



**Ministerul
Educației și
Cercetării**

Nicoleta Mihaela Neagu

Diana Ecaterina Aprodu

Gabriela Bălan

Elena Anca Stamatachi

Rodica Bratu

Consiliere și dezvoltare personală

MANUAL PENTRU CLASA A VIII-A

Acest manual școlar este proprietatea Ministerului Educației și Cercetării.

*Acest manual școlar este realizat în conformitate cu Programa școlară
aprobată prin OM nr. 3393 din 28.02.2017.*

116.111 – numărul de telefon de asistență pentru copii



Ministerul
Educației și
Cercetării

Nicoleta Mihaela Neagu

Diana Ecaterina Aprodu

Gabriela Bălan

Elena Anca Stamatachi

Rodica Bratu

Consiliere și dezvoltare personală

MANUAL PENTRU CLASA A VIII-A

Manualul școlar a fost aprobat de Ministerul Educației și Cercetării prin ordinul de ministru nr. 5615/23.09.2020.

Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și în format digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând din anul școlar 2020–2021.

Inspectoratul Școlar

Școala / Colegiul / Liceul

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT:

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

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

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

Date despre autori:

Nicoleta Mihaela Neagu, profesor cu gradul didactic I, doctor, licențiată în Sociologie–Psihologie, inspector general MEN, șef birou Educație Incluzivă, coordonator al CJRAE/CMBRAE în cadrul MEN, director al Unității de Finanțare a Învățământului Preuniversitar, director CJRAE Bacău, autor de cărți, articole și studii de specialitate

Diana Ecaterina Aprodu, profesor cu gradul didactic I, coordonator al Centrului Județean de Asistență Psihopedagogică Bacău, licențiată în Psihologie, cu master în „Consiliere educațională și intervenție în orientarea școlară și vocațională”, formator în programe acreditate în cadrul Casei Corpului Didactic „Grigore Tăbăcaru” Bacău

Elena Anca Stamatachi, profesor cu gradul didactic I, la Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică Bacău, licențiată în Psihologie, cu master în „Consiliere educațională și intervenție în orientarea școlară și vocațională”, formator în programe acreditate în cadrul Casei Corpului Didactic „Grigore Tăbăcaru” Bacău

Gabriela Bălan, profesor consilier școlar CJRAE Bacău, absolventă a Universității „Lucian Blaga” din Sibiu, specializarea psihologie, cu master în Managementul Resurselor Umane – Universitatea „Spiru Haret” din București, doctorand la Universitatea „Ion Creangă” din Chișinău, cu o vechime în învățământ de 16 ani, autor de cărți, articole și studii de specialitate, psiholog cu drept de liberă practică, coordonator al proiectului PAȘI SPRE SUCCES, pentru elevii cu TSI, avizat de MEC

Rodica Bratu, profesor cu gradul didactic I, la Școala Gimnazială „Al. I. Cuza” Bacău, licențiată în Psihologie–Sociologie, cu master în „Consiliere, terapie și reintegrare socială a consumatorilor de droguri”, mentor pentru practica pedagogică, doctorand la UPS „Ion Creangă” Chișinău

Referenți științifici:

Roxana Maria Ghițău, conferențiar doctor la Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Facultatea de Psihologie și Științe ale educației, Departamentul Pregătire Personal Didactic, Iași

Liliana-Jeny Mihai, profesor cu gradul didactic I, director al Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Vrancea

Redactare: Adelina Dragomir

Tehnoredactare: Răzvan Bucur

Design copertă: Dan Mihalache

Varianta digitală: MyKoolio

Surse foto: Shutterstock, Wikimedia Commons

Surse fragmente video: YouTube

ISBN: 978-606-94476-7-3

Descrierea CIP a manualului poate fi consultată la sediul Bibliotecii Naționale a României.

Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate EDITURII CORINT LOGISTIC.

Pentru comenzi și informații, contactați:

EDITURA CORINT LOGISTIC

Departamentul de Vânzări

Str. Mihai Eminescu nr. 54A, sector 1, București,
cod poștal 010517.

Tel/Fax: 021.319.47.97; 021.319.48.20

Depozit

Str. Gării nr. 11, Mogoșoaia, județul Ilfov

Tel: 0758.053.416

E-mail: vanzari@edituracorint.ro

Magazin virtual: www.edituracorint.ro

Cuprins

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

CAPITOLUL I Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

Lecția 1 – În căutarea sinelui	12
Lecția 2 – Povestea mea de succes. Călătorii temporale în viitor	14
Lecția 3 – Arta de a lua decizii. Decizii mici, decizii mari	16
Lecția 4 – Curajul de a lupta pentru ceea ce-ți dorești.	18
Lecția 5 – Cunoaște riscurile, ca să-ți decizi comportamentele.	20
Lecția 6 – Familia, nucleu al devenirii.	24
Lecția 7 – Orice exagerare doare!	26
Lecția 8 – Familia și iubirea fără hotare	30
Recapitulare	33
Evaluare	34

CAPITOLUL II Dezvoltare socio-emoțională

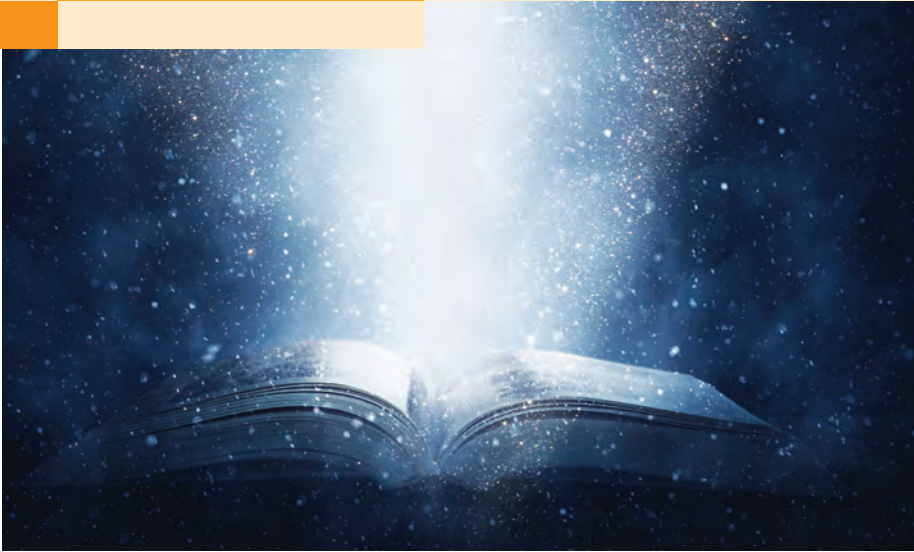
Lecția 1 – Călătorie în lumea emoțiilor	36
Lecția 2 – Emoțiile: stăpân sau unealtă?	38
Lecția 3 – Să înțelegem conflictele	40
Lecția 4 – Conflictul ca oportunitate de dezvoltare	42
Lecția 5 – De la conflict la armonie sau calea dialogului constructiv	44
Lecția 6 – Comunicarea asertivă, limbajul oamenilor de succes	46
Recapitulare	48
Evaluare	50

CAPITOLUL III Managementul învățării

Lecția 1 – Rolul informațiilor în algoritmul succesului	52
Lecția 2 – Toate sursele sunt resurse? Selectarea surselor de informare	54
Lecția 3 – Generația digitală. Cu NET-ul la purtător	56
Lecția 4 – Timpul, comoară risipită sau investită?	58
Lecția 5 – Arta de a te împrieteni cu timpul.	60
Lecția 6 – Transformă efortul de a învăța în dorință de cunoaștere	63
Lecția 7 – Învățarea la puterea a treia! Învățarea formală, nonformală, informală	66
Recapitulare	69
Evaluare	70

CAPITOLUL IV Managementul carierei

Lecția 1 – Bagajul meu de călătorie spre viitoarea carieră	72
Lecția 2 – Teoria lui Holland. „Radarul” meu vocațional	75
Lecția 3 – Educația, partenerul carierei mele	79
Lecția 4 – Mă informez activ!	82
Lecția 5 – Oportunități de carieră. Explorări și decizii	86
Lecția 6 – Proiectul meu de viitor	90
Recapitulare	94
Evaluare	95
Evaluare finală	96



Competențe generale și competențe specifice

- 1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat**
 - 1.1. Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspirațiile educaționale și de carieră
 - 1.2. Luarea deciziilor sigure și sănătoase pentru prevenirea situațiilor cu potențial de risc sau de criză
- 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare**
 - 2.1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare
 - 2.2. Negocierea conflictelor prin diferite tehnici de comunicare
- 3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare**
 - 3.1. Gestionarea eficientă a motivației, timpului și efortului pentru învățare în contexte variate
 - 3.2. Manifestarea interesului pentru învățare, ca proces personal, autonom și continuu, în contexte formale, nonformale și informale
- 4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații**
 - 4.1. Argumentarea luării unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață
 - 4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră






Ghid de utilizare a manualului

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

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

Resursele multimedia sunt de mai multe tipuri:

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

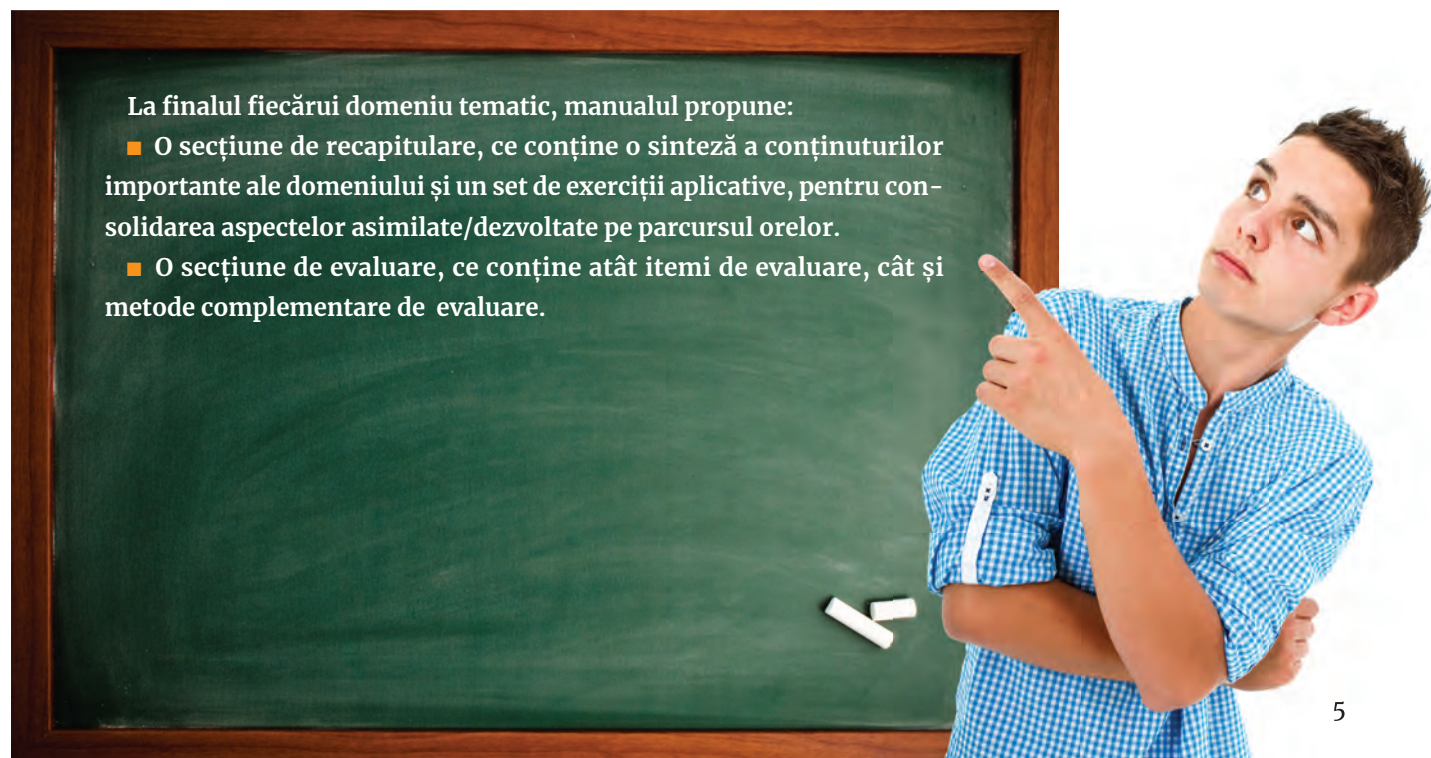
3 **Manualul este organizat** în patru domenii tematice: *Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat*, *Dezvoltare socio-emoțională*, *Managementul învățării* și *Managementul carierei*.

La începutul manualului se regăsesc informații utile cu privire la alcătuirea portofoliului de învățare (ca metodă complexă de învățare și evaluare), iar la finalul manualului există o secțiune dedicată evaluării finale.

4 **Un domeniu tematic al manualului cuprinde** un set de lecții atractive, care conțin atât aspecte teoretice, cât și experiențe de învățare, individuale sau de grup, desfășurate pe parcursul orei sau efectuate ca teme pentru acasă. Tot în cadrul lecțiilor, la rubrica intitulată *Cuceririle de mâine*, se regăsesc sarcinile de lucru, din care vor rezulta materialele portofoliului de învățare.

La finalul fiecărui domeniu tematic, manualul propune:

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



5 Structura unei lecții

TITLUL ȘI TEXTUL INTRODUCTIV AL LECȚIEI,
cu rol de captare a atenției asupra tematicii vizate

NUMĂRUL UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE
și numărul lecției

COORDONATELE LECȚIEI
Conceptele-cheie ale lecției

AFLĂ MAI MULTE!
Informații suplimentare pentru aprofundarea lecției

NOI ORIZONTURI
Competențele din programa școlară care ți orientează procesul de reflecție spre viitoarele informații

NU UITA!
Informații valoroase ce merită a fi reținute

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIULU
Aplicații individuale sau de grup corelate conținuturilor învățării

ȘTIAI CĂ?
Mici curiozități corelate cu tematica vizată

DESCOPERĂ!
Aplicații individuale sau de grup care te pun în noi contexte de învățare

ANCORE SUFLETEȘTI
Gânduri inspiraționale corelate lecției

6 O lecție de recapitulare are următoarea structură:

RECAPITULARE

1. Am învățat, mi-am consolidat cunoștințele!

Autocunoașterea este explorarea propriului potențial și a resurselor disponibile pentru a realiza obiectivele și aprofunda cunoștințele.

Autocunoașterea și cunoașterea sunt procese care implică cunoașterea și dezvoltarea propriei identități, a valorilor, a abilităților și a competențelor.

Autocunoașterea și cunoașterea sunt procese care implică cunoașterea și dezvoltarea propriei identități, a valorilor, a abilităților și a competențelor.

Algoritmizarea este procesul de transformare a unei probleme în pași simpli și ușor de înțeles.

Algoritmizarea este procesul de transformare a unei probleme în pași simpli și ușor de înțeles.

2. Exersezi și mă dezvolt!

1. Împartășește-ți cu partenerul tău de lucru...

2. Discută cu o echipă de lucru...

3. Discută cu o echipă de lucru...

AM ÎNVĂȚAT, MI-AM CONSOLIDAT CUNOȘTINȚELE!

O schemă recapitulativă, ca punct de sprijin pentru sintetizarea celor mai importante experiențe de învățare și concluzii din cadrul domeniului tematic

EXERSEZ ȘI MĂ DEZVOLT!

Activități de consolidare a aspectelor asimilate/dezvoltate pe parcursul unității de învățare

7 O lecție de evaluare are următoarea structură:

EVALUARE

1. Activități de evaluare

2. Activități de evaluare

3. Activități de evaluare

4. Activități de evaluare

5. Activități de evaluare

6. Activități de evaluare

7. Activități de evaluare

8. Activități de evaluare

9. Activități de evaluare

10. Activități de evaluare

11. Activități de evaluare

12. Activități de evaluare

13. Activități de evaluare

14. Activități de evaluare

15. Activități de evaluare

16. Activități de evaluare

17. Activități de evaluare

18. Activități de evaluare

19. Activități de evaluare

20. Activități de evaluare

ACUM ȘTII! – (AUTO)EVALUARE

Un set de itemi/metode complementare de evaluare, prin care să-ți urmărești progresul în învățare

Dragul nostru elev,

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

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

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

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

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

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

Îți vei extinde căutările, investigând lumea ocupațională și oportunitățile ei; vei exersa procesul luării de decizii corecte în viața personală și profesională.

Vei merge tot înainte, optimist și încrezător, păstrând permanent în minte că scopul suprem al călătoriei este chiar evoluția ta!

Autoarele





Ce se află în bagajul sufletului tău?

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

Julien Green

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

Ești pregătit pentru extraordinara aventură? Da? Minunat!

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

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



■ Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

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

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



■ Dezvoltare socio-emoțională

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

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

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

■ Managementul învățării

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

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

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





■ **Managementul carierei**

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

Nume prenume:

Gen:

Obiectivul călătoriei (aspirații):.....

.....

INFORMAȚII PERSONALE:

Pot:.....

Îmi place:.....

Sunt:.....

Cred în:

INFORMAȚII PROFESIONALE:

Profesii corelate intereselor mele actuale:.....

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

Argumentează

.....



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

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



AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT

1



Conținuturi

Lecția 1 – În căutarea sinelui

Lecția 2 – Povestea mea de succes.
Călătorii temporale în viitor

Lecția 3 – Arta de a lua decizii. Decizii mici,
decizii mari

Lecția 4 – Curajul de a lupta pentru ceea
ce-ți doresti

Lecția 5 – Cunoaște riscurile, ca să-ți
decizi comportamentele

Lecția 6 – Familia, nucleu al devenirii

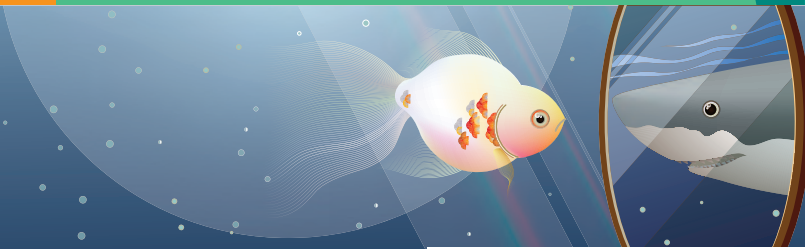
Lecția 7 – Orice exagerare doare!

Lecția 8 – Familia și iubirea fără hotare

Recapitulare

Evaluare

- *Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune*
- *Luarea deciziilor*
- *Reziliență*
- *Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate*
- *Sănătatea vieții de familie*
- *Siguranță și alegeri sănătoase. Prevenirea abuzului în familie*
- *Situații cu potențial de risc – migrația părinților*



În căutarea sinelui

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Autocunoaștere;
- ✓ Valori;
- ✓ Trăsături – calități, defecte;
- ✓ Abilități;
- ✓ Interese.



AFLĂ MAI MULTE!

- Autocunoașterea necesită curaj! De ce? Pentru că ea înseamnă să ieși din zona de confort pentru a explora toate „cotloanele” universului tău lăuntric. Uneori ești plăcut surprins, alteori nu. Uneori accepți ce ai descoperit, alteori nu. Dar, fără îndoială, explorarea interioară te va conduce la lărgirea orizontului personal!
- Autocunoașterea vine „la pachet” cu libertatea interioară. De ce? Pentru că prin ea nu mai simți nevoia să renunți la tine pentru a fi acceptat sau apreciat. Devii independent și autentic. Devii conștient de valoarea și de autenticitatea propriului drum!

De-a lungul întregii vieți, sufletul tău strânge comori pe care le păstrează în adâncurile ființei, așteptând să fii pregătit pentru a le căuta, a le descoperi și a le prețui. Fii curajos și pornește la drum! Cum? Ascultându-te mai des! Punându-ți întrebări! Reflectând asupra propriei persoane!

Și nu uita! Ai răbdare cu tine și cu cei care te vor însoți în călătorie! Pentru că doar așa vei găsi adevărata cale către sine!

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra resurselor personale în atingerea succesului.

Autocunoașterea este fundamentul evoluției noastre! Dacă știm cu ce pornim la drum, dacă ne cunoaștem propriile resurse, cresc șansele de a deveni persoane autentice și de succes.

Prin urmare, este foarte important ca în explorarea universului interior să ne cunoaștem:

- 1. valorile** – priorități ale vieții noastre ce stau la baza tuturor deciziilor, atitudinilor sau acțiunilor asumate de-a lungul devenirii; ele funcționează ca o busolă interioară ce ne ajută să ne orientăm mai ușor pe drumul propriu;
- 2. trăsăturile** – caracteristici care ne definesc ca persoană și ne reglează raporturile cu sine, cu ceilalți și cu lumea; caracteristicile pozitive sunt denumite „calități”, iar cele negative sunt cunoscute ca „defecte” sau „slăbiciuni”;
- 3. abilitățile** – seturi de aptitudini, cunoștințe și deprinderi care, odată formate prin învățare și exercițiu, ne permit să obținem performanțe în unul sau mai multe domenii;
- 4. interesele** – preocupările noastre pentru unul sau mai multe domenii de activitate în care ne implicăm constant, cu ușurință și cu plăcere.



NU UITA!

Autocunoașterea este acel proces de reflecție prin care descoperim și acceptăm adevăratele noastre valori, calități și limite, abilități și interese, toate acestea constituind axe definitorii ale personalității noastre în continuă dezvoltare.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

Cunoașterea de sine poate fi asemuită cu o expediție pe meleaguri mai mult sau mai puțin cunoscute. În calitate de explorator, cartografiază-ți lumea interioară, răspunzând la următoarele întrebări:

- Ce este important pentru tine? (*valori*)
- Ce aspecte te definesc și te fac unic? (*trăsături*)
- Ce știi și poți să faci foarte bine? (*abilități*)
- Ce faci cu plăcere? (*interese*)

Notează în jurnalul de călătorie o descriere a propriei persoane care să surprindă coordonatele de mai sus!

DESCOPERĂ!

Ghici cine-i? (*lucru în clasă*)

I. Scrie caracterizarea unui coleg cu care nu interacționezi foarte des și citește-o în fața clasei. Nu divulga numele celui la care faci referire!

II. Invită colegii să reflecteze asupra descrierii tale și, în cazul în care se regăsesc în ea, să precizeze caracteristicile care i-au determinat să creadă că prezentarea îi vizează pe ei.

- S-a recunoscut în descrierea ta colegul la care ai făcut referire? Felicitări! Ești un fin cunoscător al celui de lângă tine!
- S-au recunoscut în descrierea ta și alți elevi? Felicitări! I-ai sprijinit să descopere puncte comune cu ceilalți.

III. Invită și alți colegi să experimenteze jocul „Ghici cine-i?” pentru o cât mai bună intercunoaștere.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Cât de greu /ușor ți-a fost să-ți faci caracterizarea? Dar pe a colegului tău? De ce?
- Ce ai aflat nou despre tine azi?
- Ce ai aflat nou despre colegii tăi azi?

► Cuceririle de mâine

Realizează un jurnal pe o perioadă de șase zile, în care să notezi calitățile de care ai dat dovadă în această perioadă.

După cele șase zile de reflectare pozitivă, acordă o zi și pentru defectele tale. Dar nu oricum! Privește-le ca pe niște calități aparte! Ca pe niște calități „gălăgioase”, care, odată temperate, devin resurse valoroase!

Iată câteva exemple:

- zgârcit = persoană cumpătată, chibzuită;
- perfecționist = persoană minuțioasă;
- leneș = persoană care își ascultă corpul, se odihnește când e obosit.

Pornind de la exemplele de mai sus, fă-ți propriul dicționar de defecte, transformate în calități.

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.

Portofoliul didactic cuprinde documente rezultate din activități de învățare.

Pe parcursul anului școlar, vei primi diverse sarcini la secțiunea **Portofoliu**, iar materialele realizate vor fi evaluate semestrial sau anual.

ȘTIAI CĂ?



Templul lui Apollo din Delphi

În Antichitate, oamenii din Europa călătoreau în Grecia pentru a vizita Oracolul din Delphi, în căutare de sfaturi pentru problemele care îi frământau: dragoste, război, comerț etc.

Pe frontispiciul templului lui Apollo din Delphi stătea scris: „Cunoaște-te pe tine însuși!”

Pe cât de simplu pare acest îndemn, pe atât de dificil este de urmat.

Cunoașterea de sine a fost, este și va rămâne una dintre cele mai atractive, dar și cele mai aventuroase „activități” ale omului.



ANCORE SUFLETEȘTI

„Fii tu însuși și fii fericit! Aceasta este responsabilitatea și datoria ta pe acest pământ.”

Ursula Yvonne Sandner



Povestea mea de succes. Călătorii temporale în viitor

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Succes;
- ✓ Persoane de succes - caracteristici;
- ✓ Modele de succes.



Actrița Meryl Streep, triplu laureată a Premiului Oscar

AFLĂ MAI MULTE!

Pentru a avea cu adevărat succes, trebuie să ne echilibrăm domeniile vieții.

Cum putem face asta? Realizând o listă cu cele mai importante arii din viața noastră (familie, carieră, bani, sănătate etc.) și integrându-le în propriul succes.

Ce se întâmplă dacă nu facem asta? Putem obține beneficii într-o anumită sferă (de exemplu: prestigiu, bani, putere), dar cu prețul unor neajunsuri (de exemplu: singurătate, oboseală).

Așadar, este important să reușești nu doar într-un domeniu, ci să fii mulțumit de viața ta sub toate aspectele ei.

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

Problema cu aceste povești simplificate este că ele omit însăși definiția succesului.

E important să știi că succesul nu te definește, ci că tu îl definești! El este o extensie a valorilor, a intereselor și a viziunii tale!

NOI ORIZONTURI

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

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

Mulți se gândesc la succes ca la vârful unui munte care, odată cucerit, le va oferi fericirea. Ei nu-și îngăduie să se bucure de călătoria spre succes, așteptând punctul culminant. Însă, odată ajunși acolo, constată dezamăgiți că euforia succesului durează puțin și sunt nevoiți, astfel, să alerge după alt obiectiv.

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

Succesul vine odată cu valorificarea propriului potențial. Deși e legat de țelurile noastre, succesul nu constă neapărat în atingerea lor, ci în efortul de a le realiza, în atitudinile și experiențele însușite.

► Alegerea unui model de succes

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

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

Doar alegând un model potrivit vom învăța, din experiențele sale, lecții valoroase pentru noi.

► Curajul de a fi tu însuși în drumul spre succes

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

NU UITA!

Succesul este drumul parcurs de fiecare dintre noi pentru atingerea scopurilor concordante cu valorile și aspirațiile proprii.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

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

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

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

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



DESCOPERĂ!

Galeria succesului (lucru în clasă)

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

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

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

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

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

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

- Describe ultimii tăi cinci ani într-o singură propoziție. Fă același lucru și pentru următorii cinci ani.
- Care sunt cele mai valoroase lecții pe care le-ai învățat până ai ajuns aici?
- Ce mesaj ai transmite eului tău din trecut?

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

Adaugă tema în portofoliul de învățare.

ȘTIAI CĂ?

● Succesul ne cere „să ardem corăbiile în urma noastră”, să eliminăm orice cale de întoarcere.

În 1519, conchistadorul H. Cortéz a debarcat în zona Mexicului de azi pentru a cuceri comorile aztecilor. Dar trebuia să înfrunte armata lor puternică! El a ordonat arderea corăbiilor, spunând: „Soldați, priviți flăcările! Știți ce înseamnă? Că nu putem rămâne în viață decât câștigând! E singura cale!”

Istoria confirmă că au învins.

● Perseverența, experiența, rezistența la eșec și încrederea în sine sunt trăsături de bază ale oamenilor de succes. Ei dovedesc tenacitate în ariile lor de interes și cred cu tărie în atingeră țelurilor!



Jucătorul de tenis Roger Federer, câștigător a peste 100 de trofee

ANCORE SUFLETEȘTI

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

John Maxwell

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Principii de luare a unei decizii;
- ✓ Stiluri decizionale.



AFLĂ MAI MULTE!



- Ca să iei decizii bune, evită să le iei sub impulsul emoțiilor de moment. Deși fac parte din viața noastră, ele nu sunt și cei mai buni sfătuitoari. Dimpotrivă! Ne pot face să luăm hotărâri pripite, fie sub impulsul enervării sau al tristeții, fie al entuziasmului.
- Ca să iei decizii bune, ascultă-ți trăirile care durează. Apelează la trăirile constante pe care le simți (de exemplu: iubire, respect, nemulțumire etc.) și folosește-le ca pe o busolă pentru alegerile pe care le faci.

Arta de a lua decizii. Decizii mici, decizii mari

Capacitatea de decizie este cea mare putere pe care o avem. Dar ea vine „la pachet” cu un set de responsabilități. Tony Robbins, antrenor motivațional, spunea că, atunci când decidem, ne croim destinul. De multe ori, însă, ne surprindem mâna că tremură pe foarfece, de teamă să nu tăiem strâmb. Căci atunci când decidem, ne fixăm pe o opțiune și renunțăm la celelalte. Da, poate fi dureros, dar cu siguranță face parte din procesul propriu de dezvoltare!

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra procesului de luare a deciziilor.

► Principiile unei decizii corecte:

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

► Oameni și stiluri decizionale

1. Unii decid rapid, fără analiză, de teama grijilor ce pot apărea. (*stilul spontan*)
 2. Alții amână decizia, transformând, uneori, nehotărârea în evitare. (*stilul evitant*)
 3. Unii îi întreabă pe cei din jur, de teama regretelor legate de decizie. (*stilul dependent*)
 4. Unii urmează logica și cântăresc fiecare dintre opțiunile avute. (*stilul rațional*)
 5. Alții îmbrățișează intuiția, bazându-se pe ea când decid. (*stilul intuitiv*)
- Nu există un stil mai bun decât altul. Oricare poate deveni un atu când e utilizat în contextul potrivit!*

NU UITA!

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

Imaginează-ți că ai puterea de a citi gândurile oamenilor aflați în fața unei decizii. Iată ce auzi:

- „N-am timp de stat mult pe gânduri. Mai bine mă hotărâsc imediat.” (*stilul spontan*)
- „Nu cred că e momentul potrivit să iau o decizie.” (*stilul evitant*)
- „Nu pot să mă decid până nu mă sfătuiesc cu cineva.” (*stilul dependent*)
- „Pun în balanță ce am de pierdut și ce am de câștigat. Apoi decid.” (*stilul rațional*)
- „Aleg cum simt eu că e mai bine.” (*stilul intuitiv*)

DESCOPERĂ!

Schimb intergalactic (lucru în echipă)

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

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

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

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

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

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

- Realizează un eseu în care prezinți alegerile pe care le-ai face în situația aleasă, evidențiind pașii decizionali:
 1. Enumeră opțiunile.
 2. Caută resurse, dacă e posibil.
 3. Cântărește consecințele.
 4. Alege o variantă.
 5. Reflectează asupra deciziei.

Adaugă tema în portofoliul de învățare.

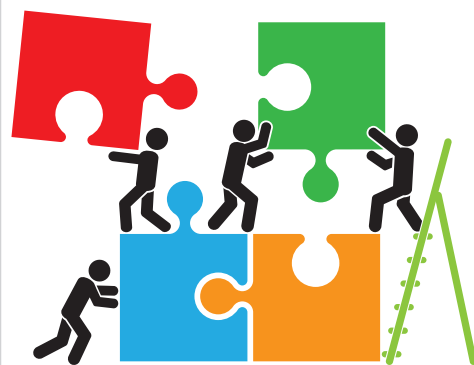
ȘTIAI CĂ?

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

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



Autobuzul în care Rosa Parks s-a așezat pe scaun, expus la Washington, D.C., National Mall



ANCORE SUFLETEȘTI

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

Ralph Waldo Emerson



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Reziliență;
- ✓ Principii ale rezilienței.



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



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

AFLĂ MAI MULTE!

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

Astfel, nu devenim victime, ci pionieri! Victima cade pradă fricii și-i învinuiește pe ceilalți. Pionierul își făurește propria cale spre reușită: mai dificilă, dar mai plină de satisfacții!

Să nu uităm, însă! Reziliența are nevoie de timp!

A îndura frici, dureri, greutate pentru a ne atinge țelurile dorite reprezintă un proces de durată.

Fructele rezilienței cresc încet!

Curajul de a lupta pentru ceea ce-ți dorești

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

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

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

NOI ORIZONTURI

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

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

► Decalogul persoanei reziliente:

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

NU UITA!

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

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

DESCOPERĂ!

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

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

II. Reflectează asupra modului în care fiecare dintre momentele vizate te-au dezvoltat:

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

III. Alege un coleg cu care să-ți împărtășești reflecțiile. Roagă-l și pe el să facă același lucru.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Cât de greu sau cât de ușor ți-a fost să vorbești despre evenimentele din viața ta? Dar colegului tău? De ce?
- Ce ai aflat nou despre tine azi?
- Dar despre ceilalți colegi?

► Cuceririle de mâine

Imaginează-ți că Zâna Înțelepciunii îți spune următoarele:

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

Adversarul 1: Tristețea dată de plecarea cuiva drag;

Adversarul 2: Frica de un examen important;

Adversarul 3: Stresul provocat de o materie neplăcută.

Ești pregătit de luptă? Da? Atunci să pornim:

1. Decide-te asupra viitorului adversar.
2. „Înarmează-te” cu resurse. Pe ce informații, abilități, valori te poți baza?
3. Cheamă-ți aliați. Pe ce persoane te poți baza?
4. Gândește-te la un strigăt de luptă. Alege un motto care să-ți fie călăuză până la izbândă.
5. Vizualizează victoria. Ce ai câștigat? Ce ai învățat?
Aduagă tema în **portofoliul** de învățare.

ȘTIAI CĂ?



J.K. Rowling

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

Acum, când este cel mai bine vândut autor în viață, concluzionează despre tot acest parcurs: „Depinde de tine să arăți cine ești cu adevărat și acest lucru poate depăși cu mult abilitățile fiecăruia”.



ANCORE SUFLETEȘTI

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

Marie Curie



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Comportamente de risc;
- ✓ Fumat;
- ✓ Consum de alcool;
- ✓ Consum de droguri;
- ✓ Activitate sexuală precoce.



AFLĂ MAI MULTE!

Alcoolul, tutunul și drogurile dau o senzație de plăcere care, însă, este înșelătoare. Aceste substanțe, pe lângă o stare de bine aparentă, dăunează grav sănătății și produc următoarele fenomene:

- dependență psihică: dorința de a utiliza din nou substanța, fiind asociată cu amintiri plăcute legate de experiența respectivă;
- dependență fizică: nevoia de a consuma substanța pentru a evita apariția simptomelor abstenenței*

*abstenență = abținere de la excese.

Cunoaște riscurile, ca să-ți decizi comportamentele

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

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

NOI ORIZONTURI

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

► Ce este comportamentul de risc?

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

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

► Ce este fumatul?

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

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

- Nicotina: o otrăvă mortală;
 - Arsenic: utilizat ca otrăvă pentru șobolani;
 - Metan: parte din combustibilul de rachetă;
 - Cadmiu: utilizat în producerea bateriilor;
 - Monoxid de carbon: parte din gazele de eșapament;
 - Formaldehidă: utilizată în conservarea țesutului uman;
 - Butan: lichid din brichetă.
- De fiecare dată când se inhalează fumul de la o țigară, cantități mici din aceste substanțe ajung în sânge prin plămâni. „Călătoria” continuă apoi către toate părțile corpului, provocând daune.

► Ce este alcoolul?

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

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

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

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



► Ce sunt drogurile?

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



Tipuri de droguri:

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

Efectele consumului de droguri asupra calității vieții:

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

► Ce este comportamentul sexual de risc?

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

Înainte de a deveni siguri pe sexualitatea lor sau de a o integra în cadrul personalității, adolescenții au curiozitate puternică, dorind să descopere acest lucru în special prin experimentare.

Însă asumarea unei libertăți sexuale precoce și neresponsabile poate ascunde o mulțime de riscuri: conflicte familiale, boli venerice, SIDA, sarcini nedorite, trafic de ființe umane etc.

NU UITA!

Comportamentele de risc nu afectează doar sănătatea fizică, ci și performanța cognitivă, emoțiile și calitatea generală a vieții. Soluția pentru evitarea acestor comportamente o constituie asumarea propriei vieți în spiritul valorilor ce promovează un stil de viață sănătos.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

Reflectează asupra comportamentelor de risc ce pot fi inițiate de adolescenți (fumat, consum de alcool, consum de droguri, activitate sexuală precoce), parcurgând următorul exercițiu de completări de fraze:

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

DESCOPERĂ!

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

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

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

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

Dragă Felicia,

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

Cu speranță, Prietenul

Dragă Felicia,

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

Deși știu că nu e bine ce am făcut, nu-mi pot lua gândul de la starea de atunci. Cum să fac să nu mă mai gândesc la asta?

Cu speranță, Îngrijoratul



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

Dragă Felicia,

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

Cu speranță, Speriată

Dragă Felicia,

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

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

Cu speranță, Îndrăgostita

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Cum îți poate fi de folos pe viitor experiența acumulată în echipa de redacție a ziarului *Adolescentis*?
- Sintetizează câte „o învățătură” care poate fi desprinsă din răspunsurile oferite în cazul fiecăreia dintre cele patru scrisori adresate redacției.

► Cuceririle de mâine

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

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

Tu ce ai fi făcut dacă ai fi fost în locul lui Ion?

Cazul 2: Titel se duce cu prietenii mai mari la un bar. Acolo este locul unde tinerilor le place adesea să se întâlnească și să petreacă timp împreună. El are 14 ani și consideră că este „cool” dacă merge acolo. Prietenii lui comandă bere și încep să o soarbă cu poftă. Titel, deși știe că nu are voie, ar bea și el o bere.

Tu ce ai fi făcut dacă ai fi fost în locul lui Titel?

Cazul 3: Manu este un copil de 13 ani. El are mulți prieteni mai mari ca vârstă, cu care își petrece timpul. Într-o zi a participat la majoratul lui George. Asistând la tot felul de glumițe legate de „Maria” și „Ioana”, a întrebat cine sunt acestea. Amuzați copios, invitații s-au adunat în jurul lui și i-au arătat o țigară de marijuana. I-au zis că intră în altă lume și că merită din plin să încerce. Pentru a nu părea laș în ochii băieților, Manu a fumat țigara oferită.

Tu ce ai fi făcut dacă ai fi fost în locul lui Manu?

Cazul 4: Miruna este elevă în clasa a VIII-a. Are un prieten mai mare ca ea, pe care îl iubește enorm. Într-o zi, prietenele i-au povestit amuzate cum a fost când au făcut ele prima dată sex și i-au cerut și ei detalii. Miruna, în realitate, nu se simte pregătită să facă acest pas. Cu toate acestea, ar fi tentată să-l facă, mai ales că prietenul îi tot spune că în acest mod relația lor se va consolida. Nu știe cu cine să se sfătuiască pentru a lua cea mai bună decizie.

Tu ce ai face dacă ai fi în locul Mirunei?

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.



ȘTIAI CĂ?

Atunci când se renunță la fumat:

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

*ictus = stare patologică de șoc, manifestată brusc și intens, însoțită de cădere

Nu trebuie să bea niciodată alcool:

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

Pe termen lung, drogurile schimbă funcționarea creierului.

Deși inițial consumul de droguri poate fi voluntar, s-a demonstrat că el afectează în timp structura chimică a creierului, slăbind capacitatea persoanei de a lua decizii. Aceste transformări ale creierului îl fac să aibă tot mai des dorințe compulsive de consum (dincolo de controlul propriu).

Dacă te decizi să îți începi viața sexuală, e absolut necesar să faci sex protejat!

Nu există nicio modalitate sigură de a afla câți parteneri sexuali a avut o persoană și nici nu este necesar să știm. Mult mai important este ca în timpul actului sexual să fie folosit prezervativul, ca cel mai sigur mijloc de protecție împotriva bolilor cu transmitere sexuală, dintre care cea mai gravă este infectarea cu virusul HIV.

ANCORE SUFLETEȘTI

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

Allanah Hunt



Familia, nucleu al devenirii

COORDONATELE LEȚIEI

- ✓ Tipuri de familii;
- ✓ Relații sănătoase de familie.



AFLĂ MAI MULTE!

- Folosește cuvinte frumoase în familie!

Când îi spui cuvinte răutăcioase unui membru al familiei tale, el va suferi și, implicit, vei suferi și tu. Dacă nu poți spune ceva pozitiv, păstrează tăcerea.

- Scuzele și iertarea ajută la sudarea familiei!

Când nu-ți ceri scuze, transmiți un mesaj de nepăsare, fiindu-i greu celui rănit să te ierte.

- Adevărul iese întotdeauna la iveală!

Ascunzând adevărul față de familia ta, poți crea o suferință cu efecte negative în timp.

- Evită să vorbești în mod negativ despre familia ta!

Dacă ai o problemă cu un membru al familiei tale, nu-l bârbi. Discută sincer cu el pentru a depăși criza.

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

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra relațiilor sănătoase de familie.

► Familii mari, familii mici...

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

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

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

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

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

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

NU UITA!

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCIȚIU!

Iată confesiunea unui copil:

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

Fericirea noastră cea mai mare este atunci când petrecem timp împreună!

Analizează caracteristicile acestei familii și decide dacă-ți poți acorda statutul de „familie fericită”.



DESCOPERĂ!

Schimb de copii (lucru în perechi)

Știi emisiunea „Schimb de mame”? Două familii, timp de o săptămână, trebuie să se descurce alături de mama din cealaltă familie.

O regulă de bază în jocul TV e ca, înainte de schimb, fiecare mamă să scrie o scrisoare cu regulile, rolurile și valorile propriului cămin.

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

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

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

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

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

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

Adaugă tema în portofoliul de învățare.

ȘTIAI CĂ?



● În Argentina, masa în familie este cel mai important moment al zilei. În plus, copiii, indiferent de vârstă, ies împreună cu părinții în oraș să ia masa.

● Tăticii pigmei petrec mai mult de 50% dintr-o zi îngrijind copiii. Îi iau la vânat, îi învață să facă focul, iar dacă sunt bebeluși, chiar simulează alăptarea pentru a-i liniști.

● În partea de vest a Africii, multe familii aleg să adopte copii mai puțini norocoși, în loc să aibă propriii fii biologici. Acolo adopția a devenit un adevărat stil de viață.



ANCORE SUFLETEȘTI

„Simțămintele de valoare pot înflori numai într-o atmosferă în care fiecare este apreciat, greșelile sunt iertate, comunicarea este deschisă și regulile sunt flexibile – genul de atmosferă care se găsește într-o familie dedicată.”

Virginia Satir



Orice exagerare doare!

COORDONATELE LECȚIEI

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



AFLĂ MAI MULTE!

O formă gravă a abuzului asupra copilului este abuzul sexual.

E vorba despre acel abuz în care un copil e atins într-un mod ce-i creează neplăcere și dezgust, când e forțat/presat să întrețină relații sexuale, să privească imagini/filme pornografice, să asiste la discuții obscene sau când i se arată părți intime ale corpului.

Cum poate fi prevenit abuzul sexual?

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

Poate cunoști expresia „unde dă mama/tata, crește”. Pentru unii părinți, e chiar un mod de educare. Ei cred că o palmă îi face pe copii mai buni, mai ascultători, ignorând rănilor produse.

Alții cred în puterea educativă a cuvintelor. Însă vorbele lor lovesc dureros copilul, asemenea unor bolovani colțuroși.

Există și părinți orbiți de griji. Prinși în lumea lor, ei ignoră nevoile celor mici, lăsându-i într-un ocean de singurătate.

Alții sunt ca niște buldozere. Pun responsabilități prea mari pe umeri prea mici, ajungând să-i lipsească pe copii... de copilărie.

Să discutăm, cu mult curaj și înțelegere, cum îi putem recunoaște și ajuta pe copiii care trec prin astfel de situații, cunoscute sub numele de „situații de abuz”!

NOI ORIZONTURI

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

▶ Îți vei da seama că un copil e într-o situație de abuz dacă, în mod frecvent:

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



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

- vinovat și responsabil pentru abuz: „Dacă m-aș fi comportat altfel, poate nu mai eram bătut /jignit/ ignorat... de mama/tata.”
- temător de apariția unui nou conflict: „Merg ca pe coji de ouă, de frică să nu-i supăr pe ai mei.”
- confuz față de părintele care-l rănește: „Parcă sunt doi oameni în interiorul meu... unul o/îl iubește și celălalt e furios pe mama/tata.”
- rușinat de ceea ce i se întâmplă: „Nimeni nu trebuie să știe de aceste lucruri din familia mea.”
- furios sau anxios în relațiile cu cei din jur: „Mi-aș dori să am situația sub control măcar în afara casei... oare voi reuși?”



EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

I. Ce fel de abuz îți justifică adultul care gândește astfel:

- „Întotdeauna trebuie să-l corectez; este spre binele lui... altfel nu se descurcă!”

Părintele își justifică un abuz

- „Eu am lucrat de mic, de ce n-ar lucra și copilul meu?”

Părintele își justifică un abuz

- „Eu îmi educ copilul după vechea vorba din bătrâni: «Bătaia e ruptă din Rai».”

Părintele își justifică un abuz

- „El nu știe ce înseamnă grijile unui adult. Efectiv nu am timp de copilăriile lui.”

Părintele își justifică un abuz

II. Reflectează asupra trăirilor avute de un copil care trece printr-o situație de abuz și formulează pentru el un mic discurs de încurajare, astfel încât o parte dintre emoțiile sale negative să devină controlabile.

► Putem să-i oferim sprijin copilului aflat într-o situație de abuz, astfel:

- manifestând empatie și înțelegere față de suferința sa;
- evitând să îi spunem ce anume să schimbe; probabil deja a încercat înainte de a vorbi cu noi;
- punându-i întrebări cu delicatețe, pentru a afla mai multe informații;
- găsind persoanele care-l pot ajuta cu adevărat (diriginte, consilier școlar, poliție, asistent social);
- însoțindu-l la primele întâlniri de consiliere pentru a găsi curajul de a vorbi despre abuz;
- fiind lângă el în mod concret, ca să nu se simtă singur, izolat.

NU UITA!

Efectele abuzului asupra copilului sunt extrem de grave, cu atât mai mult cu cât acesta persistă în timp. De aceea, dacă afli că un copil trece printr-o astfel de situație, fii curajos și anunță un adult de încredere, un profesionist sau o instituție competentă. Poți apela la: un cadru didactic, un consilier școlar, Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, poliție, medicul de familie, asistentul social din primărie etc.



DESCOPERĂ!

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

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

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



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

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



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

Într-o zi...



II. Prezentăți la nivelul clasei povestea cu final fericit realizată la nivelul echipei și problematizați:

- Cărui personaj din poveste i-ați dat puterea de a schimba situația din familie? Argumentați-vă alegerea.
- Ce impact au avut acțiunile și atitudinile acestui personaj din poveste asupra celorlalte personaje? Credeți că în viața reală ar putea avea același impact? Argumentați-vă răspunsurile.
- Cu ce noi atitudini, emoții, comportamente l-ați „îmbogățit” sufletește pe copilul de clasa a VIII-a după depășirea situației abuzive?

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Cât de greu sau cât de ușor ți-a fost să te transpui în situația unui copil abuzat? Ce ai aflat nou despre tine, când ai făcut acest efort de transpunere în situația lui?
- Ce drepturi ale copilului ai dori să fie cu prioritate în atenția părinților?

► Cuceririle de mâine

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

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

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.

ȘTIAI CĂ?

Legea internațională care include un set complet de drepturi ale copilului se numește *Convenția privind Drepturile Copilului*. Dintre aceste drepturi, reamintim:

Art. 6 – Orice copil are dreptul la viață, supraviețuire și dezvoltare;

Art. 9, 10, 11, 18 – Părinții sau, după caz, reprezentanții săi legali sunt principalii responsabili de creșterea și dezvoltarea copilului;

Art. 19, 34, 36, 37, 39 – Copiii trebuie protejați împotriva oricăror forme de exploatare, împotriva violenței, a abuzului, a abandonului și a altor traume dăunătoare;

Art. 32 – Copilul nu trebuie să fie constrâns la vreo muncă dăunătoare, care să-i compromită educația, sănătatea sau dezvoltarea.



Sediul de la New York al Organizației Națiunilor Unite, instituția care a adoptat, la 20 noiembrie 1989, Convenția privind Drepturile Copilului

ANCORE SUFLETEȘTI

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

Kofi Annan



Familia și iubirea fără hotare

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Copil cu părinți migranți;
- ✓ Univers emoțional;
- ✓ Viață socială;
- ✓ Provocări ale autonomiei.



AFLĂ MAI MULTE!

Aspecte pe care ar trebui să le discuți cu părinții, dacă ei se hotărăsc să plece la muncă în străinătate:

- în grija cui rămâi;
- cum trebuie să-ți gestionezi timpul liber și timpul de teme;
- cum să ai grijă de gospodărie și alte sarcini casnice;
- cum să te porțorți în situații de risc;
- cui să ceri sprijin, în caz de nevoie (rude, cadre didactice, consilier școlar, asistent social).

Salutare, prieten drag!

Dacă ești unul dintre copiii ai cărui părinți au ales drumul străinătății spre a-ți oferi o viață mai bună, atunci știu că discut cu un om puternic! Care înțelege multe!

Ești unul dintre copiii pentru care dejunul are rar gustul celui făcut de mama sau de tata. Ești unul dintre copiii pentru care netul e calea cea mai comună de a-ți aduce dragostea celor dragi mai aproape. Ești unul din copiii care, pe lângă școală, ai grijă de casă, de frați, de tine.

Prieten drag, știu ce simți... știu ce gândești...

Dar mai știu un lucru! Că nicio distanță nu poate pune bariere iubirii dintre tine și părinți!

NOI ORIZONTURI

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

▶ Emoțiile copiilor... după migrarea părinților

Mulți copii cu părinți plecați la muncă peste hotare trăiesc, la început sau pe parcurs, stări de tristețe, de nesiguranță sau de singurătate. Pot simți inclusiv regrete, vinovății, asociind adesea decizia părinților cu modul în care s-au comportat în diferite situații din trecut. În ciuda avalanșei de trăiri cu care se confruntă, de multe ori ei nu doresc să arate celorlalți că suferă, așa că neliniștile lor pot trece, din păcate, neobservate de cei din anturajul lor.

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

▶ Viața socială a copiilor... după migrarea părinților

Golul lăsat de plecarea părinților îi face pe copii foarte preocupați de găsirea unei persoane de încredere cu care să discute, să se sfătuiască sau să-i ajute în situațiile dificile. Uneori, persoana e chiar cea în grija cărora rămân, altele ori nu. Motivele pot fi multiple: insuficienta apropiere dintre copil și adult, vârsta înaintată a îngrijitorului sau stilul său de educare. Părinții plecați se străduiesc să echilibreze aceste lipsuri, vorbind mai des cu copilul la telefon, pe internet și, în limitele posibilităților, crescând frecvența vizitelor acasă.

▶ Provocările vieții independente

Viața departe de părinți aduce multe schimbări în rutina zilnică a copiilor. Ei sunt puși în situația de a lua decizii și de a gestiona activități de care în mod obișnuit se ocupau părinții: administrarea banilor, îngrijirea locuinței,

prepararea hranei etc. O parte reușesc să se adapteze armonios noului stil de viață, în vreme ce alții, copleșiți de responsabilități, sunt expuși situațiilor de risc ca: absenteism, consum de alcool, consum de tutun, regim alimentar dezechilibrat, relații sexuale precoce.

NU UITA!

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCIȚIU!

I. Vremea din suflet

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

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

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



II. Magnetul

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

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

Numele meu este Alina. Mama a plecat la muncă în Italia de când aveam 5 ani. Au trecut 8 ani de atunci... Îmi amintesc cât de greu mi-a fost prima dată. Atât de greu, încât singurele cuvinte pe care le-am spus la despărțire au fost: „Mamă, nu mă lăsa...”. Acum am crescut și m-am obișnuit. Poate prea mult. Căci mă trezesc uneori că mi se face dor mai mult de prietena mea Anca decât de mama. Uneori mă simt vinovată de asta, dar n-am ce face. Momentele în care a lipsit din viața mea și-au spus cuvântul. Bucuria de a-i împărtăși mamei trăirile mele a fost tratat acaparată de prieteni, de colegi.

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

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

ȘTIAI CĂ?

Legea nr. 272/2004 privind protecția și promovarea drepturilor copilului conține o secțiune specială (secțiunea a patra) axată pe protecția copiilor cu părinți plecați la muncă în străinătate.

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

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

Aceste dispoziții sunt aplicabile și tutorelui, precum și în cazul în care ambii părinți urmează să plece la muncă într-un alt stat.



ANCORE SUFLETEȘTI

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

Michael J. Fox

III. Să începem – să încetăm – să continuăm

Viața este un lung șir de începuturi, sfârșituri sau continuări de drum... Întâlnim oameni și trăim experiențe ce au impact asupra noastră, marcându-ne existența. Unele ne împlinesc, altele ne sunt lecții de viață, dar toate fac parte din drumul devenirii noastre.

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

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

DESCOPERĂ!

► Harta călătoriei (*lucru pe echipe*)

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

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

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

III. Sintetizați la nivelul clasei cele mai valoroase concluzii extrase din această experiență de învățare.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

Imaginează-ți că ești reporter și ai de elaborat prima pagină a unui ziar intitulat *Viitorul copiilor*.

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

- un articol ce prezintă cazul unui copil cu părinții migranți;
- un articol care redă un fragment din scrisoarea unui părinte plecat în străinătate către copilul său;
- un articol care prezintă sfaturi de viață pentru copiii cu părinți migranți.

Adaugă tema în portofoliul de învățare.

1. Am învățat, mi-am consolidat cunoștințele!



2. Exersează și mă dezvolt!

I. Împărțiți-vă în patru grupe de lucru.

II. Proiectați câte o campanie de informare și conștientizare a adulților cu tematica „Adolescența - vârsta schimbărilor profunde” și a riscurilor inevitabile, având următoarea structură:

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

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

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

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

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

III. Prezentați tuturor colegilor campaniile realizate la nivelul grupelor.

Acum știi! – (AUTO)EVALUARE

1. Autocunoașterea este fundamentul evoluției noastre! Cunoașterea propriilor resurse este o etapă esențială în procesul devenirii ca persoane autentice și împlinite. Știi care sunt aceste resurse personale?

În fișa ta de lucru, asociază resursele din coloana A cu definițiile din coloana B.

A	B
1. Valorile	a) caracteristici care ne definesc ca persoană;
2. Trăsăturile	b) aptitudini, cunoștințe și deprinderi;
3. Abilitățile	c) credințe fundamentale care ne ghidează atitudinile;
4. Interesele	d) preocupările noastre pentru anumite domenii;
	e) dorințele noastre pentru viitor.

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

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

MODEL DE SUCCES DIN DOMENIUL:	MODEI
	SPORTULUI
	ARTEI
	TEHNOLOGIEI
	ANTREPRENORIALULUI

b) Alege unul dintre modelele de succes identificate mai sus și realizează un proiect numit „Oameni de succes și poveștile lor”, care va lua forma unei prezentări Power Point/multimedia și va surprinde traseul evoluției personale și profesionale a persoanei alese.

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

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

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

4. Argumentează în maximum cinci rânduri poziția ta față de următorul proverb vietnamez: „Nu lua niciodată decizii când ești flămând.”

5. A fi rezilient înseamnă.....

6. Oferă două exemple personale când ai dat dovadă de reziliență.

7. Încercuiește pe fișa ta litera A, dacă afirmația este adevărată, și F, dacă afirmația este falsă.

a) Drogurile nu dau dependență. A - F

b) O țigară conține aproximativ 4 000 de substanțe, multe otrăvitoare. A - F

c) Alcoolul afectează activitatea mentală, emoțională și fizică. A - F

d) Asumarea unei libertăți sexuale precoce nu este însoțită de niciun fel de riscuri. A - F

8. Enumeră posibilele tipuri de abuz asupra copilului.

9. Citește enunțul și încercuiește pe fișa ta litera din dreptul răspunsului incorect.

Un copil se află într-o situație de abuz atunci când:

a) e lovit cu palma peste față;

b) e jignit și criticat;

c) e mângâiat împotriva dorinței sale;

d) este hrănit corespunzător;

e) este ținut acasă pentru a avea grijă de gospodărie;

f) este neglijat în ceea ce privește îngrijirea lui.

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



Conținuturi

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

- *Modalități de autocontrol și autoreglare emoțională*
- *Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire*
- *Rolul conflictelor în dezvoltarea personală*
- *Tehnici de comunicare și negociere în rezolvarea conflictelor*
- *Prevenirea conflictelor prin tehnici de comunicare asertivă*



Călătorie în lumea emoțiilor

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

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Emoție;
- ✓ Autocontrol emoțional;
- ✓ Strategii de gestionare a emoțiilor.



AFLĂ MAI MULTE!

Inteligența emoțională (EQ) reprezintă aptitudinea de a identifica, evalua și controla propriile emoții, dar și pe ale celorlalți.

Oamenii cu EQ ridicat pot dezvolta mai ușor relații, sunt mai abili în a înțelege trăirile semenilor, sunt mai eficienți în rezolvarea conflictelor.

O inteligență emoțională nu garantează atingerea reușitei profesionale sau personale, dar deschide ușa către succes!

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra unor modalități simple de autocontrol/autoreglare pentru gestionarea emoțiilor.

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

Iată câteva modalități prin care poate fi dobândit/dezvoltat autocontrolul emoțional: abordarea unei situații în mod pozitiv, centrat pe soluții, eliminarea blocajelor emoționale prin controlarea gândurilor negative, exersarea unor tehnici de relaxare, de control al respirației, practicarea unui sport pentru eliminarea tensiunilor acumulate.

▶ O persoană cu un slab autocontrol emoțional...

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

▶ O persoană cu un bun autocontrol emoțional...

- conștientizează emoțiile;
- conștientizează momentul în care apare emoția;
- realizează când o emoție se intensifică, ieșind din situație înainte ca ea să se amplifice;
- nu se lasă impresionată ușor de emoții negative;
- nu se pierde în situații de criză;
- este calmă și calculată;
- te poți baza pe ea în situații critice;
- este o fire optimistă și atentă la propriile gânduri.

NU UITA!

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

* frustrare = stare de nemulțumire cauzată de privarea de un lucru la care persoana consideră că are dreptul

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

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

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

DESCOPERĂ!

Acrobatul

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

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

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

- În ce măsură reușești să-ți identifice emoțiile pe care le experimentezi într-o situație tensionată?
- Cum reușești să elimini/diminuezi gândurile negative ce îți apar în minte în astfel de situații?
- Ce strategii folosești de obicei pentru a-ți controla emoțiile puternice?

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



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

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

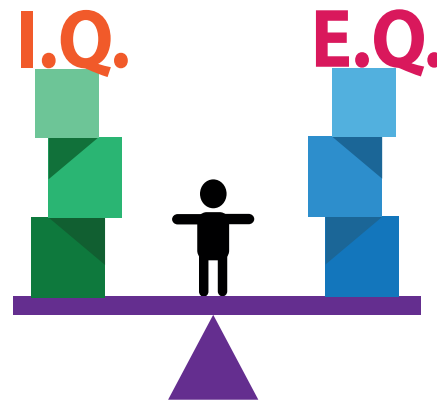
- Tu cum te relaxezi?
- Care este locul tău de relaxare acasă? Dar la școală?
- Cum procedezi când vrei să ieși dintr-o situație înainte ca problemele să se amplifice?

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.

ȘTIAI CĂ?

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

În concluzie, dezvoltarea IQ-ului, informația, pregătirea intelectuală susținută nu sunt suficiente pentru a ne atinge scopurile și a trăi viața pe care ne-o dorim. Inteligența emoțională, EQ, este o condiție obligatorie pentru a echilibra și a definitiva omul de succes, din toate punctele de vedere: profesional, personal, relațional.



Stări emoționale

ANCORE SUFLETEȘTI

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

Carl W. Buechner



Emoțiile: stăpân sau unealtă?

De multe ori ai spus: „Mi s-au înmuiat picioarele!”, „M-am schimbat la față!”, „Am fluturi în stomac!”, „Am un nod în gât!” Multe întâmplări din viața ta provoacă reacții emoționale puternice; uneori îți este greu să găsești cuvintele potrivite pentru a le prezenta. De obicei, redăm emoțiile noastre prin mimică, gestică, tonalitate, voce etc. Este important să știi cum poți să le controlezi și să le faci uneltele tale, pentru ca ele să nu te controleze pe tine!

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Emoție;
- ✓ Autocontrol emoțional;
- ✓ Tehnici de gestionare a emoțiilor.



AFLĂ MAI MULTE!

Napoleon Hill spunea că mintea omului nu poate avea în același timp emoții pozitive și emoții negative. Trebuie să predomină unele dintre ele. Noi suntem responsabili ca mintea noastră să fie dominată de emoții pozitive. De aceea, procesul de autocunoaștere a emoțiilor personale trebuie încurajat. Persoanele cu un înalt grad de stăpânire în situații dificile au șanse mari de reușită.

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra unor modalități simple de autocontrol și autoreglare pentru gestionarea emoțiilor.

Câte emoții experimentează o persoană? 6, 10, 30, 100? Peste 1 000?
Răspunsul este 34 000...

Pare copleșitor! Cum să le cunoaștem? Cum să le folosim în mod constructiv pentru noi și ceilalți? În realitate, emoțiile sunt mesageri pentru felul în care mediul înconjurător, oamenii și evenimentele răspund nevoilor și dorințelor noastre. Astfel, putem încerca emoții precum: bucurie, tristețe, teamă, surpriză, furie, entuziasm și admirație. Dacă sunt prea intense, „ne dau de furcă” și atunci devine important autocontrolul.

► Tehnici de gestionare a emoțiilor:

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

NU UITA!

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

Valoarea intensității unor emoții este influențată și de personalitatea fiecăruia dintre noi. În fața uneia și aceleiași situații, diferite persoane au trăiri de feluri și intensități diferite.

Prin urmare, devenim responsabili de calitatea și de intensitatea emoțiilor trăite, în funcție de modul în care ne raportăm la ele – ca resurse de cunoaștere și dezvoltare sau ca un flux incontrollabil de energii negative, dezadaptative. Realizează un scurt eseu care să evidențieze modul tău personal de raportare la emoții, având titlul : „Emoțiile, stăpân sau unealtă?”

DESCOPERĂ!

Exersează o tehnică a autocontrolului în următorul exercițiu: imaginează-ți că ești invitat la o petrecere alături de cei mai buni prieteni ai tăi. Ajungând acolo, afli că ei au anunțat că nu mai pot veni. Începi să te enervezi, să fii dezamăgit că prietenii tăi nu ți-au spus și ție și ai aflat de la alții. Ești furios și nu mai ai chef de nimic. Vrei să pleci, dar știi că nu-i poți face asta celui care te-a invitat.

- Ce tehnică ai ales pentru gestionarea emoțiilor în această situație?
- Cum ai fi reacționat dacă nu ai fi aplicat nicio tehnică de autocontrol?



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Ce ai aflat nou astăzi despre stăpânirea de sine și despre beneficiile autocontrolului emoțional?

► Cuceririle de mâine

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

- Realizează un inventar al emoțiilor trăite săptămâna trecută. Scrie în ce condiții s-au manifestat, ce a determinat declanșarea lor și ce tehnici ai folosit pentru a le putea gestiona.
- Împreună cu alți colegi, afișează în sala de clasă mesaje care să vă inspire în gestionarea emoțiilor.

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.

ȘTIAI CĂ?

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



ANCORE SUFLETEȘTI

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

Ursula Yvonne Sandner



Să înțelegem conflictele

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

COORDONATELE LECȚIEI

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



AFLĂ MAI MULTE!

Comunicarea ineficientă poate deveni o sursă de conflict. Cele mai multe conflicte pot fi atribuite neînțelegerii sau percepției greșite asupra dorințelor, sentimentelor, nevoilor și acțiunilor celorlalți. O bună gestionare a conflictelor are întotdeauna un impact pozitiv asupra noastră, creând un mediu plăcut și performant.

NOI ORIZONTURI

Explorează caracteristicile, sursele și modalitățile de prevenire a conflictelor.

Conflictul este o situație care se caracterizează prin tensiuni adunate în timp sau determinate de factori de moment, între două persoane sau două grupuri care au aceleași interese sau interese diferite, dar care nu au reușit să găsească modalități de înlăturare a acestor disensiuni.

Conflictele pot apărea oricând în timpul unei discuții, dispute, dezbateri sau confruntări în legătură cu o problemă. În abordarea unui conflict este importantă investigarea și rezolvarea problemelor.

► Sursele conflictelor:

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

► Modalități de prevenire a conflictelor

- Ascultarea activă și utilizarea întrebărilor deschise pentru clarificarea mesajelor;
- Concentrarea pe problemă, nu pe persoane și căutarea împreună a soluțiilor.



► La școală pot apărea:

- Conflicte între elevi;
- Conflicte între profesor și elev;
- Conflicte între profesor și părinți;
- Conflicte între profesori.

NU UITA!

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

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

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

DESCOPERĂ!

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

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

- **Debutul.** Ce tensiuni ar putea apărea în timpul colaborării?
- **Confruntarea.** Ce tip de comunicare (pasivă, asertivă, agresivă) ar putea declanșa conflictul? Care ar putea fi natura conflictului?
- **Creșterea/descreșterea.** Ce tip de comunicare (pasivă, asertivă, agresivă) ar putea întreține/atenua conflictul?
- **Rezolvarea.** Ce soluții ai propune pentru rezolvarea conflictului?



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

Reflectează asupra conflictului prin prisma următoarelor întrebări:

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

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

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.

ȘTIAI CĂ?



Mircea cel Bătrân (1355–1418)

Primul voievod român care a organizat apărarea Țării Românești în fața pericolului otoman a fost Mircea cel Bătrân. În așteptarea unei ofensive turcești, Mircea cel Bătrân a încheiat un tratat de alianță cu regele Sigismund de Luxemburg al Ungariei, prima alianță antiotomană din istoria Sud-Estului european. Acest tratat era încheiat de pe poziții de egalitate, rod al înțelepciunii diplomatice de care a dat dovadă voievodul muntean.

Înțelepciunea este o perspectivă cuminte asupra vieții, un sentiment de echilibru, o înțelegere a modului în care diversele principii se aplică și se leagă între ele.



Carl Gustav Jung (1875–1961)

ANCORE SUFLETEȘTI

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

Carl Gustav Jung



Conflictul ca oportunitate de dezvoltare

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Conflict;
- ✓ Strategii de rezolvare a conflictelor;
- ✓ Beneficii ale strategiei câștig-câștig.



AFLĂ MAI MULTE!

Conflictul devine o oportunitate de creștere și dezvoltare dacă suntem deschiși să îl privim din perspectiva câștigului reciproc. Până la urmă, nu este de așteptat ca toți să fim de acord în orice moment, dar este extrem de important să găsim puterea de a privi lucrurile și din perspectiva celor cu care interacționăm, pentru a ajunge la un numitor comun.

Atunci când ne confruntăm cu un conflict, noi suntem cei care-i determinăm valoarea, iar modul în care alegem să interacționăm îl face sau nu să fie constructiv.

Experimentând beneficiile rezolvării constructive a conflictelor, ni se multiplică ocaziile de a crește și de a evolua armonios.

Cu toții ne confruntăm în viața personală cu situații conflictuale. Adesea considerăm conflictele situații de evitat, care presupun în mod obligatoriu aspecte negative. De fapt, în majoritatea cazurilor, conflictele pot deveni oportunități de învățare, generatoare de progres. Ele depind de alegerile pe care le facem și de strategiile pe care le utilizăm. Cum să transformi conflictul într-o oportunitate de creștere personală? Învățând cum să câștigi din fiecare experiență!

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra rolului conflictelor în dezvoltarea personală.

Majoritatea conflictelor ar putea fi rezolvate prin simpla ascultare a adversarilor, lămurindu-ne asupra așteptărilor și plângerilor lor. Uneori soluția este evidentă, însă oamenii nu o văd, având adeseori tendința de a se concentra pe răzbunare, și nu pe soluționare.

Fiecare persoană are propriul mod de a reacționa la conflict, de a adopta strategii de rezolvare a conflictelor:

- câștig-pierdere: „Nu îmi pasă dacă pierzi atât timp cât eu câștig.”
- pierdere-pierdere: „Dacă eu mă duc în jos, te iau cu mine!”
- câștig-câștig: „Cum putem face să fie bine pentru amândoi?”
- pierdere-câștig: „Calcă peste mine, toată lumea face asta.”
- parțial pierdere-pierdere: „Dai puțin, obții puțin!”

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

Strategia câștig-câștig rezolvă conflictul prin satisfacerea intereselor ambelor părți, asigurând continuarea pozitivă a relației. Ea invită partenerii la dialog, la explorarea comună a acelor idei și soluții ce i-ar putea ajuta pe amândoi. Deși părțile au nevoie de timp pentru a-și armoniza părerile și a îmbrățișa strategia câștig-câștig, beneficiile din punct de vedere emoțional și al calității soluțiilor sunt imense.



NU UITA!

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

Pumnul încleștat (lucru în perechi)

Roagă-ți colegul să țină pumnul încleștat timp de 30 de secunde. Provocarea este de a găsi o cale prin care, în acest timp, să-ți faci partenerul să desfacă pumnul.

Discutați despre strategia folosită, răspunzând la următoarele întrebări:

- Ce modalitate de abordare a conflictului ai folosit?
- Ți-ai determinat colegul să-și descleșteze pumnul? Da? Nu? De ce?
- Dacă ai repeta din nou exercițiul, ce strategie ai folosi?



DESCOPERĂ!

Câștigăm împreună! (lucru în perechi)

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

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

Prezintă cum ai gestionat tu conflictul și discutați asupra soluțiilor găsite de fiecare dintre voi:

- În ce strategii de rezolvare a conflictelor se încadrează soluția ta?
- Ați identificat elemente comune pentru cele două soluții? Care sunt acelea?
- Cum ai îmbunătăți soluția de tip câștig-câștig propusă de colegul tău?

Faceți schimb de roluri și roagă-ți colegul să treacă prin aceleași etape de împărtășire și îmbunătățire a soluției în cazul unui conflict trăit.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

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

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

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

Nu uita! Strategia câștig-câștig este contagioasă! Căutând soluții de acest tip, nu te ajuți doar pe tine, ci îi sprijini și pe ceilalți să aibă succes! Cei mai mulți oameni vor dori să fie în preajma ta și să învețe calea armonioasă spre succes!

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.

ȘTIAI CĂ?

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

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



ANCORE SUFLETEȘTI

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

Robert Estabrook



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Conflict;
- ✓ Negociere;
- ✓ Soluții.



AFLĂ MAI MULTE!

Pe lângă procesul complex de găsire a soluțiilor potrivite părților, negocierea poate fi privită și ca un proces de transmitere și diseminare a informațiilor. Prin urmare, este important să colectăm cât mai multe date pentru a înțelege pozițiile celor implicați. Mai mult decât atât, interesul manifestat față de punctul de vedere al celuilalt în etapa schimbului de informații, de idei sau de perspective, poate determina modificarea comportamentului partenerului de negociere într-o direcție constructivă.

De la conflict la armonie sau calea dialogului constructiv

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

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

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra tehnicilor de comunicare și negociere în rezolvarea conflictelor.

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

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

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

► Modele de negociere:

Negocierea prin cooperare, sau „negocierea blândă”, este cea în care, dacă oferi ceva, primești altceva la schimb. Negociatorii cooperanți vor ca ambii parteneri să fie învingători.

Negocierea competitivă, sau „negocierea dură”, este cea în care nu dai nimic și ceri totul. Negociatorii competitivi vor să-și „învingă” partenerii.

► Negocierea prin cooperare presupune parcurgerea a patru pași:

1. înțelegerea propriilor interese și opțiuni în situația de conflict;
2. identificarea intereselor și a perspectivei celeilalte persoane;
3. identificarea intereselor comune și a blocajelor care nu-l lasă pe celălalt să fie de acord cu noi;
4. crearea/dezvoltarea situațiilor câștig-câștig.

NU UITA!

Negocierea este un proces în care părțile convin să rezolve problema și să găsească soluția optimă pentru toți cei implicați. Lucrul cu ceilalți poate fi o sursă de putere!

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

Să negociem... o definiție a negocierii!

- I. Notează pe un bilețel propria definiție a negocierii.
- II. Găsește un coleg cu care să faci schimb de idei asupra definiției tale. Scrieți împreună o singură definiție care să reprezinte părerile fiecăruia.
- III. Împreună cu partenerul tău, căutați o altă pereche cu care să împărtășiți definiția negocierii și apoi scrieți o definiție care să reprezinte ideile ambelor perechi.
- IV. Citiți definiția rezultată, astfel încât să fie auzită de toți colegii.
- V. Scrieți o definiție a negocierii care să țină cont de părerile tuturor colegilor de clasă.

- Ce abilități ai folosit la împărtășirea/scrierea definițiilor?
- Ce a fost dificil și/sau ușor în procesul de negociere?
- Care dintre etapele exercițiului ți-a solicitat cel mai mult abilitățile de negociere?

DESCOPERĂ!

Jocul cu bila (lucru pe grupe)

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

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

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

- Cât de dificil sau de ușor ți-a fost să negociezi cea mai bună soluție la nivelul grupului?
- Perioada scurtă te-a ajutat să generezi opțiuni creative? Dar să o negociezi pe cea mai potrivită?
- Ce interese comune v-au motivat să duceți negocierea până la capăt?
- Ce blocaje ați întâmpinat și cum le-ați depășit?



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

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

ȘTIAI CĂ?

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

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

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



Nelson Mandela (1918–2013)



John F. Kennedy (1917–1963)

ANCORE SUFLETEȘTI

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

John F. Kennedy



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Prevenire a conflictului;
- ✓ Comunicare;
- ✓ Asertivitate.



AFLĂ MAI MULTE!

Asertivitatea este o abilitate necesară în nenumărate domenii, de la punerea la punct a unor negocieri reușite până la prevenirea și soluționarea de conflicte.

Este o abilitate pe care oamenii doresc să o dezvolte, tocmai pentru că ea are impact inclusiv asupra stilului lor de viață.

Comunicarea asertivă, limbajul oamenilor de succes

Uneori pare o misiune imposibilă să menții relații bune cu ceilalți, mai ales atunci când vezi că valorile tale esențiale îți sunt atacate. Fie că-ți place, fie că nu, conflictele, măcar ca potențialități, vor fi întotdeauna prezente în relațiile umane. Dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă devine astfel o condiție esențială pentru a avea succes în relațiile interpersonale.

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra tehnicilor de comunicare și negociere în rezolvarea conflictelor.

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

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

► O persoană asertivă:

- își apără propriile interese, dar le ia în considerare și pe ale celorlalți;
- își exprimă opiniile și sentimentele liber și corect;
- îi permite celuilalt să-și explice sentimentele, să descrie comportamentul deranjant, să descrie efectul produs asupra sa și, în final, să solicite o schimbare;
- folosește mesaje de tip „eu”:
 - *emoție*: mă simt (vorbește despre emoția, disponibilitatea, credința, convingerea, opinia sa);
 - *comportament*: când (numește un comportament specific);
 - *motiv*: pentru că (bănuiește/crede/se teme);
 - *interes*: și eu aș dori (spune ce are nevoie pentru a îmbunătăți situația).
- valorifică strategia negocierii câștig-câștig în prevenirea conflictelor.

NU UITA!

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

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

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

1. Lucrezi la un proiect de grup și un membru al echipei tale nu își îndeplinește sarcina. Trebuie să finalizezi întreaga muncă.
2. Un tip pe care l-ai întâlnit la școală îți spune că unul dintre cei mai buni prieteni ai tăi răspândește zvonuri despre tine. Ai văzut că prietenul tău e pe holul școlii și te duci către el.

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

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

III. Reflectează asupra exercițiului:

1. Cum te-ai simțit? A fost ușor/dificil să folosești mesaje de tip „eu”?
2. Ce potențiale conflicte ar putea apărea în cele două situații ipotetice? Cum le-ai rezolva?
3. Ce caracteristici asertive ai valorificat în răspunsurile de mai sus?
4. Crezi că ar fi putut fi valorificată și altă caracteristică în situațiile date?
5. Când poate fi util mesajul la persoana I?

DESCOPERĂ!

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

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

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

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

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Cât de greu sau cât de ușor ți-a fost să joci rolul persoanei asertive?
- Există bariere care te-au împiedicat să utilizezi abilitățile asertive? Dacă da, cum le-ai depășit?
- Ce ai aflat nou despre tine când ai jucat rolul persoanei asertive?

► Cuceririle de mâine

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

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.

ȘTIAI CĂ?

Multe culturi asiatice, cum ar fi cele thailandeză, japoneză și chineză, deși consideră conflictul ca fiind neplăcut și nedorit, nu găsesc asertivitatea ca soluție. În aceste culturi, evoluția individului se face prin „topirea” nevoilor proprii în cele ale colectivității.

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

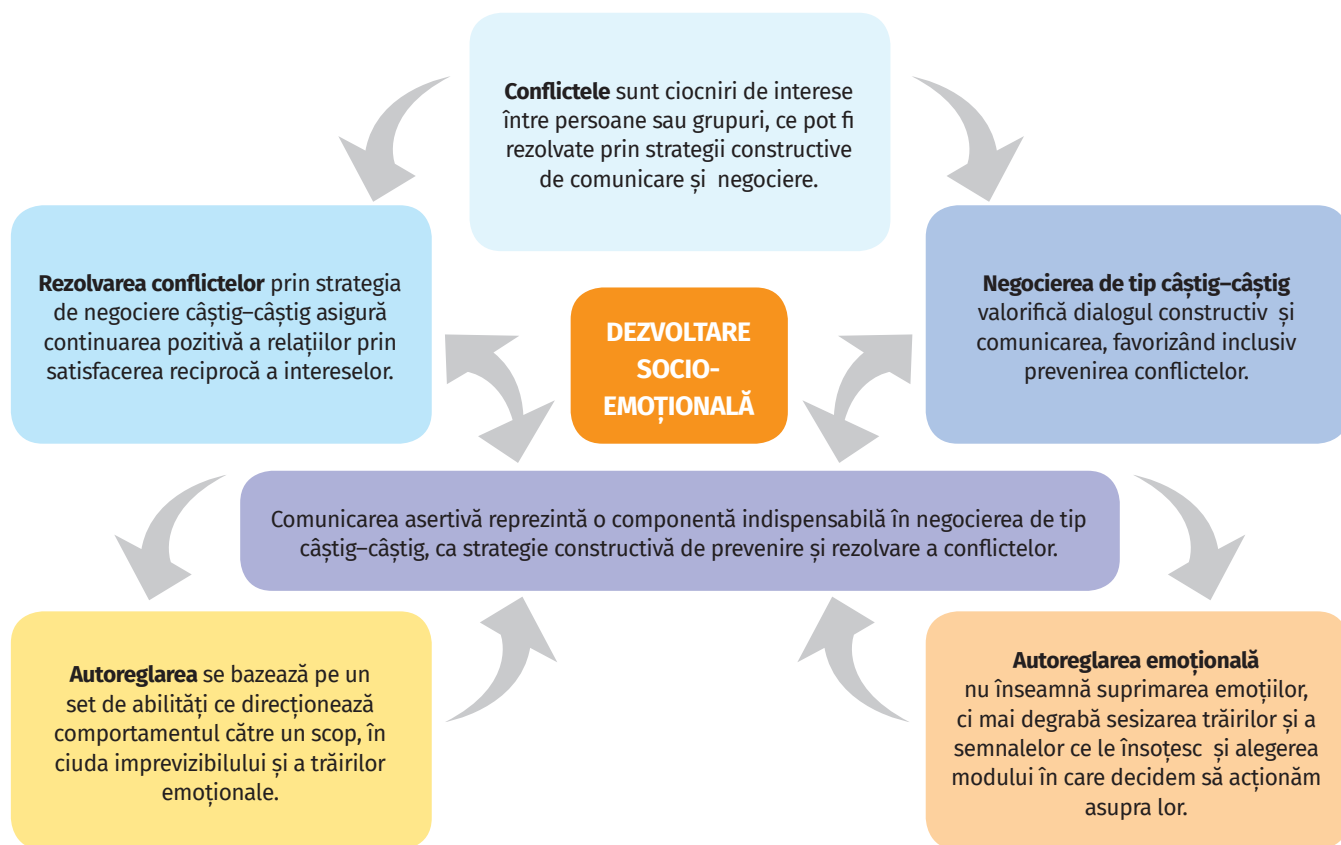


ANCORE SUFLETEȘTI

„Singurul stil de comunicare sănătos este comunicarea asertivă.”

Jim Rohn

1. Am învățat, mi-am consolidat cunoștințele!



2. Exersează și mă dezvolt!

Împreună suntem câștigători (joc de rol)

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

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

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

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

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

■ Descrie modul în care v-ați simțit pe parcursul întregului proces de negociere, până la rezolvarea conflictului. Ce strategii de autoreglaj emoțional ați utilizat?

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

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

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

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



Detectivul de conflicte și soluții (metoda proiectului)

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

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

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

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

Completează aceste observații în tabelul proiectului.

II. Realizează la sfârșitul celor cinci zile dedicate proiectului o scurtă caracterizare a colegului din perspectiva stilului său dominant de comunicare, ca modalitate proprie de gestionare a conflictelor.

Transcrie această caracterizare în tabelul proiectului.

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

Transcrie aceste recomandări în caietul tău.

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

**Acum știi! – (AUTO)EVALUARE**

1. Notează pe fișa ta de lucru litera din dreptul enunțului incorect.

Persoanele cu abilități sănătoase de reglare emoțională:

- a) sunt empaticе;
- b) au o atitudine negativistă;
- c) manifestă toleranță ridicată la frustrare;
- d) sunt capabile să-și exprime și să-și gestioneze emoțiile.

2. Citește enunțul și notează în fișa ta litera din dreptul răspunsului corect.

Strategia de rezolvare a conflictului prin satisfacerea ambelor părți este cea de tip:

- a) câștig–pierdere;
- b) pierdere–pierdere;
- c) câștig–câștig;
- d) pierdere–câștig;
- e) parțial pierdere–pierdere.

3. Transcrie în fișa ta și completează spațiile libere pentru a ajunge la răspunsurile corecte.

- a) Autocontrolul emoțional este.....

b) Conflictele sunt de mai multe tipuri:

c) Negocierea este

d) Comunicarea asertivă e o componentă indispensabilă în

4. Notează răspunsurile corecte: litera A dacă afirmația este adevărată și F dacă afirmația este falsă.

a) Conflictul este o „ciocnire” de interese între persoane sau grupuri. A - F

b) Conflictul are numai consecințe negative asupra dezvoltării persoanei. A - F

c) Conflictul este cel mai adesea consecința unei comunicări deficitare. A - F

d) Conflictul este cel mai adesea consecința lipsei de prieteni. A - F

5. Sarcină de proiect

I. Ai la dispoziție o săptămână pentru a identifica și prezenta o situație conflictuală din viața reală/din mass-media, pe care partenerii nu au știut să o gestioneze corespunzător.

II. Propune pentru situația aleasă o modalitate constructivă de rezolvare, evidențiind etapele strategiei de negociere câștig–câștig.



Conținuturi

Lecția 1 – Rolul informațiilor în algoritmul succesului

Lecția 2 – Toate sursele sunt resurse?
Selectarea surselor de informare

Lecția 3 – Generația digitală.
Cu NET-ul la purtător

Lecția 4 – Timpul, comoară risipită
sau investită?

Lecția 5 – Arta de a te împrieteni cu timpul

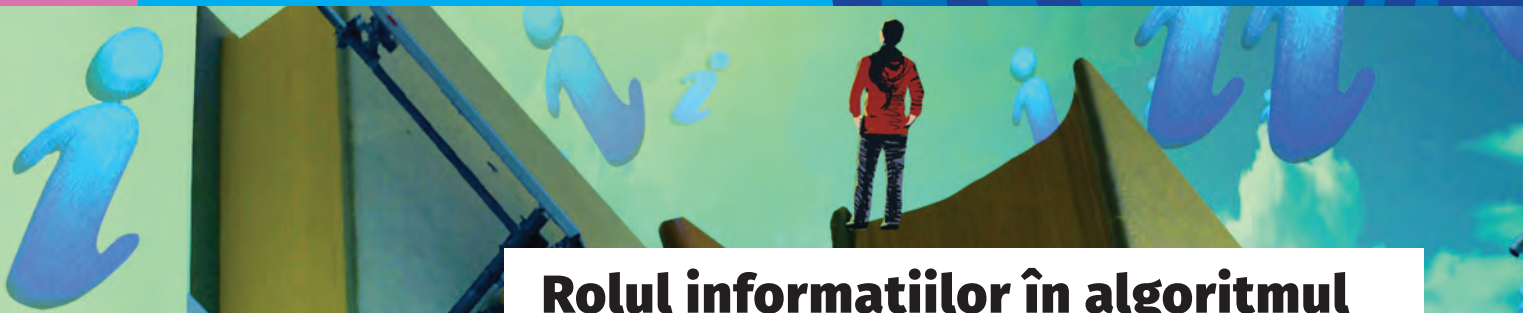
Lecția 6 – Transformă efortul de a învăța
în dorință de cunoaștere

Lecția 7 – Învățarea la puterea a treia!
Învățarea formală, nonformală,
informală

Recapitulare

Evaluare

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



Rolul informațiilor în algoritmul succesului

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Informație;
- ✓ Cunoaștere;
- ✓ Succes.



AFLĂ MAI MULTE!

Oamenii au tendința de a acumula mai degrabă informații, decât de a le folosi în viața de zi cu zi. Mulți dintre aceștia, când citesc o carte, sunt încântați de mesajele din ea, dar nu se străduiesc suficient să le valorifice pentru a-și schimba atitudinile, comportamentul.

Informațiile devin parte din algoritmul succesului când reușim să le selectăm și să le utilizăm prin prisma:

- obiectivelor urmărite;
- a intereselor și a valorilor proprii;
- a gândirii centrate pe soluții;
- a utilității în viața noastră.

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

Informațiile îți sunt necesare doar atunci când sunt transformate în cunoștințe. Cunoștințele pot primi o valoare de adevăr. Pentru a putea rezolva anumite probleme și a lua deciziile cele mai bune, ai nevoie de informații.

Cantitatea de informații a crescut foarte mult, ceea ce afectează capacitatea de procesare și analiză a acestor informații.

NOI ORIZONTURI

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

▶ Tipuri de informație:

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

▶ Abilități necesare gestionării informațiilor

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

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

▶ Criterii de analiză a informațiilor:

1. definirea sarcinii de lucru;
2. identificarea tipului de informații;
3. localizarea surselor și accesarea lor;
4. utilizarea informației;
5. sinteza – ce pot folosi din aceste informații;
6. evaluarea – îndeplinirea tuturor cerințelor.

NU UITA!

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

Fii atent la materialele care ți-au fost pregătite și oferite de profesor pentru acest exercițiu: un articol dintr-o revistă, o prezentare TV, un alineat dintr-o poveste, un scurt discurs privind rolul cunoașterii în dezvoltarea personală.

Analizează cu atenție informațiile și răspunde la următoarele întrebări:

- Ce tipuri de informație ți-au fost expuse?
- Informațiile au fost pe înțelesul vostru? Au fost interesante?
- Ce trebuie să conțină o informație ca să îți capteze atenția?
- Dacă ai fi fost tu responsabil de selectarea informațiilor, ce ai fi prezentat colegilor la acest exercițiu? Argumentează răspunsul.

DESCOPERĂ!

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

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

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



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

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

► Cuceririle de mâine

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

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

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

ȘTIAI CĂ?



Bill Gates

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



ANCORE SUFLETEȘTI

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

Jim Rohn



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Surse de informare;
- ✓ Localizarea surselor;
- ✓ Utilizarea surselor.



AFLĂ MAI MULTE!

Sursele de informare sunt de mai multe tipuri:

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

Toate sursele sunt resurse? Selectarea surselor de informare

Ne informăm ca să știm ce se întâmplă în jurul nostru, să fim conectați la realitate, să ne formăm opinii și păreri, să ne confirmăm diverse idei și valori. Informarea ajută la construirea unei identități personale, ne ajută să comunicăm unii cu ceilalți, ne oferă un sentiment de siguranță, deoarece ne facilitează cunoașterea lumii în care trăim.

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

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra surselor de informare pentru activitatea școlară.

► Gestionarea surselor de informare

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

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

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

► Credibilitatea surselor de informare

Există numeroase surse de informare în jurul nostru, dar toate prezintă credibilitate? Sunt sigure? Prezintă informații corecte, obiective și care au legătură cu realitatea?

Informațiile oferite de o sursă pot fi credibile dacă:

- provin dintr-o sursă cu autoritate (de exemplu: lucrarea unui autor ce are competențe certe în domeniul vizat);
- știm unde au apărut prima dată și cine sunt autorii (prezintă referințe bibliografice);
- respectă ideile și valoarea de adevăr din sursele inițiale (ideile corespund referințelor bibliografice);
- se regăsesc în conținutul mai multor surse relevante pentru domeniul vizat.

NU UITA!

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

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

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

DESCOPERĂ!

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

Care au fost sursele utilizate pentru adunarea informației? Care au fost strategiile de căutare a informațiilor și ce eficiență au avut? Care sunt cele mai noi/rapide surse de informare folosite?

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

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

Pornind de la experiența de învățare de azi:

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

► Cuceririle de mâine

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

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

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.



ȘTIAI CĂ?



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



ANCORE SUFLETEȘTI

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

Sydney J. Harris



Generația digitală. Cu NET-ul la purtător

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Surse de informare;
- ✓ Utilizarea internetului.



AFLĂ MAI MULTE!

Internetul poate fi valorificat prin intermediul mai multor servicii online:

- *Motoare de căutare* - Exemple: Google, Yahoo, Altavista, MSN Search
- *Resurse de tip wiki* - Cea mai cunoscută aplicație de tip wiki este Wikipedia.
- *Dicționare online* - De la cele explicative (de exemplu: dexonline.ro), până la cele generale, utilizate pentru traduceri.
- *Biblioteci online* - Colecții de cărți în format electronic, de regulă PDF.
- *Bloguri* - Publicații web (un text scris) ce conțin articole periodice care au, de obicei, un caracter personal, pe diferite teme accesibile publicului larg.
- *Mijloacele de comunicare online*, precum: e-mailul, chatul și messengerul.
- *Platforme e-Learning online* - axate pe instruirea și formarea prin traininguri sau învățământ la distanță.
- *Rețele de socializare*: Facebook, TikTok, Instagram, Twitter, YouTube, Snapchat.

Trăim în mileniul informației, iar prezența tehnologiei în viața noastră este necesară. Cantitatea de informație este din ce în ce mai mare, ceea ce face ca elevii să valorifice tot mai mult internetul ca mijloc de informare în procesul de învățare. Însă educația digitalizată nu poate înlocui profesorul în comunicarea cu elevii, el rămânând principalul agent activ în formarea caracterelor elevilor, în îmbogățirea personalității acestora cu emoții și atitudini superioare, cu valori autentice, cu abilități valoroase, ce îmbină utilul cu frumosul.

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra surselor de informare pentru activitatea școlară.

Internetul este un sistem de rețele interconectate, o cale de transmitere a datelor la nivel mondial ce permite depistarea și răspândirea rapidă a informațiilor și, în același timp, un mod de interacțiune între oameni aflați la distanță.

Avantajele utilizării internetului în procesul educativ:

- facilitarea comunicării/instruirii la distanță;
- acces la informații variate, transmise pe canale variate (sunete, imagini, text scris);
- eliminarea constrângerilor legate de timp și spațiu;
- activarea elevilor la lecții (de exemplu: prin softuri interactive);
- modalități rapide și obiective de testare a elevilor;
- modalități alternative de evaluare (de exemplu: proiecte/portofolii multimedia);
- lansare de concursuri online.

Dezavantaje:

- nu prezintă informații sigure în totalitate;
- informațiile valoroase sunt accesate, de multe ori, contra cost;
- poate limita imaginația și creativitatea;
- poate dezvolta comoditatea, superficialitatea elevilor;
- comunicarea se realizează fără contact direct, este impersonală;
- uneori răspunsurile la evaluări sunt cotate în funcție de detaliu, și nu de esență.

NU UITA!

29 octombrie este Ziua internațională a internetului.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

1. Activitate individuală:

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

- Dacă telefonul mobil, calculatorul/internetul nu ar exista, cum ar fi viața ta?
- Cum ți-ai ocupa timpul într-o săptămână în care nu ai putea folosi telefonul mobil/calculatorul/internetul?
- Informațiile obținute prin media digitală te ajută să ai performanțe școlare?

2. Activitate pe echipe:

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

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

II. Discutați la nivelul fiecărei grupe și elaborați cât mai multe argumente în favoarea formatului ales, pe baza criteriului înțelegerii textului și aprofundării înțelesului.

III. Prezențați celelalte echipe argumentele elaborate și apoi faceți schimb de fișe.

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

DESCOPERĂ!

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

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

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

II. Reflectează asupra următoarelor aspecte:

a) Care metodă crezi că ar fi mai stimulativă, mai motivantă pentru colegii tăi?

b) Care metodă i-ar permite profesorului să prezinte cât mai multe informații?

c) Ce metodă te-ar convinge cel mai mult pe tine să mergi la piesa de teatru?

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Cum poate contribui internetul la dobândirea eficientă a unor cunoștințe noi?
- De ce constituie acesta o sursă atractivă pentru elevii din ziua de azi?
- Poate fi internetul un instrument eficient în dezvoltarea gândirii logice în procesul de rezolvare a unor aplicații? De ce?

► Cuceririle de mâine

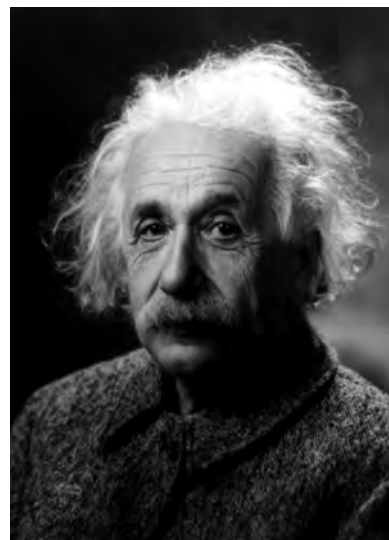
Pentru săptămâna viitoare ai de făcut un proiect despre viața și opera unui pictor celebru. Poți folosi resurse educaționale, biblioteci virtuale, platforme etc., tot ceea ce crezi că îți este necesar. Materialul îl poți trimite pe e-mail.

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

ȘTIAI CĂ?



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



Albert Einstein (1879–1955)

ANCORE SUFLETEȘTI

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

Albert Einstein



Timpul, comoară risipită sau investită?

Trăim într-o lume uimitoare. Avem la dispoziție o infinitate de informații, conexiuni și resurse, la doar un clic distanță. Însă, ce nu avem din abundență este timpul, cea mai valoroasă resursă. Fără a fi conștienți de asta, deseori pierdem timp prețios pentru sarcini inutile, când l-am putea folosi într-o activitate importantă pentru noi. Timpul este unul dintre lucrurile pe care le avem în comun ca ființe umane, dar felul în care îl folosim ne definește și ne diferențiază ca persoane. Depinde de noi dacă risipim această resursă sau o utilizăm cu înțelepciune.

COORDONATELE LECȚIEI

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



NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra tehnicilor de gestionare eficientă a timpului.

Activitățile care consumă mult timp fără a-și dovedi însă eficiența sunt denumite „consumatoare de timp” sau „hoți de timp”. Oricine sau orice situație care ne întrerupe de la îndeplinirea sarcinilor noastre reprezintă un potențial „hoț de timp”. Tentația de a nu face nimic și de a pierde timp este uneori destul de puternică. Din păcate, uneori putem deveni propriul dușman atunci când vine vorba de productivitate. Însă gestionarea timpului nostru este un lucru pe care îl putem controla și pentru care suntem direct responsabili. Nu putem evita „hoții de timp”, dar putem controla cantitatea de timp petrecută pentru anumite activități.

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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Interiori 1. lipsa organizării personale; 2. lipsa priorităților; 3. procrastinarea (amânarea); 4. obiceiurile multitasking*; 5. dificultatea de a spune „nu”; 6. distragerile celorlalți. | <ul style="list-style-type: none"> ■ Exteriori 1. verificarea notificărilor pe telefon în mod constant; 2. navigarea pe internet fără un scop precis; 3. jocurile pe calculator; 4. vizionarea zilnică a unui serial; 5. vizionarea de videoclipuri pe YouTube. |
|--|---|

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

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

AFLĂ MAI MULTE!

Timpul este o resursă rară și trecătoare a vieții. Tocmai de aceea, el trebuie gestionat cu multă înțelepciune pentru a fi cu adevărat profitabil. Unii tineri lasă la voia întâmplării și a improvizăției modul în care își organizează timpul. Alții, dimpotrivă, își planifică activitățile, transformând timpul într-un instrument util pentru a avea succes.



► Secretul oamenilor productivi, de succes:

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

NU UITA!

Atunci când apar „hoții de timp”, gândește-te că timpul este cea mai prețioasă resursă a ta. Fă ca fiecare minut să conteze!

Orice minut care nu este irosit te poate ajuta să-ți atingi noi obiective și să realizezi vise și mai mari!

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

Prinde hoțul! (lucru în echipă)

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

DESCOPERĂ!

Fără timp de pierdut!

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

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

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

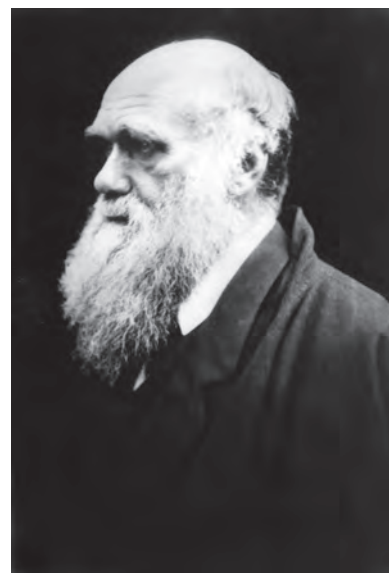
Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.

ȘTIAI CĂ?



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

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



Charles Darwin (1809–1882)

ANCORE SUFLETEȘTI

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

Charles Darwin



Arta de a te împrieteni cu timpul

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Prioritizare a activităților;
- ✓ Planificare a activităților;
- ✓ Strategii de gestionare a timpului.



AFLĂ MAI MULTE!

Managementul timpului se referă la o serie de abilități, instrumente și tehnici utilizate pentru a gestiona evenimente din viața ta în raport cu timpul. Nu gestionăm cu adevărat timpul, ci ne gestionăm noi înșine și evenimentele din viața noastră în raport cu timpul.

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

NOI ORIZONTURI

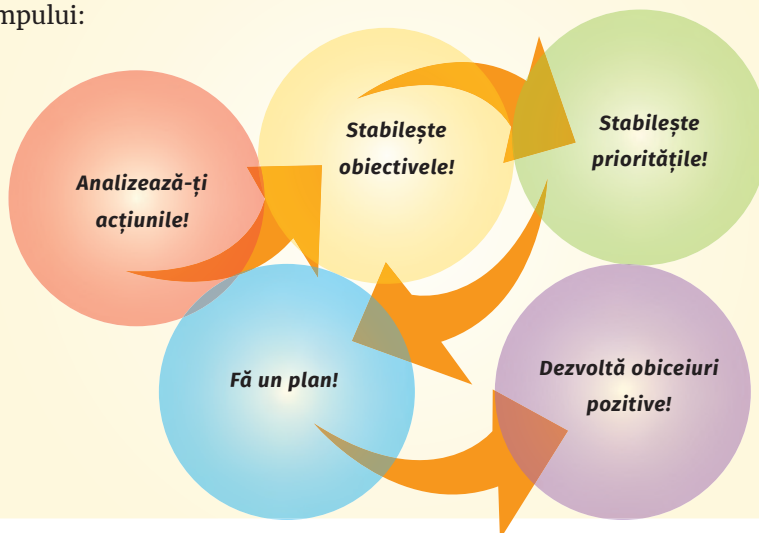
Reflectează asupra tehnicilor de gestionare eficientă a timpului.

Pentru a face timpul să funcționeze în favoarea ta, trebuie să știi ce vrei să faci, înainte de a putea decide cum și când vei face. Apoi, stabilește termene pentru aceste obiective. Dacă termenele sunt nerealiste, interesul și angajamentul tău pentru sarcinile propuse pot fi sabotate. Termenele-limită sunt importante, dar trebuie să fie realiste. Planifică-ți activitățile și sarcinile cât mai precis posibil, într-o manieră în care se vor completa reciproc și vor constitui cea mai bună utilizare a timpului tău. Este modalitatea rațională de a te asigura că timpul tău este folosit întotdeauna eficient.

Muncește mai inteligent! Nu-ți face munca mai grea!

► Strategia celor cinci ași

Strategiile ce te pot conduce spre un management eficient al timpului:



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

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

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

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

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

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



NU UITA!

Un obiectiv este o realizare anticipată.

Valoarea unui obiectiv ajută la determinarea priorității acestuia.

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

Un calendar ne ajută să programăm tot ceea ce trebuie să realizăm.

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCIȚIU!

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

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

■ Reflectează asupra listelor realizate, răspunzând la următoarele întrebări:

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

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

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

Reflectează asupra noii liste realizate, răspunzând la următoarele întrebări:

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

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

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

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

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

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

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

ȘTIAI CĂ?



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



ANCORE SUFLETEȘTI

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

Carl Sandburg

DESCOPERĂ!

Ce ai face în locul meu?

Lucru în perechi sau cu întreaga clasă

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

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

A ratat câteva proiecte pentru că a depășit termenele-limită de predare a lor. Recunoaște că mai navighează pe internet înainte de a se apuca de teme. Își amintește că mâine are test la fizică. Părinții tocmai i-au reamintit că de săptămâna trecută au planificată o ieșire cu toată familia la teatru. Antrenamentul de fotbal este de la ora 18:00. Și-ar dori să exerseze și la chitară, pentru că e distractiv.

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



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

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

Adaugă tema în portofoliul de învățare.



Transformă efortul de a învăța în dorință de cunoaștere

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

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

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra tehnicilor de gestionare eficientă a efortului de a învăța.

De-a lungul anilor de școală, va trebui să faci multe alegeri. Vizualizează aceste alegeri drept oportunități. Antrenează-te din start pentru a-ți investi timpul și energia în a găsi soluții la provocări. Ești cel mai bun motivator al tău. Motivația ta vine din interiorul tău!

Secretele automotivării:

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

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

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

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

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

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

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Motivația învățării;
- ✓ Automotivație;
- ✓ Motivație intrinsecă;
- ✓ Motivație extrinsecă.



AFLĂ MAI MULTE!

● În teoria sa, David McClelland a menționat că oamenii sunt motivați de una dintre cele trei nevoi: de realizare, de putere sau de afiliere.

● O persoană care se angajează într-o activitate pentru binele său, pentru plăcerea, cunoștințele sau realizările pe care le oferă este motivată intrinsec. Persoana care acționează pentru a obține o recompensă sau pentru a evita o pedeapsă este motivată extrinsec.

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

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

NU UITA!

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

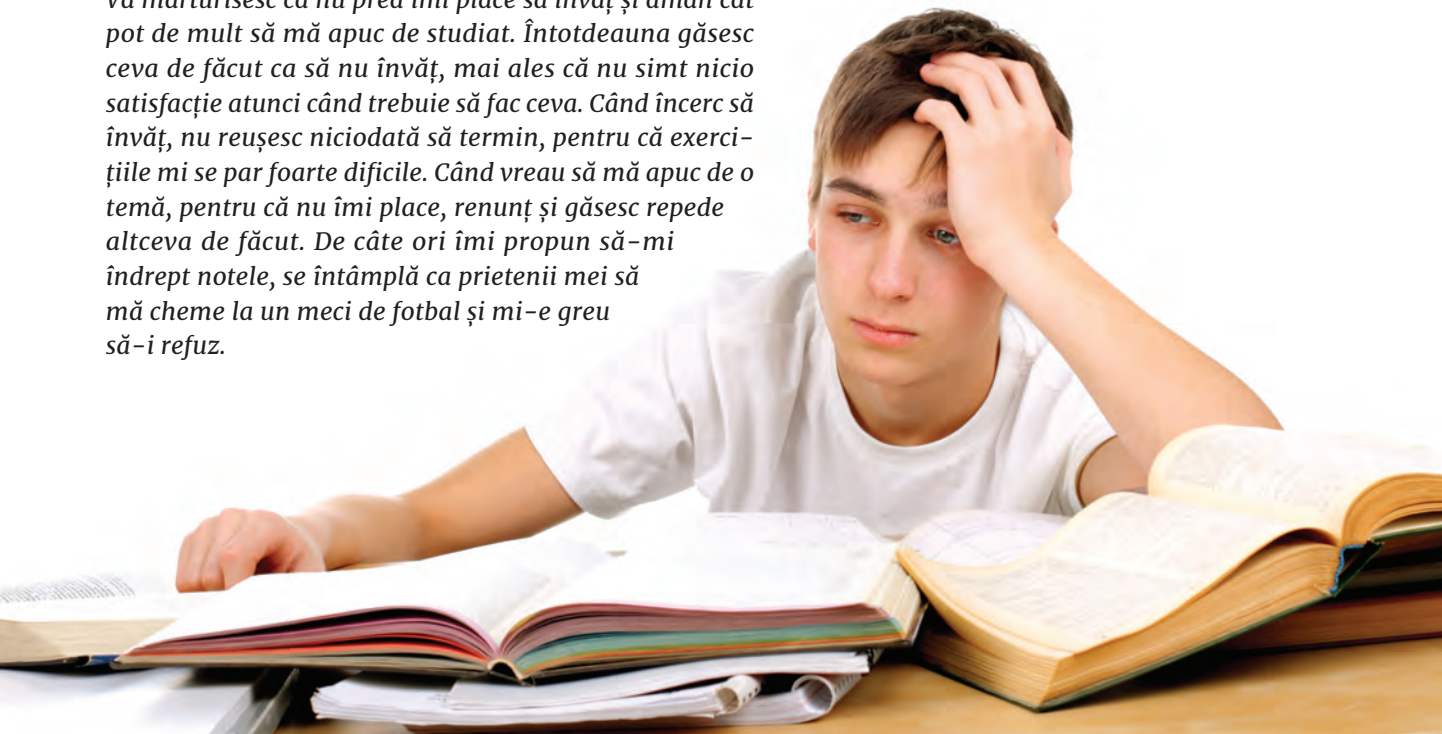
Profesori de motivație (lucru pe echipe)

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

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

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

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



DESCOPERĂ!

Un exemplu de motivație

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

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

II. Împărtășește acest exemplu de motivație cu întreaga clasă.



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

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

ȘTIAI CĂ?



Marie Curie (1867–1934)

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



Medalia „Alfred Nobel”

ANCORE SUFLETEȘTI

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

Zig Ziglar



COORDONATELE LECȚIEI

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



AFLĂ MAI MULTE!

Ce îi determină pe elevi să învețe? Conform cercetărilor, este bucuria explorării – o forță ascunsă care conduce învățarea, gândirea critică și raționamentul. Această abilitate o numim curiozitate și o recunoaștem la copii atunci când îi vedem explorând mediul, devorând cărți și informații, punând întrebări, cercetând concepte, manipulând date, căutând sens și noi experiențe de învățare.

Învățarea este un proces continuu, care nu numai că îmbunătățește capacitățile existente, dar duce și la dezvoltarea competențelor, a cunoștințelor și a atitudinilor care îi pregătesc pe elevi pentru responsabilități viitoare.

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

Învățarea nu are loc doar la școală, ci și într-o varietate de contexte de învățare nonformale și informale în afara școlii. Fiecare dintre noi avem preferințe distincte pentru aprofundarea cunoștințelor dobândite în școală și un sortiment bogat de opțiuni de învățare, ceea ce înseamnă că oricine poate beneficia la maximum de învățatură. Ne dezvoltăm și creștem datorită capacității noastre de a învăța. Dar, pentru asta, trebuie să existe dorința interioară de a învăța tot mai mult. Cu cât aceste oportunități diferite de învățare se completează reciproc, cu atât procesul de învățare devine mai eficient și mai durabil.

NOI ORIZONTURI

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

Învățarea este esențială pentru existența noastră. La fel cum alimentele ne hrănesc corpul, informațiile și învățarea continuă ne hrănesc mințile. Trăim într-o lume în continuă expansiune, iar asta indică o nevoie constantă de învățare, care să ajute indivizii să obțină în orice moment cunoștințe diferite și utile. Însușirea cunoștințelor este un proces continuu, care are loc pe tot parcursul vieții, în contexte formale, nonformale și informale.

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

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

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

Învățarea pe tot parcursul vieții se referă la crearea și menținerea unei atitudini pozitive față de învățare, atât pentru dezvoltarea personală, cât și cea profesională. Este o învățare flexibilă, diversă și disponibilă în momente și locuri diferite. Învățarea de dragul învățării poate fi în sine o experiență plină de satisfacții. Dorința de a învăța este unul dintre cele mai puternice instrumente pe care le poți folosi pentru a avea succes. Învățarea continuă îți îmbogățește viața cu lucrurile care-ți stârnesc curiozitatea, pur și simplu pentru că vrei să știi cum, ce sau de ce.

► Pilonii învățării permanente

Învățarea are succes atunci când putem căuta un sens personal în informațiile pe care le obținem.

Învățarea permanentă necesită automotivație. Trebuie să fii motivat în ceea ce privește învățarea și capacitatea ta de a învăța.

Învățarea este despre a pune întrebări: „Cum mă ajută această idee în dezvoltarea mea?” sau „Ce am învățat din această experiență despre mine?”

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

Învățarea permanentă înseamnă să reflectezi asupra propriei învățări. Gândește-te cum și de ce ai învățat, inclusiv cum te-ai simțit în legătură cu un anumit subiect sau situație, înainte și după ce ți-ai dezvoltat cunoștințele.

Indiferent dacă urmărim interese și pasiuni personale sau ambiții profesionale, învățarea pe tot parcursul vieții ne poate ajuta să obținem împlinirea și satisfacția personală. Noi toți putem găsi lucruri care ne motivează, lucruri care sunt importante pentru viața noastră. Indiferent dacă ne pregătim în domeniul științei, al artei sau al muzicii, este important să recunoaștem cum putem integra subiectul studiat în viața noastră.



NU UITA!

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCİTIU!

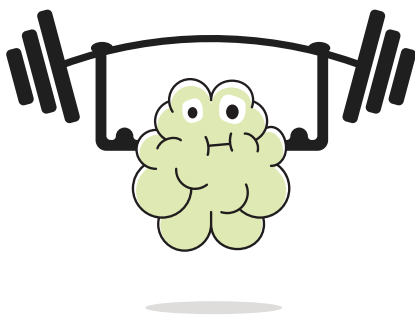
- Alege un coleg cu care să lucrezi exercițiul următor. Completați în perechi tabelul, în fișa voastră de lucru.
- Gândiți-vă și la alte exemple de activități de învățare pe care să le adăugați în tabelul vostru.

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

ȘTIAI CĂ?



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



ANCORE SUFLETEȘTI

„Oricine renunță să învețe este bătrân, chiar dacă are 20 sau 80 de ani. Oricine continuă să învețe rămâne tânăr.”

Henry Ford

DESCOPERĂ!

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

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

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

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



CUCEREȘTE!

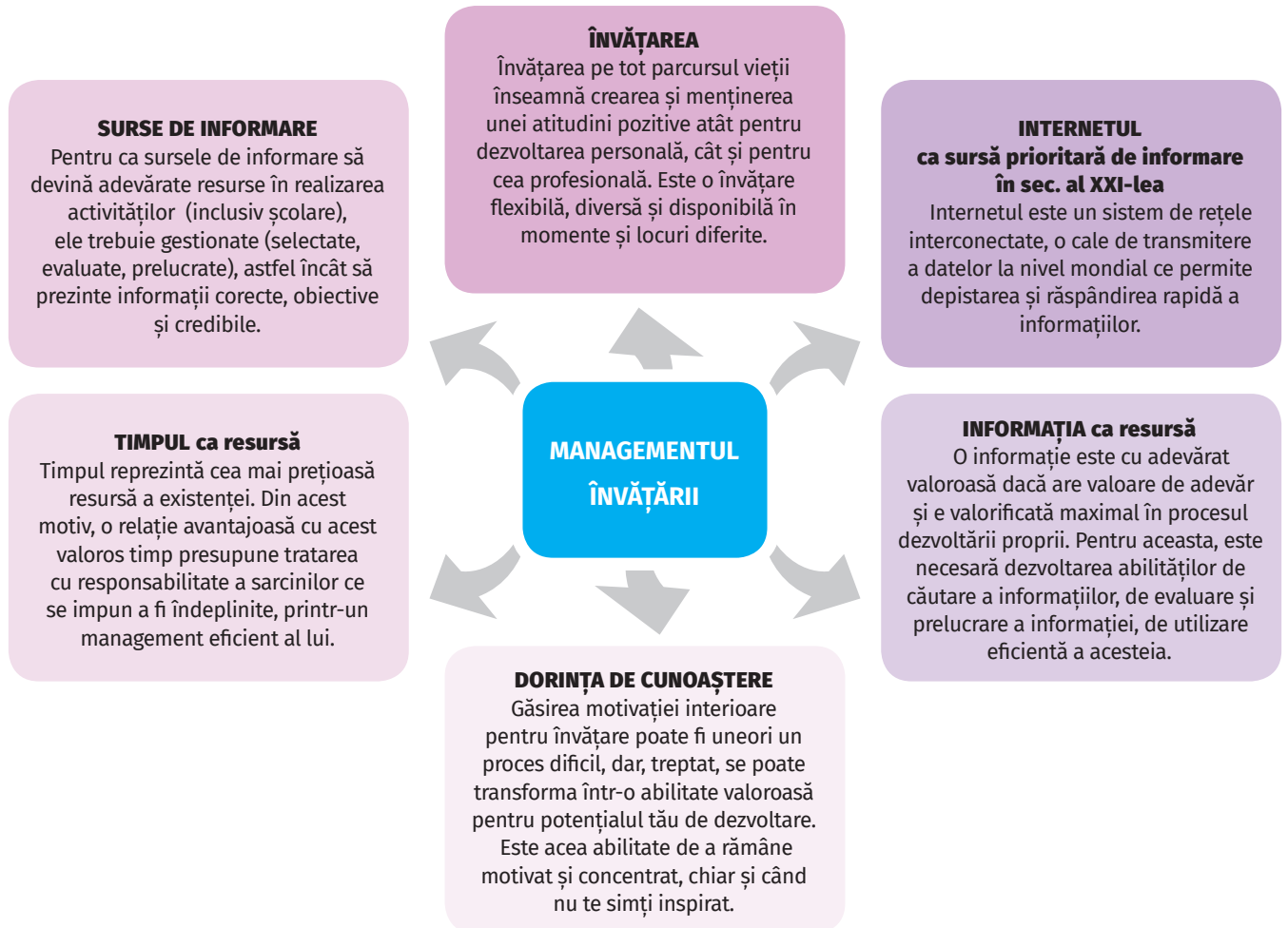
► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

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

1. Am învățat, mi-am consolidat cunoștințele!



2. Exersezi și mă dezvolt!

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

II. Fiecare grupă nou creată va primi câte un studiu de caz:

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

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

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

„Camera mea trebuia să fie aspirată și curățată înainte ca prietenii să vină la mine sâmbătă seară. Am evitat toată săptămâna, spunându-mi că pot să aștept până sâmbătă dimineață. Mi-ar fi trebuit aproximativ două ore pentru curățenie, astfel încât camera să arate așa cum trebuie. Sâmbătă dimineață am fost chemat la antrenament și am ajuns acasă tocmai pe la ora 17:00. Fiindcă stabilisem cu prietenii să ne vedem la ora 18:00, am realizat că nu aveam suficient timp să termin curățenia, așa că a trebuit să anulez întâlnirea.”

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

**Acum știi! – (AUTO)EVALUARE****1. Păreră ta contează!**

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

2. Citește enunțul și notează, pe fișa ta, litera din dreptul răspunsului incorect:

Sursele credibile de informare sunt:

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

3. Pe fișa ta, încercuiește litera A dacă afirmația este adevărată și litera F dacă afirmația este falsă.

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

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

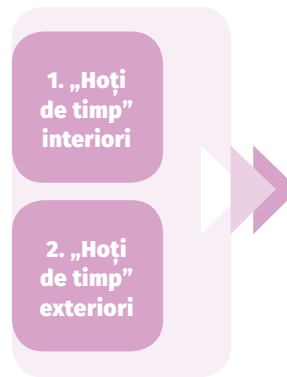
c) Platformele e-Learning online asigură instruirea și formarea prin traininguri sau învățământ la distanță. A – F

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

4. Invită trei colegi de clasă să realizați împreună un proiect, sub forma unei prezentări Power Point, cu tema *Internetul, prieten sau dușman*.



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



- a) amânare
- b) vizionare de videoclipuri pe YouTube
- c) lipsa organizării personale
- d) jocuri pe calculator
- e) navigarea pe internet fără un scop precis
- f) lipsa priorităților
- g) lipsa organizării personale

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

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

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

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

1. învățare formală

2. învățare nonformală

3. învățare informală

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



Conținuturi

Lecția 1 – Bagajul meu de călătorie spre viitoarea carieră

Lecția 2 – Teoria lui Holland. „Radarul” meu vocațional

Lecția 3 – Educația, partenerul carierei mele

Lecția 4 – Mă informez activ!

Lecția 5 – Oportunități de carieră. Explorări și decizii

Lecția 6 – Proiectul meu de viitor

Recapitulare

Evaluare

- *Planul personal de educație și carieră: scop, obiective*
- *Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei*
- *Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare*
- *Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context*
- *Planul personal de educație și carieră: strategii de realizare, termene, resurse și obstacole*



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Autocunoaștere;
- ✓ Autoanaliză;
- ✓ Matrice SWOT.



AFLĂ MAI MULTE!

Autocunoașterea presupune să ne cunoaștem pe noi înșine, să ne descoperim punctele forte și limitele, pentru a maximiza sau, după caz, pentru a contracara efectele lor asupra propriei deveniri. O putem realiza prin:

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

Bagajul meu de călătorie spre viitoarea carieră

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

Ce vor constata însă pe parcurs e faptul că decizia de carieră le va marca întreaga existență – le va modela fundamental comportamentul, obiceiurile, relațiile cu ceilalți. De aceea, contează enorm ca profesia aleasă să fie în concordanță cu cine suntem cu adevărat, să fie în armonie cu cele mai profunde abilități, interese și valori ale noastre.

A alege o profesie care nu se potrivește trăsăturilor, intereselor, aptitudinilor, valorilor noastre e ca și cum ne-am reflecta într-o oglindă care ne deformează imaginea de sine. Însă e posibil ca într-o zi aceasta să se spargă și să genereze stări de anxietate, de îndoială față de propria persoană și chiar față de ceilalți.

Cum putem preveni o astfel de situație? Dacă răspunsul care îți vine în minte este „să ne cumpărăm o oglindă bună”, înseamnă că ești una dintre persoanele care doresc să intre în contact cu propriile motivații referitoare la alegerea carierei.

NOI ORIZONTURI

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

Autocunoașterea, ca parte a procesului de luare a unei decizii de carieră, poate fi stimulată răspunzând cât mai sincer și obiectiv la următoarele întrebări:

1. **Ce știi și pot să fac bine?** Răspunsurile te vor ajuta să identifici acele cunoștințe și abilități care vor reprezenta „piatra de temelie” în obținerea de performanțe în profesia dorită.
2. **Ce aș dori, ce mi-ar plăcea să fac?** Răspunsurile te vor conduce spre cele mai autentice dorințe, interese, aspirații, referitoare la viitoarea carieră.
3. **Ce este important pentru mine?**

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

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



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

S

● Punctele tari (*Strengths*)

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

W

● Punctele slabe (*Weaknesses*)

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

O

● Oportunitățile privind propria dezvoltare (*Opportunities*)

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

T

● Amenințările (*Threats*)

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

NU UITA!

Autocunoașterea presupune să ai o imagine corectă despre tine însuși. Asta înseamnă să ai curaj în a te implica într-un proces profund de analiză și schimbare. Așa că:

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCIȚIU!

Cheia unei alegeri asumate de carieră o constituie cunoașterea și valorificarea maximală a calităților, a talentelor, a pasiunilor și a valorilor proprii. Complementar cunoașterii punctelor forte este procesul de conștientizare și gestionare a slăbiciunilor, în vederea minimizării efectelor asupra viitoarei cariere.

Cum putem deveni însă „proprietarii” acestor chei?

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

Utilitatea ei se dovedește nu numai în procesul de autocunoaștere, ci și în cel de explorare a lumii prin prisma oportunităților și a amenințărilor, cu influențele lor, pozitive sau negative, asupra carierei.

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

▶ Punctele tari (*Strengths*)

- Care sunt calitățile tale?
- Ce știi să faci foarte bine?
- Care sunt valorile în care crezi?
- Ce-ți place să faci?
- Pe ce cunoștințe te poți baza?
- De ce realizări ești cel mai mândru?

▶ Punctele slabe (*Weaknesses*)

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

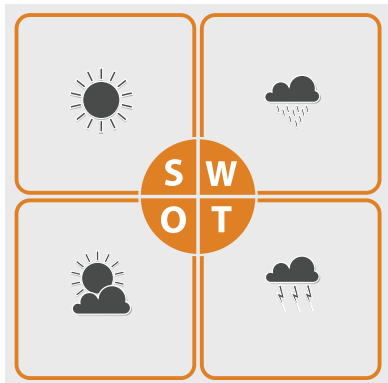
▶ Oportunitățile (*Opportunities*)

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

▶ Amenințări (*Threats*)

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

ȘTIAI CĂ?



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



ANCORE SUFLETEȘTI

„Trebuie să intrăm în noi înșine, să ne cunoaștem nu numai calitățile, pe care suntem înclinați să ni le dilatăm, ci și tarele*, deficiențele, greșelile. Să nu ne complăcem în elogi și autoelogii și să nu-i socotim trădători pe cei care îndrăznesc să ne pună oglinda în față.”

Tiberiu Popescu

* tarele = defectele

DESCOPERĂ!

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

Așa cum a fost subliniat, analiza SWOT poate fi cheia descoperirii de sine, atât timp cât este folosită cu obiectivitate. Însă oricât de nepărtinitor am încerca să ne autoevaluăm, subiectivitatea este de neînlăturat.

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

Corectarea imaginii de sine se face prin exerciții constante de conectare și comunicare autentică, unul cu celălalt. Pentru că doar prin celălalt avem șansa de a ne vedea slăbiciunile, vulnerabilitățile sau chiar calitățile pe care refuzăm să ni le asumăm. Însă și aceste aspecte fac



parte din noi și, de multe ori, ascund resurse nebanuite de dezvoltare.

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

I. Alege un coleg care să te caracterizeze prin prisma întrebărilor din analiza SWOT. Fă și tu același lucru pentru el.

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

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

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

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

Sugestie: Îți recomandăm ca punctele slabe și amenințările selectate să le simbolizezi nu ca pe niște lucruri negative, ci ca pe niște aspecte care pot fi îmbunătățite!

III. Creează un slogan care să-ți fie îndemn și ancoră pe tot parcursul devenirii tale profesionale!

Adaugă tema în portofoliul de învățare.

Teoria lui Holland.

„Radarul” meu vocațional

Cuvântul „vocație” vine din latinescul *vocare*, care înseamnă „chemare”. Este vocea interioară ce te cheamă spre acel domeniu în care să muncești cu plăcere și cu pasiune. Dar cum să îți găsești vocația?

O poți face fie pe calea experimentării libere, fie bazându-te pe teorii de dezvoltare a carierei.

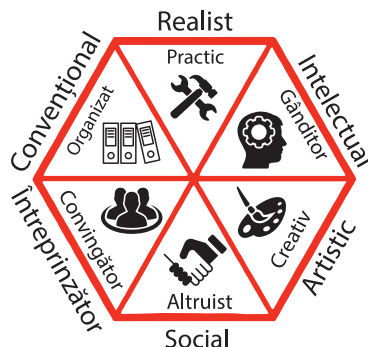
Indiferent de alegerea făcută, interesele, abilitățile, calitățile și valorile tale îți vor fi „stâlpi” pe tot parcursul drumului de formare și dezvoltare profesională.

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra procesului de explorare a identității vocaționale, ca etapă fundamentală în planificarea carierei.

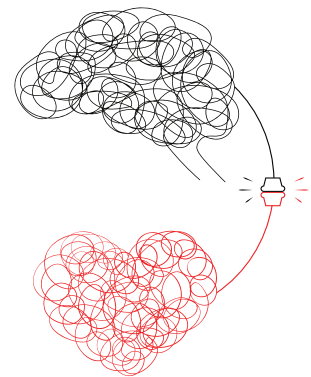
Teoria psihologului american John L. Holland privind cariera se bazează pe ideea că mediul în care trăiește o persoană (influența părinților, a rudelor sau a persoanelor considerate modele) își pune amprenta asupra preferințelor pentru anumite activități. Activitățile preferate se transformă treptat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

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



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Identitate vocațională;
- ✓ Teoria lui Holland.



AFLĂ MAI MULTE!

Holland susținea că și *mediile de muncă* pot fi clasificate după aceleași criterii în baza cărora au rezultat cele șase tipuri de personalitate. Astfel, există:

Mediul realist. Solicită lucrul cu unelte, aparate, mașini etc., în vederea găsirii de soluții tehnice, practice.

Mediul investigativ. Solicită cercetarea cauzelor diferitelor fenomene și găsirea de explicații prin metode specifice.

Mediul artistic. Solicită inițiativă și deschidere în exprimarea liberă, originală a propriilor idei, opinii, emoții.

Mediul social. Solicită valorificarea aptitudinilor de comunicare și a atitudinilor empaticе față de ceilalți.

Mediul întreprinzător. Solicită valorificarea abilităților de lider și a atitudinilor proactive în domeniul financiar/economic.

Mediul convențional. Solicită organizare și planificare riguroasă în lucrul cu documentele, cu datele, cu cifrele.

► **Cele șase tipuri de personalitate sunt:**

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

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

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

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

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

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



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

NU UITA!

- Cele șase tipuri de personalitate ale lui Holland reprezintă un model interesant de clasificare a intereselor unei persoane, însă acest model nu este singurul valabil.
- Căutarea identității vocaționale se poate face fie valorificând diverse teorii de dezvoltare a carierei (de exemplu: teoria lui Holland), fie prin experiențe directe și variate, ce pot cristaliza interesele dominante legate de viitoarea profesie.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

I. Identifică cele șase tipuri de personalitate pe baza cardurilor ce conțin caracteristicile lor cele mai importante:



TIPUL.....

Eu... într-o propoziție: Îmi place să gădesc soluții originale.

Întrebarea preferată: De ce nu?

Verbele folosite cel mai des: a imagina, a crea, a visa, a pune la îndoială.

Deviza mea: „Arta nu este un lucru, este o cale.”

Punctul meu slab: Sunt prea idealist.

Îmi place: să mă organizez singur; să fiu liber în a-mi exprima ideile; să creez lucruri noi și frumoase.

TIPUL.....

Eu... într-o propoziție: Am simțul datoriei.

Întrebarea preferată: Care sunt pașii?

Verbele folosite cel mai des: a aranja, a organiza, a executa, a aparține.

Deviza mea: „Niciun efort nu mi se pare prea mare dacă știu ce am de făcut.”

Punctul meu slab: Sunt cam sedentar.

Îmi place: să am sarcini clare; să am un program fix; să respect norme clare.

II. Pe baza informațiilor acumulate până acum despre cele șase tipuri de personalitate Holland, realizează în fișa ta un „TOP 3” al tipurilor cu care te identifice cel mai mult.

TIPUL.....

Eu... într-o propoziție: Îmi place să conduc.

Întrebarea preferată: Cum facem?

Verbele folosite cel mai des: a acționa, a dirija, a câștiga, a convinge.

Deviza mea: „Dacă există voință, există și o cale.”

Punctul meu slab: Sunt cam autoritar.

Îmi place: să iau decizii; să îi influențez pe ceilalți; să avansez în funcție.

TIPUL.....

Eu... într-o propoziție: Sunt foarte atent la ceilalți.

Întrebarea preferată: Cum pot să ajut?

Verbele folosite cel mai des: a ajuta, a asculta, a vorbi, a empatiza.

Deviza mea: „Unul pentru toți, toți pentru unul.”

Punctul meu slab: Pot fi influențat.

Îmi place: să-i ajut pe ceilalți; să cunosc oameni noi; să muncesc în echipă.

TIPUL.....

Eu... într-o propoziție: Prefer reflecția în locul acțiunii.

Întrebarea preferată: De ce?

Verbele folosite cel mai des: a înțelege, a explica, a prezice.

Deviza mea: „Gândesc, deci există.”

Punctul meu slab: Nu sunt suficient de practic.

Îmi place: să gădesc explicații pentru toate; să analizez logic problemele; să inventez noi teorii/ipoteze.

ȘTIAI CĂ?

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



ANCORE SUFLETEȘTI

„Fă ceea ce-ți place cu adevărat și nu va trebui să muncești nici măcar o zi din viața ta.”

Confucius



DESCOPERĂ!

Abilități și meserii (lucru pe echipe)

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

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

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

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

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

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

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

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.

Educația, partenerul carierei mele

Te afli într-un moment important al vieții tale, acela de a-ți alege în continuare un drum de care depinde viitorul tău. Este nevoie să te gândești cu multă seriozitate la ceea ce vei face, pentru ca astfel să te poți orienta corect spre viitoarea carieră profesională.

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

NOI ORIZONTURI

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

Explorarea traseelor educaționale înseamnă să colectezi în mod organizat informații despre oportunitățile școlare pe care le ai, în raport cu aspirațiile, aptitudinile și valorile tale.

În mod concret, înseamnă să cunoști, pentru fiecare dintre instituțiile educative la care ai acces:

- *rutele educaționale existente*: învățământ secundar superior – liceu, învățământ profesional, învățământ postliceal –, școli postliceale, învățământ superior – facultate;
- *oferțele educaționale actuale*: numărul de locuri, clase, filiere, specializări;
- *condițiile de admitere, de școlarizare, facilități și dotări*;
- *calitatea programelor educaționale*: statistici ale rezultatelor la examenul de bacalaureat, numărul de absolvenți care au obținut un loc de muncă, proiecte educaționale derulate.

Întrucât oferta educațională poate fi foarte variată, e necesar să consulți mai multe surse de informare, pentru a le putea corela apoi cu

nevoile proprii de educație. Astfel, poți accesa:

Surse formale

- materialele tipărite/audiovizuale provenind direct de la ofertanți: broșuri, pliante, reviste școlare, CD-uri cu oferta școlară etc.;

- site-uri informative cu rețeaua școlilor și a instituțiilor de educație și formare profesională.

Surse informale

- participarea la activități de voluntariat, la cursuri și proiecte organizate de diferite instituții educative (grupuri școlare, licee, colegii);

- vizite în cadrul liceelor cu ocazia unor evenimente, de exemplu „Ziua porților deschise”;

- participarea la evenimente de prezentare a ofertelor educaționale, de exemplu „Târgul ofertelor școlare”.

În continuare, îți prezentăm posibilele trasee educaționale ale unui absolvent de clasa VIII-a, conform Legii 1/2011, Legea educației naționale – actul normativ care reglementează sistemul de învățământ din România.

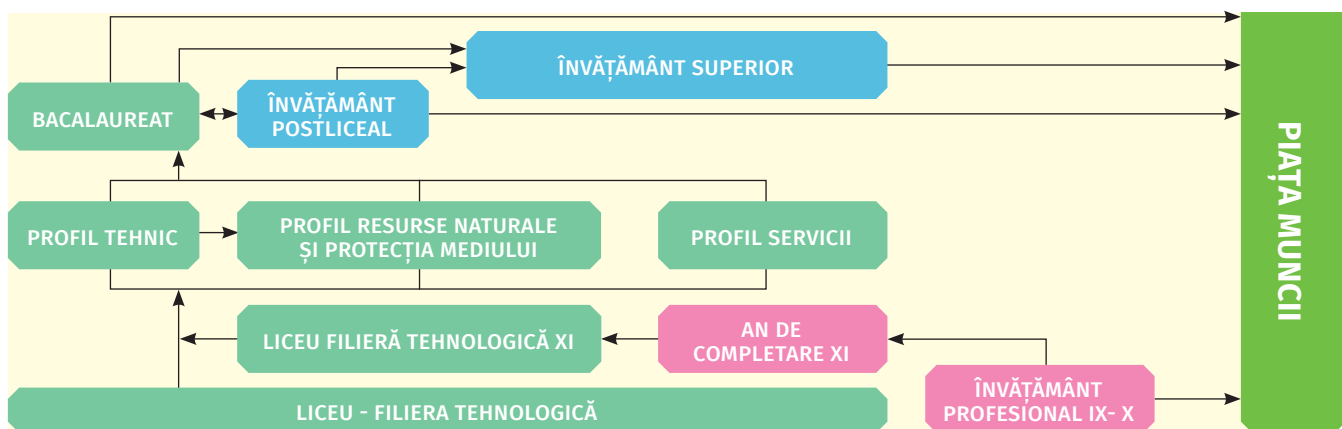
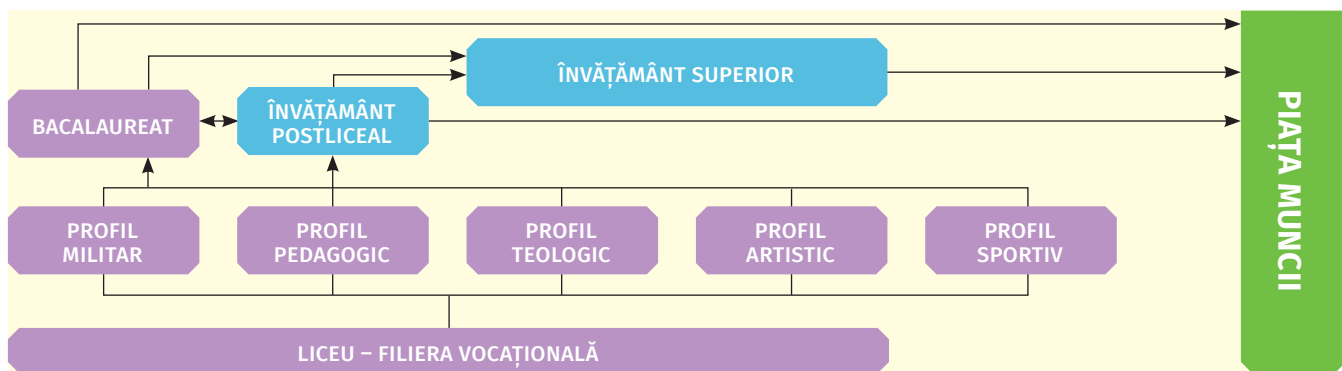
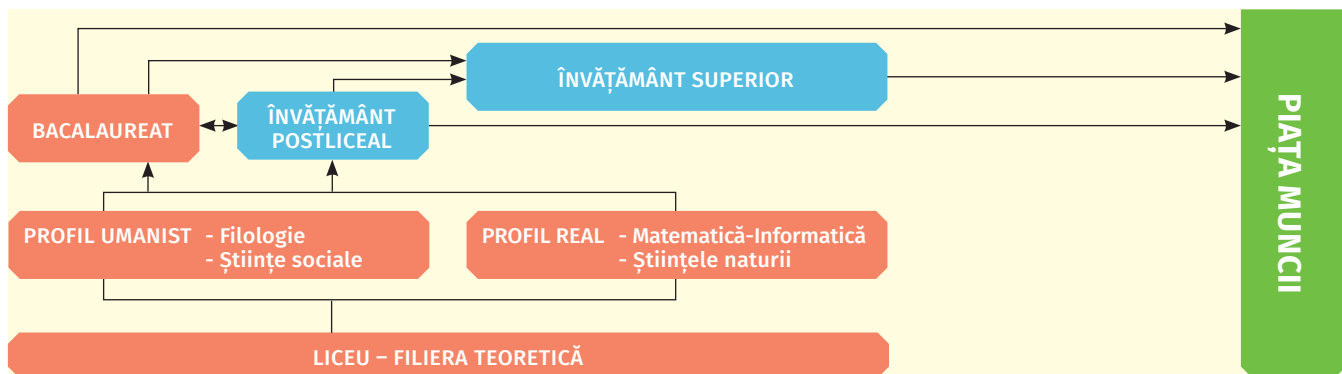
COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Trasee educaționale;
- ✓ Surse de informare.



AFLĂ MAI MULTE!

- Absolvenții celor trei ani de învățământ profesional își pot continua studiile liceale, intrând în clasa a XI-a, la profilul tehnologic.
- Absolvenții de filieră tehnologică, vocațională și teoretică (specializarea matematică-informatică), înainte de examenul de bacalaureat, pot să mai susțină un examen de certificare a competențelor profesionale/a calificării. Promovarea acestui examen este atestată printr-un certificat/ atestat recunoscut pe piața muncii.
- Există profesii care necesită cursuri de calificare profesională organizate de către Agențiile Județene de Ocupare și Formare Profesională din județul tău: zidar, instalator, bucătar, ospătar, mecanic auto, brutar, lucrător în comerț, maseur, contabil etc.

**NU UITA!**

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCIȚIU!

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

1. o profesie care solicită o pregătire de specialitate, cu studii superioare;

- 2.** o profesie care solicită studii postliceale;
- 3.** o profesie care solicită studii liceale;
- 4.** o profesie care solicită studii generale.

II. Precizează sursele de informare pe care le-ai valorificat în procesul de explorare a traseelor educaționale privind cele patru profesii alese.

DESCOPERĂ!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Ce surse de informare noi ai descoperit?
- Ce aspecte legate de parcurgerea traseelor educaționale ți s-au clarificat?

► Cuceririle de mâine

Elaborează traseul educațional pe care ai dori să-l parcurgi după absolvirea nivelului gimnazial. Decide asupra modalității de prezentare a produsului (poster, schemă, arbore, prezentare Power Point etc.).

Adaugă tema în portofoliul de învățare.

ȘTIAI CĂ?



George Clooney

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



ANCORE SUFLETEȘTI

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

Peter Druker



Mă informez activ!

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Filiere. Profile. Specializări;
- ✓ Fișă de înscriere la liceu.



AFLĂ MAI MULTE!

Dacă nu ai fost repartizat la liceu în prima etapă computerizată:

1. Este posibil să te afli în una dintre situațiile:

- ești absolvent de clasa a VIII-a, ai fost repartizat computerizat în prima etapă de admitere, dar nu ți-ai depus dosarul de înscriere în termen;
- ești absolvent de clasa a VIII-a, dar nu ai participat la prima etapă de admitere;
- ești absolvent de clasa a VIII-a, ai participat la prima etapă de admitere, dar nu ai fost repartizat.

2. Urmărește cu atenție situația locurilor libere la liceele afișate la centrul de admitere stabilit de Inspectoratul Școlar Județean.

3. Completează fișa de înscriere la liceu și depune-o la acest centru de admitere.

4. Participă la ședința publică a Comisiei Județene de Admitere și află unde ești repartizat.

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

NOI ORIZONTURI

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

Cum calculezi media de admitere la liceu?

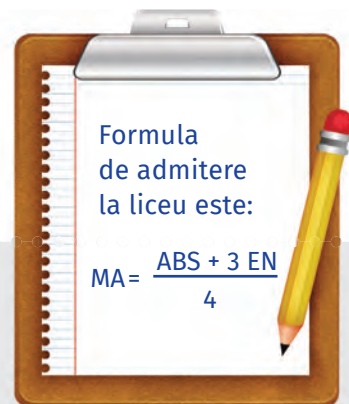
Când te gândești la ce liceu vrei să intri, începi cu calculul mediei de admitere.

Unde:

MA = media de admitere;

EN = media obținută la Evaluarea Națională;

ABS = media generală de absolvire a claselor a V-a – a VIII-a.



▶ Ce trebuie să știi când completezi fișa de înscriere la liceu?

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

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

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

1. Trebuie să participi la probele de aptitudini specifice (se organizează cu câteva luni înainte de examenul de Evaluare Națională) și să iei note bune.
2. După examenul de Evaluare Națională, te prezinți la un liceu vocațional cu media finală de admitere (nota de la probele de aptitudini, media claselor a VIII-a, media la Evaluarea Națională).
3. Liceul vocațional face clasamentul elevilor înscriși, în ordinea mediilor finale, repartizându-i pe locurile disponibile.

4. Dacă nu ești admis la liceul vocațional dorit, mergi la școala unde înveți și completează fișa de înscriere, asemenea celorlalți colegi, doar cu opțiuni pentru licee teoretice sau tehnologice.

NU UITA!

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



EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCIȚIU!

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

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

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

DESCOPERĂ!

Opțiuni, alegeri și reușite (lucru pe echipe)

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

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



OPȚIUNI:

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

Observații

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

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

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



Cazul 1 Carla este pasionată de cifre. Crede că matematica este în tot și în toate. Vrea să dezvolte această pasiune urmând un liceu care s-o pregătească într-o meserie în care matematica să fie la rang de cinste.

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





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



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

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

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

II. Discută asupra fișei completate cu o persoană de referință (diriginte, cadru didactic, părinte) și analizează-o împreună cu aceasta atât din punct de vedere al corectitudinii completării, cât și al priorității opțiunilor.

III. Adaugă fișa completată și corectată la **portofoliul** tău de învățare.

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



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

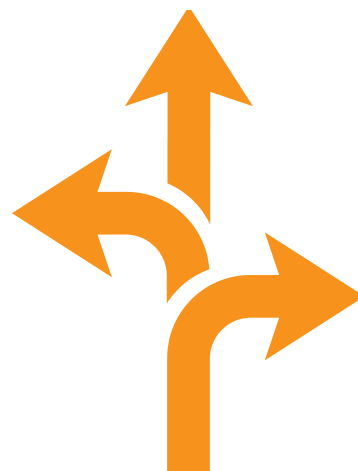


ȘTIAI CĂ?



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

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



ANCORE SUFLETEȘTI

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

George Aurelian Stochițoiu



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Oportunități de carieră;
- ✓ Potențial propriu;
- ✓ Decizie de carieră.

AFLĂ MAI MULTE!

Decizia de carieră nu stă numai sub influența factorilor individuali (interese, abilități, valori, trăsături de personalitate), ci și sub influența altora de natură socială:

Familia. E adeseori cea care decide traseul educațional al copilului, îngrădindu-i mai mult sau mai puțin oportunitățile profesionale. De asemenea, stilul educativ al părinților și statutul socio-economic pot influența încrederea în sine, direcția și nivelul de aspirații ale copilului.

Școala. Structura sa (tipuri, profile, număr de locuri etc.) determină traseele educaționale ale elevilor, trasee care sunt strâns legate de viitoarele profesii. Cadrele didactice pot contribui la orientarea tinerilor, stimulându-le interesele, dezvoltându-le aptitudinile și atitudinile necesare mediului profesional, informându-i asupra caracteristicilor profesiilor etc.

Grupul de prieteni. Acesta poate influența opțiunea vocațională, prin prisma evaluărilor făcute asupra diverselor profesii, având drept criteriu subiectiv sistemul de valori al perioadei adolescente.

Prejudecățile legate de unele profesii. Acestea distorsionează interesele și opțiunile tinerilor, determinându-i într-o anumită măsură să facă alegeri de cariere nu tocmai potrivite.

Mass-media. Are o pondere tot mai mare în informarea tinerilor asupra pieței muncii sau în promovarea modelelor de succes în carieră.

Oportunități de carieră. Explorări și decizii

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

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

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra procesului de selectare a unei opțiuni de carieră.

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

Decizia de carieră se referă la procesul de selectare a unei alternative de carieră din mai multe opțiuni disponibile la un moment dat.



Niciun proces decizional nu este ușor. A decide este dificil, mai ales pentru că presupune implicit o renunțare, anulând celelalte variante, dar, în același timp, oferind o certitudine.

Luarea deciziei este un proces dinamic, care presupune parcurgerea următorilor pași:

1. Identificarea problemei în legătură cu care trebuie luată decizia (*Ce alegere trebuie să fac?*);
2. Explorarea propriului potențial (*Ce interese, valori, abilități, trăsături de personalitate am?*);
3. Explorarea opțiunilor de carieră (*Ce profesii mă interesează? Ce informații dețin/am nevoie să dețin pentru fiecare profesie?*);
4. Evaluarea opțiunilor de carieră (*Cât de bine mi se potrivește fiecare profesie vizată în raport cu propriul potențial?*);
5. Selectarea unei opțiuni de carieră.

► Ce criterii trebuie urmărite când alegi o profesie:

1. **Gândește-te la o profesie care să îți aducă satisfacție și împlinire.** Poți încerca să asociezi viitoarea meserie cu o pasiune pe care o ai, cu un domeniu pe care îți place să îl explorezi în timpul liber.

2. **Analizează-ți atent propriile abilități și aptitudini.** Ia în considerare acele meserii care solicită un set de abilități profesionale compatibile cu cele pe care le posezi deja.

3. **Condițiile de muncă trebuie să fie potrivite preferințelor tale.** Suntem cu toții diferiți. Unora le place să aibă un ritm de lucru alert, cu multe deplasări, în vreme ce alții se simt confortabil la birou, într-un ritm constant și planificat. Așadar, nu neglija acest criteriu, căci te va ajuta să înțelegi mai bine care este profesia ideală pentru tine.

4. **Analizează dacă există posibilitatea de creștere în carieră.** Dacă profesia nu îți oferă oportunități de dezvoltare profesională, te vei plictisi rapid și vei fi tentat să o schimbi.

NU UITA!

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

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

I. Reflectează asupra hobby-urilor pe care le ai, asupra activităților plăcute pe care le desfășori în timpul liber, dar și asupra tipului tău de personalitate Holland.

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



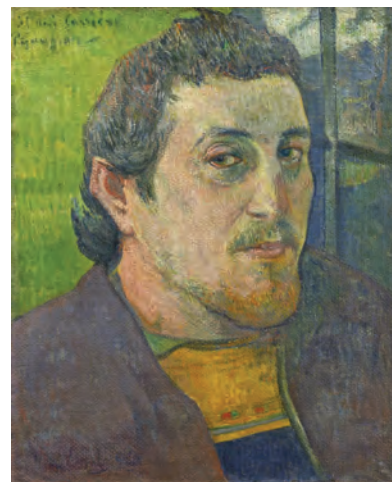
Ce crezi că se află dincolo de ușă?

Fă un „inventar” al posibilelor trei profesii care pot deveni „temelia” carierei tale. Notează totul pe o foaie, pe care o poți adăuga la portofoliu.

- 1
- 2
- 3

III. Pentru a fi eficient, caută informațiile corecte cu privire la cele trei profesii dorite. Detaliile te pot ajuta să îți vizualizezi viitoarea carieră, să îți descoperi valorile compatibile cu mediul de lucru, să îți identifice abilitățile pe care te poți baza pentru a avea succes în profesiile vizate.

ȘTIAI CĂ?



Paul Gauguin, *Autoportret dedicat lui Carrière*

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



ANCORE SUFLETEȘTI

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

Jonas Ridderstrale & Kjell Nordstrom

Accesează link-ul https://cnred.edu.ro/imipqnet/doku.php?id=-lista_profile_occupationale și selectează pentru fiecare profesie cele mai relevante date.



PROFESIA:

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

Sarcini principale (Ce sarcini principale trebuie să îndeplinească?)

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

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

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



DESCOPERĂ!

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

Profesia vizată

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

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

OPORTUNITĂȚI (condiții externe pozitive)

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

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

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

AMENINȚĂRI (condiții externe negative)

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

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

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

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

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

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

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

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



CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

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

► Cuceririle de mâine

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

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

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

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

Adaugă tema în portofoliul de învățare.





Proiectul meu de viitor

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Plan de carieră;
- ✓ Componentele planului carieră;
- ✓ Evoluția carierei.



AFLĂ MAI MULTE!

Pentru a elabora cât mai corect un plan personal de educație și carieră, trebuie să ții cont de o serie de aspecte legislative. Unul îl reprezintă legalitatea intrării în câmpul muncii din perspectiva vârstei.

Astfel, conform Codului Muncii Art. 13, capacitatea de muncă este dobândită odată cu împlinirea vârstei de 16 ani. În anumite condiții, și copiii de 15 ani au posibilitatea de a se angaja, dacă părinții își dau acordul în acest sens și dacă este vorba de activități adecvate vârstei.

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

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

Cariera nu este un simplu salt de la punctul A la punctul B! Cariera este o construcție! Ea necesită planificare, efort, dăruire și pasiune. Iar tu, ca „arhitect” al ei, trebuie să muncești constant pentru a trece periodic către următoarele niveluri ale evoluției tale educaționale și profesionale!

NOI ORIZONTURI

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

Planul de educație și carieră este important la orice vârstă, fie că acum ești în clasa a VIII-a, fie că ai absolvit facultatea sau vrei să promovezi în cadrul organizației în care lucrezi. El te ajută să conștientizezi dacă acțiunile tale sunt în concordanță cu obiectivele vizate.

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

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

Principiile de bază ale unui plan eficient

1. Stabilirea obiectivelor

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

■ *Formulează-ți pozitiv obiectivele! Gândește-te la ce vrei să obții, nu la ce vrei să eviți!*

De exemplu, nu spune „Vreau să nu pic examenele”, ci „Vreau să iau examenele”!

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

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

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

Scopul este să realizezi un obiectiv important pentru tine, nu să eșuezi cu un obiectiv magnific.

2. Acțiunile pe care intenționezi să le faci

■ *Notează toate sarcinile pe care trebuie să le realizezi pentru a-ți atinge obiectivele.*

■ *Analizează lista de activități. Care sunt absolut necesare proiectului tău? Care ar putea fi eliminate?*

■ *Selectează pașii cu adevărat importanți și stabilește prioritățile. Care este ordinea în care vei realiza aceste acțiuni?*

3. Termenele necesare pentru fiecare acțiune

■ *Analizează fiecare acțiune pentru a conștientiza de cât timp ai nevoie pentru a o realiza.*

Cât timp poți alocă pentru fiecare sarcină, astfel încât obiectivul să fie atins la data stabilită?

■ *Fixează termene-limită pentru fiecare acțiune.*

Atenție! Poți stabili același termen-limită pentru două sau mai multe activități, dacă timpul îți permite să lucrezi concomitent la realizarea mai multor sarcini.

4. Resursele de care ai nevoie pentru a reuși

■ *Analizează fiecare acțiune pentru a conștientiza ce resurse îți sunt necesare pentru a o realiza.*

Unele resurse le ai deja, pe altele le poți obține. Fă o listă cu resursele necesare, pornind de la următoarele întrebări: Ce resurse am deja? Cum pot obține mai mult ajutor?

■ *Alocă resurse pentru fiecare activitate.*

Resursele ar putea fi din următoarele categorii: resurse umane (Cine te va sprijini pentru îndeplinirea sarcinii?),



resurse financiare (De câți bani ai nevoie?), resurse materiale (Ai nevoie de computere, aparatură, materiale, obiecte, spații etc.?), alte tipuri de resurse.

5. Potențialele obstacole și strategiile de depășire a lor

■ *Gândește-te ce obstacole ar putea să apară în cazul fiecărei activități.*

Chiar dacă ai un plan bine stabilit, uneori lucrurile nu se întâmplă așa cum îți dorești. Ca să nu fii luat prin surprindere, fii proactiv și anticipează ce piedici s-ar putea ivi în cazul fiecărei activități.

■ *Gândește-te ce măsuri ai putea lua pentru ca aceste obstacole să fie prevenite sau, după caz, depășite.*

Pentru a face cât mai eficiente strategiile de prevenire/depășire a obstacolelor, este important:

- să te centrezi prioritar pe soluții, nu pe cauze;
- să identifici lucrurile pe care le poți controla și să acționezi asupra lor;
- să ceri ajutor dacă obstacolul e prea mare pentru posibilitățile tale.

NU UITA!

Planul de educație și carieră este un plan de viață care trebuie să poarte amprenta inițiativei, a flexibilității și a independenței personale!

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

Fă un exercițiu de imaginație! Cariera ta poate trece prin patru anotimpuri:

- faza exploratorie și plină de speranță a PRIMĂVERII;
- faza de maturitate și stabilitate a VERII;
- faza culegerii și împărtășirii roadelor, specifice TOAMNEI;
- faza de hibernare a IERNII, ca timp de meditație pentru o nouă primăvară.



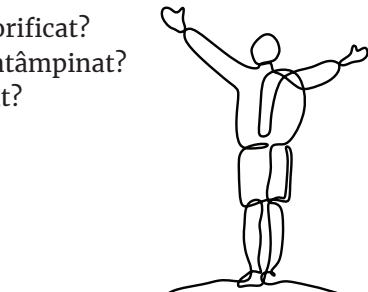
I. Pentru fiecare anotimp, reflectează asupra viitoarei tale cariere, prin intermediul următoarelor întrebări:

PRIMĂVARA – etapa explorărilor educaționale și profesionale:

- În ce domenii ocupaționale îți dorești să capeți mai multă experiență, să îți dezvolți abilități?
- Poți să asociezi domeniile de interes cu anumite profesii și, respectiv, cu anumite trasee educaționale? Cum arată aceste trasee?
- Care dintre profesiile vizate crezi că ți-ar aduce o mai mare împlinire sufletească?

VARA – etapa maturității și a stabilității profesionale:

- Cum ai descrie pe scurt profesia pe care ai îmbrățișat-o?
- Ce pași ai făcut pentru a ajunge în acest punct al carierei tale?
- Ce resurse ai valorificat?
- Ce obstacole ai întâmpinat?
Cum le-ai depășit?



TOAMNA – etapa de culegere și împărtășire a rezultatelor profesionale:

- Ce fel de bucurii, satisfacții găsești atunci când practici profesia aleasă?
- Cum te-a dezvoltat profesia aleasă, inclusiv pe plan personal?
- Ce sfaturi ai da persoanelor care doresc să îmbrățișeze aceeași profesie?

IARNA – etapa de meditație, pentru o reîndrăgostire de profesie:

- Dacă ai avea posibilitatea să reiei ciclul anotimpurilor, ce-ai face în plus/altfel pentru a excela și mai mult în profesia aleasă?

II. Meditează și asociază fiecărui anotimp profesional o vârstă cronologică.

La ce vârste crezi că vei savura experiențele fiecărei etape evolutive a carierei?



DESCOPERĂ!

I. Desenează un munte.

În vârful muntelui notează PROFESIA care crezi că ți se potrivește cel mai bine în momentul de față.

II. Desenează-te la baza muntelui, purtând un rucsac.

Imaginează-ți că de opt ani te antrenezi pentru a escalada acest pisc înalt. Făcând asta, te simți deja puternic și pregătit pentru marea provocare.

Pune în rucsacul tău acele interese, valori, abilități, calități ce îți vor fi de mare ajutor în cucerirea muntelui dorit și evidențiază-le (prin cuvinte/simboluri) și în desenul tău.

III. Desenează alături de tine trei alpiniști – „resurse”.

Poate nu te-ai gândit până acum, dar poți lua în calcul trei „alpiniști virtuali”, hai să-i denumim RESURSE, care să te ajute să escaladezi vârful mult visat. O regulă în alpinism este aceea că trebuie să ai cel puțin trei puncte de

sprijin atunci când urci pe munte. Privește acești trei alpiniști RESURSE ca puncte de sprijin în viitoarea ta carieră.

Notează pe rucsacul fiecăruia dintre cei trei alpiniști câte o resursă (umană/materială/financiară/de altă natură) care să îți faciliteze urcarea muntelui.

IV. Desenează-te la mijlocul traseului.

Iată că ai ajuns la mijlocul traseului. Ești mulțumit de ceea ce ai realizat, însă știi că lupta nu s-a terminat!

Te uiți cu mândrie în urmă și constăți că ai parcurs mulți pași ca să ajungi aici.

Notează pe desen, de-a lungul traseului parcurs, activitățile pe care le-ai întreprins (de exemplu: școli terminate, cursuri de perfecționare, angajări, promovări etc.). De fapt, notează orice acțiune relevantă care te-a adus în acest punct important al carierei tale.

V. Desenează pe traseul pe care îl mai ai de parcurs diferiți bolovani – „obstacole”.

Se pare că drumul spre profesia și cariera dorită continuă să fie plin de provocări. Escaladarea e din ce în ce mai grea și obstacolele la fel de grele.

Notează în dreptul bolovanilor desenați pe desen minimum trei obstacole ce te-ar putea împiedica să ajungi în vârf.

Reflectează asupra strategiilor pe care le-ai putea folosi pentru a învinge aceste dificultăți. Evidențiază-le (prin cuvinte/simboluri) în desenul tău.

VI. Desenează-te în vârful muntelui.

Ai ajuns la destinație! Ești un specialist apreciat! Ești un învingător!

Celebrează-ți succesul printr-un motto care să te încurajeze să atingi și alte piscuri, alte obiective.

Notează-ți mottoul în partea de sus a desenului și asociază-l cu un drapel simbolic, desenat chiar în vârful Muntelui Profesiei.

VII. Prezintă desenul tău colegilor și invită-i să facă același lucru.

VIII. Afișează alături de colegi desenele pe un perete al clasei. Transformați-l într-o „Galerie a proiectelor de viitor”.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Ce aspecte legate de proiectul de educație și carieră ți s-au clarificat?
- Care dintre componentele proiectului ți se par mai dificil de elaborat? Dar mai ușor de elaborat? De ce?
- Care sunt primii pași pe care îi vei face imediat ce se termină ora pentru a-ți atinge obiectivele de educație și carieră?

► Cuceririle de mâine

Pornind de la experiența dobândită în cadrul exercițiului privind „escaladarea Muntelui Profesiei”, realizează propriul plan personal de educație și carieră, care să cuprindă următoarele rubrici:

OBIECTIV 1:				
Activități	Termene	Resurse	Obstacole	Strategii de depășire a obstacolelor
OBIECTIV 2:				
Activități	Termene	Resurse	Obstacole	Strategii de depășire a obstacolelor
OBIECTIV 3:				
Activități	Termene	Resurse	Obstacole	Strategii de depășire a obstacolelor

Adaugă tema în portofoliul de învățare.

ȘTIAI CĂ?



Nu poți face lucruri mari având așteptări mici!

Să luăm un exemplu mai recent! Probabil tu, care citești aceste rânduri, ai folosit măcar o dată Google! Acesta a fost un proiect în care au crezut doi studenți. Deși au găsit numai uși închise, chiar la mari companii de IT, ei au avut încredere în ideea lor. Faptul că nu au renunțat, ci, dimpotrivă, și-au făcut un plan îndrăzneț de aplicare a ideii, a făcut posibil ca cel mai mare motor de căutare să fie utilizat azi de milioane de oameni.

Când vrei să afli ceva, cel mai probabil vei alege să apeși pe icon-ul Google și apoi te vei duce la secțiunea „search” a paginii.

Acesta este un proiect mare, cu un rezultat mare, pentru că ei au avut așteptări mari!



Constantin Brâncuși (1876–1957)

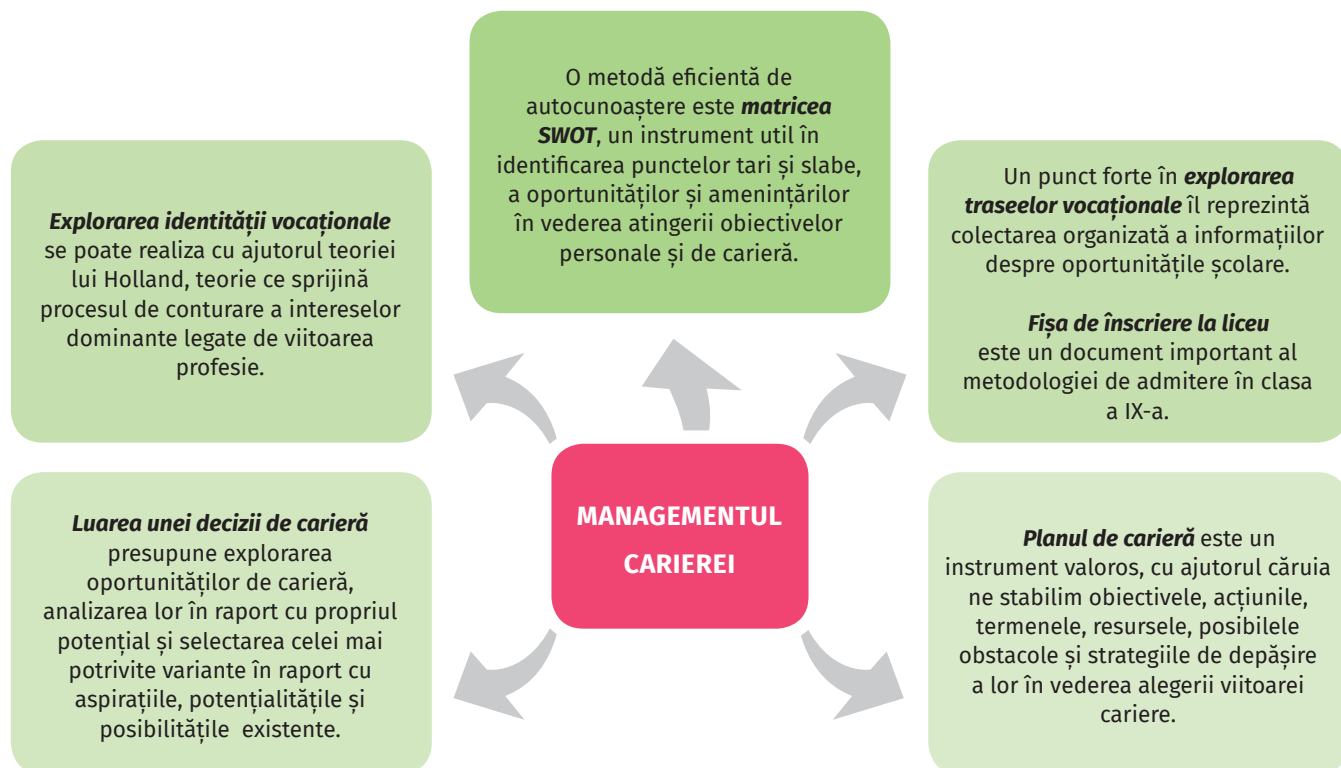
ANCORE SUFLETEȘTI

„Trebuie să încerci neconținut să urci foarte sus, dacă vrei să poți să vezi foarte departe.”

Constantin Brâncuși



1. Am învățat, mi-am consolidat cunoștințele!



2. Exersez și mă dezvolt!

Metoda „World Café”

Tu și colegii tăi sunteți invitați să intrați în LUMEA PROFESIILOR, pentru a vă îndrepta către profesia dorită.

Aveți însă la vamă o perioadă de așteptare, timp în care sunteți invitați să luați o cafea sau un ceai la cafeneaua de vizavi de vamă.

1. Se prezintă regulile metodei „World Café”:

a) La fiecare masă a cafenelei există o gazdă, care va nota toate informațiile oferite de musafirii din cafenea.

b) Gazdele nu pot pleca de la masă.

c) Discuțiile trebuie să rămână pe tema trasată de cadrul didactic.

2. Se formează grupele și se stabilesc gazdele pentru fiecare masă din cafenea.

3. Se prezintă cele patru întrebări la care elevii-musafiri sunt rugați să răspundă:

Masa 1: Care este cariera mea de vis și pe ce mă bazez când spun că voi fi împlinit din punct de vedere profesional?

Masa 2: Cum îmi adun informațiile despre cariera visată?

Masa 3: Ce pași trebuie să fac în vederea obținerii carierei de vis?

Masa 4: Ce obstacole pot întâmpina în drumul către cariera mea de vis?

4. Pentru fiecare întrebare, profesorul acordă aproximativ cinci minute de discuție. La expirarea timpului, toți clienții cafenelei vor schimba masa, pentru a avea alți parteneri de discuții.

5. Singurii care nu se mută sunt elevii-gazdă, care au datoria de a-i informa, pe scurt, pe nou-veniți, asupra discuțiilor avute anterior în cafenea.

6. Fiecare gazdă prezintă concluziile finale ale mesei respective.

Acum știi! – (AUTO)EVALUARE

1. Mihai și-a făcut o analiză SWOT care să-l sprijine în luarea unei decizii corecte privind viitorul său traseu educațional. El s-a concentrat cu precădere pe analiza-re oportunității de a se înscrie la specializarea „matematică-informatică” a unui liceu teoretic. El vrea să își prezinte în fața clasei matricea realizată, așa că a decupat itemii, urmând să îi lipească în curând pe o planșă mare.

Mircea s-a jucat cu portofoliul de carieră al fratelui său mai mare Mihai și, din greșeală, i-a încurcat itemii.

Ajută-l pe Mircea să refacă matricea SWOT a fratelui său, încadrând itemii în căsuțele corespunzătoare.

1. Am cunoștințe temeinice la o parte dintre disciplinele pe care le voi face la specializarea „matematică-informatică”.

2. Am posibilitatea de a face ore de pregătire suplimentară la matematică în școala unde învăț acum.

3. Concurența la liceul și la specializarea dorită este foarte mare.

4. Nu sunt întotdeauna constant în învățare.

5. Sunt ambițios.

6. Nu fac față stresului ridicat.

7. Familia nu se implică în ceea ce vreau, chiar dacă am nevoie de asta.

8. Există în localitatea mea un liceu care are specializarea dorită de mine.

S (PUNCTE TARI)	W (SLĂBICIUNI)
O (OPORTUNITĂȚI)	T (AMENINȚĂRI)

2. Conform psihologului american John L. Holland, există șase tipuri de personalitate ce corespund intereselor noastre profesionale dominante.

■ Care sunt acestea?

■ Tu în care te-ai regăsit?

■ Realizează un eseu în care să te descrii ca persoană, evidențind caracteristicile tipului de personalitate Holland cu care te-ai identificat cel mai bine.

3.1. Selectează, din județul tău, toate codurile pentru filiera teoretică, profilul real, specializarea „științe ale naturii”.

3.2. Află, pentru fiecare liceu, ultima medie de la această specializare cu care s-a intrat în clasa a IX-a anul trecut.

3.3. Răspunde la următoarele întrebări:

■ Ce surse de informare ai utilizat?

■ Cum poți valorifica informația privind ultima medie de anul trecut de la specializarea dorită?

4. Alina are 8.69 media la Evaluare Națională și 9.30 media generală la absolvirea claselor V-VIII.

Ce medie de admitere la liceu va avea?

5. Aranjează în ordinea corectă etapele deciziei de carieră:

ETAPELE DECIZIEI DE CARIERĂ	ORDINEA
Identificarea problemei în legătură cu care trebuie luată decizia	
Evaluarea opțiunilor de carieră	
Explorarea opțiunilor de carieră	
Selectarea unei opțiuni de carieră	
Explorarea propriului potențial	

6. În fișa ta, notează litera din dreptul enunțului incorect.

Planul de educație și carieră este acel instrument util prin care, pe baza unei analize obiective a intereselor, a experienței și a competențelor din prezent, îți stabilești:

a. obiectivele educaționale și profesionale;

b. acțiunile care îți fac plăcere;

3. termenele necesare pentru fiecare acțiune.

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



Acum știi! – EVALUARE

I. Descrie o situație în care stilul tău decizional poate deveni un punct tare și o alta în care acesta se transformă într-o slăbiciune.

II. În fișa ta, încercuiește litera A dacă afirmația este adevărată și F dacă afirmația este falsă.

a) Întotdeauna copiii povestesc cuiva despre abuzul asupra lor. A – F

b) Abuzul asupra copiilor nu are loc în familiile „bune”. A – F

c) Majoritatea celor care abuzează copiii sunt persoane necunoscute lor. A – F

d) Băieții sunt supuși mai frecvent abuzurilor decât fetele. A – F

III. Care dintre următoarele strategii conduc către autocontrol emoțional?

a) exersarea dialogului pozitiv interior de tipul „pot”, „sunt suficient de”;

b) acționarea sub impulsul trăirilor de moment;

c) relaxarea;

b) folosirea gândirii pozitive;

d) practicarea sportului.

IV. În fișa ta, încercuiește litera A dacă afirmația este adevărată și F dacă afirmația este falsă.

a) Negocierea prin cooperare se mai numește și negociere blândă. A – F

b) Persoana asertivă își apără propriile interese, dar le ia în considerare și pe ale celorlalți. A – F

c) Negocierea este un mod ineficient de rezolvare a conflictelor. A – F

d) Persoana asertivă folosește mesaje de tip „tu”. A – F
e) Asertivitatea este acel tip de comunicare care ne permite să ne exprimăm gândurile, sentimentele și credințele fără a-i leza pe ceilalți. A – F

V. Scrie în fișa ta:

a) trei dificultăți întâmpinate în organizarea activităților zilnice;

b) două beneficii ale organizării activităților de învățare;

c) un citat despre timp, care să te inspire în organizarea zilei.

VI. Completează, pe fișa ta, următoarele fraze ce vizează forme ale învățării:

1. Învățarea care are loc pe parcursul vieții se mai numește și învățare.....

2. Învățarea care se desfășoară în context extracurricular poartă numele de învățare.....

3. Învățarea intenționată și sistematică care se desfășoară în instituții de învățământ se numește învățare.....

4. Învățarea spontană care se produce prin analiza și copierea comportamentelor celorlalți se numește învățare.....

VII. Realizează pe fișa ta un tabel asemănător, în care completezi câte două caracteristici pentru fiecare tip de personalitate:

Realist	Investigativ	Artistic
1.....	1.....	1.....
2.....	2.....	2.....

Social	Întreprinzător	Convențional
1.....	1.....	1.....
2.....	2.....	2.....

VIII. Realizează un eseu cu titlul „Cariera. Drumul spre performanță și împlinire”.

Programa școlară poate fi accesată la adresa: <http://programe.ise.ro>.



ISBN: 978-606-94476-7-3



9 786069 447673

www.edituracorint.ro