

Proiect didactic

Data: 30.03.2023

Profesor: BULGĂRE MIHAELA

Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială „CORESI”

Clasa: a VIII-a B, ora 09:00-09:50

Disciplina de învățământ: Consiliere și dezvoltare personală

Domeniul de conținut: Managementul carierei

Conținutul: Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole

Subiectul/Tema lecției: Bagajul meu de călătorie spre viitoarea carieră

Tipul lecției: LECȚIA DE FORMARE A DEPRINDERILOR ȘI PRICEPERILOR

Scopul lecției: Cunoașterea și valorificarea maximă a calităților, a talentelor, a pasiunilor și a valorilor proprii, privind viitoarea carieră .

Competențe specifice vizate:

- 4.1. Argumentarea luării unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață;
- 4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră;

Obiective operaționale:

O.O.1. Să respecte regulile jocului propus, mima (mimează, identifică, numește diferite profesii);

O.O.2. Să identifice etapele de parcurs pentru o călătorie cu destinația *CARIERA* (planul carierei: realizarea unei autoevaluări, explorarea posibilităților, conturarea unui plan de acțiune); FIȘA INDIVIDUALĂ NR.1

O.O.3. Să identifice și să clasifice, cu ajutorul fișei individuale: interesele, valorile, personalitatea, abilitățile pe care le are elevul; FIȘA INDIVIDUALĂ NR.2 (se va lucra în perechi)

O.O.4 Să identifice și să realizeze analiza SWOT, cheia descoperii de sine; FIȘA INDIVIDUALĂ NR.3

O.O.5. Să selecteze câte un aspect considerat ca fiind cu impact pentru planul de carieră, transformând în câte un simbol grafic desenat pe un postit, pe care să-l insereze în valiză.

Obiective operaționale pentru elevul cu CES:

O.O.1. Să identifice cel puțin o meserie mimată;

O.O.2. Să identifice cel puțin două etapele de parcurs pentru o călătorie cu destinația *CARIERA*, marcându-le cu o culoare; FIȘA INDIVIDUALIZATĂ NR.1

O.O.3. Să identifice și să clasifice, cu ajutorul fișei individualizată, cel puțin două valori; FIȘA INDIVIDUALIZATĂ NR.2 (se va lucra în perechi)

O.O.4 Să identifice cel puțin un element aparținând analizei SWOT, cheia descoperii de sine; FIȘA INDIVIDUALIZATĂ NR.3

O.O.5. Să selecteze un aspect considerat ca fiind cu impact pentru planul de carieră, transformând în câte un simbol grafic desenat pe un postit, pe care să-l insereze în valiză.

Metode, procedee și tehnici didactice: învățarea socială și comunicațională, învățarea experiențială, conversația în perechi / grup, compararea, explicația, exercițiul, demonstrația, metoda euristică, jocul de rol și simularea, realizarea unui plan personal de educație și carieră, utilizând analiza SWOT;

Mijloace de învățământ: manualul digital de Consiliere și dezvoltare personală, manual pentru clasa a VIII-a (Editura CORINT LOGISTIC) pag.72-74, fișe cu imagini meserii, fișe de lucru, tabla, calculator, boxe, **Resură Educațională Deschisă** <https://www.youtube.com/watch?v=5JifjxC19Ug&list=PLqle1aQarAtikeVUR7EISFZA1w-JMvV1M&index=46>, postituri, creioane colorate / carioci, foaie de flipchart, magneți, fișa de evaluare a lecției

Forme de organizare: pe grupe, frontal și individual
Forme de evaluare: aprecieri verbale individuale și colective, autoevaluarea.




Durata: 50 de minute


Bibliografie / Sitografie:

- Anexa nr.2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017, MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE, Programa școlară pentru disciplina CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ clasele a V-a – a VIII-a, București, 2017;
- Gabriela Lemeni, Mihaela Porumb, *Consiliere și orientare, ghid de educație pentru carieră*, ediție revizuită Editura ASCR, Cluj-Napoca 2011;
https://www.academia.edu/7513636/218049458_Lemeni_Consiliere_Si_Orientare_v_VIII_Activitati
- Dr. Mihai Jigău, Petre Botnariuc, Dr. Luminița Tăsica, Angela Muscă, Mihai Chiru, Irina Cosma, Speranța Țibu, *Consilierea carierei, Compendiu de metode și tehnici*, Editura Sigma, București 2007;
https://www.academia.edu/7184127/Consilierea_Carierei_Sigma
- Adriana Băban, *Consiliere educațională, Ghid Metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Cluj-Napoca 2001
<https://ro.scribd.com/doc/52752736/Adriana-Baban-Consiliere-educationala#>

Nr. crt.	Etapele lecției / Timp	Ob. Op.	Eșalonarea conținutului		Strategia didactică			Evaluare
			Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	Metode, procedee și tehnici did.	Mijloace de învățământ	Forme de organizare	
2.	Captarea atenției 5 min	O.O.1	Pentru a descoperi subiectul activității, profesorul le propune un joc de rol MIMA. Elevii sunt grupați în 5 echipe care desemnează câte un reprezentant pentru a extrage o imagine cu ilustrație de meserie. Persoana desemnată va mimea imaginea extrasă.	Elevii mimează meseria ilustrată pe fișă	Mima, jocul de rol și simularea Conversația în grup	Fișe cu imagini reprezentând meserii	Pe grupe	Precieri verbale individuale și colective Observarea sistematică a elevilor



			<p>Zugrav</p>  <p>Programator</p>  <p>Invățătoare</p> 					
3.	<p>Anunțarea temei și a obiectivelor operaționale</p> <p>2 min</p>	<p>Profesorul precizează tema de astăzi „Bagajul meu de călătorie spre viitoarea carieră”, precum și obiectivele acestora pe înțelesul elevilor și se notează pe tablă (sub forma unui plan).</p> <ul style="list-style-type: none"> -Etape de parcurs pentru o călătorie cu destinația CARIERĂ; -Interese, valori, personalitate, abilități identificate; -Analiza SWOT; -Umplerea valizei. 	<p>Elevii ascultă cu atenție și marchează titlul pe fișa primită la începutul activității.</p>	Expunerea	Tabla Marker	Frontal	Observarea sistematică a elevilor	

<p>4.</p>	<p>Dirijarea procesului de învățare</p> <p>30 min</p>	<p>Profesorul propune elevilor vizualizarea materialului RED selectat și propune elevilor să participe activ în rezolvarea sarcinilor primite în material</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=5JifjxCi9Ug&list=P Lqle1aQarAtikeVUR7EISFZA1w-JMvV1M&index=46</p> <p>FIȘA INDIVIDUALĂ NR. 1</p> <p>Nume:</p> <p>1. Analizează și alege 2-3 activități pe care le faci cu plăcere.</p> <p>2. Ce abilități personale (ce lucruri) le poți face mai bine? Notează 2-3.</p> <p>3. Notează în top trei, disciplinele preferate în acest moment.</p> <p>4. Care domeniu i se potrivește Marelui?</p> <p>5. Adaugă domeniile potrivite pentru tine.</p> <p>Pentru eleva cu CES se dau indicații suplimentare. Aceasta va completa cel puțin o activitate pe care o face cu plăcere, va menționa cel puțin o abilitate personală, va nota cel puțin două discipline preferate.</p>	<p>Elevii ascultă cu atenție materialul selectat și completează Fișa nr. 1</p> <p>Eleva cu CES primește fișă nr.1, individualizat ă și o va completa cu ajutorul profesorului.</p>	<p>Conversația</p> <p>Explicația</p> <p>Problematizarea</p> <p>Metoda euristică</p> <p>Explicația</p>	<p>Calculator</p> <p>Videoproiector</p> <p>boxe</p> <p>Fișa individuală nr.1</p> <p>RED</p> <p>Fișa nr.1 individualizată</p>	<p>Frontal</p> <p>Individual</p> <p>Individual</p>	<p>Aprecieri verbale individuale si colective</p> <p>Observarea sistematică a elevilor</p>
-----------	--	---	--	---	--	--	--

		<p>O.O.2</p> <p>Profesorul solicită elevilor să urmărescă Fișa nr.2 pentru a identifica etapele de parcurs pentru o călătorie cu destinația CARIERA și să le încercuiască.</p> <p style="text-align: center;">FIȘA INDIVIDUALĂ NR. 2</p> <p><small>Planul de <u>carieră</u> te ajută să îți dai seama dacă traiectoria ta profesională urmează cursul optim. Realizarea acestui plan implică stabilirea unor obiective de <u>carieră</u> potrivite pentru skill-urile și interesele tale.</small></p> <p><small>Poți crea un <u>plan de carieră</u> în orice etapă profesională te afli. Fie că ești încă pe băncile facultății, tocmai ai absolvit, vrei și lucrezi este sigur, planul de <u>carieră</u> te va ajuta să stabilești obiective realizabile și să te concentrezi pe îndeplinirea lor. În continuare ti-am pregătit un ghid despre cum să creezi un <u>plan de carieră</u> orientat spre rezultate.</small></p> <p><small>Ce este un <u>plan de carieră</u></small></p> <p><small>Un <u>plan de carieră</u> este o strategie ce cuprinde obiective profesionale pe termen scurt și pe termen lung, precum și acțiuni pe obiective.</small></p> <p><small>Nu este necesar ca planul de <u>carieră</u> să vizeze o schimbare majoră în plan profesional, îl poți folosi pur și simplu pentru a în</small></p> <p><small>Poți realiza mai multe planuri de <u>carieră</u> de-a lungul vieții tale. Chiar îți recomandăm să faci un <u>nou plan de carieră</u> o dată la plan profesional coincide cu interesele, valorile și nevoile tale de la momentul respectiv.</small></p> <p><small>Dacă descoperi că te afli exact unde îți dorești, vei fi și mai motivat față de <u>jobul</u> tău actual, iar dacă constatăi că ai nevoie de aceleiași companii, în o companie diferită sau într-o altă industrie.</small></p> <p><small>Cum să îți faci un <u>plan de carieră</u></small></p> <p><small>Procesul de creare a unui <u>plan de carieră</u> poate fi structurat în 3 pași mari:</small></p> <p>1.Realizarea unei autoevaluări</p> <p><small>Începe prin a pune pe o foaie umătorele lucruri:</small></p> <p><small><u>Valorile tale</u> - convingerile care îți influențează prioritățile. Exemplu: preferi eficiența și vrei să vezi rezultate concrete ale;</small></p> <p>Pentru eleva cu CES se dau indicații suplimentare. Aceasta va identifica și va evidenția cu o cariocă cei trei pași ai planului.</p>	<p>Elevii urmăresc Fișa nr.2 și identifică Planul carierei și precizează: realizarea unei autoevaluări, explorarea posibilităților, conturarea unui plan de acțiune.</p> <p>Eleva cu CES primește fișă nr.2, individualizat ă și o va evidenția cu ajutorul profesorului.</p>	<p>Conversația</p> <p>Explicația</p> <p>Problematizarea</p>	<p>Fișa individuală nr.2</p> <p>Fișa nr.2 individualizată</p>	<p>Frontal</p> <p>Individual</p>	<p>Încurajări și aprecieri verbale</p> <p>Observarea sistematică a elevilor</p>
--	--	--	---	---	---	----------------------------------	---

O.O.3

Profesorul propune elevilor să se grupeze în perechi. Fiecare elev primește Fișa nr.3 și rezolvă sarcina primită. Profesorul precizează elevilor că după completarea clasamentului personal, să realizeze clasamentul și pentru colegul de bancă pentru a se realiza compararea între elevi.

Pentru eleva cu CES se dau indicații suplimentare. Aceasta va completa cel puțin câte un răspuns de la fiecare item existent pe fișă.

FIȘA INDIVIDUALĂ NR. 3

Nume:

INTERESE	VALORI	PERSONALITATE	ABILITĂȚI
<ul style="list-style-type: none"> • Mașini, utilaje, unelte, aer liber • Știință teorii, idei, date • Artistice • Oameni, sprijin, servicii, echipă • Afaceri, vânzări, negociere, conducere, politică • Organizare, operare pe calculator, finanțe 	<ul style="list-style-type: none"> • Independent • Realist • Practice • Curiozitate • Învățare • Lider • Senzații tari • Apartenență • Statut social • Profit material • Competiție • Altruism • Colegialitate • Hobby-uri (timp liber) 	<ul style="list-style-type: none"> • Calm • Imaginativ • Adaptabil • Creativ • Sociabil • Perseverant • Analitic • Tăcut/ liniștit • Optimist • Retras • Econom • Loial • Meticulos • Consecvent • Empatic 	<ul style="list-style-type: none"> • Aptitudini de calcul • Dexteritate • Aptitudini fizice • Aptitudini artistice • Aptitudini de utilizare a tehnologiilor informatice • Abilități interpersonale (interacțiuni optime cu ceilalți) • Abilități de comunicare, exprimare • Abilități de investigare • Abilități de proiecte

CLASAMENT PERSONAL

1.			
2.			
3.			

Profesorul deschide manualul digital la pag.72-74 și invită elevii să citească din acesta câteva paragrafe indicate.

Elevii se grupează și rezolvă sarcina primită

Eleva cu CES primește fișă nr.3, individualizată și o va completa cu ajutorul profesorului.

Elevii urmăresc fișa și manualul digital proiectat pe

Conversația în perechi
Explicația
Problematizarea
Compararea

Explicația

Conversația
Explicația

Fișa individuală nr.3

Instrumente de scris

Fișa nr.3 individualizată

În perechi

Individual

Colectiv

Observarea sistematică a elevilor

Aprecieri verbale individuale și colective

		<p>O.O.4</p> <p>Profesorul explică cu ajutorul manualului la pag. 73, cum se realizează analiza SWOT.</p> <p>Profesorul solicită elevilor, completarea Fișei nr. 4.</p> <p>Pentru eleva cu CES, va primi fișă individualizată și se dau indicații suplimentare. Aceasta va completa cel puțin câte un răspuns de la fiecare item existent pe fișă.</p> <p style="text-align: center;">FIȘA INDIVIDUALĂ NR. 4</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">ANALIZA SWOT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">PUNCTE TARI</td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">PUNCTE SLABE - vulnerabilități</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">OPORTUNITĂȚI- privind propria dezvoltare</td> <td style="vertical-align: top;">AMENINȚĂRI</td> </tr> </tbody> </table> <p>O.O.5</p> <p>Profesorul împarte elevilor câte 4 postituri pe care aceștia să deseneze un simbol reprezentativ, cu impact pentru planul de carieră al fiecăruia, pentru fiecare cadran al analizei SWOT și să îl lipească pe Valiza bagaj</p> <p>Pentru eleva cu CES se dau indicații suplimentare. Aceasta va completa cel puțin câte un răspuns de la fiecare item existent pe fișă.</p>	ANALIZA SWOT		PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE - vulnerabilități	OPORTUNITĂȚI- privind propria dezvoltare	AMENINȚĂRI	<p>tablă, iar cei desemnați citesc paragraful indicat.</p> <p>Elevii identifică și notează elementele de analiză SWOT</p> <p>Eleva cu CES primește fișă nr.4, individualizată și o va completa cu ajutorul profesorului.</p>	<p>Conversația Problematizar ea</p>	<p>Manualul digital de Consiliere și dezvoltare personală, manual pentru clasa a VIII-a (Editura CORINT LOGISTIC) pag.72-74 Calculator, videoproiector</p> <p>Fișa nr.4 Fișa nr.4 individualizată Instrumente de scris</p>	<p>Observarea sistematică a elevilor</p> <p>Observarea sistematică a elevilor</p>
ANALIZA SWOT												
PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE - vulnerabilități											
OPORTUNITĂȚI- privind propria dezvoltare	AMENINȚĂRI											

				Eleva cu CES va desena simboluri cu ajutorul profesorului.	Explicația	Foaia de flipchart cu Valiza bagaj Magneți de prindere a fișei Postituri		Aprecieri verbale individuale și colective
5.	Opținerea performanței 8 min		Profesorul solicită elevilor să aleagă din cele patru cadrane ale analizei SWOT un element pe care îl consideră cel mai important din acest bagaj	Elevii rezolvă sarcina primită;	Conversația Exercițiul	Tabla, postitul	Individual Colectiv	Aprecieri verbale individuale și colective
6.	Evaluarea activității 3 min		Profesorul evaluează activitatea, întreabă elevii dacă au întrebări privind noțiunile prezentate, le solicită acestora să se autoevalueze, să se inter-evalueze. Le dă să completeze o fișă de feedback a activității.	Elevii se autoevaluează, interevaluează și evaluează activitatea. Elevii pot adresa întrebări pentru a primi explicații suplimentare dacă este cazul, despre noțiunile prezentate și despre temă;	Conversația Observarea	Fișa individuală de evaluare	Individual Frontal	Observare sistematică Autoevaluarea Interevaluarea Evaluare

7.	Aprecieri și recomandări 1 min		Profesorul face aprecieri asupra modului de manifestare a elevilor pe tot parcursul lecției și cum și-au însușit noile cunoștințe.	-elevii pot adresa întrebări pentru a primi explicații suplimentare dacă este cazul, despre noțiunile prezentate și despre temă; -elevii ascultă aprecierile profesorului;	Conversația Explicația		Frontal	Aprecieri verbale individuale și colective
----	---	--	--	---	-------------------------------	--	---------	--

FIȘA INDIVIDUALĂ NR. 1

Nume:

1. Analizează și alege 2-3 activități pe care le faci cu plăcere.

-
-
-

2. Ce abilități personale (ce lucruri) le poți face mai bine? Notează 2-3.

-
-
-

3. Notează în top trei, disciplinele preferate în acest moment.

-
-
-

4. Care domenii se potrivesc Mării?

-
-
-

5. Adaugă domeniile potrivite pentru tine.

-
-
-

Mult succes !

FIȘA INDIVIDUALIZATĂ NR. 1
PENTRU ELEVA CU CES

Nume:

1. Analizează și alege 1-2 activități pe care le faci cu plăcere.

-
-

2. Ce abilități personale (ce lucruri) le poți face mai bine? Notează 1-2.

-
-
-

3. Notează cel puțin două disciplinele preferate în acest moment.

-
-

Mult succes !

FIȘA INDIVIDUALĂ NR. 2

PLAN DE CARIERĂ

Planul de [carieră](#) te ajută să îți dai seama dacă traiectoria ta profesională urmează cursul optim. Realizarea acestui plan implică o evaluare a situației profesionale din prezent și stabilirea unor obiective de [carieră](#) potrivite pentru skill-urile și interesele tale.

Poți crea un [plan de carieră](#) în orice etapă profesională te afli. În continuare ți-am pregătit un ghid despre cum să crezi un [plan de carieră](#) orientat spre rezultate.

Ce este un plan de carieră

Un [plan de carieră](#) este o strategie ce cuprinde obiective profesionale pe termen scurt și pe termen lung, precum și acțiuni pe care trebuie să le întreprinzi pentru a atinge aceste obiective.

Nu este necesar ca planul de [carieră](#) să vizeze o schimbare majoră în plan profesional, îl poți folosi pur și simplu pentru a învăța noi skill-uri în domeniul tău de activitate.

Poți realiza mai multe planuri de [carieră](#) de-a lungul vieții tale. Chiar îți recomandăm să faci un nou [plan de carieră](#) o dată la câțiva ani ca să vezi dacă punctul în care te afli pe plan profesional coincide cu interesele, valorile și nevoile tale de la momentul respectiv.

Dacă descoperi că te afli exact unde îți dorești, vei fi și mai motivat față de [jobul](#) tău actual, iar dacă constăți că ai nevoie de o schimbare, poți opta pentru un post în cadrul aceleiași companii, la o companie diferită sau într-o altă industrie.

Cum să îți faci un plan de carieră

Procesul de creare a unui [plan de carieră](#) poate fi structurat în 3 pași mari:

1.Realizarea unei autoevaluări

Începe prin a pune pe o foaie următoarele lucruri:

Valorile tale - convingerile care îți influențează prioritățile. Exemplu: preferi eficiența și vrei să vezi rezultate concrete ale muncii tale;

Punctele tari și punctele slabe - competențele și abilitățile tale profesionale, dar și cele personale. Exemplu: ai o minte analitică, însă nu ai abilități de comunicare foarte bune;

Interesele tale - lucrurile pe care îți face plăcere să le faci. Exemplu: îți place să scrii și să îți exprimi creativitatea în diverse moduri;

Nevoile tale la [locul de muncă](#) - caracteristicile pe care vrei să le aibă [locul de muncă](#) ideal. Exemplu: îți dorești un [job](#) care nu are un program strict și unde nu trebuie să lucrezi peste program;

Nevoile financiare în raport cu stilul tău de viață - Ce anume trebuie să îți ofere un [job](#) în ceea ce privește [salariul](#) și beneficiile ca să trăiești fără griji. Exemplu: Vrei un [salariu](#) ce depășește suma de 3000 RON și un abonament medical la o clinică privată.

Astfel vei putea să stabilești obiective realiste, care se pliază pe cine ești și ce îți dorești pe plan profesional. Analizează [jobul](#) tău în raport cu ce ai scris pe foaie și încearcă să îți dai seama dacă ești mulțumit cu el sau îți dorești o schimbare.

2.Explorarea posibilităților

Dacă îți place industria în care activezi și vrei să continui să lucrezi la compania actuală, însă simți că nu te mai poți dezvolta pe [postul pe care îl ai](#), analizează oportunitățile de avansare și asigură-te că ai [skill-urile necesare pentru a promova](#). În cazul în care nu le ai, setează obiective care să te ajute să le dobândești.

Cochetezi cu o [schimbare de carieră](#)? Fă research și discută cu oameni care lucrează în industriile care te interesează. Doar așa îți poți da seama ce anume implică [joburile](#) respective, dacă ți se potrivesc și ce obiective trebuie să stabilești ca să ajungi acolo.

3. Conturarea unui plan de acțiune

Definește strategia care te va duce din punctul A în punctul B, stabilind obiective pe termen scurt (care pot fi atinse rapid) și pe termen lung (realizabile în câțiva ani).

Obiectivele te ajută să-ți organizezi timpul și resursele în mod eficient, ca să-ți atingi scopul. Ele trebuie să fie realizabile ca să te motiveze. În caz contrar, pot avea efectul opus, acela de a te demotiva.

Îți recomandăm să setezi obiective de [carieră](#) folosindu-te de [acronimul SMART](#), care îți indică cele mai importante caracteristici pe care ar trebui să le aibă un obiectiv:

Specific - Este mult mai ușor să atingi un obiectiv precis, decât unul general. De exemplu, un obiectiv general este să înveți limbajul de programare javascript, iar un obiectiv specific este să citești o carte care îți prezintă bazele acestui limbaj de programare.

Măsurabil - Dacă obiectivul tău este măsurabil, îți poți da seama când l-ai atins sau cât mai ai până se întâmplă asta. Un astfel de obiectiv ar putea fi să obții cinci noi certificări în domeniul tău de activitate.

Abordabil - Un obiectiv nu ar trebui să fie nici prea ușor, dar nici prea dificil de atins. Altfel, riști să fii descurajat și să renunți la el. Această caracteristică depinde în totalitate de aptitudinile tale.

Relevant - Obiectivul trebuie să fie relevant și să servească planului tău de [carieră](#). Nu îți irosi timpul cu obiective care nu sunt importante și nu te ajută pentru scopul final.

(încadrat în) Timp - Stabilește un interval de timp pentru obiectivul tău. Termenele limită conferă un caracter urgent, care te va motiva să acționezi. Un obiectiv încadrat în timp ar putea fi să găsești [un job nou](#) în următoarele două luni.

Exemple de obiective de trecut în planul de [carieră](#)

Dobândirea unei diplome sau a unei certificări profesionale;

Schimbarea locului de [muncă](#);

Îmbunătățirea abilităților de lucru în echipă;

Crearea unui website personal;

Participarea la mai multe evenimente (online) de [networking](#) și relaționare;

Creșterea parametrilor de performanță;

Îmbunătățirea abilităților de comunicare;

Reducerea numărului de ore de [muncă](#), dar păstrarea nivelului de productivitate;

Găsirea unui mentor;

Crearea unui obicei de solicitare a feedback-ului;

Citirea unui număr de cărți publicate recent în domeniul de activitate;

Dobândirea abilității de a spune “nu” atunci când primești un număr exagerat de proiecte sau un deadline absurd;

Obținerea unei promovări;

Schimbarea carierei;

Deschiderea unei afaceri personale;

Dobândirea unui post de manager;

Crearea unui brand personal;

Obținerea unei măriri [salariale](#);

Dezvoltarea unor relații apropiate cu colegii de [muncă](#) și/sau clienții.

FIȘA INDIVIDUALIZATĂ NR. 2

PENTRU ELEVA CU CES

PLAN DE CARIERĂ

Planul de [carieră](#) te ajută să îți dai seama dacă traiectoria ta profesională urmează cursul optim..
Poți crea un [plan de carieră](#) în orice etapă profesională te afli.
În continuare îți-am pregătit un ghid despre cum să creezi un [plan de carieră](#) orientat spre rezultate.

Ce este un [plan de carieră](#)

Un [plan de carieră](#) este o strategie ce cuprinde obiective profesionale pe termen scurt și pe termen lung, precum și acțiuni pe care trebuie să le întreprinzi pentru a atinge aceste obiective.

Cum să îți faci un [plan de carieră](#)

Procesul de creare a unui [plan de carieră](#) poate fi structurat în 3 pași mari:

1.Realizarea unei autoevaluări

Începe prin a pune pe o foaie următoarele lucruri:

Valorile tale

Punctele tari și punctele slabe

Interesele tale

Nevoile tale

Nevoile financiare în raport cu stilul tău de viață

2.Explorarea posibilităților

Dacă îți place industria în care activezi și vrei să continui să lucrezi la compania actuală, însă simți că nu te mai poți dezvolta pe [postul pe care îl ai](#), analizează oportunitățile de avansare și asigură-te că ai [skill-urile necesare pentru a promova](#).

3.Conturarea unui plan de acțiune

Definește strategia care te va duce din punctul A în punctul B, stabilind obiective pe termen scurt (care pot fi atinse rapid) și pe termen lung (realizabile în câțiva ani).

Exemple de obiective de trecut în planul de [carieră](#)

Dobândirea unei diplome sau a unei certificări profesionale;

Schimbarea locului de [muncă](#);

Îmbunătățirea abilităților de lucru în echipă;

Îmbunătățirea abilităților de comunicare;

Reducerea numărului de ore de [muncă](#), dar păstrarea nivelului de productivitate;

Găsirea unui mentor;

Crearea unui obicei de solicitare a feedback-ului;

Dobândirea abilității de a spune “nu” atunci când primești un număr exagerat de proiecte sau un deadline absurd;

Obținerea unei promovări;

Schimbarea carierei;

Deschiderea unei afaceri personale;

Obținerea unei măriti [salariale](#);

Dezvoltarea unor relații apropiate cu colegii de [muncă](#).

FIȘA INDIVIDUALĂ NR. 3

Nume:

INTERESE	VALORI	PERSONALITATE	ABILITĂȚI
<ul style="list-style-type: none"> • Mașini, utilaje, unelte, aer liber • Știiță teorii, idei, date • Artistice • Oameni, sprijin, servicii, echipă • Afaceri, vânzări, negociere, conducere, politică • Organizare, operare pe calculator, finanțe 	<ul style="list-style-type: none"> • Independent • Realist • Practice • Curiozitate • Învățare • Lider • Senzații tari • Apartenență • Statut social • Profit material • Competiție • Altruism • Colegialitate • Hobby-uri (timp liber) 	<ul style="list-style-type: none"> • Calm • Imaginativ • Adaptabil • Creativ • Sociabil • Perseverant • Analitic • Tăcut/ liniștit • Optimist • Retras • Econom • Loial • Meticulos • Consecvent • Empatic 	<ul style="list-style-type: none"> • Aptitudini de calcul • Dexteritate • Aptitudini fizice • Aptitudini artistice • Aptitudini de utilizare a tehnologiilor informatice • Abilități interpersonale (interacțiuni optime cu ceilalți) • Abilități de comunicare, exprimare • Abilități de investigare • Abilități de proiecte
CLASAMENT PERSONAL			
1.			
2.			
3.			

FIȘA INDIVIDUALIZATĂ NR. 3
PENTRU ELEVA CU CES

Nume:

INTERESE	VALORI	PERSONALITATE	ABILITĂȚI
<ul style="list-style-type: none"> • Mașini, utilaje, unelte, aer liber • Știiță teorii, idei, date • Artistice • Oameni, sprijin, servicii, echipă • Afaceri, vânzări, 	<ul style="list-style-type: none"> • Independent • Realist • Practice • Curiozitate • Învățare • Senzații tari • Apartenență • Statut social • Competiție • Colegialitate • Hobby-uri (timp liber) 	<ul style="list-style-type: none"> • Calm • Imaginativ • Adaptabil • Creativ • Sociabil • Perseverant • Tăcut/ liniștit • Optimist • Retras • Loial • Consecvent • Empatic 	<ul style="list-style-type: none"> • Aptitudini fizice • Aptitudini artistice • Abilități interpersonale (interacțiuni optime cu ceilalți) • Abilități de comunicare, exprimare
CLASAMENT PERSONAL			
ALEGE 1-2			
1.			
2.			

CLASAMENT COLEGIAL			
1.			
2.			

CLASAMENT FAMILIE			
1.			
2.			

CLASAMENT COLEGIAL			
1.			
2.			
3.			

CLASAMENT FAMILIE			
1.			
2.			
3.			

CLASAMENT COLEGIAL			
1.			
2.			
3.			

CLASAMENT FAMILIE			
1.			
2.			
3.			

FIȘA INDIVIDUALĂ NR. 4

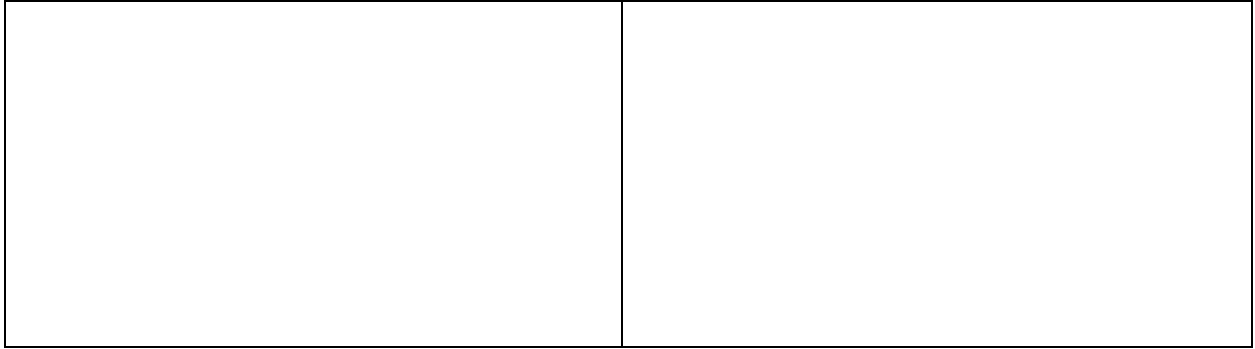
ANALIZA SWOT	
PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE - vulnerabilități

OPORTUNITĂȚI- privind propria dezvoltare	AMENINȚĂRI

FIȘA INDIVIDUALIZATĂ NR. 4
PENTRU ELEVUL CU CES

Numește cel puțin un punct din analiză.

ANALIZA SWOT	
PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE - vulnerabilități
OPORTUNITĂȚI- privind propria dezvoltare	AMENINȚĂRI



Polițist



Pompier



Medic



Zugrav



Programator



Invățătoare

