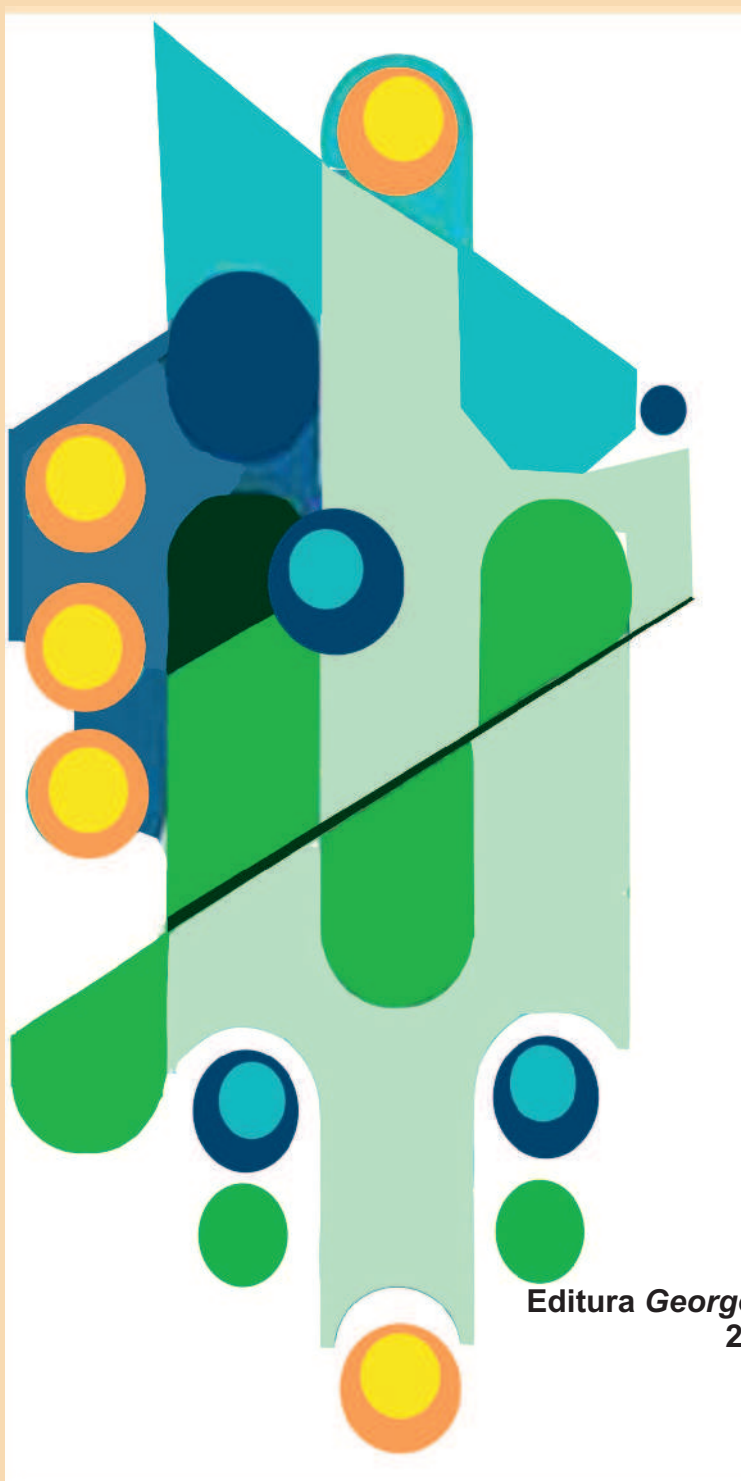


# **GHID DE DEZVOLTARE PERSONALĂ DURABILĂ A ELEVILOR**

Pentru uzul profesorilor diriginți



**Anca Vieru  
Laura Ciurari  
Marius Ududec**

Editura George Tofan, Suceava  
2016



**Ududec Marius**

**Ciurari Laura**

**Vieriu Anca**

# **Ghid de dezvoltare personală durabilă a elevilor**

**- Pentru uzul profesorilor-diriginți -**

**Editura *George Tofan*, Suceava**

**2016**

## **Autori**

1. *Autocunoaștere și dezvoltare personală*  
Anca VIERIU
2. *CoMunicare și relaționare interpersonală*  
Marius UDUDEC
3. *Managementul informației și al învățării*  
Marius UDUDEC
4. *Planificarea carierei*  
Laura CIURARI
5. *Stil de viață proactiv și gestionarea viitorului*  
Laura CIURARI

## **Coperta**

Isabela TABARCEA

## **Desene**

Constantin UNGUREANU Box

## **Redactor**

Marius UDUDEC

Proiect de mobilitate ERASMUS+, KA 1

*Dezvoltarea competențelor profesorilor în vederea consilierii elevilor în problematica devenirii personale*

Suceava, August 2016

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**UDUDEC, MARIUS**

**Ghid de dezvoltare personală durabilă a elevilor : pentru uzul profesorilor-diriginți / Ududec Marius, Ciurari Laura, Vieriu Anca. - Suceava : Editura George Tofan, 2016**

Conține bibliografie

**ISBN 978-606-625-208-9**

I. Ciurari, Laura

II. Vieriu, nca

159.923.2

## Sumar

<b>Prefață</b> .....	4
<b>1. Autocunoaștere și dezvoltare personală</b> .....	5
1.1. Imaginea de sine.....	6
1.2. Stima de sine – aspecte definitorii.....	7
1.3. Aptitudinile.....	9
1.4. Motivația.....	10
1.5. Emoțiile și mecanismul de apărare/adaptare.....	15
1.6. Autoeficacitatea percepută.....	16
<b>2. Comunicare și relaționare interpersonală</b> .....	19
2.1. Comunicarea interumană.....	19
2.2. Tipuri de comunicare.....	20
2.3. Comunicarea didactică.....	23
2.4. Caracteristici ale comunicării didactice.....	25
2.5. Bariere comunicaționale.....	26
<b>3. Managementul informației și al învățării</b> .....	28
3.1. Relevanța informațiilor.....	28
3.2. Gândirea critică. Analiza semiotică a unei imagini publicitare de tip print...	31
3.3. Modalități creative de rezolvare de probleme.....	35
3.4. Managementul învățării.....	37
3.5. Tehnologia informației și a comunicațiilor în dezvoltarea personală.....	41
<b>4. Planificarea carierei</b> .....	45
4.1. Autocunoașterea și cariera potrivită.....	46
4.2. Explorarea traseelor educaționale și profesionale.....	53
4.3. Decizia în carieră.....	58
4.4. Marketing sau promovare personală.....	60
<b>5. Stil de viață proactiv și gestionarea viitorului</b> .....	62
5.1. Consilierea și orientarea în carieră-generalități.....	64
5.2. Calitatea stilului de viață. Calitatea relațiilor sociale.....	68
5.3. Stresul și modalități de gestionare a acestuia.....	73
5.4. Participare și implicare personală.....	75
<b>Bibliografie</b> .....	79

## Prefață

Prezentul ghid de dezvoltare personală a fost realizat în contextul proiectului Erasmus+ KA1 pentru personalul din educație *Dezvoltarea competențelor profesorilor în vederea consilierii elevilor în problematica devenirii personale*, finanțat de Uniunea Europeană și derulat de Colegiul Național "Petru Rareș" din Suceava, în perioada septembrie 2014 – august 2016.

Lucrarea își propune să ofere profesorilor, diriginților, consilierilor și, de ce nu, părinților, un suport de bază pentru înțelegerea personalității copiilor/ tinerilor și pentru identificarea câtorva soluții pe baza cărora aceștia se pot dezvolta, ca ființe complexe și complete. Astfel, sunt prezentate aspecte definitorii privind **autocunoașterea și dezvoltarea personală** (imaginea și stima de sine, autoprezentarea, aptitudini și interese, motivația pentru succes, emoțiile și gestionarea lor, autoeficacitatea personală, formarea de abilități de autoevaluare realistă a propriilor caracteristici și de autoreglare emoțională și comportamentală în situații diverse legate de viață și de carieră); **comunicarea și relaționarea interpersonală**, prin dezvoltarea capacității de ascultare activă și exprimare asertivă în vederea creșterii eficienței comunicării și îmbunătățirea relațiilor interumane (comunicarea eficientă, conflictele și rezolvarea lor, grupul și lucrul în echipă); **managementul informației și al învățării**, adică formarea de abilități de informare necesare în optimizarea performanței în învățare, a procesului de luare a deciziilor și rezolvarea de probleme (relevanța informațiilor, gândirea critică, modalități creative de rezolvare de probleme, managementul învățării, tehnologia informatică și comunicare în dezvoltarea personală); **planificarea carierei**, prin dobândirea de cunoștințe și abilități necesare pentru realizarea unor planuri de carieră realiste și adaptarea la cerințele pieții muncii (autocunoașterea și cariera potrivită, trasee educaționale și profesionale, antreprenoriat și leadership, marketingul personal, decizia în carieră); **stilul de viață proactiv și gestionarea viitorului**, implicit formarea de abilități de management al stilului de viață pentru creșterea calității vieții fizice, psihice, sociale și ocupaționale (roluri și responsabilități, calitatea relațiilor sociale, stresul și modalități de gestionare a acestuia, participare și implicare personală).

Problemele sunt prezentate dintr-o perspectiva predominant teoretică, întrucât ghidul este însoțit de o culegere de exerciții aplicative (lucrare distinctă). Sursele au fost, pe de o parte, suportul științific psiho-pedagogic oferit autorilor în cadrul cursurilor la care aceștia au participat în cadrul proiectului Erasmus+ și, pe de altă parte, lucrări rigurose selectate ale unor specialiști cu autoritate în domeniul dezvoltării personale.

Considerăm că lucrarea poate fi un punct de sprijin pentru toți cei ce doresc să înțeleagă mai bine personalitatea elevului, modalitățile în care ea se articulează și resorturile dezvoltării acesteia, în scopul atingerii unui obiectiv comun - creșterea calității vieții copiilor noștri.

**Autorii**

## **1. Autocunoaștere și dezvoltare personală**

**Formarea de abilități de autoevaluare realistă a propriilor caracteristici și de autoreglare emoțională și comportamentală în situații diverse legate de viață și de carieră.**

**Tematici abordate:**

- **Imaginea de sine**
- **Stima de sine – aspecte definitorii**
- **Aptitudinile**
- **Motivația**
- **Emotiile și mecanismul de apărare/adaptare**
- **Autoeficacitatea percepută**

Dezvoltarea personală este un proces care are loc pe tot parcursul vieții. Este o modalitate prin care oamenii au posibilitatea de a-și evalua propriile aptitudini și calități, de a lua în considerare obiectivele lor în viață, în scopul de a realiza și de a maximiza potențialul acestora.

Dezvoltarea personală se referă la un set de activități care se pot angaja în scopul de a îmbunătăți cunoștințele de sine și propria identitate. Ea implică talentul și potențialul de dezvoltare, construirea capitalului uman, precum și capacitatea de inserție profesională, adică, în sens larg, îmbunătățirea calității vieții și are un rol major în realizarea aspirațiilor și viselor. Ideea de dezvoltare personală nu se limitează numai la dezvoltarea de sine, ci implică și activități formale și informale menite să dezvolte și contextul/mediul în care eul ființează.

Prin autocunoaștere și dezvoltarea personală, o persoană își poate identifica greșelile din modul în care interacționează cu ceilalți indivizi. Acest lucru îi permite să realizeze schimbări pozitive, care pot fi benefice pentru îmbunătățirea relațiilor interpersonale. De asemenea, procesul de autocunoaștere o ajută să-și înțeleagă limitele profesionale, permițându-i să le depășească. Rezultatul este că își poate dezvolta abilitățile și talentele pentru beneficiul propriu. Dezvoltarea de sine poate duce la dobândirea de noi abilități sau interese, esențiale pentru realizarea obiectivelor personale sau profesionale.

## **Aspecte relevante ale autocunoașterii:**

### **1.1. Imaginea de sine**

Imaginea de sine constă în modul în care o persoană își percepe propriile caracteristici fizice, cognitive, emoționale, sociale și spirituale. Totodată constituie o reprezentare mentală a propriei persoane, un “tablou” în care sunt incluse cunoștințe despre sine (abilități, comportamente, emoții, cunoștințe, valori, etc.) și care ne ajută să ne reglăm comportamentul în societate.



**Consecințe ale imaginii de sine negative/ pozitive**

#### **Imagine de sine negativă**

- Scăderea performanțelor școlare sau la locul de muncă, datorită subestimării resurselor, neasumării responsabilităților
- Relații nearmonioase în cadrul familiei (lipsa de respect față de sine favorizează lipsa respectului manifestat față de ceilalți membri din familie; în timpul conflictelor se învinovătesc excesiv sau îi critică pe ceilalți)
- Relații deficitare cu cei de aceeași vârstă (elevii vor să își mențină stima de sine crescută impunându-se, însă fac acest lucru nerespctând drepturile celorlalți și valoarea lor, ceea ce afectează relațiile cu aceștia).

#### **Imagine de sine pozitivă**

- Creșterea performanțelor școlare (persoana își estimează corect resursele, își asumă responsabilități în conformitate cu cerințele și resursele proprii)



- Relații armonioase în cadrul familiei (respectul de sine determinat de o imagine de sine pozitivă favorizează manifestarea respectului din partea celorlalți; rezolvarea conflictelor este mai simplu de realizat în condițiile în care cei implicați în conflict nu se autoînvinovățesc și nu îi învinovățesc pe ceilalți)
- Relații bune cu colegii și prietenii de aceeași vârstă (elevii își pot pune în evidență calitățile fără a le devaloriza pe ale celorlalți)

### **Modalități de manifestare a imaginii de sine negative**

- **evitare** – atitudine de genul „dacă nu încerci nu greșești”. Retragera și comportamentele timide, de evitare a confruntării cu problemele sunt indici ai imaginii de sine negative;
- **agresivitate defensivă** – un elev cu o imagine de sine negativă compensează atacând sursa frustrării (il ironizează pe un coleg care a luat o nota mai mare);
- **compensare** – un elev care nu are succes la unele materii, le minimalizează importanța și încearcă să aibă succes la altele, pe care ajunge să le considere mai importante;
- **motivație scăzută** – un elev cu o imagine de sine negativă va manifesta lipsă de încredere în forțele proprii. În consecință, el va fi mult mai puțin motivat să inițieze sau să se implice în diverse activități, deoarece nu se va simți în stare să le finalizeze cu succes;
- **rezistența** – elevii încearcă să își „conserve” imaginea de sine și manifestă rezistență la schimbări, chiar dacă aceste schimbări pot fi în beneficiul lor. Elevii cu o imagine de sine negativă sunt mai rezistenți la schimbare, deci în mai mare măsură inadaptabili, amplificând, astfel, riscul unui eșec în situații dificile;

### **1.2. Stima de sine – aspecte definitorii**

Reprezintă dimensiunea evaluativă a imaginii de sine și se referă la modul în care ne considerăm ca persoane în raport cu propriile așteptări și cu ceilalți;

- evaluarea imaginii de sine diferă radical de evaluarea comportamentelor;
- eșecul adulților în a diferenția între comportament și persoană are frecvent drept consecință formarea unei stime de sine deformată/ scăzute;
- perceperea unui eșec ca simptom al lipsei de valoare este nu doar injustă, ci și foarte dăunătoare persoanei. Valoarea unei persoane nu decurge din performanțele realizate de aceasta într-un anumit domeniu, ci din ansamblul tuturor comportamentelor, acțiunilor și potențialităților sale trecute, prezente și viitoare pe

toate palierele vieții. Un elev poate avea note mici la școală însă să fie în același timp o persoană altruistă, respectoasă și săritoare, trăsături pentru care merită respectul nostru;

- copiii își evaluează imaginea de sine pornind de la părerile și reacțiile adulților. Aprecierile sau criticile acestora sunt preluate și interiorizate de către copil, ducând la formarea unei stime de sine scăzute sau ridicate.

Din punctul de vedere al stimei de sine există persoane cu stimă de sine ridicată și persoane cu stimă de sine scăzută.

### **Persoanele cu stimă de sine ridicată**

- interpretează situațiile noi ca fiind provocatoare, nu amenințătoare;
- preferă independența;
- își asumă responsabilități;
- se implică în rezolvarea unor sarcini noi;
- își exprimă adecvat emoțiile pozitive și pe cele negative;
- își asumă consecințele acțiunilor lor;
- sunt mândre de realizările lor;

### **Persoanele cu stimă de sine scăzută**

- sunt nemulțumite de persoana lor în general;
- evită responsabilitățile sau sarcinile noi;
- se simt lipsite de valoare;
- refuză să își asume consecințele faptelor lor;
- manifestă toleranța scăzută la frustrare;
- manifestă rezistență scăzută la presiunile negative ale grupului;
- își exprimă într-o manieră neadecvată emoțiile sau și le neagă;
- consideră manifestarea emoțiilor o dovadă de slăbiciune.

### **Creșterea stimei de sine este favorizată de:**

- crearea în familie și la școală a unor oportunități prin care elevul să obțină succes, să își identifice ariile în care este competent și prin care să își exprime calitățile față de grupul de colegi și prieteni;
- crearea unor situații în care elevul să aibă oportunitatea de a oferi ajutor celorlalte persoane (activități de voluntariat)

- identificarea surselor de suport social (este un tip de ajutor bazat pe o relație sau o configurație de relații care oferă individului resurse pentru a face față responsabilităților și a depăși obstacolele cu care se confruntă);
- dezvoltarea abilităților de comunicare, negociere, rezolvare de probleme și a celor de a face față situațiilor de criză;
- dezvoltarea sentimentului de autoeficacitate (“Și eu sunt bun la ceva”);
- stabilirea unor așteptări rezonabile, în funcție de vârsta și abilități;
- identificarea unor modalități adecvate de exprimare a emoțiilor negative;
- acceptarea necondiționată a propriei persoane și a celorlalți.

### 1.3. Aptitudinile

Aptitudinile reprezintă potențialul unei persoane de a obține performanță într-un anumit domeniu. Dezvoltarea aptitudinilor presupune, în primul rând, explorarea eficientă a potențialului individual, pentru obținerea unor performanțe cât mai bune.

Performanța în orice domeniu este dependentă de:

- volumul cunoștințelor din domeniul respectiv;
- baza de strategii de rezolvare a problemelor specifice domeniului;
- metacogniția sau cunoștințele care permit utilizarea adaptată și contextualizată a strategiilor și abilităților de rezolvare a problemelor domeniului;



## Clasificarea aptitudinilor

A. După nivelul de generalitate:

- aptitudini generale – permit obținerea de performanțe superioare în mai multe domenii.

Inteligența este aptitudinea generală care asigură o performanță ridicată în toate domeniile, mai ales cele care presupun achiziția de noi informații și operarea cu acestea.

- aptitudini speciale – permit obținerea de performanțe superioare într-un număr mai restrâns de domenii.

B. În funcție de domeniul în care se manifestă astfel, aptitudinile pot fi clasificate în:

- aptitudini cognitive – capacitățile individului implicate în prelucrarea informațiilor:
  - abilitatea generală de învățare – capacitatea de a dobândi noi cunoștințe și de a opera cu ele;
  - aptitudinea verbală – capacitatea de a utiliza adecvat lexicul, sintaxa și de a înțelege texte scrise;
  - aptitudinea numerică – capacitatea de a înțelege și a opera cu conținuturi numerice;
  - aptitudinea spațială – capacitatea de a reține și a opera cu reprezentări mintale spațiale;
  - aptitudinea de percepție a formei – capacitatea de percepție a constanței formei și a detaliilor obiectelor și de discriminare figură fond;
  - aptitudinea decizională – abilitatea de a lua decizii corecte și raționale;
- aptitudinile sociale – capacitatea de a comunica, a stabili contacte sociale și de a utiliza reguli sociale pentru menținerea relațiilor;
- aptitudinile artistice – se referă la aptitudinile necesare pentru reușita în activități de desen, pictură, grafică;
- aptitudinile muzicale – sensibilitate la tonalitatea, amplitudinea, intensitatea, timbrul sunetelor și la patern-urile muzicale
- aptitudinile fizice – se referă la capacitățile fizice care permit obținerea succesului în domenii ce presupun forță, putere, rezistență fizică și flexibilitate;

### 1.4. Motivația

Motivația este un factor important / esențial al performanței în activitate. Se referă la acele stări și procese emoționale și cognitive care pot declanșa, orienta și susține diferite comportamente și activități. În același timp, motivația determină inițierea unei activități și

persistența în realizarea unei sarcini sau abandonarea ei, fiind unul dintre factorii principali care influențează performanța.

Teoria personalității ființei umane, dezvoltată în 1954 de Abraham Maslow, a încercat să explice cauzele care direcționează și susțin comportamentul uman, prin analiza a doi factori definitorii: nevoia și motivația umană.

Modelul creat de Abraham Maslow, numit „Ierarhia nevoilor” reliefează faptul că oamenii au nevoi care necesită satisfacere. În urma cercetărilor efectuate, Maslow a ajuns la concluzia că nevoile stringente pot fi clasificate în funcție de importanța lor pentru individ, ele reprezentând totodată, anumite nivele. Odată atins un anumit nivel sau grad de satisfacere al nevoilor noastre, trecem la altul, până gradul de autoîmplinire este atins.



Nevoile umane sunt organizate de Maslow, după importanța lor, în cinci categorii:

- Nevoile fiziologice;
- Nevoile de siguranță și securitate;
- Nevoile sociale;
- Nevoia de stimă;
- Nevoia de autorealizare.
- 

**Nevoile fiziologice** reprezintă nevoile de bază ale corpului uman: hrană, apă, somn, adăpost. Ele sunt dominante atunci când nu sunt satisfăcute la un nivel acceptabil.

**Nevoile de siguranță și securitate** constau în nevoia de stabilitate, protecție împotriva îmbolnăvirilor, a vătămarilor fizice, a dezastrului economic, a factorilor ocazionali și imprevizibili, nevoia de structură, ordine și lege.

De obicei, nevoia de securitate este activă și dominantă în situații deosebite, precum războiul, epidemiile, catastrofele naturale, dezorganizarea societății, crize economice.

**Nevoile sociale** sunt legate de natura socială a omului. Maslow le-a definit inițial ca fiind nevoia de dragoste și apartenență. Din această categorie fac parte și nevoia de prieteni, de relații agreabile cu cei din jur, nevoia de familie. Nevoile sociale se manifestă sub următoarele forme:

- Nevoia de afiliere este reprezentată de dorința de a avea prieteni, colaboratori, de a se asocia cu alte persoane.
- Nevoia de afectivitate
- Nevoia de cooperare este una din cele mai puternice nevoi umane și rezultă din nevoia de afiliere. În cadrul organizațiilor se manifestă mai ales prin munca în echipă.

**Nevoia de stima** cuprinde două grupe de nevoi delimitate în funcție de unghiul de abordare, care poate fi intern sau extern. Din punct de vedere intern, nevoia de stimă cuprinde dorința de putere, realizare, încredere, independență, libertate, iar din punct de vedere extern - dorința de a avea reputație sau prestigiu, statut, faimă și glorie, recunoaștere, demnitate, apreciere. Satisfacerea acestor nevoi duce la încredere în sine, conștientizarea valorii proprii, sentimentul de a fi util și necesar în lume.

**Nevoia de autorealizare** (autoactualizare) este dorința unei persoane de a se realiza ca o personalitate unică, în concordanță cu potențialul său și în cadrul limitelor impuse de realitate. Satisfacerea acestei nevoi permite individului să-și realizeze potențialul, talentele și capacitățile de care dispune, totodată va duce și la creșterea celorlalte nevoi.

Există o relație de dependență între aceste cinci trepte. Atâta vreme cât omul nu și-a satisfăcut nevoile inferioare ierarhic de pe treptele întâi și a doua, nu va putea accede la sistemul motivațional dat de treptele superioare trei, patru și cinci.

## Relația motivație – performanță

Emoțiile sunt componente motivaționale care au rolul de a media între intenția de acțiune și implicarea în acțiune, respectiv nivelul de performanță la care se ajunge. Ele pot amplifica, diminua sau bloca accesul la resursele cognitive și energetice:

- emoții pozitive – favorizează concentrarea, creativitatea, capacitatea de memorare și de calcul, rezistența la frustrare, efort îndelungat și ambiguitate conducând la implicarea în activitate și obținerea unor performanțe superioare;
- emoții negative – blochează capacitatea de concentrare, de memorare și de rezolvare a problemelor conducând la comportamente de evitare, neimplicare în activități, performanțe scăzute;



### Intensitatea emoțiilor:

- intensitatea scăzută determină o stare de relaxare, nefavorabilă implicării și susținerii energetice a activităților, conducând la performanțe scăzute;
- intensitatea ridicată determină de cele mai multe ori o mobilizare energetică excesivă cu efect de dezorganizare a comportamentului și a capacității de concentrare și poate conduce, de asemenea, la obținerea unor performanțe scăzute;
- intensitatea moderată este cea mai adecvată pentru mobilizarea energetică și utilizarea eficientă a cunoștințelor și abilităților.

### Strategii de optimizare cu rol în declanșarea activității

- conștientizarea consecințelor neimplicării în sarcină (ex. pentru activități de învățare – incultura, șomajul, izolarea, dezamăgirea celor dragi etc.);

- manipularea consecințelor – oferirea de recompense pentru angajarea în activitate, respectiv de penalizări pentru evitarea lor (recompensa se va realiza imediat după efectuarea comportamentului așteptat și nu va viza persoana, ci comportamentul);
- activarea sau crearea unui context favorabil specific activității așteptate;
- modelarea – motivațiile pozitive pentru anumite conduite se declanșează prin motivarea comportamentală (dacă membrii de prestigiu ai grupului se angajează într-o activitate, există șanse mari să se declanșeze motivații pozitive pentru acea activitate la toți membrii grupului);

### **Exemple de tehnici ce pot fi utilizate în optimizarea motivației pentru declanșarea activității**

- imageria dirijată – elevii trebuie să își imagineze ce le-ar plăcea să devină în viitor și de ce ar avea nevoie pentru a urma traseul profesional ales, astfel aceștia vor fi capabili să se focalizeze pe propriile aspirații și să devină mai specifici cu ceea ce-și doresc;
- alegerea unui obiect – simbol al aspirațiilor sale (ex. un elev poartă mereu cu sine un con de brad pentru a-i aminti de dorința lui de a deveni biolog);
- aplicarea subiectelor predate la situații personale – identificarea acelor aspecte predate care se pot aplica la situații curente sau de interes pentru a crește atractivitatea informației;
- crearea unei imagini mentale motivaționale (ex. „mă văd în fața clasei de elevi, predând copiilor”, „mă văd în halat alb, examinând pacienți”)



### **Strategii de susținere motivațională**

- asigurarea confortului fizic și psihic bazal;
- creșterea sentimentului eficacității personale și al stimei de sine – reamintirea repetată a situațiilor în care elevul a experimentat sentimente de eficacitate;



- formarea unor atribuiri realiste ale succesului și eșecului – persoanele care atribuie predominant succesul unor factori externi stabili, iar eșecul unor factori interni stabili vor avea un sentiment al eficacității scăzut și așteptări de nereușită în sarcină, astfel încât există șanse mari de neimplicare în sarcină: „Oricum nu o să reușesc”; persoanele care fac atribuiri inverse vor avea un sentiment al autoeficacității foarte crescut, așteptări crescute de reușită, indiferent de complexitatea sarcinii și obstacolele apărute, ceea ce uneori poate duce la lipsa persistenței motivaționale „Oricum o să reușesc”;

### **Exemple de tehnici ce pot fi utilizate în optimizarea motivației**

- dezvoltarea unor convingeri adaptative prin dialog intern pozitiv („Știu că pot să obțin mai mult dacă muncesc mai mult”);
- formularea unor scopuri specifice – stabilirea unui scop realist în raport cu sarcina propusă;
- crearea unei rețele de suport în vederea sprijinirii realizării scopurilor;
- evitarea suprasolicitării printr-un management eficient al timpului;

### **1.5. Emoțiile și mecanismele de apărare/adaptare**

Emoțiile sunt trăiri subiective ce rezultă din acordul sau discrepanța dintre trebuințele sau așteptările unei persoane și realitate. Sunt stări interne caracterizate prin: reacții fiziologice, gânduri specifice și expresii comportamentale.



Mecanismele de apărare și adaptare sunt strategii ale psihicului uman de a reduce, controla, tolera sau înlătura stresul, disconfortul, tensiunea generată de solicitările interne sau externe care depășesc resursele persoanei. Mecanismele de apărare sunt strategii prin care oamenii se apără de o durere psihică (anxietate, tristețe, etc.). Ele se declanșează automat și inconștient și sunt îndreptate asupra reducerii tensiunii. Mecanismele de adaptare sunt modalități conștiente, raționale de control, și vizează sursa stresului.

## Principalele mecanisme de adaptare și apărare:

- **anticiparea** – previziunea consecințelor posibile și găsirea unor soluții adecvate la problema data;
- **auto-observarea** – monitorizarea propriilor gânduri, sentimente, motivații, comportamente, și selectarea reacțiilor celor mai potrivite;
- **sublimarea** – canalizarea emoțiilor și impulsurilor negative în activități și comportamente acceptabile din punct de vedere social;
- **represia** – înlăturarea gândurilor negative, a dorințelor indezirabile ori amintirilor neplăcute din câmpul conștiinței;
- **intelectualizarea** – implicarea într-o formă de gândire abstractă și generală, producându-se distanțarea și evitarea emoțiilor negative;
- **negarea** – refuzul de a recunoaște existența unei probleme, a unui eveniment neplăcut, stânjenitor;
- **regresia** – revenirea la comportamente specifice unei vârste mai mici;
- **proiecția** – persoana atribuie altcuiva sursa răului pe care îl trăiește;
- **raționalizarea** – persoana produce justificări nerealiste ale comportamentelor sale indezirabile;
- **umorul** – accentuarea aspectelor ironice și amuzante ale evenimentului, situației;
- **compensarea** – deficiențe de natură fizică sau psihică sunt contrabalansate prin dezvoltarea altor abilități;

### 1.6. Autoeficacitatea percepută

Autoeficacitatea percepută reprezintă convingerile oamenilor despre propriile abilități necesare pentru atingerea obiectivelor și îndeplinirea sarcinilor propuse.

Autoeficacitatea influențează:

- capacitatea individului de a-și stabili scopuri este influențată și de autoevaluarea capacităților proprii.
- credințele pe care oamenii le au despre propria lor eficacitate determină tipul scenariilor despre derularea activităților (cei care au un nivel ridicat de autoeficacitate vizualizează scenarii cu rezultate pozitive, pe când cei care nu au încredere în eficacitatea lor crează de obicei scenarii reprezentând eșecuri).
- atribuiri cauzale – persoanele cu un nivel ridicat de autoeficacitate atribuie eșecurile unor eforturi reduse, pe când persoanele cu autoeficacitate redusă susțin că eșecurile lor se datorează lipsei unor abilități.

- cei care consideră că dețin controlul în situații amenințătoare nu au gânduri care le-ar putea perturba prea mult activitățile, pe când cei care cred că nu sunt în stare să controleze situațiile stresante se caracterizează printr-un nivel crescut de anxietate, percepend multe aspecte ale mediului ca fiind amenințătoare și periculoase.
- din cauza convingerilor despre propriile abilități, indivizi pot evita sau nu situațiile și activitățile pe care le consideră incontroleabile (ex: metodele de selecție și planificare pentru carieră – cu cât nivelul autoeficacității este mai crescut, cu atât crește și numărul posibilelor direcții de orientare privind cariera).

### **Exemple de activități de învățare:**

**Familia mea** - elevi sunt rugați să-și reprezinte întreaga familie printr-un desen, după care își va descrie în fața clasei familia. Se alocă suficient timp pentru exprimarea gândurilor și întrebările colegilor.

**Plicul cu fapte bune** - elevi sunt rugați să reprezinte printr-un desen o „faptă bună”, să dea un titlu sugestiv și să descrie în fața colegilor fapta pe care a desenat-o. Se alocă suficient timp pentru exprimarea gândurilor și întrebările colegilor.

**Personajul meu preferat** - fiecare elev va prezenta personajul lui preferat – din poveste sau desene animate argumentând ce anume îi place la acel personaj. Se va evidenția calitățile și defectele personajului ales.

**Obiectul preferat** - fiecare elev va aduce un obiect preferat – care îl reprezintă, elevii sunt solicitați să ghicească cărui elev aparține obiectul, cel care a identificat „proprietarul” va trebui să prezinte ce anume l-a condus la respectiva persoană. Fiecare „proprietar”, odată identificat, va trebui să explice în ce fel îl reprezintă obiectul respectiv.

**Surpriza** - elevi sunt așezați în cerc, în mijlocul cercului se va pune o cutie în care li se spune că se află un lucru deosebit și special. Fiecare elev este invitat să vadă acel lucru “secret” astfel încât el să se reflecte în oglinda așezată în cutie. După ce fiecare a văzut lucrul secret este rugat să spună grupului ce a văzut – se va insista pe trăsăturile fizice, accentuându-se deosebirile dintre persoane.

**Drepturi și responsabilități** - elevii vor completa fișa de lucru „drepturi și responsabilități” urmând ca în continuare să întocmească o listă cu responsabilități în clasă, în familie, în societate.

**Cine sunt eu?** – se va discuta despre asemănări și deosebiri dintre persoane, după care elevii vor completa fișa de lucru „Cine sunt eu?”. Elevii vor citi fișele în fața colegilor, eventual își pot găsi „frați” prin asemănări, preferințe.

**Consecințe** - elevilor le vor fi prezentate principalele reguli de conduită, urmând ca, în continuare, să completeze fișa de lucru – „consecințe”, în care sunt invitați să găsească o consecință pentru comportamentul inadecvat care apare în fișă.

**Eu și ceilalți** - elevi vor completa fișa de lucru „Eu și ceilalți”, în continuare pe baza răspunsurilor la fișa de lucru vor fi discutate responsabilitățile pe care le au la școală, în familie și în societate.

**Respectarea diferențelor individuale** - elevii vor completa fișa de lucru „Ce îmi place”, urmând ca în continuare să se accentueze faptul că suntem diferiți, dar în același timp egali, și trebuie să acceptăm și să-l respectăm pe cel de lângă noi.

**Ghici cine este?** – fiecare elev pe un cartonaș scrie o scurtă prezentare a propriei persoane. Se împarte clasa în două grupe, iar cartonașele se pun în două cutii separate. Pe rând se citește câte o prezentare, elevii din cealaltă grupă vor trebui să identifice autorul (încercați să nu sugerați genul persoanei căreia îi aparține descrierea. Câștigă grupa care a realizat cele mai multe identificări corecte.

## **2. Comunicare și relaționare interpersonală**

### **Tematici abordate:**

- **Comunicarea interumană**
- **Tipuri de comunicare**
- **Comunicarea didactică**
- **Caracteristici ale comunicării didactice**
- **Bariere comunicaționale**

### **2.1. Comunicarea interumană**

Termen vag și generalizator, din pricina sferei sale vaste de cuprindere, dar accesibil, pragmatic și suficient intuit de oricine în funcție de context, comunicarea poate avea câteva accepțiuni utile oricărei abordări. Indiferent de unghiul de abordare, comunicarea a fost înțeleasă ca un simplu schimb de informații, ca stabilire de relații interpersonale printr-un act concret sau printr-o formă materială.

Substantivul *comunicare* și verbul *a comunica* sunt ambele polisemantice, având o multitudine de semnificații.

Considerată ca atribut fundamental al cuvântătoarelor, comunicarea verbală se diversifică și nuanțează odată cu multiplicarea activităților, formelor și mijloacelor de comunicare, înțelesurile pe care le capătă. Aceasta se datorează pătrunderii tehnicilor moderne în comunicarea umană, naturală, ca mediatori și transmițători ai mesajelor și informațiilor.

În accepție obișnuită comunicarea este modul fundamental de interacțiune psihosocială a indivizilor prin care se realizează transmiterea de informații și se obțin modificări de comportament individual sau de grup.

Concepută astfel, comunicarea reprezintă suma de acte sociale prin care indivizii sau grupuri de indivizi interacționează, stabilindu-se în final, un oarecare echilibru între informațiile transmise și primite de fiecare. Comunicarea, ca fenomen social, este actul sau suma actelor prin care o persoană sau grup transmite, iar altcineva primește informații sau, într-o formulare generală, cineva acționează pentru ca altcineva să suporte modificări ale propriei existențe.

Privită astfel, comunicarea se instituie într-un mijloc de influențare a indivizilor umani sau grupurilor de indivizi de către alți indivizi sau grupuri. Din această influențare rezultă un anumit echilibru prin faptul că cel influențat este adus la un nivel apropiat, nivelul factorului influențator, niciodată însă la același nivel.

Prin comunicare se înțelege și o știință care studiază schimburile de informații, de mesaje între indivizi, dar și o tehnică ce presupune cunoașterea unor operații și mânuirea unor instrumente capabile să producă un anumit efect și un mod de influențare.



O concluzie care se poate desprinde din cele prezentate este aceea că definițiile comunicării sunt numeroase și diferite, însă ele au unele elemente comune:

- prin comunicare se transmit informații, idei, opinii, păreri, sentimente;
- niciuna din activitățile sociale nu poate fi concepută în afara procesului de comunicare.

## 2.2. Tipuri de comunicare

Comunicarea este un fenomen firesc, natural și universal a cărui complexitate generează o multitudine de forme de manifestare. Clasificarea formelor comunicării se poate face în funcție de folosirea unor criterii variate.

În general, comunicarea umană se poate constitui pe baza a două tipuri de relații, în funcție de tehnica de transmitere a mesajului, și anume: *directe* și *indirecte*.

*Comunicarea directă* este interpersonală și presupune contacte personale între ființele umane, realizându-se prin cuvânt, gest și mimică.

*Comunicarea indirectă* este mediată de un suport tehnic pentru transmiterea informațiilor. Aceasta se realizează prin presă, cărți, afișe, filme, telefon, radio, televiziune sau Internet.

După partenerii angajați și modul în care participă la procesul de comunicare, se disting patru forme de comunicare: *intrapersonală*, *interpersonală*, *de grup* și *de masă*.

Prin *comunicarea intrapersonală* fiecare individ își vorbește lui însuși. Aceasta se referă la gânduri, la sentimente și la modul în care ne vedem pe noi înșine. Comunicarea intrapersonală se desfășoară într-un mod similar cu mecanismul comunicării interpersonale și, de asemenea, trebuie să se bazeze pe o atitudine pozitivă față de propria persoană.

*Comunicarea interpersonală* reprezintă dialogul dintre doi sau mai mulți indivizi. Este directă și personalizată. Despre comunicarea interpersonală, Gimson afirma că determină dezvoltarea identității individuale, deoarece sinele nostru exterior devine o reflecție a ființei noastre interioare, fiind definită de gândurile și credințele noastre și de răspunsurile la contextul psihologic, social și temporal în care trăim.

*Comunicarea de grup* presupune reunirea mai multor indivizi cu scopul de a desfășura o activitate în comun, realizată în cadrul unei relații „față în față”. Este, de asemenea, cazul circulației informațiilor de la o treaptă la alta în ierarhia organizațiilor.

*Comunicarea de masă* este publică și este orientată spre mase. Aceasta presupune producerea și difuzarea mesajelor de către un sistem mediatic instituționalizat, către un public variat și numeros și folosește mijloace specifice.

Din punctul de vedere al statului interlocutorilor și a relației dintre ei, comunicarea poate fi verticală sau orizontală.

*Comunicarea verticală* (de sus în jos) este realizată între parteneri cu statute inegale și este la rândul ei de două tipuri: ascendentă (mesajele sunt trimise de la nivelele ierarhice inferioare către cele superioare) și descendentă (mesajele sunt trimise de la nivelurile mai înalte ale ierarhiei către nivelurile inferioare).

*Comunicarea orizontală* (laterală și în serie) este realizată între parteneri de același statut și se referă la mesajele trimise de la egal la egal, facilitând împărtășirea înțelegerii unor fenomene, metode și probleme.

Clasificarea formelor comunicării umane se face, cel mai adesea, în funcție de codul folosit în comunicare. În acest caz există trei forme ale comunicării umane: verbală, paraverbală și nonverbală.

*Comunicarea verbală* se sprijină pe folosirea cuvântului (scris sau citit) și utilizează canalul auditiv și/sau vizual. Această formă de comunicare reprezintă cea mai avansată formă de comunicare umană, depinzând de o similaritate de limbaj între emițător și receptor. Permite formarea, înmagazinarea și transmiterea unor conținuturi extrem de complexe și diverse.



Comunicarea verbală poate fi scrisă sau citită. Comunicarea scrisă poate avea o dominantă atât intrapersonală, cât și una interpersonală. Printre avantajele acestei forme de comunicare se numără: durabilitatea în raport cu forma orală a comunicării; textul poate fi văzut sau citit de mai multe persoane, poate fi citit la un moment potrivit și apoi recitit.

*Comunicarea orală* reprezintă modalitatea cea mai des întâlnită în comunicare și are în centrul demersului său limbajul.

*Comunicarea paraverbală* vizează caracteristicile vocii, pronunția, intensitatea rostirii, debitul vorbirii, intonația etc. Informația este codificată și transmisă prin elemente prozodice și vocale ce însoțesc cuvântul și vorbirea în general, canalul folosit fiind cel auditiv. În



această categorie se înscriu: caracteristicile vocii (comunică date primare despre locutori: bărbat-femeie, tânăr-bătrân, alintat-hotărât, energic-epuizat etc.), particularitățile de pronunție (oferă informații despre locul de proveniență: urban-rural, zonă geografică, despre gradul de instrucție, etc.), intensitatea rostirii, ritmul și debitul vorbirii, intonația, pauza etc.

*Comunicarea nonverbală* se petrece în afara limbajului verbalizat. Această formă de comunicare se realizează cu ajutorul limbajului trupului (gesturi, mimică, înfățișare, postură, mișcare), exteriorizarea trăsăturilor interioare (emoții, sentimente) și susține comunicarea verbală.

Toate aceste forme de comunicare se manifestă ca un fenomen plurideterminat, fiind simultan informație, acțiune, interacțiune, retroacțiune, relație și tranziție. De asemenea, solicită un număr minim de componente de natură aptitudinală înnăscută sau dobândită prin exercițiu.

### **2.3. Comunicarea didactică**

Comunicarea umană este un proces activ de identificare, stabilire și întreținere de contacte sociale. Este prezentă în toate domeniile vieții sociale, deci și în învățământ, unde se manifestă ca o formă particulară și personalizată a instruirii.

Comunicarea contemporană se desfășoară la nivelul actului de înțelegere și exprimare generică a condiției umane. Activitatea intelectuală nu poate fi limitată la receptarea cunoștințelor. Pentru ca această activitate să fie eficientă trebuie să se facă apel la activitatea mintală: analiza, aplicarea, sinteza și aprecierea cu scopul de a dezvolta toate activitățile intelectuale.

Ca proces de învățare, comunicarea își propune să educe în numele condiției umane. Vorbind despre educație, Russell Ackoff relevă faptul că un sistem educațional trebuie: să îl ajute pe elev să învețe ceea ce dorește; să îi permită să învețe cum să învețe mai ușor; să îl motiveze să învețe, în special, acele lucruri de care are nevoie pentru a-și satisface propriile dorințe și a fi socialmente util.

Unul din principalele obiective ale sistemului de învățământ este acela de a pregăti individul pentru viață, pentru cerințele situate dincolo de școală. Prin educație, copilul este scos din natură și adus la condiția de om. Sistemul de învățământ și educația trebuie privite ca un proces în care informația se transformă în cunoaștere. De cele mai multe ori *informația* și *cunoștințele* sunt considerate ca având același înțeles, însă există o diferență sesizabilă: în timp ce informația este primară, cunoștințele constituie informație ordonată, structurată.

Scopul comunicării în școală nu se rezumă la reușita școlară, ci urmărește reușita umană în toate condițiile și în toate momentele vieții. Școala este aceea care poate forma elevului

capacitatea de a transforma un mesaj în semnificații pentru ca, la rândul său, să poată alege și construi mesaje adecvate. Însușirea de către elevi a acestor limbaje poate contribui la realizarea echilibrului între educație și comunicare.

Prin comunicarea educațională se urmărește realizarea fenomenului educațional în ansamblul său. În raport cu acest tip de comunicare se poate distinge o formă particulară de comunicare, și anume, comunicarea didactică. Aceasta constituie baza procesului de predare-asimilare a cunoștințelor și presupune un raport bilateral profesor-elev.



Conform dicționarului de pedagogie, *comunicarea didactică* este considerată “un principiu axiomatic al activității de educație care presupune un *mesaj educațional* elaborat de subiectul educației, capabil să provoace relația formativă a obiectului educației, evaluabil în termen de conexiune inversă externă și internă”.

Comunicarea didactică urmărește îndeplinirea câtorva obiective, care au ca finalitate realizarea eficientă a învățării și pregătirea educatului pentru viață. Se are în vedere realizarea obiectivelor pedagogice, transmiterea unor conținuturi purtătoare de informație și instruire și stimularea implicării afective a elevului în actul de învățare.

Orice tip de comunicare este de un tip sau altul, în funcție de nota dominantă. Comunicarea didactică este instrumentală, direct implicată în susținerea unui proces sistematic de învățare.

Școala tradițională este organizată pentru a comunica elevilor cunoștințele și tehnicile prevăzute de programele colare ale fiecărei discipline. Prin procesul de învățare se comunică o știință organizată, alcătuită din cunoștințele clasificate și ierarhizate. Transmiterea științei se situează atât la nivelul receptorului, care o selecționează și o asimilează cât și la nivelul emițătorului, care o comunică. Comunicarea didactică nu trebuie să fie studiată numai în mintea emițătorului, ci trebuie să se preocupe în aceeași măsură de receptarea mesajului.

#### **2.4. Caracteristici ale comunicării didactice**

Caracteristicile comunicării interpersonale se regăsesc în întregime la nivelul comunicării didactice, având o serie de alte trăsături care o particularizează.

Principalele caracteristici ale comunicării didactice sunt:

- *caracter bilateral* – dialogul înseamnă schimbul de informație, adică o comunicare bilaterală profesor-elev;
- *caracter explicativ* – discursul didactic vizează înțelegerea de către elevi a ceea ce transmite profesorul;
- *caracteristica structurării comunicării didactice conform logicii pedagogice* – comunicarea didactică facilitează înțelegerea unui adevăr științific și nu simpla lui enumerare;
- *rolul activ* – profesorul, ca o entitate duală emițător-receptor are rol activ față de conținuturile științifice cu care operează;
- *comunicarea didactică este expusă pericolului transformării autorității de statut asupra conținuturilor* – pentru cei care învață apare riscul ca un lucru să fie considerat adevărat sau fals pentru că parvine de la o sursă autorizată (programă, manual, specialist etc.);
- *particularități de risc, de formă, de conținut* – datorate celor două forme de comunicare verbală (comunicarea scrisă, respectiv orală) combinate în cadrul comunicării didactice;
- *posibilitatea profesorului de a accentua una sau alta dintre dimensiunile comunicării* (informativă, relațională, programatică etc.) – astfel încât elevul să aibă posibilitatea de a se manifesta;

- *ritualizarea comunicării didactice* – presupune aplicarea unor cerințe cum ar fi: ridicarea în picioare, răspunsul doar la consemn, când profesorul vorbește să nu fie întrerupt etc.

Caracteristica definitorie a comunicării mesajelor didactice o constituie identificarea reală, stăpânirea conștientă a comportamentelor procesului comunicării și descifrarea corectă a relațiilor semnificative dintre ele de către interlocutori.

## 2.5. Bariere comunicaționale

Comunicarea reprezintă un sistem deschis, influențat de extrem de mulți factori. Conceptul de barieră în comunicare poate fi gândit într-un echilibru dinamic cu elementele care privesc eficiența comunicării. Barierele pot fi regăsite la nivelul tuturor componentelor actului de comunicare, precum și la nivelul procesului ca atare.

Deși îmbracă diferite forme, constituind reale probleme în realizarea procesului de comunicare, barierele nu sunt de neevitat, existând câteva aspecte ce trebuie luate în considerare pentru înlăturarea lor:

- planificarea comunicării;
- determinarea precisă a scopului fiecărei comunicări;
- alegerea momentului potrivit pentru efectuarea comunicării;
- clarificarea ideilor înaintea comunicării;
- folosirea unui limbaj adecvat.

În comunicare, existența barierelor poate fi pusă în evidență din multiple unghiuri. Cercetătorii Alman, Valenzi și Hodgetts au stabilit următoarele bariere majore în eficiența comunicării:

- *blocajele emoționale* (defensivitatea pe care un elev o are la un examen oral);
- *repertoriile comunicaționale diferite;*
- *incapacitatea emițătorului de a se exprima adecvat;*
- *caracteristicile personale ale unuia sau altuia dintre comunicatori etc.*

În activitatea didactică, barierele comunicaționale sunt evidente și destul de des întâlnite. Astfel, inexistența unui *repertoriu comun* între profesor și elev duce deseori la perturbarea comunicării. Important pentru noi este modul în care putem lărgi suprafața de conexiune între cele două repertorii spre conceptul de repertoriu comun. O altă barieră întâlnită în comunicarea didactică o reprezintă *imprecizia limbajului* și necesitatea condensării informațiilor, datorită programelor de studiu supraîncărcate. În sistemul de învățământ *barierele de status* dintre agenții comunicaționali suferă un impact major, fiind

deosebit de clare și inflexibile. Ceea ce interesează este scăderea incidenței negative a tuturor acestor indicatori, lucru care este posibil în cazul metodelor de interacțiune educațională, când membrii echipei didactice au status egal (chiar dacă unul dintre ei îndeplinește rolul de lider, acest rol va fi circular, în sensul că toți îl vor îndeplini la un moment dat), repertoriul lor este apropiat, imprecizia limbajului putând fi clarificată prin discuțiile de grup.



Un alt factor major în eficiența comunicării îl reprezintă *sincronizarea*. Spre exemplu, în cazul în care elevii desfășoară o activitate de tip brainstorming, fără ca aceasta să fie în mod real pregătită, este posibil ca succesul activității ca atare să fie relativ. Astfel, găsirea timpului potrivit pentru fiecare etapă presupusă de activitatea pe care dorim să o desfășurăm va conduce la diminuarea unei asemenea bariere în comunicarea profesor-elev.

Între cele trei tipuri de comunicare, cu comportamentele corespunzătoare, se instituie relații temporare și de sens. Simultaneitatea este obligatorie în cazul celei verbale și paraverbale, în timp ce comportamentul nonverbal poate fi stimulant, anticipativ sau succesiv.

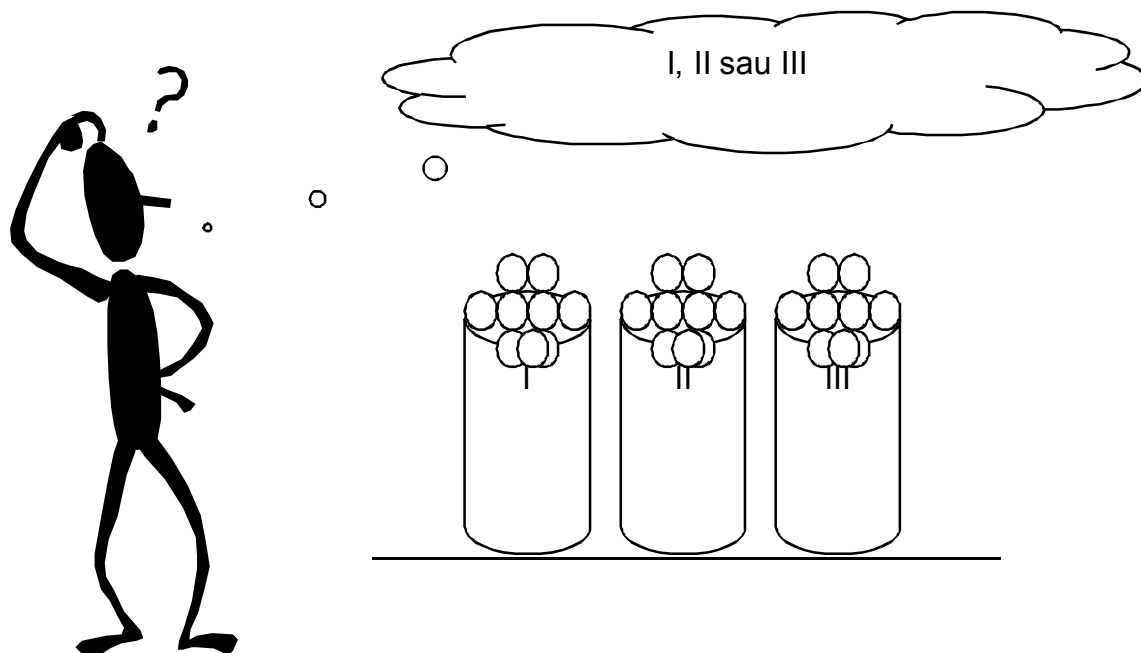
### 3. Managementul informației și al învățării

Tematici abordate:

- Relevanța informațiilor
- Gândirea critică. Analiza semiotică a unei imagini publicitare de tip print
- Modalități creative de rezolvare de probleme
- Managementul învățării
- Tehnologia informației și a comunicațiilor în dezvoltarea personală

#### 3.1. Relevanța informațiilor

**Noțiunea de informație** este complexă și de mare generalitate. Un mesaj devine o informație numai dacă el ridică o anumită nedeterminare (are caracter de noutate).



#### **Noțiunea de dată**

Pentru a putea modela informația, se lucrează cu date. Data este reprezentarea informației. Data reprezintă materia brută, primară, neprelucrată, fără un înțeles de sine stătător, care a fost doar culeasă și înregistrată.

Exemple de date: 2, spectacol, 30 RON

Prelucrând datele și stabilind relații între ele se pot obține informații.

Exemplu de informație: Spectacolul durează 2 ore, iar prețul unui bilet este de 30 RON.

Exemple de date și informații:

Date	Informații
Nota la test a unui elev	Media clasei la test
Temperatura într-o zonă geografică	Starea vremii în zona geografică
Numerele de la tragerile loto	Numerele câștigătoare

### ***Exploatarea informație***

Exploatarea eficientă a informațiilor orale, scrise sau în format electronic vizează:

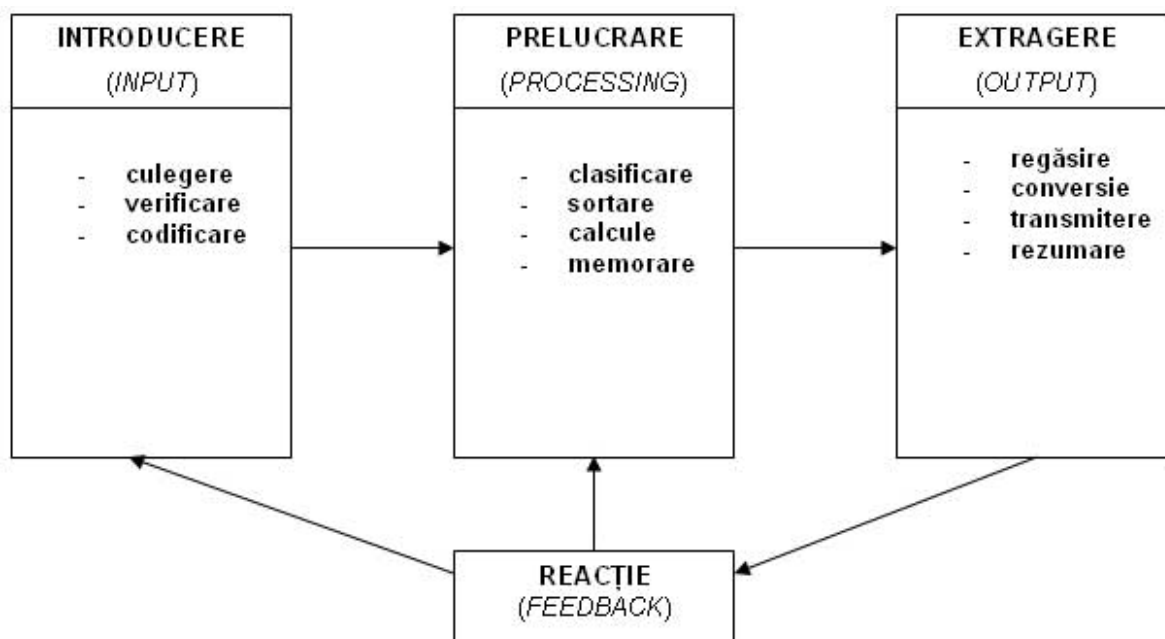
- identificarea surselor utile de informație și descoperirea în cadrul acestora a informațiilor relevante pentru o sarcină dată - *abilități de identificare/căutare a informațiilor*;
- evaluarea calității informațiilor și identificarea surselor de distorsiune - *abilități de evaluare și prelucrare a informației*;
- utilizarea informației în rezolvarea de probleme și în luarea de decizii - *abilități de utilizare eficientă a informației*.

### ***Surse de informații***

- Surse formale:
  - manuale școlare
  - biblioteci reale și virtuale
  - programe mass media educative
- Surse informale:
  - emisiuni de divertisment
  - experiența directă
  - rețeaua socială - persoane cunoscute, prieteni, rude, specialiști

### ***Etapele managementului informațiilor***

- căutarea informațiilor
- prelucrarea informațiilor
- utilizarea informațiilor



#### a. Căutarea informațiilor

- informație pe suport scris (cărți, reviste, broșuri, pliante, culegeri de texte, de exerciții, etc.)
- informație orală (receptată prin participarea la prelegeri, cursuri, întâlniri pentru discuții; ascultate casete care sintetizează conținutul unor cărți, permit învățarea unei limbi străine, etc.)
- informație în format electronic (suport magnetic (discheta, CD), Internet).

#### b. Prelucrarea informațiilor

Presupune colectarea, memorarea, organizarea, codificarea, tratarea, transformarea, regăsirea, distribuirea și transmiterea informațiilor.

#### c. Utilizarea informațiilor

Presupune identificarea surselor care furnizează informația, căutarea informației în surse și prezentarea informației.

Prezentarea informației se face într-o formă adecvată tipului de informație și în funcție de ținta prezentării informației.

### **Strategie de căutare a informației**

Cea mai cunoscută și mai eficientă strategie de căutare a informației este tehnica celor 6 pași definită de Einsenberg și Berkowitz:

Pasul 1: *Definirea sarcinii* și identificarea în linii mari a tipului de informație căutat

Pasul 2: *Identificarea tuturor surselor* disponibile, selectarea celor mai potrivite sau mai ușor accesibile



Pasul 3: *Localizarea surselor* și accesarea lor (atât sursa de informație, cât și informația dorită în cadrul acesteia)

Pasul 4: *Utilizarea informației* - extragerea informației relevante dintr-o sursă

Pasul 5: *Sinteza* – organizarea informațiilor din multiple surse și prezentarea rezultatelor

Pasul 6: *Evaluarea rezultatelor/ eficienței* procesului de rezolvare a problemei

### **Sarcină de lucru**

Realizați un calendar al zilei voastre de naștere, prezentând o listă a evenimentelor care s-au petrecut de-a lungul timpului în această zi. Lista evenimentelor se poate prezenta sub forma unui tabel cu trei coloane: *anul, evenimentul și fotografie* (opțional).

## **3.2. Gândirea critică. Analiza semiotică a unei imagini publicitare de tip print**

### **Reclama**

Reclama este un mijloc de atragere a publicului și totodată o manifestare a libertății de exprimare a ofertanților și un câmp de exercitare a facultăților critice ale consumatorilor.

Informația furnizată de reclamă trebuie să fie relevantă pentru public, să răspundă trebuințelor și așteptărilor consumatorilor, pentru ca în felul acesta să le dea satisfacție, să le recompenseze efortul de parcurgere a mesajului publicitar.

Una din formele uzuale cu ajutorul căreia se poate face publicitate unui produs sau serviciu o reprezintă reclama vizuală de tip *print*. O astfel de reclamă poate avea ca elemente titlul, produsul publicitat și textul. Tipologia extinsă a imaginii de tip print este următoarea:

- imagine solitară – stă într-un background neutru;
- imagine „full-page” – pe întregul spațiu destinat;
- imagine mixtă – un element solitar pe un alt element solitar.

Pentru a întări cele spuse anterior, voi analiza în cele ce urmează o reclamă vizuală de tip print. Mărturisesc faptul că alegerea reclamei pe care o voi analiza nu a fost un exercițiu ușor și pur întâmplător, ci mai degrabă efortul unor căutări a cărui rezultat nu mă satisface pe deplin. Aceasta, datorită faptului că nu am găsit pentru un produs două sau mai multe reclame de tip print diferite.

### **Analiza**

În cele ce urmează m-am oprit la o reclamă de tip print care promovează o instituție bancară și anume este vorba de banca HSBC. Reclama este extrasă din revista *The economist*, mai exact din almanahul acestei reviste, publicat sub titulatura *The world in 2005*.



**USA**  
*Dancing shoes*



**UK**  
*Dancing shoes*



**SOUTH AFRICA**  
*Dancing shoes*

## Never underestimate the importance of local knowledge.

Choosing the footwear to fit the occasion comes as second nature when you're a local.

At HSBC, we have banks in more countries than anyone else. And each one is staffed by local people.

We have offices in 79 countries and territories: Europe, Asia-Pacific, the Americas, the Middle East, and Africa. Being local enables them to offer insights into financial opportunities and create service initiatives that would never occur to an outsider.

It means our customers get the kind of local knowledge and personal service that you'd expect of a local bank.

And a level of global knowledge and widely sourced expertise that you wouldn't.

**HSBC**   
The world's local bank

Issued by HSBC Holdings plc.

Este o reclamă simplă dar care „spune” destul de multe. Pe scurt este vorba de trei perechi de încălțăminte, astfel:

- USA Pantofi de dans (ciocate);
- UK Pantofi de dans (ghete);

- SOUTH AFRICA Pantofi de dans (cizme din cauciuc).

Sub această imagine se află sloganul băncii: *„Never underestimate the importance of local knowledge.”* (în traducere din limba engleză – *„Nu subestima niciodată importanța cunoașterii locale.”*).

Urmează apoi un text de prezentare a băncii, care în traducere este următorul:

*„Alegerea încălțămintei care să se potrivească unei ocazii este ca o a doua natură când ești localnic”.*

*La HSBC avem bani în mai multe țări decât oricine altcineva, și fiecare are personalul format din localnici.*

*Avem birouri în 79 de țări și regiuni: Europa, Asia-Pacific, Americile, Orientul Mijlociu și Africa. Fiind localnici au posibilitatea de a oferi o bună cunoaștere a oportunităților financiare și de a crea inițiative de servicii care nu i s-ar potrivi niciodată unui străin.*

*Aceasta înseamnă că ai noștri beneficiază de tipul de cunoaștere locală și servicii personale pe care le aștepti de la o bancă locală.*

*Și un nivel de cunoaștere globală și expertiza vastă la care nu te-ai aștepta.”*

În colțul din dreapta jos al reclamei se află sigla băncii. Este vorba de numele băncii, un simbol grafic și un slogan.

Este de observat faptul că elementele constituente ale reclamei sunt așezate unul sub altul pe o coloană centrată în pagină. Elementele din coloană sunt împărțite în trei zone. În partea de sus se află imaginea formată din trei perechi de încălțămintă (această imagine ocupă  $\frac{3}{4}$  din coloană), iar în partea de jos se află textul explicativ al reclamei (acesta ocupă  $\frac{1}{4}$  din coloană). Aceste elemente sunt separate de sloganul băncii, care este prezent pe un rând și pe toată lățimea coloanei.

Toate elementele sunt încadrate de un chenar îngroșat de culoare roșie. Din acest chenar exterior sunt extrase patru triunghiuri, care îmbinate formează simbolul grafic al băncii HSBC. De asemenea, se observă că unind printr-o linie vârfulurile triunghiurilor laterale din partea de sus a chenarului și printr-o altă linie vârfulurile triunghiurilor laterale din partea de jos a chenarului, încadrăm perfect elementele reclamei, delimitând punctele de început și de sfârșit ale coloanei centrale.

După cum este cunoscut, există trei elemente componente ale unei reclame vizuale de tip print. Însă publicitatea nu se limitează numai la cele trei elemente, ci aduce elemente în plus care complică reclama.

Cele trei elemente fundamentale ale unei reclame vizuale de tip print sunt următoarele:

- *titlul* – reprezintă titlul propriu-zis, numele de produs, numele de marcă. În reclama de față titlul este prezent prin numele băncii publicitate, respectiv HSBC;

- *produsul publicitat* - reprezintă obiectul publicitat. Fiind vorba în reclama de față despre un serviciu și nu un produs, produsul publicitat se identifică cu titlul reclamei, deci cu HSBC;
- *textul* – reprezintă textul de comentariu, paratextul, sloganul. Textul de comentariu este cel prezentat mai sus, în traducere din limba engleză. Paratextul este dat de notele de subsol sau de indicațiile adiacente. În această reclamă paratextul se află în colțul din stânga jos sub chenar („*Issued by HSBC Holdings plc.*”). Sloganul este dat de textul „*Never underestimate the importance of local knowledge.*”.

În plus în reclamă este prezent și un al patrulea element și anume marca, care este un simbol grafic (de culoare roșie) format din cele patru triunghiuri decupate din chenarul exterior.

Tipologia extinsă a imaginilor de tip print este următoarea:

- *image solitară* – stă într-un background neutru;
- *image „full page”* – un element solitar pe un element solitar;
- *image mixtă* – o combinație între cele două de mai sus.

Analizând reclama de față am ajuns la concluzia că aceasta se încadrează în prima categorie și anume cea a imaginii solitare. Este vorba de o imagine – formată din trei perechi de încălțăminte – care stă într-un background neutru și anume un fundal alb.

De asemenea, elementul vizual prezent în reclamă este diegetic, întrucât contextul din care face parte poate fi regăsit în realitatea înconjurătoare.

În continuare, voi încerca să descriu simbolistica acestui element vizual, prezent în reclamă.

Încălțăminte reprezintă un element vestimentar folosit zilnic de o persoană, deci fiecare persoană se poate folosi de serviciile unei bănci locale. Analizând cele trei perechi de încălțăminte, împreună cu textul aferent fiecăreia, constat o contradicție, în sensul că cele trei perechi de încălțăminte nu pot fi utilizate pentru dans. De asemenea, parcurgând reclama de sus în jos se observă o ordonare descrescătoare în funcție de costul de produs pentru fiecare pereche de încălțăminte, corespunzătoare puterilor economice ale celor trei regiuni geografice prezente. Legătura cu textul reclamei este dată de faptul că în băncile din țările respective sunt angajați localnici care cunosc oportunitățile financiare și care pot oferi o bună cunoaștere a serviciilor oferite de bancă.

În concluzie, *nu trebuie subestimată niciodată importanța cunoașterii locale.*

### 3.3. Modalități creative de rezolvare de probleme

„Imaginația este procesul psihic de operare cu imagini mintale, de combinare sau construcție imagistică tinzând spre producerea noului în forma unor reconstrucții imagistice, a unor tablouri mintale, planuri iconice sau proiecte.” (Popescu–Neveanu P., „Dicționar de psihologie”).

*Creativitatea* este un termen stâns legat de *imaginație*, creativitatea reprezentând ansamblul factorilor subiectivi și obiectivi care duc la realizarea, de către indivizi sau grupuri, a unui produs original și de valoare.

Termenul de creativitate își are originea în cuvântul latin „creare”, care înseamnă „a zămisli”, „a făuri”, „a crea”, „a naște”. Însăși etimologia cuvântului demonstrează că termenul de creativitate definește un proces, un act dinamic care se dezvoltă, se desăvârșește și cuprinde atât originalitatea cât și scopul.

Rezolvarea unei probleme ne pune în fața a două categorii de date: ceea ce ni se dă (datele de intrare) și ceea ce ni se cere (date de ieșire). Puntea dintre cele două categorii de date se realizează cu ajutorul unei construcții care conduce la o situație nouă. Formalizarea unei metode de rezolvare a unei probleme se poate face numai pe baza unei gândiri algoritmice, adică a unui mod de a gândi rezolvarea unei probleme prin prisma rezolvării unei întregi clase de probleme asemănătoare.

Rezolvarea creativă a unei probleme presupune parcurgerea următoarelor etape:

- formularea problemei;
- formularea ipotezelor, a presupunerilor și testarea lor;
- conturarea modelului rezolutiv funcție de ipoteza adoptată;
- execuția/ aplicarea modelului rezolutiv;
- verificarea/ testarea.

Psihologul Andrei Cosmovici menționează în cartea sa, *Psihologie generală*, următoarele metode creative de rezolvare de probleme:

- *Brainstormingul*, metodă utilizată în activitățile de grup, având următoarele reguli:
  - judecata critică este exclusă;
  - cât mai multe idei;
  - dați frâu liber imaginației;
  - combinațiile și ameliorările sunt binevenite”.

*Aplicare:*

- persoanele din grup formulează ideile;
- se selectează cele mai semnificative idei pentru problema dată.

- *Sinectica inovată*, conform acestei doctrine „sinele” se exprimă prin metafore, în centrul metodei se află strădania de a găsi metafore în relație cu problema prezentată.

*Aplicare:*

- se formează un grup de 6-8 persoane de diferite profesii;
- se identifică dificultățile problemei;
- se caută metafore, comparații, personificări;
- persoanele din grup împreună cu specialiștii soluționează problema, sugerată de una sau alta din metafore.

- *Metoda 6-3-5*

*Aplicare:*

- se împart persoanele în grupuri de câte 6;
- fiecare grup propune 3 idei într-un timp de maxim 5 minute;
- primul grup discută problema și, pe o fișă, sunt trecute trei idei, fiecare fiind capul unei coloane ce se va completa de către celelalte grupuri;
- după 5 minute, fișa este trecută de la un grup la altul, fiecare adăugând alte 3 idei în coloane;
- coordonatorul activității strânge fișele, le citește în fața tuturor și se discută pentru a se hotărâ care din propuneri să fie însușită.

- *Phillips 6-6*

*Aplicare:*

- se împart persoanele în grupuri de câte 6;
- problema de rezolvat este discutată timp de 6 minute;
- la final, fiecare grup își anunță părerea;
- urmează o discuție generală, ce poate dura maxim 30 de minute, în urma căreia se vor trage concluziile.

- *Discuția panel*

*Aplicare:*

- discuția se desfășoară într-un grup restrâns (jurații) format din persoane cu un înalt grad de competență în domeniul respectiv;
- celelalte persoane ascultă în tăcere ceea ce se discută și pot interveni prin bilețele trimise „juraților”; bilețelele sunt din hârtie colorată: cele albastre conțin întrebări, cele albe – sugestii, cele roșii – păreri personale;
- mesajele sunt primite de unul din membrii participanți la dezbateri, care aduce în discuție conținutul unui bilețel; discuția e condusă de un „animator”.

Aceste metode de rezolvare creativă de probleme are la bază găsirea soluției problemei, prin identificarea căilor creative de rezolvare a problemei.

### 3.4. Managementul învățării

*Managementul învățării* constă în autoreglarea de către o persoană a propriei învățări. Autoreglarea învățării cuprinde două categorii de aspecte:

- *aspecte motivaționale* cum ar fi: cogniții, emoții și comportamente de inițiere, direcționare și menținere a motivației pentru învățare și de valorificare a oportunităților de învățare și dezvoltare;
- *aspecte strategice*, precum tehnicile și strategiile utilizate pentru creșterea eficienței învățării.

*Motivația* este considerată unul din cei mai importanți factori care stau la baza realizării unei sarcini. Motivația pentru învățare este rezultanta unui complex de factori, între care se includ factorii sociali și culturali, convingerile și valorile personale și factorii contextuali, specifici unei situații de învățare.

*Strategia de învățare* poate fi orice metodă de învățare selectată și utilizată pentru a atinge un scop anterior stabilit. Strategiile de învățare sunt specifice domeniului de studiu; există însă metode și tehnici de învățare care au un caracter general, putând fi folosite pentru a studia domenii diferite și care pot fi transferate dintr-un domeniu de studiu în altul.

Învățarea este o formă fundamentală de activitate umană care poate fi desfășurată sistematic (în baza unei planificări științifice și a unei organizări corespunzătoare). Pentru a realiza o învățare eficientă, trebuie cunoscute unele aspecte legate de mecanismele psihice implicate în activitatea de învățare. Este necesar să știi să memorezi, să-ți cunoști aptitudinile pentru lectură pentru a citi științific sau pentru a te deprinde să citești foarte rapid, să faci adnotări, să iei notițe, să întocmești fișe de lectură, să faci rezumate, să consulți o bibliografie etc.

#### **a. Regulile și condițiile de bază ale învățării**

- *ține cont de mecanismele de învățare de care dispui:*
  - învățarea stimul-răspuns
  - învățarea de concepte
  - învățarea de principii
  - învățarea prin descoperire
  - rezolvarea de probleme
- *apreciază-ți corect posibilitățile de înmagazinare a cunoștințelor*

În cursul vieții, omul nu folosește decât 30-40% din posibilitățile materiei cenușii de care dispune.

- *ține cont de curba învățării și de curba uitării*

Dacă vrei să previi uitarea informațiilor acumulate prin învățarea „în salt”, atunci repetă a treia zi ceea ce ai învățat în prima zi. Este de preferat învățarea permanentă, sistematică, desfășurată cu regularitate.

- *urmărește capacitatea ta de concentrare a atenției*

La fiecare 40-50 de minute de studiu, este necesar să faci o pauză de 5-10 minute pentru refacerea potențialului intelectual.

- *fii activ*

Profundimea înțelegerii și activismul intelectual constituie cele mai importante condiții interne a eficacității retenției și a productivității învățării.

- *utilizează cât mai multe capacități și analizi; tu reții:*

- 10% din ceea ce citești
- 20% din ceea ce auzi
- 30% din ceea ce vezi
- 50% din ceea ce vezi și auzi în același timp
- 80% din ceea ce spui
- 90% din ceea ce spui și faci în același timp

- *dezvoltă-ți capacitatea de a memora*

Exerciții:

- citește cu atenție un text, apoi imediat reformulează sintetic în scris ideile principale expuse în text
- reformulează aceleași idei după 24 sau 48 de ore de la citire
- alcătuește un referat sau o lucrare pe baza ideilor extrase din text

- *utilizează mnemotehnicile:*

- tehnica grupării
- tehnica asociațiilor
- tehnica numerică
- tehnica topică
- tehnica asocierii prin concatenare
- tehnica lanțurilor

### **b. Principii de ergonomia și igiena muncii intelectuale**

- *crează-ți o ambianță de studiu cât mai avantajoasă*

- poziția în timpul studiului: pe scaun în fața biroului



- materialul de studiu: înclinat la 30 de grade față de planul orizontal
- sursa de lumină: în partea stânga-spate, ușor deasupra umărului, la aproximativ 60 de wați
- adaptabilitate la zgomot: se poate admite o muzică lentă instrumentală
- camera: aerisită, temperatură medie (18-23°C) și umiditate medie (30%-40%)
- *respectă-ți organismul*  
Igienă muncii intelectuale constă dintr-un set de reguli, derivate din legitățile vieții psihice, care respectate asigură sănătatea și valoarea mentală.
- *evită surmenajul*
  - după fiecare 40-50 de minute de concentrare trebuie să urmeze o pauză de 5-10 minute
  - organismul are nevoie de 7-8 ore de somn din 24

#### **c. cunoaște-ți aptitudinile de a citi**

Lectura constituie calea esențială prin care ai acces la cunoștințe.

#### **d. învață să citești științific**

- *lectura de suprafață*
  - identifică autorul lucrării
  - identifică problema de bază
  - formează-ți o opinie generală despre valoarea de ansamblu a lucrării
- *lectura de profunzime*
  - analizează detaliat întreg materialul
  - descrie sintetic structura de idei sau demersul lucrării

#### **e. învață să citești eficient**

- *consideră întotdeauna că unitatea de bază a lecturii este paragraful*  
Paragrafele sunt grupuri de propoziții care se referă la o idee centrală. De obicei, una dintre propozițiile sau frazele paragrafului exprimă explicit și condensat ideea centrală, iar celelalte o argumentează sau o detaliază.
- *învață să analizezi rapid paragrafele*  
Analiza presupune identificarea cât mai rapid a ideii centrale și urmărirea eficace a modului de susținere a acesteia.
- *urmărește întotdeauna logica paragrafului*  
Paragraful este o unitate de idei legate între ele și care gravitează în jurul unei idei cu caracter central. Este importantă descoperirea acestor legături care exprimă logica pe care o utilizează gândirea autorului.

- *învață să citești numai cărți întregi*

Cercetările au arătat că eficiența lecturii crește în mod semnificativ dacă se citesc în întregime cărțile și nu doar anumite capitole sau fragmente.

#### **f. deprinde o tehnică de citire rapidă**

- *anticipează gândirea autorului*

Gândirea cititorului premerge mișcarea ochilor, prelucrează informațiile și deduce anticipativ concluziile.

- *identifică detaliile ne semnificative*

Informațiile lipsite de relevanță pot fi ocolite în timpul lecturii, adesea fiind întâlnite pagini întregi fără nicio idee importantă.

- *acumulează progresiv ritmul de citire și reprogramează-l continuu în funcție de densitatea celor citite*

De cele mai multe ori, primele pagini conțin idei importante, precise, trebuind să fie citite mai lent. Urmează apoi expunerile care pot fi treversate mai repede. Spre sfârșitul lucrării apar concluziile și deznodământurile care necesită o atenție specială.

- *identifică atent "cuvintele-cheie" și frazele-idee*

Uneori autorul scoate în evidență cuvintele-cheie sau frazele-idee, scriind aceste expresii cu caractere cursive sau subliniate, însă sunt și cazuri în care acestea trebuie descoperite de cititor.

#### **g. învață să faci adnotări**

Lectura lucrărilor științifice, a celor de critică sau de istorie literară trebuie desfășurată activ, subliniind ideile principale sau făcând unele adnotări pe marginea textului.

#### **h. învață să iei notițe**

- notează ideile principale, nu scrie cuvânt cu cuvânt
- folosește mai multe culori
- notează exact schemele
- folosește prescurtări
- pagina să aibă două coloane, prima pentru notițe, a doua pentru comentarii

#### **i. învață să întocmești fișe de lucru**

Fișa de lucru reprezintă o modalitate specifică de consemnare a datelor care provin din lucrări, studii, articole, cărți etc.

**j. învață să întocmești rezumate**

Pe baza planului de idei se pot alcătui rezumatele unor lucrări, principala caracteristică a unui rezumat fiind concentrarea maximă a ideilor.

**k. învață să consulți o bibliografie recomandată**

**3.5. Tehnologia informației și a comunicațiilor în dezvoltarea personală**

Informatizarea activităților din societate a condus la unele efecte precum:

- reducerea efortului de prelucrare manuală a datelor;
- diminuarea efortului intelectual solicitat de diversele operații informaționale;
- reducerea, prin automatizarea activităților, a timpului de prelucrare a datelor și de transmitere a informațiilor;
- creșterea performanțelor prin îmbunătățirea calității și productivității prelucrării informației;
- scăderea, pe termen lung, a costurilor proceselor de analiză și decizie;
- posibilitatea comunicării și informării on-line, independent de distanțele geografice, cu avantaje evidente asupra tuturor domeniilor de activitate (știință, educație, cultură, management, marketing, producție, comerț).

Calculatorul este utilizat astăzi în diverse domenii ale activității umane, precum:

1. cercetarea fundamentală în fizică:

- dezvoltarea electronicii și a calculatoarelor;
- aplicații ale energiei nucleare;
- acceleratoare de particule de mare energie;

2. cercetarea fundamentală în chimie:

- sintetizarea unor substanțe chimice;
- prepararea unor noi compuși;
- analize chimice și medicale de mare precizie;
- tehnici chirurgicale asistate de calculator;
- tehnici de investigație medicală;

3. procese tehnologice:

- producție industrială;
- roboți coordonați de calculator;
- activități de proiectare;

4. activități cotidiene:

- vizualizarea unui film;
- informații meteorologice;

- plata impozitelor;
- educație.

*Tehnologia Informațiilor și a Comunicațiilor (T.I.C.)* este formată din echipamentele necesare prelucrării informației și comunicării acesteia (tastatură, mouse, imprimantă, modem etc.), cât și software-ul necesar pentru obținerea informațiilor și transmiterii lor (sisteme de operare, programe de prelucrare a textelor, a imaginilor, programe pentru comunicații etc.).

TIC este o ramură subordonată informaticii care cuprinde normele și tehnicile de colectare, memorare, transmitere și prelucrare a datelor cu ajutorul calculatorului electronic și al altor tipuri de echipamente. TIC reprezintă totalitatea instrumentelor ce se bazează pe un calculator, folosit de oameni pentru a prelucra și a transmite informații.

O persoană are o aptitudine pentru o activitate sau pentru o meserie dacă are însușiri fizice și psihice care o ajută să desfășoare cu succes acea activitate sau meserie. Aptitudinile, de orice natură, pe care o persoană le deține îi pot asigura succesul în viață și în profesie decât îți alege cariera ținând seama de acestea.

Aptitudinile pe care le poate avea o persoană:

☞ verbale

- înțelegerea rapidă și utilizarea cuvintelor, ideilor, informațiilor
- exemple: avocat, sociolog, editor, ziarist, agent de publicitate

☞ pentru învățare

- învățarea rapidă, înțelegerea, raționarea
- exemple: administrator, cercetător, chimist, analist, manager

☞ numerice

- operarea corectă cu numere
- exemple: contabil, matematician, numerolog, economist, statistician

☞ de coordonare

- efectuarea de mișcări de precizie
- exemple: pilot, stomatolog, pictor, sculptor, ceasornicar, strungar

Abilitatea înseamnă pricepere, însușire.

Abilitățile pe care le poate avea o persoană:

☞ abilități de bază

☞ abilități de gândire

☞ abilități de relaționale

☞ abilități de carieră

## Exercițiu

Cunoaște-te pe tine însuși!

### 1. Abilități de comunicare

Comunicarea reprezintă esența oricărei activități colective.

Exemple de abilități de comunicare:

- ☞ capacitatea de exprimare verbală prin formulări corecte gramatical, clare și coerente
- ☞ capacitatea de exprimare în scris prin formulări corecte gramatical
- ☞ capacitatea de a redacta corect un material
- ☞ capacitatea de a asculta și de a înțelege un mesaj transmis verbal
- ☞ capacitatea de a interpreta un text scris

Cerințe:

- a. prezentați o situație reală din care să reiasă că aveți sau că nu aveți abilități de comunicare verbală
- b. prezentați o situație reală din care să reiasă că aveți sau că nu aveți abilități de comunicare în scris
- c. prezentați o situație reală din care să reiasă că aveți sau că nu aveți abilități de redactare

### 2. Abilități de documentare

O documentare corectă necesită identificarea surselor de informație, clasare sau catalogare a lor după criterii tematice, de timp, extragerea informațiilor cheie, redactarea de sinteze, fișe etc.

Cerințe:

- a. realizați o documentare pe o temă la alegere care să fie utilă unui elev la o disciplină studiată
- b. realizați o documentare pentru întocmirea unui proiect la o disciplină studiată

### 3. Abilități în rezolvarea problemelor

În foarte multe situații este necesară rezolvarea unei probleme pentru care trebuie găsită o soluție proprie.

Cerințe:

- a. Alege varianta de răspuns care se potrivește situației în care trebuie să rezolvi o problemă de matematică dintr-o culegere:
  - caut răspunsul în lista de răspunsuri a culegerii
  - mă documentez și încerc să rezolv problema pe baza unui exercițiu asemănător
  - rezolv singur exercițiul

- întreb mai mulți colegi și îi rog să mă ajute
- b. Alege varianta de răspuns care se potrivește situației în care trebuie să realizezi o situație statistică a rezultatelor școlare a elevilor de clasa a IX-a din școală (grafice de progres școlar)
  - întrebați mai mulți profesori dacă au realizat o astfel de situație statistică și cereți un model
  - refuzați această sarcină de lucru pentru că nu ați mai făcut o astfel de situație
  - decideți să folosiți un program de calculator și generați graficele statistice

#### 4. Abilități de gestiune a resurselor

În orice domeniu de activitate are loc un consum de resurse care influențează costurile și indicatorii de eficiență. Energia electrică, apa, hârtia sunt exemple de resurse materiale direct măsurabile. Gestionarea resurselor nu presupune renunțarea la consum, ci reducerea risipei și căutarea unor soluții pentru reducerea consumurilor.

Cerință:

Alegeți varianta de răspuns care se potrivește cel mai bine modului propriu de gestiune a resurselor în următoarea situație: primești o sumă de bani, pe care o poți cheltui cum vrei; cum procedezi în această situație:

- începi să cheltuiești, și nu știi pe ce s-a dus toată suma
- îți faci o listă de priorități
- creezi un depozit bancar
- împrumuți suma unui coleg în schimbul unei dobânzi avantajoase

#### 5. Abilități de lucru în echipă

Lucrul în echipă este specific companiilor orientate spre dezvoltarea de produse, întrucât permite divizarea activităților, distribuirea sarcinilor, specializarea și cooperarea.

Cerințe:

- a. enumeră cât mai multe dintre activitățile școlare sau extrașcolare la care ai participat ca membru în echipă;
- b. ce roluri ai avut în echipa din care ai făcut parte?
- c. prezintă trei aspecte pentru care îți palce să lucrezi în echipă;
- d. prezintă trei aspecte pentru care preferi să lucrezi individual;
- e. enumeră trei reguli pe care le consideri fundamentale pentru lucrul în echipă.

#### **4. Planificarea carierei**

##### **Tematici abordate:**

- **Autocunoașterea și cariera potrivită**
- **Explorarea traseelor educaționale și profesionale**
- **Decizia în carieră**
- **Marketing sau promovare personală**

Școala, ca instituție de învățământ, constituie cadrul desfășurării unor activități complexe, esențiale în raport cu adaptarea și dezvoltarea tinerei generații la condițiile de viață actuale și la cerințele sociale.

În școală se îmbină acțiunile procesului instructiv, în care elevilor le sunt furnizate informații pentru a înțelege utilitatea practică a cunoștințelor teoretice ale diverselor discipline, cu cele ale procesului educativ, orientat către formarea unor abilități sociale, sentimente/conduite prosoziale și valori civice-morale.

Activitățile educative vizează expunerea elevilor la o serie de experiențe de adaptare la diverse situații (de colaborare, de competiție, de a face față și de a căuta soluții în caz de eșec; experiența succesului; conformarea la un set de reguli-regulamente instituționale) și pregătirea pentru integrarea optimă în mediul socio-profesional. Toate aceste activități au ca scop dezvoltarea personală și înzestrarea tinerilor cu cunoștințe și abilități necesare pentru realizarea unui management eficient al propriei cariere.

Planificarea carierei la elevi reprezintă procesul prin care aceștia își conturează o direcție de carieră, își stabilesc scopuri în legătură cu propria carieră și inițiază acțiuni în vederea atingerii acestor scopuri.

Pașii care trebuie urmați în planificarea carierei sunt:

- autocunoașterea – explorarea și structurarea informațiilor despre sine în vederea dezvoltării conceptului de sine;
- explorarea educațională și ocupațională – colectarea informațiilor despre oportunitățile educaționale și ocupaționale;
- decizia de carieră - alegerea unei opțiuni din mulțimea variantelor disponibile la un moment dat;
- promovarea personală – sistematizarea și prezentarea informațiilor despre abilitățile, interesele și experiențele educaționale și profesionale proprii în vederea atingerii scopurilor de carieră.

#### 4.1. Autocunoașterea și cariera potrivită

Autocunoașterea este primul pas în procesul de planificare al carierei. În această etapă se adună informațiile necesare pentru luarea unei hotărâri informate în ceea ce privește viitoarea carieră. Reprezintă procesul prin care persoana umană își răspunde la întrebarea „Cine sunt eu?”, ea conducând la formarea unei reprezentări mentale despre propria persoană (imaginea de sine).

Totodată, este implicată existenței umane însăși. Există trei motive (nevoi umane) principale care ne conduc spre autocunoaștere:

- nevoia de a ne îmbunătăți încrederea în noi înșine - se referă la faptul că oamenii caută să-și întărească sentimentul de autorespect prin intermediul autocunoașterii;
- nevoia de realism în privința propriei persoane - oamenii vor să știe adevărul despre ei înșiși, atât aspectele pozitive cât și cele negative
- nevoia de consistență - oamenii vor ca ceea ce află despre ei înșiși să nu contravină major imaginii de sine. Aceasta conduce de obicei la căutarea de informații care să fie consistente cu imaginea de sine și la evitarea acelor care nu corelează cu ceea ce cred despre ei înșiși.

Există mai multe modalități prin care se realizează autocunoașterea:

- comparațiile: oamenii se compară cu alții pentru a-și forma o imagine de sine – cu cei similari, cu cei care sunt percepuți ca fiind mai bine poziționați din punct de vedere social sau cu cei mai dezavantajați;
- introspecția: reprezintă procesul de contact cu propriul sine, cu atitudinile, cu gândurile, cu emoțiile noastre;
- autoobservația (autopercepția): constă în observarea și interpretarea propriei conduite; aici, spre deosebire de introspecție, atitudinile vor fi cunoscute într-un mod indirect, prin analiza propriei conduite;
- atribuțiile cauzale: constau în interpretările pe care oamenii și le dau despre ei înșiși, pornind de la analiza propriului comportament.

Dezvoltarea autocunoașterii poate fi stimulată prin încercarea de a răspunde cât mai sincer și mai obiectiv la următoarele întrebări:

1. **Ce știi și ce pot să fac bine?** Răspunsurile formulate ajută la identificarea cunoștințelor, capacităților, abilităților, deprinderilor.
2. **Ce aș dori, ce mi-ar plăcea să fac?** Răspunsurile conduc la conștientizarea intereselor, dorințelor, preferințelor, aspirațiilor, idealurilor personale.
3. **Ce este important pentru mine?** Răspunsurile se vor referi la sistemul de valori.
4. **Cum sunt?** Această întrebare se referă la identificarea trăsăturilor de personalitate.



Autocunoașterea și dezvoltarea personală se influențează reciproc. Autocunoașterea contribuie la realizarea dezvoltării personale, iar ultima se referă și la activitățile de cunoaștere de sine. O evaluare personală în ceea ce privește procesul de autocunoaștere trebuie să includă examinarea următoarelor aspecte: valori, interese, personalitate și aptitudini.

#### **a. Metode de autocunoaștere a elevilor**

Punctul de plecare pentru orientarea în carieră este autocunoașterea. Fiecare tânăr trebuie să descopere, printr-o analiză proprie, ce fel de persoană este. Dezvoltarea cunoașterii de sine la tineri este un proces continuu; ei încep să ia decizii la o vârstă fragedă, pe baza înțelegerii limitate a sinelui și a lumii înconjurătoare. Pe măsură ce cresc, deciziile devin mai rafinate și logice. Tinerii vor începe să înțeleagă consecințele acțiunilor lor, dacă o decizie nu a reușit să ia în considerare toți factorii relevanți.

Adesea, tinerii petrec mai mult timp analizând ce este pro și contra unor opțiuni privind activitățile sociale (unde să meargă, cu cine, ce să îmbrace, ce să facă la destinația respectivă) decât să abordeze opțiunile de orientare în carieră, în special dacă sunt interesați de o carieră care nu este ușor de urmat. Mulți sunt influențați de circumstanțe, de părinți și colegi și își suprimă uneori înclinațiile naturale, deoarece acestea nu sunt conforme cu normele societății lor. Activitățile de educație pentru carieră sunt primul pas spre cunoașterea de sine a elevilor prin activități/exerciții care iau în considerare ceea ce îi place/ce nu îi place unui elev, pe baza înțelegerii lumii înconjurătoare în care acesta trăiește; ele reprezintă o intervenție educațională de dezvoltare, în avans, a deprinderilor și abilităților necesare pentru dezvoltarea propriei cariere.

#### **b. Metoda „Cine sunt eu?”**

Varianta românească ce aparține psihologului M. Zlate constă într-o compunere cu titlul „Cine sunt eu?” pe care cei examinați trebuie s-o scrie, referindu-se la ei înșiși. Subiecții au libertatea de a scrie această compunere când doresc, la școală sau acasă, au libertatea de a o semna sau nu sau, mai mult, se pot chiar sustrage de la îndeplinirea acestei sarcini. Li se cere ca, la începutul lucrărilor, să noteze prima reacție față de întrebarea pusă.

O altă variantă este fișa în care elevii completează următoarele fraze:

Oamenii de care îmi pasă cel mai mult sunt .....

Mă simt mândru de mine pentru că .....

Oamenii pe care îi admir cel mai mult sunt .....

Îmi place mult să .....

Îmi doresc să .....

Unul dintre cele mai bune lucruri făcute de mine este .....

Mi-ar plăcea să devin .....

Îmi propun să .....

Prefer să ..... decât să .....

Știu că pot să .....

Această metodă poate fi folosită în special la vârsta adolescenței, la care dorința de a se autocunoaște a elevului este intens exprimată, manifestată, dar poate fi folosită și de către cadrele didactice, cu scopul cunoașterii elevilor.

### c. Analiza SWOT

Analiza sau tehnica SWOT este o metodă eficientă de autocunoaștere care poate, de asemenea, fi folosită la elevii adolescenței.

<b>Puncte tari</b>	<b>Nevoi/ Puncte slabe</b>
<b>Oportunități</b>	<b>Riscuri/ Amenințări</b>

Metoda presupune identificarea de către elev a:

1. cât mai multe puncte tari în personalitatea sa, în convingerile, atitudinile și comportamentele sale (de ex. nu fumez, îmi place natura, am mulți prieteni, iubesc animalele, sunt vesel și optimist, am umor, dorm bine, mă simt iubit de părinți etc.). Este important ca elevul să nu considere "puncte tari" doar calități deosebite sau succese mari (de ex. sunt primul în clasă, sunt campion la atletism).

2. două sau trei puncte slabe pe care ar dori să le diminueze cât de curând sau poate chiar să le elimine (sunt dezordonat, mă enervez repede); nu este necesar să se epuizeze lista cu puncte slabe personale. Scopul este de a încerca ca acestea să fie depășite și nu ca elevul să fie copleșit de ele. Este important să se evite etichetarea lor ca defecte: cuvântul neajuns sau punct slab permite elevului să perceapă posibilitatea de remediere. Punctele slabe să nu fie descrise în termeni generali (de ex. nu sunt bun, nu sunt inteligent, nu sunt generos) ci să se refere la aspecte concrete, observabile (de ex. am rezultate școlare slabe la chimie).

3. oportunităților pe care se poate baza în dezvoltarea personală (de ex.: am un frate mai mare care mă poate ajuta, am prieteni devotați, care îmi oferă suport, am părinți care mă iubesc, am camera mea, învăț la o școală bună, am resurse financiare, am acces la informații). Se discută modul în care aceste oportunități pot și trebuie să fie folosite.

4. amenințărilor care pot periclita formarea unei stime de sine pozitive. (de ex.: renunț ușor, conflicte în familie, părinți divorțați, situație financiară precară, părinte decedat, boală cronică). Se discută modul în care aceste amenințări pot influența stima de sine, dacă sunt amenințări reale sau imaginare se identifică și analizează căile prin care ar putea fi depășite.

Această metodă poate deveni un foarte bun exercițiu pentru cunoașterea personalității, dar și pentru formarea și dezvoltarea unor trăsături, capacități, atitudini etc.

#### **d. Test de evaluare aptitudini**

Prezintă o listă din care, pentru fiecare aptitudine sau competență ale tinerilor, sunt evaluate două aspecte:

1. Gradul de competență pe care subiecții cred că îl au;
2. Măsura în care le place sau nu să o valorifice.

Prin evaluarea aptitudinilor se pot:

- identifica mai bine punctele forte și punctele slabe
- determina abilitățile care sunt importante în munca depusă
- evalua respectul de sine și încrederea
- examina și lua în considerare alternativele în carieră
- formula obiective în carieră.

Aptitudinile sunt lucruri pe care le putem face bine, sunt acele capacități pe care le aducem la locul de muncă. Acestea sunt activități pe care le facem în scopul de a ajuta angajatorii în atingerea obiectivelor lor. Deoarece există posibilitatea de a le obține dintr-o varietate largă de activități și apoi de a le transfera de la o sarcină la alta, abilitățile au devenit mai importante în lumea muncii de astăzi. Este important de a descoperi diferitele abilități pe care le posedăm, dar, de asemenea, pentru de a identifica aptitudinile care ne place cel mai mult să le utilizăm. Oamenii interesați în a face o schimbare de carieră trebuie să fie conștienți de modul în care pot aplica abilitățile lor la o varietate de locuri de muncă.

#### **e. Inventarul de interese sau testul Holland**

Teoria personalității a lui John Holland este, la ora actuală, una din teoriile care suscită un deosebit interes. Holland consideră că alegerile vocaționale constituie o exprimare a personalității, iar mediile de muncă, la fel ca și personalitățile, pot fi structurate în categorii bine determinate și definite.

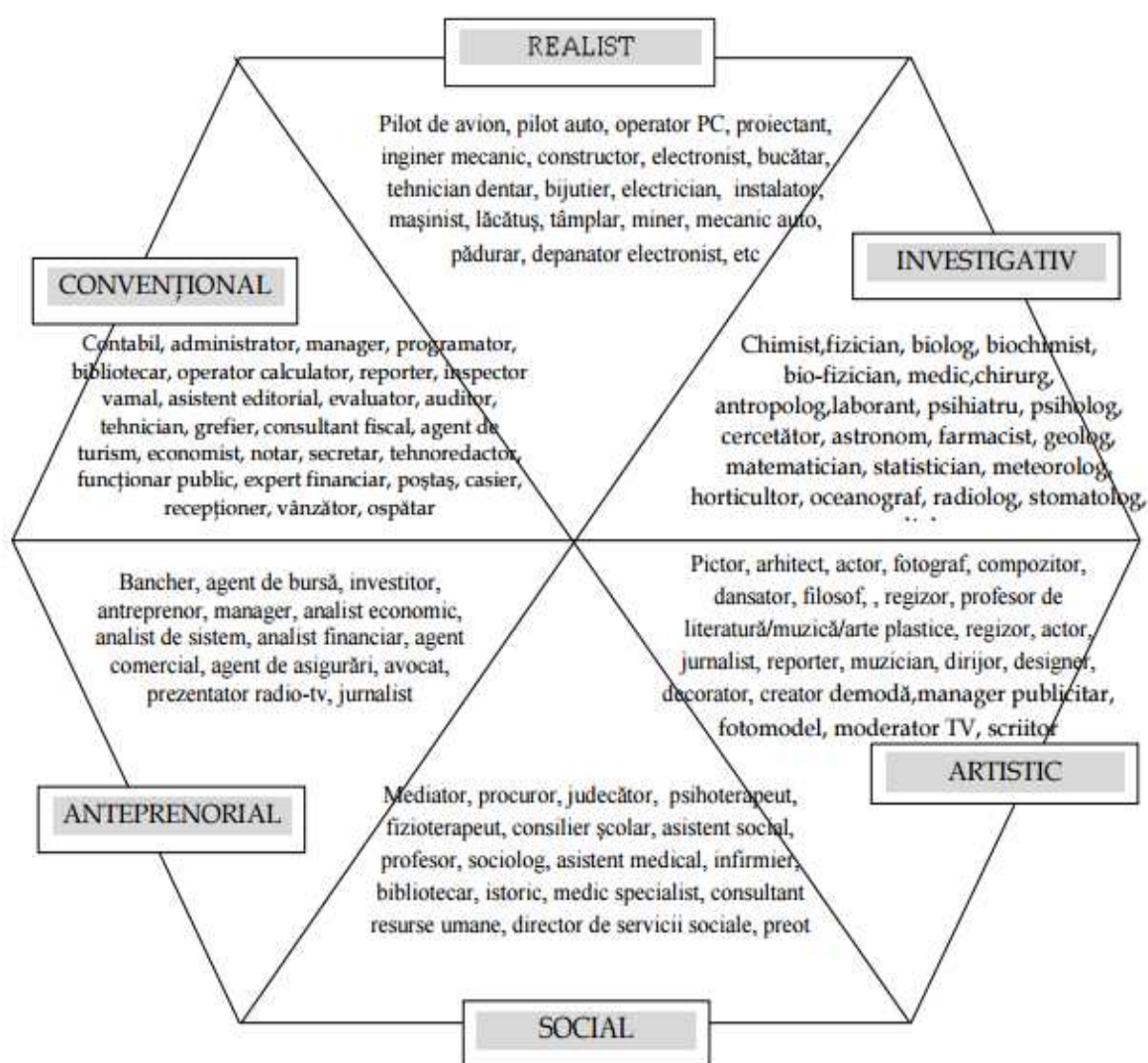
Testul cuprinde 120 de întrebări, care încep cu „Ți-ar plăcea să... ?”

În urma aplicării testului J. Holland ajunge la următoarele concluzii: în cultura noastră, majoritatea oamenilor pot fi împărțiți în șase tipuri: realist, intelectual, social, convențional, întreprinzător și artistic;

- sunt șase categorii de medii de muncă: realist, intelectual, social, convențional, întreprinzător și artistic;

- oamenii caută medii și vocații care să le permită să-și exercite deprinderile și aptitudinile, să-și exprime atitudinile și valorile, să rezolve probleme sau să joace roluri agreabile și să le ocolească pe cele dezagreabile;
- comportamentul unei persoane poate fi explicat prin interacțiunea personalității sale cu mediul înconjurător.

### Reprezentarea grafică a tipologiilor Holland



Autocunoașterea este importantă în momentul în care elevii doresc să înțeleagă tipul de activități și de carieră care le va oferi nivelul de satisfacție a muncii pe care și-l doresc. Activitățile trebuie să ia în considerare calitățile personale ale elevilor, aspectele care îi interesează, precum și lucrurile la care se pricep, atât în școală, cât și în activitățile și hobby-urile din timpul lor liber. Este la fel de important ca elevii să conștientizeze că sunt unici și că este absolut normal ca tipul de activitate care se potrivește prietenilor lor să nu fie de interes pentru ei. Găsirea locului potrivit pe piața muncii este esențială, dar nu se

întâmplă în mod automat, iar elevii trebuie să aibă oportunitatea de a reflecta și de a-și analiza experiențele, precum și de a-și dezvolta încrederea în propriile abilități.

#### **4.1.1. Interesele**

Interesele reprezintă preferințele cristalizate ale unei persoane pentru anumite domenii de cunoștințe sau de activitate. Acestea sunt determinate de factori genetici și oportunitățile de învățare.

De exemplu, recompensarea de către părinți sau educatori a unor activități realizate de elev determină conturarea unei preferințe pentru activitatea respectivă. De asemenea, ușurința cu care elevul realizează o activitate determină alegerea ei în detrimentul unei activități care necesită efort. Familiaritatea cu anumite materiale și instrumente pentru realizarea activităților școlare determină preferința pentru utilizarea acestora.

*Tipuri de interese:*

- interesele realiste se manifestă prin tendința de a se îndrepta spre activități care presupun manipularea obiectelor, mașinilor și instrumentelor, de exemplu operator, inginer constructor etc.
- interesele investigative presupun o atracție pentru cercetare, investigare sub diverse forme și în cele mai diverse domenii (social, biologic, cultural etc.): chimist, matematician etc.
- interesele artistice se manifestă prin atracție pentru activitățile mai puțin structurate, care presupun o rezolvare creativă și oferă posibilitatea de autoexpresie (poezie, pictură, muzică, design): poet, sculptor
- interesele sociale implică orientarea spre activități care necesită relaționare interpersonală: profesor, consilier
- interesele antreprenoriale se manifestă prin preferința pentru activități care permit inițiativă și posibilitate de coordonare a propriei activități sau a activității de grup: agent de vânzări, manager
- interesele de tip convențional presupun preferința pentru activități care necesită manipularea sistematică și ordonată a unor date sau obiecte într-un cadru bine organizat și definit: bibliotecar, funcționar

#### **4.1.2. Valorile**

Valorile reprezintă convingerile bazale ale unei persoane referitor la ceea ce este important în viață, în relațiile interpersonale și în muncă. Acestea au o influență directă

asupra deciziei în carieră, adaptării la cerințele mediului educațional/ ocupațional și asupra satisfacției academic - profesionale.

Valorile legate de muncă pot fi clasificate în: valori generale, valori intrinseci și valori extrinseci.

- valori generale - valorile legate de muncă derivă din valorile generale, dar acestea pot reprezenta și o sursă a valorilor generale;
- valorile intrinseci – reprezintă acele convingeri care motivează comportamentul persoanei, independent de o recompensă externă (de exemplu autonomia, competența profesională)
- valorile extrinseci – motivează comportamentul prin recompensele externe care pot fi obținute în urma realizării unei activități (de exemplu prestigiu, statut, securitate, avantaje financiare)

#### **4.1.3. Aptitudini și deprinderi**

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

Pentru a obține performanțe superioare într-o activitate elevul trebuie să demonstreze: capacități pentru a acumula cunoștințe și a opera cu ele (aptitudini), cunoștințe declarative și procedurale deja dobândite (abilități), operare eficientă cu cunoștințele (deprinderi). Deprinderile și abilitățile transferabile reprezintă acele abilități care, deși dobândite în cadrul unor activități specifice, pot fi utilizate și în realizarea altor sarcini și activități.

#### **4.1.4. Personalitatea**

Caracteristicile de personalitate reprezintă modalități tipice de gândire, comportament, afectivitate și relaționare pe care le manifestă o persoană.

Simțul comun spune că personalitatea este variabila centrală, determinantă în alegerea și adaptarea la carieră („Vânzătorii trebuie să fie extraverți”, „Contabilii trebuie să fie meticuloși”), însă cercetările nu au confirmat relația directă dintre anumite caracteristici de personalitate și ocupații. Mediile educaționale sau de muncă acceptă o diversitate de tipuri de personalitate; persoane cu caracteristici de personalitate similare pot obține performanțe bune în ocupații diferite, așa cum persoane cu caracteristici diferite pot să prefere aceeași ocupație sau ocupații similare.

Este important ca elevii adolescenți și profesorii diriginți să cunoască aceste caracteristici personale pentru ca în demersul de orientare a carierei să relaționeze cât mai bine posibilitățile proprii cu cerințele unei ocupații.

## 4.2. Explorarea traseelor educaționale și profesionale

Această etapă se referă la comportamentul sistematic de colectare de informații referitoare la oportunitățile educaționale și la ocupații. Aceste informații vizează:

- informații despre programele de instruire și formare oferite de licee și grupuri școlare.
- informații despre numărul de locuri disponibil în diferite instituții de educație; prezentarea tendințelor de pe piața rețelei școlare, a oportunităților educaționale, a formării profesionale; influențele pe care le pot exercita acestea asupra deciziei școlare și profesionale.
- informații cu privire la rutele educaționale din diferitele instituții educative.
- tipurile de școli existente în diferite zone.
- profilurile și specializările instituțiilor de educație, alte programe educaționale.
- condiții de admitere, școlarizare, facilități și dotări existente.
- calitatea pregătirii (statistici ale rezultatelor la examenul de bacalaureat, numărul de absolvenți care obțin un loc de muncă, proiecte).
- studiul comparativ al ofertelor: numărul de locuri, clase, filiere, specializări la nivelul comunității.

Corectitudinea informațiilor obținute este esențială pentru a putea face alegeri compatibile atât cu interesele, valorile și stilul de viață dorit, cât și cu nevoile societății.

### Sursele de explorare

Există două tipuri de surse care pot fi utilizate în explorarea educațională și ocupațională: sursele formale și sursele informale.

#### Sursele formale

**I. Materialele tipărite** reprezintă o sursă de informații exacte, provenind direct de la ofertanți. Dintre acestea fac parte: broșurile, pliantele, nomenclatoarele, profilele ocupaționale, monografiile și reviste de specialitate.

**Broșurile** sunt colecții de informații succinte și relevante despre oferta unei anumite instituții. Ele precizează în general: tipul instituției, scopul acesteia, oferta sa cu elementele cele mai importante.

Broșura unei universități, de exemplu, poate să cuprindă următoarele informații:

- prezentarea generală a instituției (misiunea și caracteristicile sale distinctive față de alte instituții de același tip)
- profilurile și specializările existente în cadrul instituției
- numărul de locuri disponibile
- forma sa de învățământ (de zi, cu frecvență redusă, la distanță)
- criteriile de selecție pentru admitere
- condițiile generale de înscriere la concursul de admitere (actele necesare pentru înscriere, reguli de completare a fișelor de înscriere)
- perioada de înscriere pentru concursul de admitere
- data de desfășurare a concursului de admitere
- tematica și bibliografia examenului de admitere
- date de contact (adresă, număr de telefon, adresă de internet etc.).

Broșurile care cuprind descrieri ale unor profesii poartă denumirea de monografii profesionale. Ele sunt descrieri mai extinse ale unei profesii, ocupații sau familii de ocupații și conțin informații extinse despre acestea, ilustrate cu imagini și studii de caz (spre deosebire de profilele ocupaționale).

**Pliantele** prezintă în general informații despre oferte specifice, uneori foarte punctuale (de exemplu, o școală de vară, un seminar sau workshop, etc).

**Clasificările sau nomenclatoarele ocupaționale** prezintă o modalitate de grupare a ocupațiilor în funcție de anumite criterii. Pentru a avea acces mai rapid la informațiile cuprinse în nomenclatoare se utilizează în general o grupare arborescentă, pornind de la categorii generale spre categorii specifice și un sistem de codificare a grupelor.

**Profilele ocupaționale** sunt descrieri ale ocupațiilor după o structură standardizată, ceea ce facilitează compararea lor. Structura profilelor ocupaționale actuale cuprinde:

- denumirea ocupației
- încadrarea în COR
- descrierea ocupației. Conținutul muncii
- unelte / instrumente de lucru
- atribuții și responsabilități
- program de lucru
- mediul de activitate
- situații de risc
- cerințe pentru exercitare: cerințe medicale, cerințe psihice, cerințe de activitate fizică, aptitudini, deprinderi transferabile



- cerințe de educație și pregătire profesională
- salarizare, promovare, alte avantaje
- dinamica ocupației pe piața muncii
- ocupații înrudite / specializări.

**Ziarele și revistele** descriu în cadrul rubricilor de specialitate o serie de oportunități educaționale sau profesionale. Ele prezintă, de asemenea, diverse aspecte legate de piața muncii, informații utile și de actualitate despre variate domenii de activitate.

**II. Sistemele computerizate de informare** cu privire la carieră au devenit din ce în ce mai populare în ultimii ani. Site-urile de Internet multiple permit accesarea rapidă a unui număr impresionant de informații atât despre ofertele educaționale, cât și despre cele ocupaționale și ale pieței muncii. În cadrul acestor sisteme putem distinge:

- sisteme de punere în corespondență, adică de selectare dintr-o listă de locuri de muncă a celui potrivit pentru o persoană, în funcție de caracteristicile sale;
- programe care realizează un profil psihologic al clientului pe baza unor chestionare, teste psihometrice, teste de personalitate;
- site-uri de informare cu privire la rețeaua școlilor și instituțiilor de educație și formare profesională;
- programe de sprijin în elaborarea unui CV, redactarea unei scrisori de prezentare sau completarea unor formulare tipizate;
- programe de dezvoltare a aptitudinilor de căutare a unui loc de muncă.

**III. Materialele audiovizuale.** Din această categorie fac parte casetele audio-video, emisiuni radio și Tv, etc., care permit elevilor să obțină informații de interes despre traseele educaționale și ocupaționale. De asemenea, aceste mijloace pot furniza și informații despre ocupații și aspecte relevante în procesul de planificare a carierei.

### **Sursele informale**

#### **Interviul informațional sau interviul de informare**

Este un interviu inițiat de persoana care se află în căutare de informații despre oportunitățile educaționale sau ocupaționale, realizat cu persoane aflate în poziții care le permit oferirea de informații acurate și precise despre acestea. Este o formă de conversație focalizată pe obținerea informațiilor necesare inițiatorului pentru clarificarea opțiunilor sale de carieră.

Interviul de informare nu este un interviu de selecție pentru un post, dar permite stabilirea de legături profesionale care pot favoriza ulterior obținerea unui loc de muncă.

Acesta permite:

- explorarea diferitelor oportunități de carieră și clarificarea scopurilor vocaționale;
- descoperirea unor oportunități de studii sau profesionale care nu sunt făcute publice;
- dezvoltarea rețelei sociale;
- dezvoltarea încrederii în propriile abilități de a face față unui viitor interviu pentru ocuparea unui loc de muncă;
- accesul la cât mai multe informații legate de viitoarea carieră.

### **Experiența directă**

Experiența directă sau experimentarea sarcinilor specifice pe care le implică domeniul educațional sau ocupațional de interes se poate câștiga prin:

- realizarea unor activități de voluntariat;
- asistență la cursuri și proiecte;
- muncă pe perioada vacanței;
- observarea unei persoane în timpul realizării unei sarcini și realizarea în comun a unora dintre ele.

Prin experimentare directă, elevii obțin informații nemijlocite despre domeniile investigate și au posibilitatea de a-și testa reacția afectivă față de mediul activității respective.

### **Rețeaua socială**

Reprezintă ansamblul relațiilor interpersonale ale unui individ care pot facilita obținerea unor informații legate de oportunitățile de construire și dezvoltare a carierei. Construirea unei rețele sociale presupune contactarea, consultarea și extinderea relațiilor sociale și profesionale. Menținerea relațiilor în cadrul rețelei este una din sarcinile importante ale persoanelor aflate în căutarea unor noi oportunități de carieră.

Există trei categorii de persoane care pot constitui rețeaua socială:

- persoane cunoscute: părinți, alți membrii ai familiei, profesori, vecini etc. Aceste persoane pot facilita un interviu sau pot prezenta un potențial angajator;
- persoane de legătură: prieteni cu sau angajatori ai unor membrii ai rețelei. Ei pot face legătura cu posibili angajatori sau pot informa despre firme potențial angajatoare;
- persoanele de contact: persoane din diverse instituții care pot facilita obținerea informațiilor de interes despre ofertele educaționale și ocupaționale.

## **Utilizarea surselor de explorare a traseelor educaționale și ocupaționale**

### **Explorarea ofertelor educaționale și de formare continuă**

Oferta educațională cuprinde descrieri ale modalităților de organizare a sistemului de învățământ și componentelor acestuia (școli generale, licee, facultăți), cu toate facilitățile oferite: specializări, cursuri, școli de vară, burse, formare continuă etc. Instituțiile care pot furniza programe de formare continuă sunt:

- unități și instituții de învățământ din sistemul preuniversitar și superior;
- școli populare de artă, universități populare, case de cultură, cămine culturale, centre de cultură, biblioteci, muzee etc.;
- centre pentru formare profesională continuă din sistemul Ministerului Educației, Cercetării și Tineretului, Ministerul Culturii sau alte ministere
- organizații neguvernamentale, asociații profesionale;
- firme mari (IBM, Carrefour etc.)

Informațiile pe care elevii le solicită despre instituțiile educaționale:

- profiluri oferite și diversitatea materiilor;
- certificarea studiilor;
- facilități oferite (bibliotecă, sală de sport, cantină, laboratoare, asistență medicală și psihologică etc.)
- resurse materiale (calculatoare, aparatură audio-video, internet, materiale didactice etc.)
- organizarea orarului;
- accesul la mijloace de transport;
- costurile cotidiene necesare;
- calitatea predării și a relației profesor-elev;
- standardele de performanță și cerințele de învățare;
- securitatea în școală;
- numărul claselor și al elevilor în clasă.

### **Explorarea ocupațiilor și a profesiilor**

Profesia reprezintă specialitatea (calificarea) pe care o persoană o dobândește prin studiu, iar ocupația este specialitatea, activitatea pe care o desfășoară efectiv o persoană într-o unitate economico-socială și care reprezintă pentru aceasta sursa de existență. Profesia poate să fie aceeași cu ocupația unei persoane sau să fie diferită.

Cantitatea și calitatea informațiilor de care au nevoie diferite persoane variază în funcție de momentul în care se află față de cel al luării deciziei de carieră (fără experiență în muncă, cu experiență).

Informații de interes despre ocupații și profesii:

- cerințele educaționale pe care le impun;
- competențe cerute;
- sarcinile și atribuțiile specifice;
- natura și mediul muncii;
- programul de lucru;
- salarizarea;
- statutul oferit;
- stilul de viață permis;
- posibilități de promovare;
- cererea actuală pe piața de muncă;
- relația cu alte profesii și ocupații;
- deprinderile pe care le dezvoltă;
- aspecte legate de etica profesională.

#### 4.3. Decizia în carieră

**Decizia în carieră** reprezintă procesul care duce la selecția unei alternative de carieră din mulțimea de variante disponibile la un moment dat. Alegerea profesiei este un moment important în viața fiecăruia, constituind una din premisele inserției sociale, și are loc într-un context mai larg, în care sunt implicați factori de natură personală, educațională, economică, contextuală.

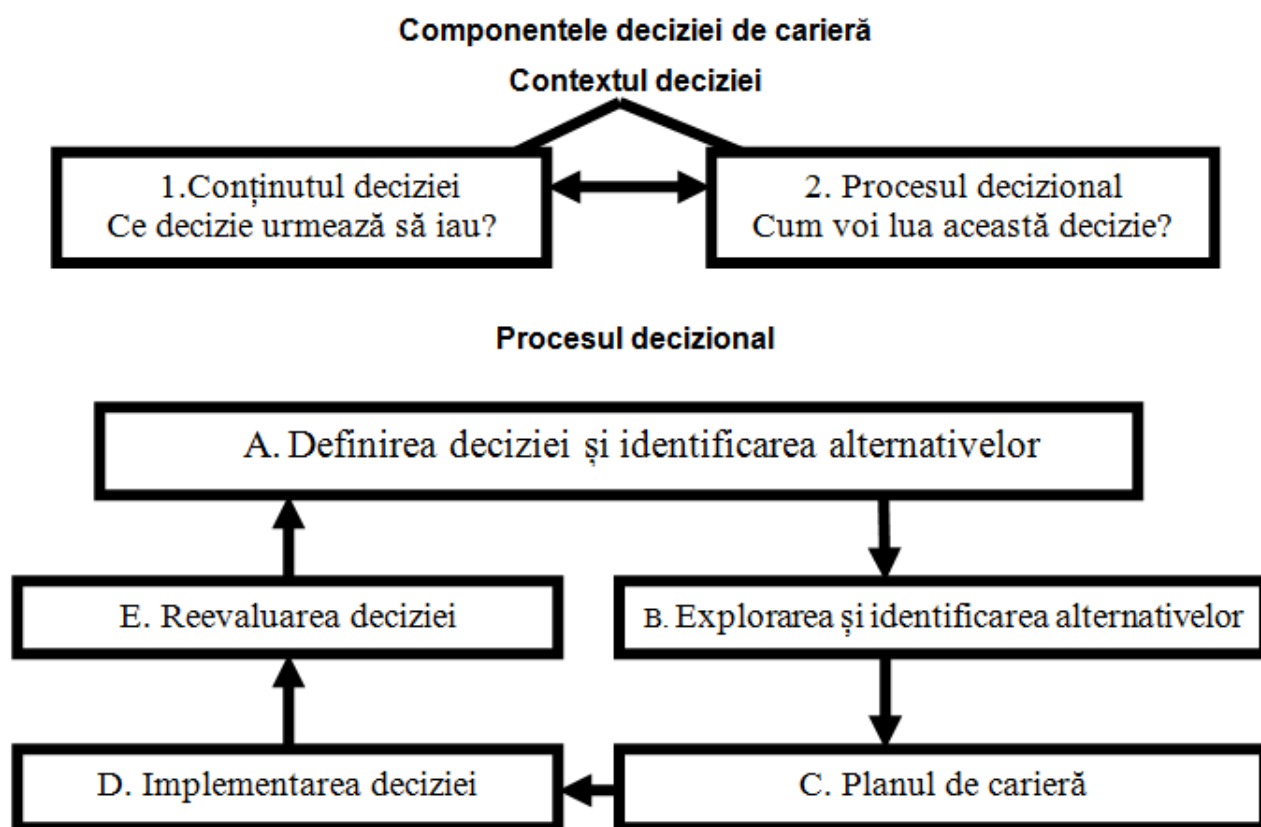
- **Cariera** este ansamblul rolurilor profesionale performate de-a lungul vieții active a căror succesiune poate urma traiectorii diferite în timp.
- **Traectoria** în carieră depinde nu numai de resursele acțiunale ale persoanei la începutul carierei și pe parcursul ei, ci și de oportunități și, mai ales, de modul în care individul are obiective de carieră clare și este capabil să se folosească de aceste oportunități pentru a le atinge.

**Decizia de carieră** constituie un proces de selecție a unei alternative de carieră din variantele disponibile la un moment dat. Aceasta se referă, pe de o parte, la decizia ce trebuie luată și, pe de altă parte, la procesul decizional.

Decizia de carieră se referă la: alegerea școlii și a profilului de studiu, alegerea unei profesii, alegerea traseului educațional, alegerea unor modalități de formare a competențelor profesionale.

Procesul decizional presupune parcurgerea unui traseu alcătuit din mai multe etape posibile:

- definirea deciziei și identificarea alternativelor („Trebuie să iau o decizie”, „Trebuie să identific alternativele posibile”);
- explorarea și evaluarea alternativelor existente („Care dintre opțiuni corespund valorilor și stilului de viață dorit?”);
- planul de carieră („Cum pun în practică decizia luată?”);
- implementarea deciziei („Trebuie să aplic planul stabilit”);
- reevaluarea deciziei („Am ales bine?”).



## Planificarea carierei. Exerciții.

### Exercițiul nr. 1

Imaginați-vă drumul spre îmbrățișarea unei cariere precum traversarea unui râu de pe un mal pe celălalt. În acest moment, vă aflați pe unul dintre maluri. Ce pași ar trebui să parcurgeți (școli, cursuri, persoane, instituții) pentru a ajunge pe celălalt mal?

## **Exercițiul nr. 2**

Jocul de rol „Naufragiul”

Imaginați-vă că sunteți într-o excursie pe ocean. Ajungeți pe o insulă și, neștiind cât timp rămâneți aici, trebuie să vă organizați:

- stabiliți un set de reguli pentru grup;
- alegeți o anumită ocupație/meserie care să corespundă cu aptitudinile voastre și să vă fie de folos pentru perioada cât veți rămâne pe insulă. (Argumentați alegerea și specificați ce știți despre această meserie).

## **Exercițiul nr. 3**

Relatați sub forma unei povesti o experiență personală reușită.

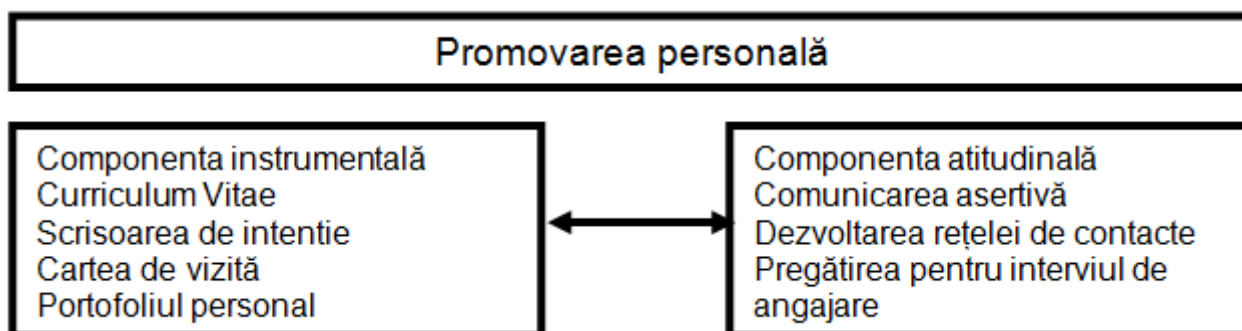
- Cum v-ați simțit după această experiență?
- Ce obstacole ați întâmpinat?
- Cine v-a ajutat?

## **Exercițiul nr. 4**

Alcătuiește arborele profesional al familiei, precizând, pentru fiecare membru, profesia/ ocupația pe care o au sau au avut-o. Află dacă profesia pentru care te pregătești se regăsește la vreunul din membrii familiei.

### **4.4. Marketing sau promovare personală**

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



În vederea creșterii șanselor de a obține un loc de muncă (sau cel puțin a unui interviu pentru un loc de muncă), este necesară întocmirea unor documente precum Curriculum Vitae (CV) sau scrisoare de intenție.

Acestea sunt modalități de promovare personală, promovare ce se realizează prin sistematizarea și prezentarea informațiilor despre abilitățile, competențele, experiențele educaționale și profesionale proprii, în vederea atingerii unor obiective de carieră. Desigur, promovarea personală se realizează atât prin instrumente precum: CV-ul, scrisoarea de intenție, cartea de vizită sau portofoliul personal, cât și prin comportamente și atitudini pe care le manifestă o persoană în cadrul relațiilor interpersonale: dezvoltarea rețelei sociale, pregătirea pentru interviul de angajare etc.

**Curriculum vitae** (CV – expresie latină care se traduce prin „istoricul vieții”) este un document care sintetizează informații cu privire la educație, experiență profesională și abilități deținute. Există mai multe formate în care poate fi întocmit un CV. Pentru o mai bună receptare a datelor de către angajator, în Europa s-a convenit o standardizare a formatului de CV (formatul Europass), pentru a avea același format (și conținut), indiferent de limba în care este scris. Cu toate acestea, nu este singurul format de CV care se folosește în România.

**Scrisoarea de intenție** este un instrument de promovare personală în care candidatul își argumentează interesul, își justifică opțiunea și candidatura pentru un post și își prezintă cele mai importante abilități sau experiențe. Ea însoțește CV-ul și este personalizată pentru fiecare post în parte.

Prin scrisoarea de intenție se creează o „grilă de lectură” a CV-ului. Scopul său este acela de a interpreta un CV care este mai degrabă orientat pe date și este mai factual și de a adauga un accent personal. Desigur, o scrisoare de intenție are un impact inițial foarte puternic și este, de cele mai multe ori, un factor determinant în crearea primei impresii a unui angajator.

Sunt trei tipuri generale de scrisori de intenție ce pot fi redactate:

- scrisoare de candidatură care răspunde la o poziție scoasă la concurs;
- scrisoarea de prospectare care întreabă despre posibile poziții dechise într-o companie;
- scrisoarea de „socializare” care solicită informații și ajutor în căutarea unui loc de muncă.

Scrisoarea de intenție ar trebui să fie concepută specific pentru scopul pe care îl avem în vedere, precum și pentru fiecare poziție în parte. Totodată, trebuie să exprime un nivel ridicat de interes și cunoștințe pentru poziția vizată.

O scrisoare de intenție ar trebui să aibă formatul oricărei scrisori de afaceri și ar trebui să se refere la trei aspecte generale: de ce scriem, ce avem de oferit și cum putem fi contactați. Ea se încadrează în maximum o pagină A4.

## **5. Stil de viață proactiv și gestionarea viitorului**

### **Tematici abordate:**

- **Consilierea și orientarea în carieră-generalități**
- **Calitatea stilului de viață. Calitatea relațiilor sociale**
- **Stresul și modalități de gestionare a acestuia**
- **Participare și implicare personală**

### **Introducere. Dezvoltarea abilităților de viață la elevi**

Conceptul de abilități de viață se auto-definește, reprezentând un set de abilități necesare pentru ca persoana să poată duce o viață la un nivel de calitate acceptabil, pentru a se dezvolta și a menține relații optime cu ceilalți, pentru a-și realiza scopurile propuse într-o anumită perioadă de viață și pentru a face față diferitelor dificultăți. Atunci când ne referim la abilitățile de viață ale unui copil, acestea vor viza dezvoltarea personalității copilului, inteligența sa emoțională, abilitățile sociale și cele de gândire.

Când vorbim de abilitățile de viață avem în vedere un set de deprinderi, aptitudini, competențe, trăsături și calități, atitudini și comportamente care să mijlocească atingerea acelui nivel de calitate a vieții pe care îl avem în vedere.

Abilitățile de viață ale unui copil vor viza dezvoltarea personalității copilului, inteligența sa emoțională, abilitățile sociale și cele de gândire. În general, prin abilități se înțelege comportamentul controlat care duce la atingerea unor țeluri, îndeplinirea unor obligații sau abordarea unor situații.

Învățământul liceal este centrat în continuare pe dezvoltarea competențelor cheie, dar și pe formarea competențelor specifice în funcție de filieră și profil. Elevii de liceu au nevoie în continuare să-și dezvolte abilități, cu precădere sociale și civice, de comunicare în limba maternă, antreprenoriale, de utilizare a tehnologiei digitale și nu în ultimul rând de a învăța să învețe. La această vârstă intervine procesul de maturizare, au cea mai mare nevoie să li se arate / explice unele aspecte/lucruri/fapte/fenomene sociale care pot contribui la desăvârșirea lor ca indivizi, dar și să se dezvolte ca persoane care au nevoie de un set de valori, norme, principii cu ajutorul cărora pot deveni cetățeni activi ai societății în care trăiesc. Utilitatea abilităților de viață, precum și succesul lor, sunt relevate doar atunci când le vom regăsi aplicate de către copil în viața sa cotidiană, atunci când nu doar știe cum să facă față, ci chiar face față unor situații ce implică adaptarea/ articularea la un context



anume. Este important ca abilitățile de viață să fie cele ce facilitează integrarea și, implicit, translatarea achizițiilor academice în viața reală .

Pentru categoria de vârstă 14/15-18/19 ani, cele mai importante abilități de viață sunt:

- abilitatea de „a învăța să înveți”
- abilități de autocunoaștere (fiind perioada adolescenței au mare nevoie să se cunoască și să se înțeleagă atât ei înșiși, cât și unii pe alții, în ceea ce privește modul de a gândi, de a-și exprima și controla emoțiile, de a face față stresului, de a gândi pozitiv, de a rezolva probleme, de a-și autogestiona a resurselor, de a spune „NU” în diverse situații, de a-și asuma conștient responsabilitățile, de a avea încredere în sine sau capacitatea de a fi empatic etc.)
- abilități de comunicare
- abilități de gestionare (organizare și planificare) a timpului
- abilități sociale (de relaționare cu cei de aceeași vârstă, dar și cu adulții din jur, de adaptare, de a fi flexibil, de a-și face prieteni, de a respecta codul bunelor maniere, de adaptare la schimbări, de negociere, de a fi sociabili, de comunicare intergenerațională, de solidaritate etc.)
- abilități artistice (abilități muzicale, dans)
- abilități practice (amenajarea locuinței, amenajarea grădinii, amenajarea spațiului de lucru)
- abilități antreprenoriale (managementul afacerii, marketing, întemeierea propriei afaceri, alegerea meseriei / profesiei, administrarea unui buget în familie)
- abilități TIC
- abilități de voluntariat (de a derula activități din proprie inițiativă în folosul altora, fără a primi o contraprestație materială)
- abilități de luare a deciziilor
- abilități de autogospodărire.

Odată preocupați de dezvoltarea abilităților de viață, copiii și tinerii vor învăța cum să se orienteze spre astfel de activități de dezvoltare personală, cum să fie interesați de propriul progres și propria dezvoltare și cum să extragă din minimum de informație - maximum de utilitate pentru viața lor. Fiecare abilitate formată generează și susține o alta, și totul duce la desăvârșirea ființei umane.

## 5.1. Consilierea și orientarea în carieră-generalități

Serviciile de consiliere, orientare și educare pentru carieră – ca organizare, metode, structură, resurse umane avute în vedere, dar și structuri ocupaționale disponibile – au evoluat semnificativ în societatea industrială, post-industrială și informațională. Consilierea și orientarea școlar – profesională îl sprijină pe individ să-și îndeplinească propria carieră, iar prin aceasta îl ajută să aibă un destin demn în viață. De aceea, alegerea unei profesii trebuie să fie un act profund personal, liber, rezultat al procesului deliberării responsabile, în acord cu situațiile concrete, obiective ale realității sociale și economice, cu motivațiile interne și interesele dominante și stabile.

Sistemul socio-economic este într-un proces profund de schimbare în planul structurilor conținutului; drept consecință, și mediul de muncă al oamenilor este în aceeași măsură afectat: locurile de muncă, domeniile profesionale căutate pe piața forței de muncă, valorile individuale și sociale predominante. În acest context, orientarea școlară presupune sprijinirea/ asistarea elevului în procesul alegerii – justificate și în consens cu preferințele și aspirațiile sale – afilierelor de studii oferite de sistemul de educație și formare profesională existent.

Orientarea profesională este procesul maximei sincronizări dintre aspirațiile personale și cele sociale cu privire la muncă, privită ca sursă de satisfacții individuale și ca mijloc de progres economic general. Procesul presupune: competență, competiție, selecție, concurență, succes, eșec, învățare, pregătire profesională continuă, asumarea de responsabilități. Orientarea devine simultan școlară și profesională și vizează împlinirea în timp a unei vocații ca segment particular al unei personalități permanent dinamice.

Procesul consilierii și orientării școlare și profesionale vizează aspecte de natură: cognitivă (furnizarea de informații, formarea în tehnicile de căutare a unui loc de muncă); afectivă (ameliorarea imaginii de sine, cristalizarea unei atitudini pozitive față de muncă); acțională (luarea deciziei, planificarea și punerea în practică a acțiunii).

Ambele procese de consiliere au aceleași caracteristici și obiective de bază, reprezintă două acțiuni care intervin în procesul de realizare a persoanei, se susțin și se întregesc, având caracteristici și obiective distincte.

Activitatea de orientare școlară o precede pe cea profesională, ambele fiind componente ale orientării pentru carieră. Debutul și intensificarea activității de orientare școlară are loc, de regulă, la nivelul anilor școlari care marchează sfârșitul și începutul ciclurilor de învățământ.

Trecerea de la consilierea și orientarea școlară la cea profesională se produce pe măsura apropierii de finalul unui ciclu de învățământ ce reprezintă și potențiale „ieșiri” din

sistemul de educație și formare urmată de populația adultă care este în șomaj, cea care dorește schimbarea locului de muncă, ridicarea nivelului personal de competență sau cea care vrea să facă față mai bine noilor sarcini de muncă modificate prin proces tehnologic etc.

Activitatea de orientare școlară se concentrează asupra celor care intră în noi etape de formare inițială; se fundamentează pe ideea că fiecare persoană se poate realiza maxim numai dacă procesul de formare se desfășoară pe linia celor mai puternice aptitudini sau caracteristici generale de personalitate. Sarcina principală a orientării este în aceste condiții de a asigura concordanța dintre caracteristicile persoanei și obiectivele procesului formativ exercitat asupra sa. Orientarea școlară trebuie să fie rezultatul deciziei copilului sau poate, mai corect spus, al aderării acestuia la acțiunile diferențiate care se exercită asupra sa. În situația în care copilul nu are încă suficientă capacitate de discernământ, decid alți factori: familia, consiliul de tutelă, școala. Incapacitatea de decizie trebuie suplinită. Decizia trebuie să fie făcută în folosul copilului prin aprecierea obiectivă a realității.

Îndrumarea unui elev spre o anumită categorie de școli determină apropierea acestuia de anumite categorii sociale și, indirect, îndepărtarea de altele. În acest context, orientarea școlară constituie, funcțional, premisa orientării profesionale.

Orientarea profesională (pentru carieră) este un fenomen social, care s-a conturat în societate atât cu diferențierea formelor de activitate cât și cu libertatea persoanei, în vederea asigurării pentru tânăra generație a posibilităților de alegere a profesiei. Ea își propune adaptarea persoanei la condițiile muncii, la paleta largă a profesiunilor existente pe piața muncii în acord cu abilitățile, aptitudinile, caracteristicile generale de personalitate, aspirațiile persoanei și cu necesitățile sociale, urmărind stabilirea unui echilibru în interiorul relației om-activitate.

Sarcinile orientării profesionale sunt mult mai complexe decât apar la prima confruntare cu realitatea. Orientarea profesională se ridică de la aptitudini la personalitate, de la posibilitatea de rezolvare a sarcinii la posibilitatea de a obține satisfacții, de la omul care execută, la omul care creează. În acest sens, profesiunea trebuie să satisfacă un număr însemnat de parametri umani: fondul aptitudinal, nivelul și direcția pregătirii, nivelul de aspirații, locul social pe care-l merită în raport cu parametrii menționați.

Orientarea profesională încearcă stabilirea unui echilibru adecvat între profesiune, considerată în ansamblul său și personalitatea privită în totalitatea sa. Această preocupare accentuează caracterul uman al orientării profesionale în țara noastră în raport cu aceea exercitată în perioada antebelică, când aptitudinile erau cu preponderență factorul care decidea alegerea. Astăzi problema aptitudinilor trece pe un loc secund, pe primul situându-se personalitatea văzută în ansamblul său, prin dominantele ei specifice.

Consilierea și orientarea vocațională urmărește ca prin tehnicile practice utilizate să contribuie la descoperirea de sine și să faciliteze opțiunea către un tip de educație adecvat propriilor abilități și interese.

Spre deosebire de consilierea tradițională care ia în considerație problemele psihologice și emoționale punând accent pe relația directă consilier-beneficiari, pe modul particular de comunicare cu aceștia, consilierea carierei dă o mai mare importanță informării, evaluării cantitative și calitative a resurselor profesionale ale clienților urmărind conturarea unui echilibru în interiorul relației om-activitate.

Prin caracterul său mai cuprinzător, noțiunea de consiliere a carierei și practica implicită ce stă în spatele acesteia răspund pe deplin exigențelor și priorităților actuale indivizilor și societății.

Cariera acoperă și identifică roluri în care individul este implicat: elev, student, angajat, părinte precum și modul în care acționează în familie, școală și societate în etapele prin care poate trece în viața: căsătorie, pensionare. Toate acestea sunt considerate ca un tot unitar, indivizibil. În această accepție, orice persoană are o carieră și nu doar cei care exercită cu succes o anumită profesie.

În procesul de modelare a aptitudinilor în funcție de cerințele sociale, care începe din copilărie și se continuă chiar după terminarea studiilor, orientarea vocațională are în atenție îndrumarea către o meserie sau alta, reorientarea celor care practică deja o anumită profesie, remodelarea potențialului uman și chiar recuperarea resurselor umane. La ora actuală, consilierea și orientarea vocațională sunt considerate ca fiind a treia forță în educație, alături de școală și administrația școlii, fiind prezentată ca o dezvoltare a carierei, de trecere de la o poziție la alta în cadrul aceleiași meserii sau dintr-un domeniu de activitate la altul, cu secvențe și sarcini specifice .

Pasiunile elevilor pentru un anumit tip de activitate sau altul definesc formarea vocației profesionale. Aceste pasiuni nu se dezvoltă pe un teren gol, ele au o relație de puternică interdependență cu capacitățile specifice formate și au un rol decizional în alegerea meseriei sau profesiei.

Consilierea vocațională reprezintă în acest sens ansamblul acțiunilor proiectate, organizate, desfășurate în procesul educațional cu scopul identificării, stimulării, structurării capacităților specifice și pasiunilor complementare acestor capacități.

Consilierea și orientarea școlară și profesională intenționează să-l facă pe elev coparticipant la propriul destin (prin informare, educare, autoformare, autoorientare) deci, parțial, chiar autorul acestui demers de alegere și dezvoltare a carierei.

Considerată ca o chestiune de natură educativă și comunicațională, consilierea și orientarea școlară și profesională au dus la schimbarea ansamblului de metode și tehnici cu care se operează, a conținutului activității consilierului, a rolului și poziției acestui domeniu în sistemul formării inițiale și continue a tinerilor și adulților. În prezent, consilierea și orientarea școlară și profesională reprezintă un demers de natură educativă – pentru că „educația și orientarea sunt două funcții ale școlii, complementare, dar distincte”, afirma Raffestin – dar nu limitat doar în această arie.

Consilierea și orientarea școlară și profesională urmăresc să rezolve, simultan, două aspecte importante în prezent:

- asigurarea unei egalități sociale prin democratizarea permanentă a accesului la educație și formare profesională;
- optimizarea utilizării resurselor umane de care dispune societatea.

Școala, ca instituție de educație, formare și orientare, trebuie să se adapteze conținutului, structurilor și funcțiilor sale, să creeze premise favorabile pentru elevi, care să le permită acestora integrarea socială rapidă, flexibilitatea, inițiativa și rezolvarea de probleme, diminuarea imprevizibilului, a hazardului în alegerea carierei.

Procesul de educație și formare profesională desfășurat în școală constituie puntea necesară trecerii spre lumea muncii și viața socială adultă.

În consecință, rolul consilierii și orientării constă în:

- a acorda informații credibile, exacte și direct utilizabile, suport moral și emoțional celor aflați în situații de indecizie cu privire la viitorul lor social și profesional;
- a ajuta tinerii să se adapteze cu ușurință la dinamica socială și economică;
- a face educație antreprenorială;
- a reduce distanța dintre lume școlii și cea a muncii;
- a nu le da celor care apelează la serviciile consilierilor false speranțe și așteptări exagerate; realismul și caracterul practic al consilierii trebuie să fie predominant;
- a combate stereotipurile cu privire la profesii: curate-murdare, bănoase-prost plătite, de înalt statut social-degradante, rezervate anumitor clase sociale;
- a învăța tinerii ce și cum să aleagă, având libertate în luarea deciziilor fiind în cunoștință de cauză;
- a reduce presiunea emoțională a statutului de șomer prin găsirea de soluții alternative;
- a acorda atenție și sprijin special persoanelor cu handicap, copiilor străzii, grupurilor minoritare etnice, celor cu un nivel redus de educație sau formare profesională etc.

## 5.2. Calitatea stilului de viață. Calitatea relațiilor sociale

Conceptul de **stil de viață** se referă la totalitatea comportamentelor și deciziilor care au **relevanță** pentru calitatea vieții individului în următoarele domenii:

- **Calitatea vieții individuale** care cuprinde următoarele dimensiuni:
  - fizică (sănătate fizică, igienă personală, alimentație, exercițiu);
  - psihologică (sănătate și adaptare psihologică, cogniții);
  - spirituală (valori personale, standarde de conduită, convingeri spirituale);
- **Calitatea vieții sociale**, cu următoarele dimensiuni:
  - apartenență fizică (cămin, școală/loc de muncă, vecini, comunitate);
  - apartenență socială (partener, familie, prieteni, colegi, vecini și membrii comunității);
  - apartenența comunitară (servicii sociale și de sănătate, loc de muncă, programe
- educaționale și recreaționale, activității comunitare);
- **Dezvoltarea carierei și calitatea vieții profesionale**, cu dimensiunile:
  - dezvoltarea carierei (activități școlare și de voluntariat, muncă remunerată);
  - organizarea timpului liber (activități care promovează relaxarea și reducerea stresului)
  - dezvoltare personală (activități care promovează menținerea sau îmbunătățirea cunoștințelor și abilităților, adaptarea la schimbare).

**Comportamente care promovează starea de sănătate:** a dormi între 7 și 9 ore, a lua micul dejun regulat, a nu consuma alimente între mese, menținerea greutății în limite normale, a nu fuma, a nu consuma alcool decât ocazional, a face exerciții fizice regulat.

**Comportamente care predispun la risc:** fumat, sedentarism, alimentație neechilibrată, expunerea neprotejată la soare, consum crescut de alcool, consum de droguri, dezechilibru între muncă și odihnă, relații sexuale neprotejate.

### Calitatea relațiilor sociale

Relațiile sociale reprezintă ansamblul complex de interacțiuni și schimburi interpersonale în care sunt angajați indivizii în cadrul familiei, cercului de prieteni și al altor grupuri de afiliere.

Relațiile sociale sunt determinate în primul rând cultural și implică o serie de reguli, roluri și responsabilități.

Suportul social este un tip de ajutor bazat pe o relație sau o configurație de relații care oferă individului resurse pentru a face față cu succes responsabilităților sale și a depăși obstacolele cu care se confruntă.

**Suportul social** este important pentru:

- creșterea eficienței activităților și a modului de relaționare prin încurajare și eliminarea stresului care împiedică acest lucru;
- depășirea unor dificultăți cu care se confruntă persoana;
- dezvoltarea încrederii în sine și formarea unei imagini de sine adecvate; obținerea unui feedback pentru anumite comportamente sau activități; clarificarea unor aspecte confuze sau ambigue;
- găsirea unor soluții creative la anumite probleme;
- utilizarea experienței și a modelului celuilalt pentru rezolvarea unor situații cu care se confruntă individul;
- învățarea unor reguli sociale;
- dezvoltarea capacității de a oferi suport altor persoane.

### **Suportul social este de patru tipuri:**

- suport emoțional- reprezentat de anumite lucruri pe care le facem sau le spunem și prin care persoana se simte acceptată, încurajată, iubită. Câteva forme de suport emoțional sunt: discutarea problemelor cu care se confruntă persoana, încurajarea și oferirea unui feedback pozitiv etc.;
- suportul instrumental - se referă la modalități mai tangibile de oferire a ajutorului, cum ar fi: ajutor în creșterea copiilor, în activitățile casnice, suportul financiar etc.;
- suportul informațional - se referă la oferirea de informații, în special pentru situațiile în care persoana trebuie să ia o decizie dificilă;
- suport apreciativ - se referă la mesajele oferite de ceilalți cu privire la valoarea și calitatea unei persoane, la respectul manifestat față de ea.

Suportul social presupune existența unei situații în care prezența unei alte persoane crește eficiența activităților individului. De exemplu, în achizițiile cognitive specifice vârstei, școala, cu configurația de profesori și elevi, asigură suport pentru studiu și învățare.

**Surse de suport social pot fi:** familia, prietenii, colegii, profesorii, consilierul sau orice altă persoană care poate oferi acest gen de ajutor.

### **Reguli, roluri, responsabilități**

**Regulile** sunt prescripții recunoscute și acceptate de un anumit grup de persoane legat de „ce se poate face” și „ce nu se poate face” în cadrul acelu grup. Regulile asigură:

- funcționarea eficientă în cadrul grupului;
- evitarea conflictelor;
- evitarea neînțelegerilor;

- crearea unui cadru care să încurajeze respectul reciproc.

**Rolurile** sunt modele de comportament asociate unei poziții și reprezintă drepturile și responsabilitățile aflate în acțiune și asigură buna funcționare a unui sistem social. Rolurile definesc ceea ce trebuie să facă persoana.

**Responsabilitățile** sunt sarcinile concrete care revin persoanei conform cerințelor și așteptărilor față de rolul pe care îl ocupă

### **Educație și socializare. Abordarea educației ca fenomen social**

Considerând că **socializarea** este un proces de însușire de la cele mai timpurii vârste a normelor, valorilor și regulilor de conduită concordante cu modelul etico-normativ al societății, aceasta presupune dobândirea unor abilități prin:

- capacitatea de a exercita în mod adecvat rolurile sociale, orientându-se după reguli și norme specifice;
- participarea la scopurile și idealurile societății, în cunoștință de cauză (nivel de înțelegere);
- dobândirea unor capacități corecte de discernământ pentru a realiza distincția dintre conduite permise și prohibite, între mijloace legitime și ilegitime, între scopuri dizerabile și indizerabile, din punct de vedere social.

Pentru a dovedi eficacitatea procesului de socializare trebuie favorizată creativitatea în sensul formării capacității tânărului de a se autoeduca, de a conștientiza semnificația propriei conștiințe morale, de a discerne, treptat, singur, ceea ce este rau de ceea ce este bine în atitudinile morale. Pornind de la creșterea capacității tânărului de a discerne asupra propriului comportament și de a face predictibile reacțiile celorlalți față de comportamentul său pe linia procesului de socializare, rezultanta eficientă este configurarea personalității sale. În cadrul constituirii personalității sociale, motivațiile interne se împletesc armonios cu cerințele normative ale mediului social.

Socializarea însă nu presupune un proces de conformare mecanică și de adaptare unilaterală a tânărului la acțiunile educative, ci și o relație activă, creativă, în concordanță cu modurile de gândire și simțire specifice societății.

**Educația** reprezintă procesul/ansamblele acțiunilor, succeselor sociale prin care se transmit valorile și comportamentele necesare integrării sociale.

Educația (**formală, non-formală, informală**) contribuie în mod decisiv la realizarea socializării, respectiv la procesul de transmitere și asimilare de către individ a atitudinilor, valorilor și comportamentelor specifice condițiilor de existență socială ale unui grup sau comunități.



Un tânăr este socializat atunci când învață să se poarte în mod creativ și epatic, în concordanță cu modurile de gândire și simțire ale societății. Formarea unui tip de educație flexibilă și creativă în procesul de socializare trebuie să figureze ca un deziderat major în formarea personalității tinerilor.

Abordarea educației ca fenomen social se întemeiază pe luarea în considerație a următoarelor premise:

- conceperea educației ca fenomen de socializare metodică a tinerelor generații;
- evidențierea contribuției societății în oferta de finalități și mijloace educative;
- întemeierea actului educativ pe cunoașterea cerințelor și aspirațiilor societății;
- organizarea instituțiilor educative în conformitate cu reglementările realității sociale;
- dezvoltarea calităților personale în direcția formării comportamentului proactiv, civic-participativ.

### **Perspective de valorificare a educației nonformale și informale în procesul didactic**

Perspectivile de valorificare a educației nonformale și informale în procesul didactic sunt legate de elevi și de profesori, ținând seama de potențialul ridicat de a susține motivația acestor categorii de actori implicați în realizarea actului educațional.

#### **Din perspectiva elevilor**

Este de dorit ca profesorii să arate interes față de preocupările elevilor din afara cadrului educațional formal și să găsească modalități și căi de valorificare a acestora. Astfel, aceștia vor fi stimulați să aducă, în procesul învățării formale, propriile experiențe de învățare acumulate în comunitatea mică a familiei, a prietenilor, a unui grup care împărtășește hobby-uri sau interese comune.

#### **Din perspectiva profesorilor**

Pe lângă faptul că aceștia ar trebui să știe cum să valorifice diversele experiențe de învățare ale elevilor provenite din educația nonformală sau informală, profesorii ar trebui să găsească căi de a-și valorifica propriile experiențe de învățare din afara învățării formale, pentru a dinamiza și a eficientiza procesele didactice pe care le construiesc.

De exemplu, în procesul de predare-învățare:

- Elevii sunt solicitați, la începutul studierii unei teme noi, să împărtășească colegilor ceea ce știu în legătură cu tema respectivă, cum și de unde au aflat despre un autor, un eveniment istoric, o zonă geografică, un experiment științific etc.
- Pe parcursul abordării unei teme, elevii sunt solicitați să relateze propriile experiențe de învățare nonformale sau informale care sunt asociate cu noile achiziții (ce au observat într-o excursie/ vacanță la munte referitor la flora și fauna

specifică acestei zone, în ce filme sau cărți văzute sau citite de ei au aflat ceva nou despre tema abordată etc.);

- Elevii sunt încurajați să demonstreze, prin achiziții dobândite prin educația nonformală sau informală (din diverse domenii: muzică, dans, sport, creații literare, creații plastice, filme, colecționarea de timbre, roci etc.), să facă asocieri între ceea ce știu/ știu să facă și ceea ce tocmai au învățat, să nuanțeze cunoașterea unei teme, apelând la experiențele lor de învățare, altele decât cele provenite din educația formală.
- Elevii sunt încurajați să ofere exemple de învățare provenite din familie sau din cercul de prieteni, relevante pentru înțelegerea profundă a temei abordate în clasă;
- Elevii sunt încurajați de profesor să reflecteze asupra modului în care valorifică noile cunoștințe, deprinderi, atitudini, interiorizate în activitățile lor cotidiene în cadrul educației formale.

Efectele scontate sunt următoarele: elevii se simt valorizați, capătă încredere în ei, învață să comunice cu ceilalți, au șansa de a învăța în mod autentic și profund, din mai multe perspective despre o temă, de a interioriza diverse experiențe de învățare și de a-și clarifica propriile valori și atitudini față de cunoaștere, interiorizează un continuum între ceea ce învață la școală și ceea ce învață în alte contexte, nonformale sau informale.

### **Practica obiectivată a profesorilor**

Împărtășirea unor experiențe proprii de învățare referitoare la tema abordată (dificultăți/ satisfacții/ surse de informare/ modalități de dezvoltare a unor deprinderi sau ocazii de interiorizare a unor atitudini).

Relatarea unor experiențe de învățare care au legătură cu tema studiată despre care au aflat din diverse surse (lecturi, filme etc.) sau pe care le-au aflat de la prieteni, membri ai familiei. Introducerea, în procesul de predare-învățare, a unor achiziții dobândite prin educația nonformală sau informală (cursuri de formare în specialitate sau în didactica specialității, cunoașterea unei limbi străine, abilități de lucru cu calculatorul, lectura unor cărți, vizitarea unor expoziții de artă, pasiunea pentru muzică sau pentru natură etc.).

Împărtășirea unor experiențe de învățare proprii, din care să rezulte o anumită atitudine față de cunoaștere și un stil de lucru intelectual.

Efectele scontate sunt: crearea unui climat stimulatив pentru elevi, satisfacția de a-și folosi întregul potențial cognitiv și metacognitiv în procesul didactic.

### 5.3. Stresul și modalități de gestionare a acestuia

Stresul este un fenomen psihosocial complex, ce decurge din confruntarea persoanei cu cerințe, sarcini, situații, care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase sau de mare importanță pentru persoana respectivă.

**Termenul de stres psihic este definit în dicționarele de psihologie** ca fiind o stare de tensiune, de încordare și de disconfort, determinată de agenții afectogeni, cu semnificație negativă, de frustrarea sau deprimarea unor stări de motivație (trebuințe, dorințe, aspirații), de dificultatea sau de imposibilitatea rezolvării unor probleme.

Stresul are o importantă componentă subiectivă, în sensul că ceea ce este provocator, facil sau chiar relaxant pentru o persoană, pentru o alta poate deveni amenințător sau imposibil de realizat. Diferențele individuale în ceea ce privește răspunsul la stres sunt determinate atât de componenta genetică, cât și de experiențele de viață diferite.

Stresul este o experiență emoțională negativă, însoțită de schimbări psihologice, biochimice și comportamentale destinate reducerii sau adaptării la stresor. Pentru o persoană, evenimentele sunt stresante atunci când sunt privite ca atare.

**Suprasolicitarea** reprezintă încărcătura intelectuală sau fizică care depășește posibilitățile și resursele fizice sau energetice ale persoanei.

Stresorii sau sursele de stres sunt evenimente/situații externe sau interne, sau condiții ale mediului, suficient de intense sau frecvente, care solicită reacții de adaptare din partea individului.

**Principalele surse de stres sunt:** școala, familia (probleme de comunicare în familie, divorț, deces, conflicte, violență), propria persoană (nemulțumire față de aspectul fizic, de anumite caracteristici de personalitate), decizia pentru carieră, starea de boală fizică sau psihică, situația financiară precară, lipsa de prieteni, singurătatea, conflicte, pierderea locului de muncă, dezastre naturale.

#### Reacțiile la stres se clasifică în

- **Reacții fizice/ fiziologice:** dureri de cap sau migrene, oboseală, dureri musculare, dureri de inimă, palpitații, apetit alimentar scăzut sau excesiv, insomnii, transpirații abundente, amețeli, stare generală de rău.
- **Reacții cognitive:** blocaje ale gândirii, scăderea capacității de concentrare, dificultăți de reactualizare, diminuarea creativității, dificultăți în luarea deciziilor, gânduri negative despre sine, lume și viitor, cogniții pesimiste, ideea suicidară.

- **Reacții emoționale:** iritabilitate crescută, proastă dispoziție, pierderea interesului pentru prieteni și activități preferate, instabilitate emoțională, anxietate, depresie, neîncrederea în viitor.
- **Reacții comportamentale:** performanțe scăzute la locul de muncă sau școală, lipsa entuziasmului, fumat excesiv și consum exagerat de alcool, tulburări de somn, un management ineficient al timpului, izolarea de prieteni, comportament impulsiv, comportamente agresive.

## **Modalități de management al stresului**

- **Conștientizarea reacțiilor la stres**
  - identificarea și exprimarea emoțiilor față de anticiparea evenimentului;
  - identificarea reacțiilor emoționale imediate (de exemplu iritabilitate) și de lungă durată (de exemplu neajutorare, apatie) față de eveniment;
  - identificarea reacțiilor comportamentale și fiziologice privind evenimentul (de exemplu evitare, izolare, stare fizică de rău);
  - identificarea reacțiilor cognitive față de eveniment;
  - evitarea autoblămării sau a blămării altora pentru eveniment;
  - identificarea tendințelor dezadaptative ale gândirii față de eveniment și față de sine;
  - reevaluarea evenimentului interpretat ca fiind stresant prin prisma gândirii pozitive.
- **Dezvoltarea unor abilități de gândire și comportamente de management al stresului.**
  - dezvoltarea gândirii pozitive;
  - dezvoltarea comunicării pozitive cu ceilalți;
  - învățarea tehnicii de a spune NU și de a spune DA;
  - identificarea și rezolvarea conflictelor atunci când apar;
  - învățarea metodelor de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor;
  - învățarea unor metode de relaxare.
- **Stabilirea și menținerea unui suport social adecvat**
  - solicitarea suportului direct și receptivitate față de acesta;
  - dezvoltarea și menținerea relațiilor de prietenie.
- **Dezvoltarea unui stil de viață sănătos**
  - practicarea regulată a exercițiilor fizice;
  - renunțarea la consumul de alcool și la fumat;

- practicarea unor comportamente alimentare sănătoase;
- practicarea unor exerciții de relaxare.
- **Dezvoltarea stimei de sine**
  - stabilirea priorităților și limitelor personale;
  - participarea la activități care dezvoltă stima de sine.

### **Factori de stres la elevi**

- volumul mare de cunoștințe care trebuie asimilate
- mult timp destinat temelor pentru acasă, implicarea în prea multe activități extrașcolare și respectiv reducerea timpului de odihnă.
- incapacitatea de planificare a timpului
- zgomotul, aglomerația, poluarea determinate de numărul mare de elevi în clase
- problemele de interrelaționare: conflictele elev-elev, profesor-elev
- contextul familial: părinți plecați peste hotare, certuri între membrii familiei, divorțul, decesul unei persoane apropiate, alcoolismul părinților, problemele financiare, atitudinea critică excesivă, lipsa de afecțiune și respect, lupta pentru dominare, reguli rigide și restrictive, lipsa comunicării
- particularități ale vârstei: integrarea școlară, crizele de identitate, cristalizarea valorilor, apariția necesității opțiunii profesionale.
- particularitățile psihologice ale elevului (mai ales ale adolescentului) care generează și întrețin stresul: hiperactivitatea, iritabilitatea, nerăbdarea, tendința spre agresivitate, ambiția, competitivitatea, ostilitatea, emotivitatea, imagine de sine deformată.

## **5.4. Participare și implicare personală**

### **Activitățile extrașcolare**

Educația reprezintă un fenomen social fundamental apărut odată cu societatea umană și este specific fiecărei organizări sociale, îndeplinind funcțiile de informare și de formare a omului din punct de vedere intelectual, moral, artistic, fizic.

Asupra individului se exercită o multitudine de acțiuni și influențe educaționale, de-a lungul vieții. Specialiștii le-au sistematizat în trei tipuri de realizare a pregătirii pentru viață: educația formală (școlară), nonformală (extrașcolară), informală (cunoștințele pe care individul le preia zi de zi: în familie, cu prietenii, pe stradă, din mass-media).

Educația nonformală își are începuturile încă din timpul fondării educației și conține majoritatea influențelor educative care au loc în afara clasei, fiind activități extrașcolare sau

activități opționale. Are un caracter mai puțin formal, dar cu același rezultat formativ. Acțiunile educative plasate în cadrul acestui tip de educație sunt flexibile și vin în întâmpinarea diferitelor interese, în mod particular pentru fiecare persoană.

În societatea contemporană, problematica educației dobândește noi conotații, provocate de schimbările care se produc în toate domeniile vieții sociale. Educația depășește limitele exigențelor și valorilor naționale și tinde spre universalitate, spre patrimoniul valoric comun al umanității. Din acest motiv, un curriculum unitar nu mai poate răspunde singur diversității umane, iar dezideratul educației permanente tinde să devină o realitate de necontestat.

Pedagogia modernă urmărește depășirea vechii concepții educaționale care era centrată pe achiziționarea de către elev a unui volum mare de informații. Această concepție presupunea verbalism, enciclopedism - ineficiente în planul integrării profesionale și sociale. Accentul este pus acum pe aplicarea practică, al cărei rol este de a consolida informațiile, de a forma deprinderile, de a dezvolta motivația pentru învățare și activitățile productive.

Procesul educațional presupune și forme de muncă didactică complementară activităților obligatorii. Oricât de importantă ar fi educația curriculară realizată prin procesul de învățământ, ea nu epuizează sfera influențelor formative exercitate asupra copilului.

**Educația formală** este procesul de educație într-un sistem specializat, de un personal specializat conform programei școlare și are rolul de a pregăti individul pentru viața în societate.

**Educația informală** este procesul de învățare voluntară sau involuntară realizat prin intermediul relațiilor și interacțiunilor noastre cu ceilalți (familie, prieteni, mass-media)

**Educația non-formală** reprezintă activitățile de învățare derulate într-un cadru formal, fiind în afara sistemului de învățământ. Acest proces include o gamă largă de organizații sau programe: școli de vară, cenacluri, cluburi sportive, cercuri artistice.

Educația extracurriculară este realizată dincolo de procesul de învățământ și își are rolul și locul bine stabilit în formarea personalității tinerilor. Activitățile extrașcolare constituie modalitatea neinstituționalizată de realizare a educației. Prin activitățile extracurriculare, educația urmărește identificarea și cultivarea corespondenței optime dintre aptitudini, talente, cultivarea unui stil de viață civilizat, precum și stimularea comportamentului creativ în diferite domenii.

Activitățile extrașcolare contribuie la gândirea și completarea procesului de învățare, la dezvoltarea înclinațiilor și aptitudinilor elevilor, la organizarea rațională și plăcută a

timpului lor liber. Având un caracter atractiv, copiii participă într-o atmosferă relaxantă, cu însuflețire și dăruire, la astfel de activități.

Scopul activităților extracurriculare este dezvoltarea unor aptitudini speciale, antrenarea elevilor în proiecte cât mai variate și bogate în conținut, cultivarea interesului pentru activități socio-culturale, facilitarea integrării în mediul școlar, fructificarea talentelor personale și corelarea aptitudinilor cu atitudini caracteriale. Activitățile extrașcolare se desfășoară într-un cadru informal, ce permite elevilor cu dificultăți de afirmare în mediul școlar să reducă nivelul anxietății și să-și maximizeze potențialul intelectual.

Activitățile extracurriculare au menirea de a valorifica timpul liber al elevilor într-un mod plăcut și util și de a-l transforma într-o sursă educațională. Este necesar ca, în activitățile extracurriculare, obiectivele instructiv-educative să primeze, dar trebuie să fie integrate în mod echilibrat și momente recreative

### **Stimularea personalității elevilor prin activitățile extracurriculare**

Activitățile extrașcolare, în general, au cel mai larg caracter interdisciplinar, oferă cele mai eficiente modalități de formare a caracterului copiilor încă din clasele primare, deoarece sunt factorii educativi cei mai apreciați și mai accesibili sufletelor acestora.

Activitățile complementare concretizate în excursii și drumeții, vizite, vizionări de filme sau spectacole imprimă copilului un anumit comportament, o ținută adecvată situației, declanșează anumite sentimente. O mai mare contribuție în dezvoltarea personalității copilului o au activitățile extrașcolare care implică în mod direct copilul prin personalitatea sa, și nu prin produsul realizat de acesta.

Se știe că, încă de la cea mai fragedă vârstă, copiii acumulează o serie de cunoștințe, dacă sunt puși în contact direct cu obiectele și fenomenele din natură. Copiii au nevoie de acțiuni care să le lărgescă lumea lor spirituală, să le împlinească setea de cunoaștere, să le ofere prilejuri de a se emoționa puternic, de a fi în stare să iscodească singuri pentru a-și forma convingeri durabile.

Participarea efectivă și totală în activitate angajează atât elevii timizi cât și pe cei slabi, îi temperează pe cei impulsivi, stimulează curentul de influențe reciproce, dezvoltă spiritul de cooperare, contribuie la formarea colectivului de elevi. Elevii se autodisciplinează, prin faptul că în asemenea activități se supun de bună voie regulilor, asumându-și responsabilități.

Cadrul didactic are, prin acest tip de activitate, posibilități deosebite să-și cunoască elevii, să-i dirijeze, să le influențeze dezvoltarea, să realizeze mai plăcut și mai temeinic obiectivul principal al școlii și al învățământului primar - pregătirea copilului pentru viață.

Realizarea acestor obiective depinde în primul rând de cadrul didactic, de talentul său, de dragostea sa pentru copii, de modul creator de abordare a temelor, prin punerea în valoare a posibilităților și resurselor de care dispune clasa de elevi. Din acest punct de vedere, programul Erasmus+, cu toată aria sa largă de oportunități, oferă o sursă extrem de bogată de suport organizațional și de bune practici.

Iată câteva tipuri de activități extracurriculare care se pot realiza cu succes în școală:

- serbările cu ocazia unor evenimente deosebite (Ziua „Ion Luca Caragiale”, Ziua „Mihai Eminescu”, vizita în școală unei personalități marcante din viața culturală, Zilele Școlii, „1 Martie – Ziua Mărțișorului” „8 Martie – Ziua Femeii”), a sărbătorilor naționale („1 Decembrie”) sau religioase („Paște” „Crăciun”);
- vizite la diverse instituții sociale și culturale (vizite la muzeele de artă, de istorie, la penitenciarele de minori, la anumite întreprinderi, unități militare), activități tip „turul orașului”, plimbări prin parcuri;
- activități cu caracter ecologic de tipul „Curățenie în parcul nostru” sau „Să plantăm un copac de fiecare!”);
- activități de tipul „Campania noastră anti-fumat” sau „Să spunem NU drogurilor” – scenete, concursuri de desen, sesiuni recreative, în aer liber, de consiliere de grup etc.;
- activități de tip voluntariat de tipul „Să aducem un zâmbet copiilor de la orfelinat” când se pot oferi daruri sau organiza jocuri în aer liber;
- excursii tematice, cu ocazia cărora copii pot aplica cunoștințele de geografie, ecologie etc. însușite la școală, pot deveni ghizi turistici pentru o zi;
- activități tip „Zilele porților deschise” sau „Student pentru o zi” când elevii pot realiza jocuri, concursuri, dansuri, scenete în incinta școlii, având vizitatori din afară sau pot vizita chiar ei diverse facultăți, experimentând pentru o zi viața de student.



## Bibliografie

Barbu, Alina: **Motivația învățării și reușita școlară**, Editura Vladimed – Rovimedm 2013

Goleman, Daniel: **Inteligența emoțională**, Editura „Curtea Veche”, 2008

Jigău, Mihai: **Consiliere și orientare. Ghid**, Bucuresti, 2000

Jigău, Mihai - coordonator Petre Botnariuc: **Tehnologiile informatice și de comunicare în consilierea carierei**, București, 2002

Maslow, Abraham H.: **Motivație și personalitate**, Editura Trei, 2008

Stănculescu, Elena: **Managementul stresului în mediul educațional**, Editura Universitară, 2015

Tomșa, Gheorghe: **Consilierea și orientarea în școală**, Universitatea din București, Editura Credis, 2006

Ududec, Marius: **Comportamente comunicaționale în activitatea didactică**, Editura Littel Lamb, 2006

Popescu–Neveanu, Paul: **Dicționar de psihologie**, Editura Albatros, 1978

Cosmovici, Andrei: **Psihologie generală**, Editura Polirom, 1996

Jinga, Ioan și Negreț, Ion: **Învățarea eficientă**, Editura Aldin, 1999

*Tipografia*  
**SC ROF IMP SRL**  
**Suceava**  
Str. Mărășești Nr. 7A  
tel. 0230-532299  
tel./fax. 0230-523476  
mobil: 0745392 984  
email: [rofimpsrl@yahoo.com](mailto:rofimpsrl@yahoo.com)





This book has been published with the financial support of the EU within the Erasmus+ project "Dezvoltarea competentelor profesorilor in vederea consilierii elevilor in problematica devenirii personale", cod 2014-1-RO01-KA101-001326

The authors take responsibility for the accuracy of the published information. There is no copyright restriction for these materials, therefore they can be used for didactic purposes.

**ISBN 978-606-625-208-9**