă.

12. Oglinda

Participanții stau în cerc, iar fiecare persoană poate alege unu/doi participanți din grup care să-i fie oglindă. Sarcina participanților aleși oglindă este de a oferi, fiecare pe rând, un feedback constructiv/ pozitiv persoanei care i-a ales, continuând propoziția „Te văd o persoană...”. Participantul căruia i se face oglinda, nu poate răspunde. La final participanții sunt invitați să spună cum s-au simțit în cadrul activității.

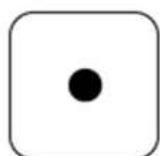
13. DA-NU

Participanților li se solicită, stând în cerc, să numere de la 1 la 2, apoi numerele 1 și 2 formează perechi de 1 și 2. Așezați în perechi, în picioare, față în față, persoana 1 va spune DA, iar persoana 2 va spune NU, în același timp până când una dintre cele două persoane cedează.

Feedback: Cum s-au simțit? Cum au reușit să-l convingă pe celălalt?

14. Zarul cu activități

Participanții sunt așezați pe jos în cerc, iar în mijloc este așezat un zar. Sarcina participanților este de a da, pe rând, cu zarul, iar în funcție de numărul dat, să realizeze o sarcină:



o tură de mersul piticului



2 fandări



3 flotări



4 genoflexiuni



5 sărituri cu ambele picioare



6 abdomene

15. Naufragiați pe o insulă pustie

Participanții sunt împărțiți în 2/3 grupuri (7-10 membri). Fiecare grup va primi un exemplar din anexa de mai jos (Anexa 1). În cadrul echipelor, participanții au sarcina de a-și împărți rolurile astfel încât să supraviețuiască trei zile pe o insulă pustie, până vin ajutoare. Este important ca distribuția rolurilor să aibă la bază calitățile reale de care dispun fiecare (exemple: un băiat athletic poate fi considerat responsabil pentru asigurarea hranei prin vânat; o fată empatică, echilibrată poate fi responsabilă cu menținerea unui climat pozitiv, echilibrat etc.)

Pentru realizarea sarcinii, participanții au la dispoziție 15-20 de minute pentru a stabili rolurile fiecăruia și scenariul celor trei zile de naufragiu, informații care vor fi notate de către participanți în cadrul fișei de lucru din anexă.

După finalizarea sarcinii, fiecare grup va prezenta distribuția rolurilor și scenariul adoptat. Celelalte grupuri vor da verdictul „Da, vor supraviețui!” sau „Nu vor supraviețui!”, argumentând alegerea.

1. Câți membri sunt în grupul vostru de naufragiați?

2. Rolurile membrilor:

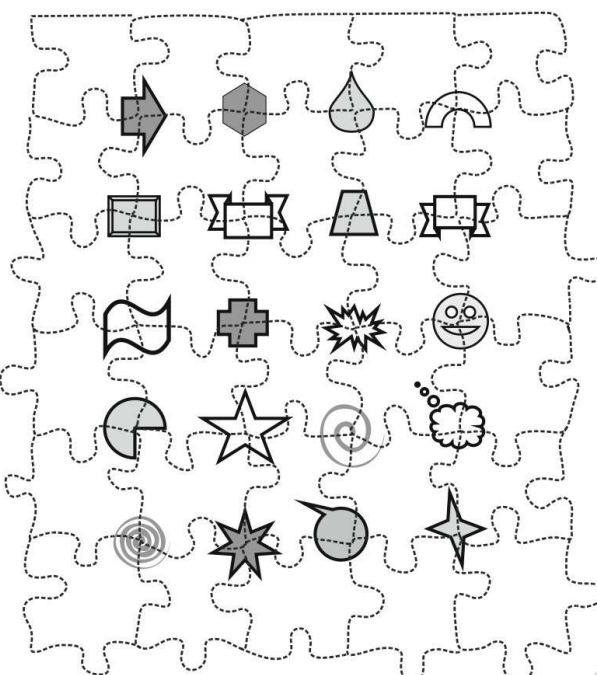
3. Scenariul celor trei zile de naufragiu



16. Piesele unui puzzle

Înainte de începerea activității, este necesar să decupați piesele de puzzle (Anexa 2). Fiecare participant va primi o piesă de puzzle. Sarcina lor este de a rezolva puzzle-ul. Participanții vor așeza piesele pe o suprafață netedă, încercând astfel să găsească pozițiile corecte pentru formarea imaginilor din puzzle. Singura regulă a jocului este de a nu da piesa unui alt participant.

Feedback: Cum v-ați simțit pe parcursul activității? Ce ați dorit să faceți și nu ați reușit? Cum ați comunicat între voi?



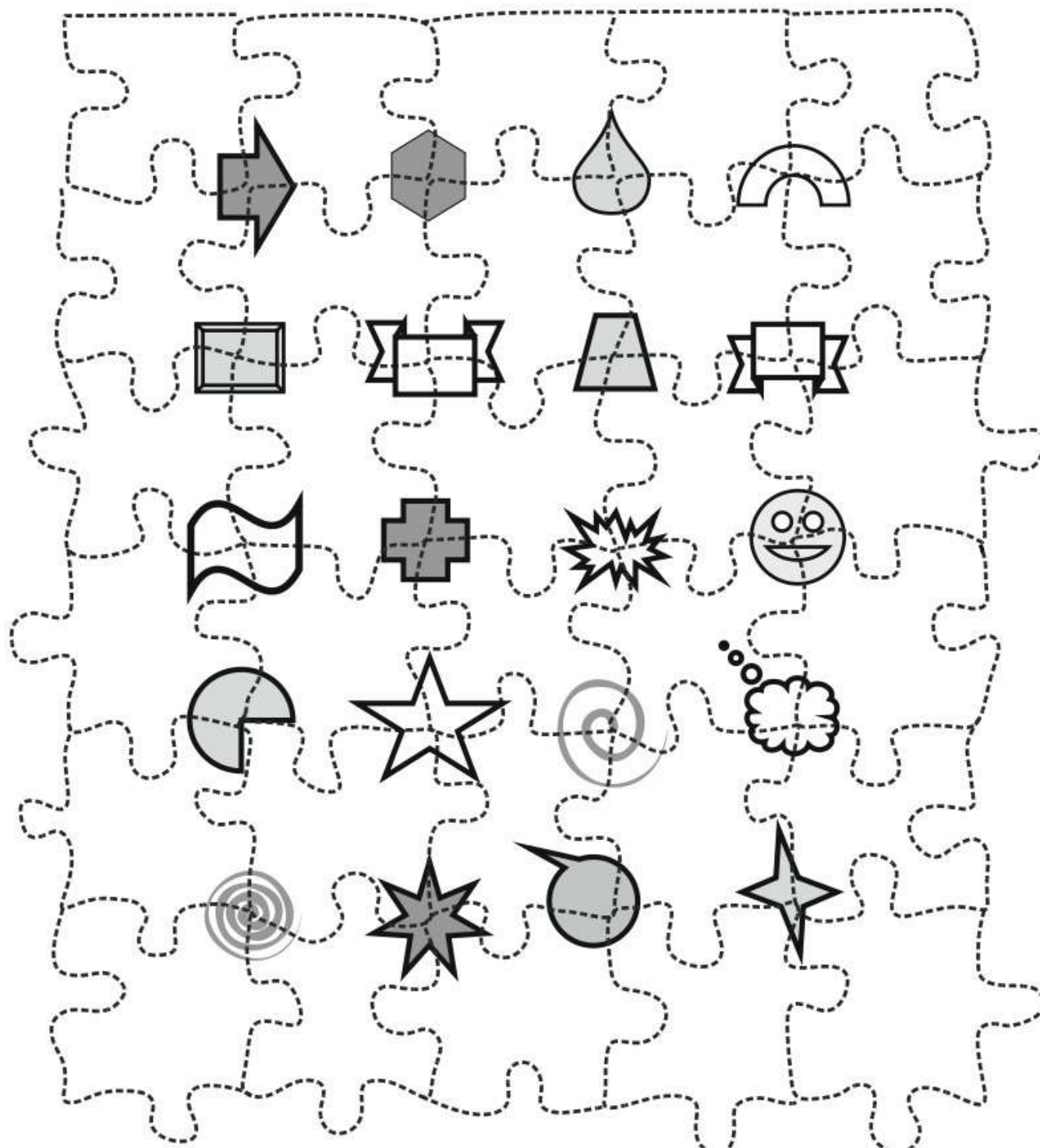
Anexa 1

Naufragiați pe o insulă pustie

1. Câți membri sunt în grupul vostru de naufragiați?
2. Rolurile membrilor:
3. Scenariul celor trei zile de naufragiu



Anexa 2
Piesele unui puzzle



BIBLIOGRAFIE

1. Butnaru, D., Berbunshi, A., Hardulea, A., Moraru, S., Robotă, D., Tamaș, C., Vameșu, C., Vasilescu, A., Vlasie, E.M., Vlasov, D.V. (2016). ***Orientarea carierei: perspective europene : ghid metodologic pentru cadrele didactice***, Iași, Editura Stef.
2. Drugaș, I. (2012). ***100 de idei: despre și pentru adolescenți***, Oradea, Editura Primus.
3. Dumitru, I.A. (2008). ***Consiliere psihopedagogică: baze teoretice și sugestii practice***, Iași, Editura Polirom.
4. Isuf, M.F., Stănculescu, A.M. (2014). ***Orientarea și educația pentru carieră: suport și scenariu de curs***, Asociația EDUFOR Craiova, accesat la adresa https://www.edufor.ro/documents/suport_curs_cariera.pdf.
5. Jansen, J. (2007). ***Managementul carierei: ghid practic***, Iași, Editura Polirom.
6. Jigău, M. (2007). ***Consilierea carierei: compendiu de metode și tehnici***, București, Editura Sigma.
7. Lemeni, G., Axente, A., Boroș, S., Botiș, A. (2011). ***Consiliere și orientare: ghid de educație pentru carieră: activități pentru clasele IX-XII/ SAM***, Cluj-Napoca, Editura ASCR.
8. Lemeni, G., Miclea, M., Boroș, S., Crișan, M., Kallay, E. (2010). ***Consiliere și orientare: ghid de educație pentru carieră***, Cluj-Napoca, Editura ASCR.
9. Lițoiu, N. (2020). ***Consiliere și orientare profesională. Ghid pentru licee***, București, Editura Advans Print & Promo.
10. Seiwert, L. (2018). ***Managementul timpului în 30 de minute***, București, Didactica Publishing House.



PSIHO  **it**