

Orientarea carierei



Szabo' Nora
VIII.B.

Autor Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică Harghita

Kedves Enikő psiholog, consilier școlar

Kui Eszter Enikő psiholog, consilier școlar

Balázs Juhos Orsolya psiholog, consilier școlar,

pe baza materialului de specialitate întocmit de:

Ágoston Imola psiholog, consilier școlar

Mulțumiri pentru colaborarea în traducere colegei Szabó Irén Ottilia de la Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică Harghita.

Mulțumim pentru desene elevilor: Böjte Erika, Szabó Nóra din cl.VIII.B de la *Liceul De Artă Nagy István* și Kui Péter de la *Liceul Teoretic Márton Áron*.

Lector:

Kovács Dorina profesor metodist de la *Casa Corpului Didactic Apáczai Csere János*,
Miercurea-Ciuc

Cuprins

Prefață	
Capitolul I. Orientarea profesională-concept, definiție.....	
1. Definirea conceptului de orientare profesională/ carierei.....	
1.1. Maturitatea în alegerea carierei.....	
1.2 Etapele procesului de orientare a carierei.....	
Capitolul II. :Fundamentul teoretic al activităților de orientare profesională /a carierei.....	
A.)	Teoria
Holland	lui
B.) Teoria lui Super privind dezvoltarea carierei.....	
Capitolul III. Domenii importante în orientarea carierei.....	
1. Interesele.....	
2. Abilitățile.....	
3. Valorile.....	
Capitolul IV. Consilierea carierei în școală.....	
1. Metodele consilierii profesionale.....	
2. Plan de activitate pentru consiliere în grup cu tematica de orientare a cariere.....	
Capitolul V. Programă Consilierii în grup.....	
Întâlnirea I.	
Întâlnirea II.	
Întâlnirea III.	
Întâlnirea IV.	
Întâlnirea V.	
Întâlnirea VI.	
Întâlnirea VII.	
Întâlnirea VIII.	
Întâlnirea IX.	
Întâlnirea X.	
Bibliografie.....	
Anexe	



Prefață

Alegerea unei cariere nu este deloc simplă pentru tinerii din ziua de azi. Pentru cadrele didactice care încearcă să găsească calea de mijloc între ”nimic nu va fi din tine” și ”cum să creștem genii” am pregătit *Îndrumătorul pentru cadre didactice nr. 2* cu speranța de a oferi un real ajutor în pregătirea orelor de dirigenție, de consiliere profesională sau pentru alte activități școlare și extrașcolare.

Din punct de vedere al conținutului, caietul are două părți mari: în prima parte, prezentăm domeniile și temele principale care aparțin tematicii alegerii / orientării carierei, respectiv baza teoretică cea mai larg acceptată în zilele noastre de către specialiști în ceea ce privește orientarea carierei. În partea a doua sunt prezentate tehnici și metode folosite în orientarea carierei, compilate într-un program special, alcătuit din 10 întâlniri. Programul prezentat pas cu pas, activitate după activitate, pentru toate cele 10 întâlniri a fost conceput și aplicat inițial mai multor grupe de elevi din Liceul Tehnologic „Kós Károly” din Miercurea-Ciuc, de colega noastră, profesorul consilier psiholog Ágoston Imola. Anumite activități sau exerciții, chestionare se regăsesc și în alte surse.

Activitățile din acest program de orientare profesională/ alegere a carierei nu au caracter obligatoriu, cadrul didactic are libertatea de a alege dintre ele în funcție de nevoi, vârsta participanților, timpul avut la dispoziție, circumstanțe, scop, de asemenea ele pot fi adaptate sau combinate, după nevoie. Pentru aplicarea, respectiv evaluarea testelor psihologice și oferirea unui feed-back adecvat elevilor, vă îndemnăm să apelați la ajutorul unui specialist (consilier școlar, psiholog).

Dacă privim cu atenție tendințele actuale din sfera pieții muncii, putem observa că oamenii sunt puși în situația de a lua o decizie legată de alegerea unei școli, meserii, continuarea studiilor sau încadrarea în muncă, eventual de schimbare de profil nu doar o singură dată, iar prima decizie de acest gen trebuie luată la o vârstă fragedă. Elevii au nevoie de suportul maxim al adulților în decursul acestui proces care culminează în luarea deciziei. Sperăm că îndrumătorul acesta va fi de folos tuturor cadrelor didactice, care la rândul lor vor fi mai competente în îndrumarea tinerilor ce se află la început de drum în căutarea unei direcții atrăgătoare, corespunzătoare și reale.

Capitolul I.



Orientarea profesională-concept, definiție

1. Definirea conceptului de orientare profesională / carierei

Orientarea profesională este decizia persoanei, de a alege din posibilitățile existente, o profesie care oferă posibilitatea practicării unei activități valoroase atât pentru individ, cât și pentru societate, este “un proces, care se finalizează printr-o decizie, după care individul își începe formarea necesară profesării meseriei alese”. (Fazakas, 2002).

Acest proces începe în primii ani ai copilăriei, și devine mai conștient în perioada gimnazială. Alegerea carierei, de fapt, este rodul unui proces lung de socializare. (Brassai, 2001).

Orientarea carierei este un proces de informare complex, structurat, care ajută în alegerea unei profesii adecvate luând în considerare opțiunile și aptitudinile individuale ale elevilor.

Procesul se desfășoară în mai multe etape. Mai demult accentul se punea pe luarea deciziei, acum orientarea carierei este focalizată pe caracteristicile individuale.

1.1. Maturitatea în alegerea carierei

Dacă în anii `70 maturitatea în luarea unei decizii privind alegerea carierei era legată de maturitatea personalității elevului (Rókusfalvy Pál, 1969), în anii `90 pe lângă nivelul de dezvoltare al personalității s-a accentuat rolul activității educaționale. (Szilágyi-Völgyesi, 1998).

Astfel putem vorbi despre maturitate în alegerea carierei, dacă:

- individul poate să aleagă domeniul profesional cel mai potrivit personalității și aptitudinilor personale;
- cunoaște posibilitățile de formare și de integrare pe piața muncii;
- va putea finaliza cursul de formare profesională ales;
- apare dorința integrării profesionale;

1.2. Etapele procesului de orientare a carierei

1. Abordarea tematicii

În această etapă elevul este preocupat de întrebări legate de alegerea profesiei, analizează oportunitățile și dezavantajele profesiilor care prezintă interes pentru el.

2. Stabilirea **punctelor tari și a punctelor slabe** ale personalității elevului contribuie la o reală autocunoaștere. Lipsa acestora îngreunează alegerea unei profesii adecvate.

3. Stabilirea obiectivelor.

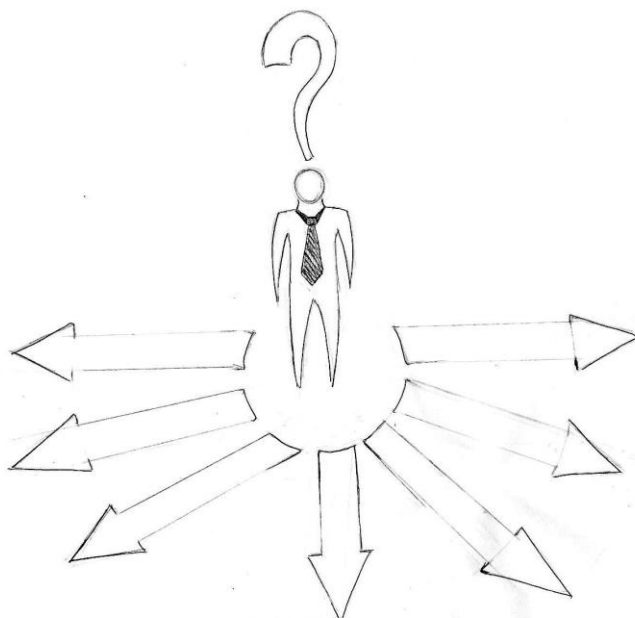
Scopul acestei etape este cunoașterea aspirațiilor, dorințelor, pentru ca elevii să poată decide care dintre ele merită mobilizarea resurselor proprii.

4. Alternative în rezolvarea problemelor

Cunoscând aptitudinile și aspirațiile individuale, este posibilă analizarea a cât mai multor posibilități de carieră. În această etapă activitatea primordială o constituie întocmirea, pe baza informațiilor existente, a mai multor planuri de carieră.

5. Luarea deciziei

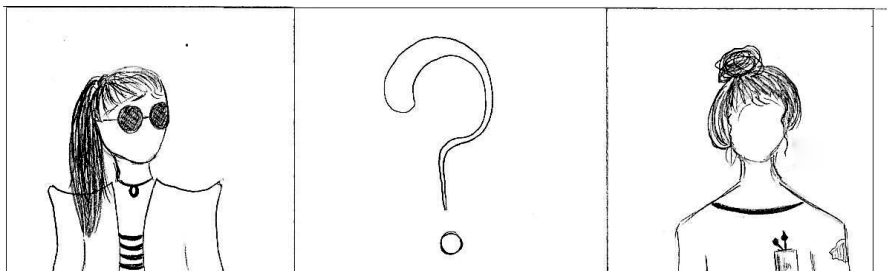
Ultima etapă, în cadrul căreia elevul, pe baza informațiilor structurate și acumulate pe parcurs, ia o decizie.



Capitolul II.



Fundamentul teoretic al activităților de orientare profesională /a carierei



Definirea conceptului de alegerea profesiei depinde în mare măsură de atitudinea teoreticianului: consideră alegerea carierei ca fiind un eveniment concret (persoana răspunde cu da sau nu la o posibilă profesie) sau ca fiind un proces, în care decizia se naște prin interacțiunea factorilor interni și externi. Prima abordare se regăsește în teoriile statice, a doua în teoriile dinamice privind orientarea carierei.

Setul de activități de orientare profesională prezentat în acest ghid are la bază abordarea dinamică a orientării carierei. Se concentrează pe două mari tematici: personalitatea și sfera muncii. Este accentuat caracterul procesual al alegerii profesiei, care este influențat pe de o parte de factori interni (personalitate), pe de altă parte de factori externi (prestigiul profesiei, situația pe piața muncii).

A.) Teoria lui Holland

În abordarea lui Holland, alegerea carierei și caracteristicile personalității sunt în strânsă legătură, cercetările sale fiind centrate pe această relație. El presupune că anumite tipuri de personalitate caută un mediu profesional, corespunzător trăsăturilor individuale. Holland descrie mai multe tipuri de personalitate și medii profesionale corespunzătoare acestora.

1. Tipul realist - mediu profesional motor

Tipul realist preferă să rezolve probleme concrete și nu cele abstracte, îi plac acele activități care necesită efort și îndemânare fizică, manipularea ordonată și sistematică a obiectelor, instrumentelor, mașinilor. Acest tip de personalitate este compatibil cu mediul profesional tehnic, motor, unde domină activitățile motrice. Profesiile care i se potrivesc sunt în domeniul mecanic, agricol, tehnic: conductor-tren, șofer, pilot, muncitor în construcții, pădurar, inginer.

2. Tipul investigativ - mediu profesional intelectual

Persoanele de acest gen sunt orientate spre activități de observare și analiză. Acestui tip îi place să rezolve sarcini grele. Nu urmărește soluționarea practică a problemelor, dar îi plac investigațiile, înclină spre înțelegerea diferitelor fenomene ale mediului înconjurător. Preferă să lucreze singur, independent, nu-i place să fie în centrul atenției. Are competențe sociale nu prea dezvoltate, este un tip introvertit. Profesiile care i se potrivesc sunt: cercetător, matematician, fizician, chimist, etc.

3. Tipul social - mediu profesional de susținere

Pentru acest tip cel mai important este sentimentul responsabilității față de ceilalți și grija pentru alții, are deprinderi verbale și interpersonale. Este orientat social, are bune competențe verbale, și interrelaționează ușor. Preferă profesiile din domeniul social care implică informarea, pregătirea, dezvoltarea, grija pentru alte persoane: îngrijitor, cadru didactic, asistent medical, medic, asistent social, etc.

4. Tipul convențional - mediu profesional care solicită acomodare și respectarea regulilor

Așa cum sugerează și denumirea tipului (convențional), acesta acceptă normele societății, rolul lui în societate și încearcă să se adapteze. Îi place ordinea și precizia în muncă, activitățile bine conturate, consideră prioritare informațiile numerice. Se simte bine în activitățile care sunt organizate într-o manieră clară, sunt reguli și sarcini concret stabilite. Astfel de profesii sunt: bibliotecar, funcționar, bancar, contabil, etc.

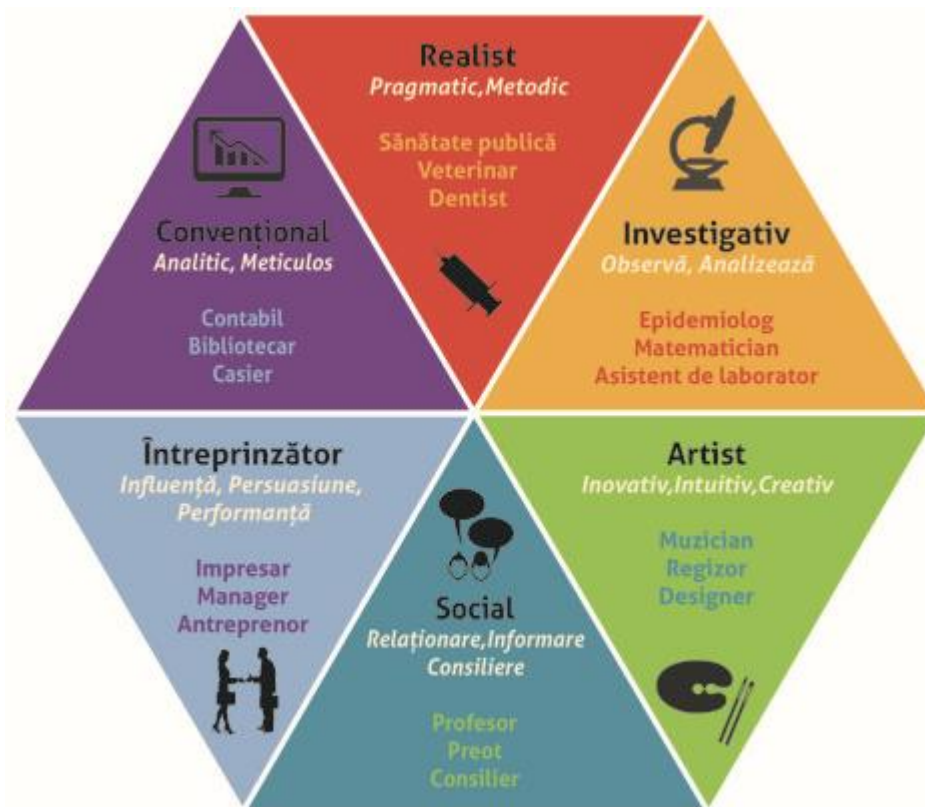
5. Tipul întreprinzător - mediu profesional stimulent pentru performanță, activitate

Bun organizator, cu excelente aptitudini verbale, sociabil. Îi plac provocările, sarcinile care necesită acomodare rapidă în situații neprevăzute, rezolvând aceste sarcini cu implicare deosebit de mare. Nu e interesat de sarcinile care necesită efort pe termen lung. Datorită faptului că prestigiul și puterea sunt importante acestui tip, caută profesii în care poate să se afirme: avocat, comerciant, referent tranzacții, vânzător.

6. Tip artistic - mediu profesional estetic-artistic

De obicei este un tip introvertit, dar cu o nevoie accentuată de autoexprimare într-o manieră individuală. Fire sensibilă, se aseamănă cu tipul intelectual, doar că acesta are un nivel al autocontrolului mai scăzut. Se caracterizează prin neliniște emoțională, printr-o mare dorință de autoexprimare emoțională. Nu are înclinații spre activitățile sociale, nu-i plac structurile rigide. Acest tip se regăsește în muzică, arte, literatură.

Trebuie reținut, că cele șase tipuri descrise de Holland nu au caracter exclusiv, fiecare persoană poate avea trăsături din mai multe tipuri, dar se consideră că anumite caracteristici sunt dominante. (Ritoókné, 1986).



B.) Teoria lui Super privind dezvoltarea carierei

Teoria lui D. Super îmbină rezultatele psihologiei privind compatibilitatea profesională cu psihologia dezvoltării.

După părerea lui Super oamenii se diferențiază din punct de vedere al abilităților, al sferelor de interese și al trăsăturilor de personalitate. Pe baza acestor caracteristici fiecare individ este apt pentru mai multe profesii. Datorită faptului că situațiile în care trăiesc și lucrează oamenii se schimbă în timp, și în urma experiențelor dobândite, calificările și preferințele față de viitorul traseu profesional de asemenea se schimbă. De aceea, alegerea carierei, adaptarea la locul de muncă trebuie considerate un proces permanent. Acest proces include șirul întreg al stadiilor de viață: stadiul de creștere, stadiul explorării, stadiul consolidării, stadiul sustenabilității și stadiul de regres. (Unele stadii pot avea și “substadii”)

Traseul profesional individual este determinat de:

- Starea socială și financiară a părinților persoanei respective
- Capacitățile mentale și caracteristicile personale
- Posibilitățile profesionale de pe piața muncii

Din punctul de vedere al activității consilierului școlar, al profesorului, este important faptul că dezvoltarea în aceste stadii poate fi orientată (coordonată), pe de o parte prin sprijinirea eforturilor depuse pentru dezvoltarea capacităților și clarificării intereselor, pe de altă parte prin sprijinirea cunoașterii realității înconjurătoare, respectiv a autodefinirii.

Dezvoltarea pe plan profesional înseamnă: în primul rând autodefinire și în al doilea rând autorealizare.

Discuțiile din cadrul consilierii individuale, exercițiile care au ca scop experimentarea anumitor roluri (prin exerciții imaginative sau activități reale), feedback-ul primit în urma acestor experiențe stimulează procesul de echilibrare dintre dorințe, abilități și posibilități.

Satisfacția în muncă și viață depinde de măsura în care individul a reușit să găsească căi de a-și valorifica aptitudinile, respectând valorile proprii, interesele și caracteristicile personale.

În concluzie, putem afirma că o persoană poate fi potrivită pentru mai multe profesii, respectiv orientarea profesională este un proces ce ține întreaga perioadă activă pe piața muncii și nu un eveniment concret când persoana se decide pentru o anumită profesie. Conceptul alegerii unei profesii trebuie înlocuit cu conceptul de dezvoltare a carierei.

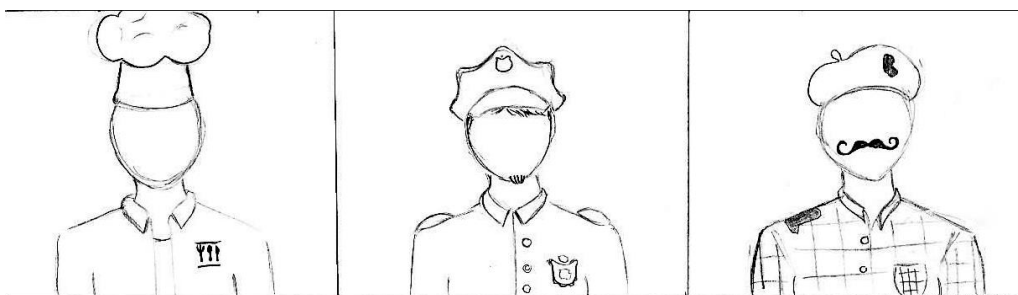
Conform abordării lui Super, procesul de dezvoltare a carierei este compus din următoarele stadii (perioade de viață):

- Stadiul de creștere (0-14 ani): Autodefinirea se dezvoltă în rândul familiei și la școală, respectiv prin influența acelor personaje-model cu care copilul este în contact permanent și se identifică. În perioada timpurie a orientării profesionale domină fanteziile și necesitățile personale, apoi treptat-treptat devin importante interesele și capacitățile, paralel cu acestea copilul se integrează în societate și va cunoaște posibilități reale.
- Stadiul explorării (15-24 ani): Tânărul adună experiențe vizavi de propria persoană la școală, în timpul liber precum și în cadrul activităților extrașcolare, încercând diferite roluri. Devine tot mai conștient, ia în calcul elemente ale realității mondene. În această perioadă întâlnește diverse posibilități din domeniul profesiilor. Este importantă autoobservarea, autocunoașterea, profesia spre care se orientează este determinată de experiențele școlare și activitățile din timpul vacanței, eventual experiențele de muncă din timpul verii.
- Stadiul consolidării (25-44 ani): Este perioada experimentării și a evoluției personale. Principala sarcină în acest stadiu este atingerea stabilității în cazul în care profesia aleasă se dovedește a fi corespunzătoare. În acest caz, individul se poate concentra pe dezvoltare, pentru a-și atinge potențialul maxim.
- Stadiul menținerii (45-64 ani): Scopul principal este menținerea poziției, sarcinile noi sunt acceptate doar dacă sunt compatibile cu traseul profesional parcurs.
- Stadiul regresiei (65-): perioada despărțirii de profesia practică și a căutării altor surse de satisfacție (Fonyó, 2000).

Capitol III



Domenii importante în orientarea carierei



Activitățile de orientarea carierei sunt concepute pe diferite teme, care conțin nu doar elemente de autocunoaștere, dar și elemente ce au strânsă legătură cu sfera muncii. Acestea sunt: interesele, aptitudinile, valorile și învățarea.

1. Interesele

În cadrul activităților de orientarea carierei pornim de la interesele, preocupările elevilor, toate activitățile sunt planificate ținând cont de acestea.

După părerea lui Csirszka János interesul se poate defini ca orientarea cu încărcătură emoțională a personalității, care valorizează subiectiv obiectul vizat. Se poate compara cu o lanternă, care scoate în evidență doar o anumită parte, mai mare sau mai mică a realității, realizând anumite conexiuni cu personalitatea. Această orientare poate fi spontană dar și dirijată intenționat.

Interesul față de anumite profesii se schimbă odată cu vârsta. În jurul vârstei de 13 ani, când orientarea carierei devine o actualitate, într-o jumătate de an, 6-7 profesii trezesc interesul elevului, dar de cele mai multe ori, acest interes nu durează mult.

Legat de orientarea profesională, merită luată în considerare ideea/abordarea psihologică conform căreia o persoană este pregătită să ia o decizie în alegerea carierei după ce a adunat experiențe măcar în 2-3 profesii. Trebuie luată în considerare și exigența actuală a

economiei de piață care așteaptă flexibilitate și capacitate de adaptare, ca persoana să fie capabilă să se reprofileze de mai multe ori. Situații diverse, de exemplu pierderea locului de muncă, alteori schimbarea interesului, pierderea motivației pot duce la modificări pe plan profesional.

În concluzie, conturarea intereselor este o problemă de autocunoaștere. În acest proces, orientarea spre probleme teoretice sau practice poate fi un indiciu. Un alt indiciu poate fi faptul că în activitățile în care ne implicăm cu interes, timpul parcă zboară, nu obosim așa de repede, pe când activitățile efectuate cu lipsă de interes par mai grele, obositoare. (Szilágyi 2004).

2. Abilitățile

În alegerea unei profesii, o importanță deosebită au aptitudinile, respectiv cunoașterea propriilor aptitudini.

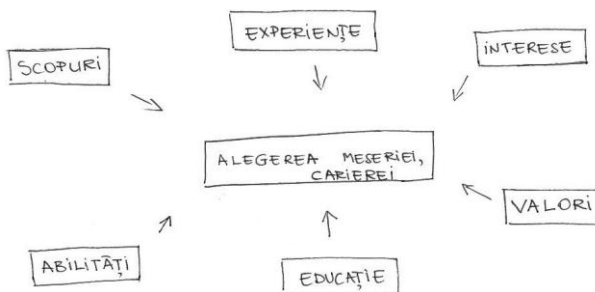
Conform dicționarului de psihologie, aptitudinea este combinația următoarelor componente: abilitatea de a realiza performanțe fizice sau psihice, condiții fizice și psihice, respectiv talente și deprinderi dobândite. Aptitudinea este cunoaștere performantă, măsurabilă. (Suplicz, 2002)

Într-o altă abordare, aptitudinea este o componentă relativ stabilă a personalității care stă la baza performanțelor și succeselor persoanei într-un anumit domeniu. (Fazakas, 2002)

Aptitudinile, respectiv nivelul lor de dezvoltare determină în mare măsură nivelul satisfacției pe plan ocupațional. Diferite profesii presupun aptitudini și structuri, combinații diferite ale acestora. Nu există însă un consens printre cercetători în ceea ce privește nivelul absolut necesar de dezvoltare al aptitudinilor pentru anumite profesii. Abordarea temei din perspectiva psihologiei personalității subliniază faptul că anumite lacune la nivelul aptitudinilor pot fi compensate parțial, prin mobilizarea altor aptitudini.

De asemenea, ritmul de dezvoltare al aptitudinilor nu este uniform, de aceea pe parcursul consilierii profesionale trebuie să ținem cont de ritmul de dezvoltare al aptitudinilor. Acestea ating nivelul maxim de dezvoltare la o anumită vârstă, însă în lipsa formării profesionale sau în condițiile unui nivel scăzut al educației, dezvoltarea aptitudinilor poate urma un ritm diferit.

Succesul pe plan profesional presupune descoperirea, cunoașterea și dezvoltarea



aptitudinilor specifice profesiei.

În școli, adesea întâlnim elevi a căror performanță școlară, dar și cea profesională este sub nivelul aptitudinilor lor, dar la fel, se poate întâmpla ca prin sârguință și interes să prezinte rezultate deosebite, cu toate că aptitudinile sunt de nivel mediu.

Aptitudini de bază și legătura cu diferite profesii

În activitățile de orientare profesională căutăm prezența unor aptitudini de bază la un nivel ridicat de dezvoltare, nivelul deprinderii. Aceste aptitudini generale, de bază sunt necesare în majoritatea profesiilor, dar la nivele și în combinații diferite.

1. Aptitudinea generală de a învăța
2. Aptitudini de comunicare verbală (înțelegere și exprimare verbală)
3. Aptitudini aritmetice
4. Aptitudinea de orientare în spațiu
5. Aptitudinea de percepție a formelor
6. Aptitudini de relaționare (formare și întreținere a relațiilor)
7. Aptitudini fizice
8. Aptitudini muzicale
9. Aptitudinea de coordonare vizuo-motorie
10. Aptitudini manuale, motricitate fină
11. Abundența ideilor, creativitate (Koncz, 2005)

Anumite profesii presupun prezența unor aptitudini specifice, la un nivel înalt dezvoltat, ca de exemplu muzicalitatea la profesii ca: acordor pian, producător de instrumente muzicale; aptitudini tehnice la profesii ca: reparator aparate radio/tv, ingineri în domeniul dezvoltării, etc. La alte profesii dezvoltarea aptitudinilor are ca rezultat excelența în activitate.

3. Valorile

Din punct de vedere psihologic, valorile prezintă două dimensiuni. În primul rând au un conținut obiectiv, definit de lumea exterioară, circumstanțe, și această dimensiune poate fi supusă schimbării. Pe de altă parte valorile au și o dimensiune subiectivă, întrucât fiecare dintre noi decide care sunt valorile pe care le consideră importante pentru sine, pe care le alege din valorile oferite de lume, circumstanțe.

Orientarea după valori a persoanei este bidimensională și din alt punct de vedere, și anume: se dezvoltă pe baza valorilor existente, și în același timp se ghidează după valorile dorite. De asemenea valorile sunt influențate de micromediul în care trăiește individul, de tradițiile culturale precum și de vârstă.

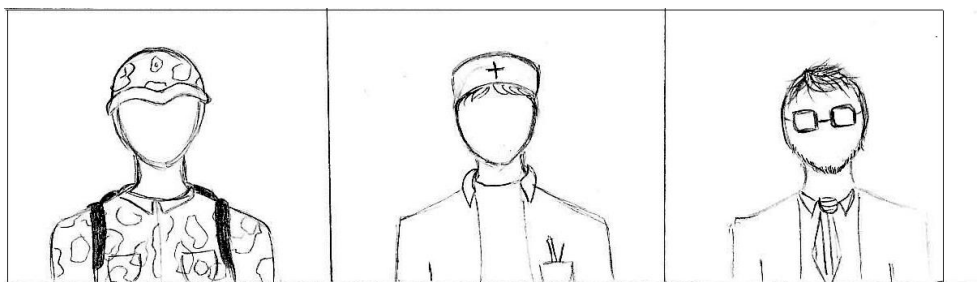
Pe parcursul activităților de orientare profesională cunoașterea valorilor legate de muncă sunt importante, deoarece oferă participanților posibilitatea de a reflecta asupra propriilor valori și a discerne care sunt acele valori care au mai puțină importanță momentan, totodată ajută la dezvoltarea autocunoașterii.



Capitol IV.



Consilierea carierei în școală



Consilierea carierei este, după cum am arătat anterior, un proces complex, care include întreaga activitate de pregătire până la luarea unei decizii, precum și consilierea privind dezvoltarea carierei. Această consiliere a carierei are loc cel mai adesea la școală. Majoritatea cadrelor didactice, diriginții consideră o prioritate ghidarea elevilor în alegerea unei profesii, însă rareori au posibilitatea de a urmări dezvoltarea unei cariere profesionale în timp. Scopul consilierii și orientării profesionale în școală este deci oferirea unui sprijin elevilor pentru ca aceștia să fie capabili să aleagă o școală, respectiv o profesie, independent, luând în considerare calitățile, aptitudinile și valorile proprii.

1. Metodele consilierii profesionale

Activitățile de orientare și consiliere profesională în mediul școlar iau mai multe forme:

- - *Activități de informare*: prezentarea liceelor și facultăților existente, cu profilurile și pregătirile pe care acestea le oferă constituie activități de informare. De obicei informarea are loc în cadrul orelor de dirigenție, și sunt conduse de diriginte sau consilierul școlar.
- - *Bursa școlilor, bursa profesiilor*. Facultățile organizează anual prezentări, întâlniri cu elevii claselor terminale, unde fac publicitate propriei instituții. Aceste prezentări pot fi

considerate ca activități de orientare profesională, deoarece la aceste evenimente elevii se ocupă activ de problema alegerii unei direcții profesionale, a unei școli unde să-și continue studiile. La bursa profesiilor, reprezentanți ai diferitelor profesii prezintă concret elevilor interesați activitățile dintr-un anumit domeniu. Discuțiile personale cu specialiști oferă posibilitate elevilor de a culege informații autentice, relevante și actuale despre domeniul care îi interesează: ce aptitudini sunt necesare, care sunt avantajele respectiv greutățile profesiei, condițiile de lucru, cât se câștigă respectiv care este situația actuală pe piața muncii.

- *Consiliere individuală:* sunt discuții individuale cu consilierul școlar cu scopul de a adânci autocunoașterea, de a evalua capacitățile, interesele, trăsăturile de personalitate. Aceste cunoștințe constituie baza, ajută la luarea deciziilor privind alegerea profesiei.
- *Consiliere în grup sau training profesional:* Specialiștii din domeniu consideră că aceasta este cea mai eficientă formă de orientare profesională. Activitățile în grup se bazează pe participarea activă a elevilor și prin folosirea unor pachete (serii) de metode complexe ce oferă posibilitatea obținerii unui grad înalt de autocunoaștere și autoapreciere. Printre aceste metode se numără autoevaluările prin chestionare, discuții, jocuri și activități de autocunoaștere. Numărul elevilor într-o grupă este de 10-15.

Atenție! Utilizarea unor instrumente (chestionare psihologice, instrumente de cunoaștere) necesită cunoștințe de specialitate. În aceste situații se recomandă colaborarea cadrului didactic cu consilierul școlar.

Consilierea în grup este o activitate tematică de o durată mai lungă. Membrii grupului sunt stabili, cadrul în care funcționează grupul este asigurat de un set de reguli stabilite de comun acord. La fiecare întâlnire se prelucrează informații concentrate în jurul unei teme concrete. Datorită faptului că se utilizează metode activ-participative elevii dobândesc cunoștințe, au trăiri și experiențe personale. Astfel, învață unii de la alții, primesc feed-back-uri personale care îmbogățesc nivelul lor de autocunoaștere.

Rolul conducătorului de grupă este în primul rând să pregătească conținutul și să organizeze activitățile. Activitățile au un scenariu prestabilit care pot fi schimbate în funcție de nevoile grupului. Pentru ca munca în grup să fie ușurată este important ca toate exercițiile, instrumentele să fie pregătite dinainte.

Activitățile se pregătesc de obicei pe baza a cinci principii care succed în modul următor:

1. *Crearea atmosferei de lucru.* Această etapă oferă un caracter diferit activităților de orientare profesională față de activitățile școlare obișnuite. Începem activitatea cu un exercițiu mai relaxant, cu muzică, cu discuții libere sau cu o ghicitoare, cu exerciții de spargerea gheții.
2. *Stabilirea obiectivelor.* Această etapă este o informare scurtă prin care atragem atenția asupra temei și prezentăm elevilor sarcinile zilei.
3. *Prelucrarea cunoștințelor.* Este cea mai importantă etapă a activității. Tema este prelucrată în grupă prin exerciții structurate.
4. *Beneficiu personal.* Fiecare participant formulează un răspuns la întrebarea ce a învățat, ce a înțeles din activitate. Această etapă ajută la conștientizarea constatărilor pe de altă parte ajută procesul de luare a deciziilor privind cariera.
5. *Pregătirea activității următoare.* Deseori este nevoie de o muncă individuală prealabilă din partea participanților înainte de o activitate de grup. Lipsa acestor informații nu poate fi înlocuită de exercițiile pregătite de conducătorul grupei. Astfel de sarcini pot fi de ex: întocmirea unui CV, luarea unui interviu, citirea unor anunțuri, articole, discuții cu părinții pe anumite teme etc.

2. Plan de activitate pentru consiliere de grup cu tematica de orientare a carierei

Programul consilierii în grup cuprinde 10 întâlniri, participanții se vor întâlni săptămânal. O întâlnire durează circa 1-1,5 ore. La finalul fiecărei întâlniri, participanții completează o Fișă de lucru, care conține informațiile dobândite în acea zi și reflecțiile personale. Rolul acestei Fișe de lucru este de a comprima informațiile, experiențele adunate de-a lungul activităților într-o formă succintă, iar acest tablou final va ajuta participanții în luarea unor decizii la finalul procesului de orientare profesională.

Participanții vor completa deci la finalul întâlnirii doar partea care se referă la activitățile prelucrate în acea săptămână.

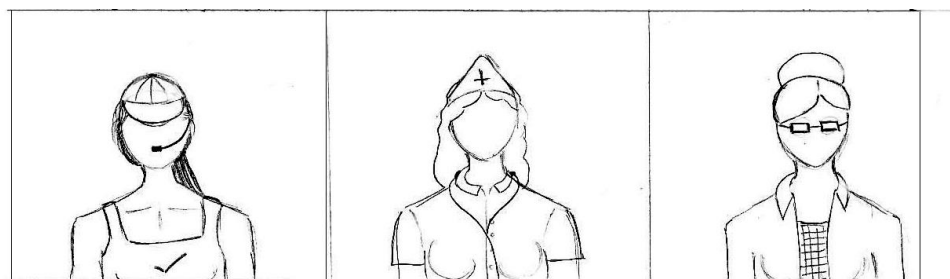
Fișa de lucru se găsește la anexe.

Capitolul V.



Programa Consilierii de grup

Programul cuprinde 10 întâlniri, una pe săptămână. Durata unei întâlniri este de 1-1,5 ore. La sfârșitul fiecărei întâlniri, ca o încheiere a activităților, concluziile personale sunt trecute pe o foaie de lucru (**Fișă de lucru pentru orientare profesională**). Utilitatea acesteia constă în faptul că toate experiențele personale sunt concluzionate și scrise cu scopul de a-l ajuta pe elev în luarea unei decizii.



Întâlnirea I.

Tematica: formarea grupului, stabilirea / încheierea contractului

Obiectiv: formarea coeziunii grupului, formarea încrederii reciproce, conștientizarea scopului activităților

Activități:

1. Completare de propoziții

„Am venit în această grupă pentru”

„Aștept de la activități”

Scopul exercițiului este ca elevii să conștientizeze și să formuleze motivațiile și așteptările individuale

2. Clarificarea conceptului și a principalelor domenii de orientare profesională.

Obiectiv: conștientizarea de către elevi a conținutului activității, facilitarea implicării și a participării active.

Discuții în grup mic

Descriere: elevii în grupuri mici de 3-4 persoane adună idei despre factorii implicați în orientarea profesională. În grupul mare se dezbate și se completează această listă cu idei.

Repere pentru conținutul discuțiilor în grup mare:

Factorii implicați în orientarea profesională.

Informații despre profesii:

- situația generală pe piața muncii
- structura locului de muncă
- situația generală a economiei
- mituri despre profesii/cariere
- posibilități de formare

Relații importante pentru persoană

- așteptările altora
- obiceiuri familiale
- planuri personale (familie, copil)
- statutul socio-economic
- planurile persoanelor importante (părinți, prieteni)

Autocunoaștere

- stilul decizional
- atitudini, credințe
- interese
- aptitudini/ deprinderi
- valori
- stilul de viață (A.Băban, 2001)

3. Îmi plac oamenii care.....

Obiectiv: armonizarea grupului prin joc, formularea unor informații de autocunoaștere

Descrierea jocului: elevii se așează în cerc, numărul scaunelor din cerc este cu unul mai

mic decât numărul participanților. Un membru al grupului stă în mijlocul cercului și termină propoziția: „Îmi plac oamenii care...”. Participanții cărora li se potrivește descrierea, își schimbă locurile. Cine rămâne fără scaun continuă jocul.

4. Prezentare în perechi

Obiectiv: creșterea armonizării, dezvoltarea empatiei

Descrierea jocului: fiecare participant își caută o pereche numai prin contact vizual. Câteva minute discută reciproc despre lucruri personale. Apoi stau în spatele colegului și îl prezintă grupului pe baza informațiilor adunate.

Instrucțiunile sunt următoarele:

„Primul pas este să te uiți în ochii colegilor și să alegi pe cineva cu care ai dori să lucrezi în următorul exercițiu. Încearcă să cauți pe cineva pe cine îl cunoști mai puțin!” „Aveți la dispoziție 3-3 minute ca să povestiți despre voi, să puneți întrebări unul altuia.” „Acum așează-te în spatele colegului și prezintă-l grupului.”

5. Formularea concluziilor personale

Obiectiv: Conștientizarea experiențelor, concluzionare.

Fiecare participant trebuie să formuleze într-o propoziție trăirile, cunoștințele, experiențele trăite în cadrul activității.

Întâlnirea II.

Tematica: descoperirea obiectivelor de viață

Obiectiv: Conștientizarea scopurilor pe termen scurt și pe termen lung. Studiarea profesiilor pe care elevii își imaginează că le-ar alege.

Activități:

1. Traseul vieții mele

Descrierea exercițiului: pe o foaie de desen trebuie să deseneze principalele etape, respectiv scopuri pe care individul își propune să le atingă în viață. Titlul desenului va fi titlul exercițiului, Traseul vieții mele.

Instrucțiune: „Desenează un drum sau o axă pe care sunt marcate (în timp) scopurile

tale principale, etapele de viață, tot ce îți imaginezi că vei parcurge de-a lungul vieții, cu evenimente și cu profesii.”

Discutarea exercițiului se centrează în jurul următoarelor întrebări: Care sunt scopurile tale principale în viață? Care sunt profesiile pe care îți imaginezi că le vei practica? Când îți dorești ca acestea să se realizeze? Ce trebuie să faci tu ca acestea să se realizeze?

2. Analiza profesiilor posibile în funcție de trăsăturile de personalitate și de capacitățile necesare

Descrierea exercițiului: Elevii sunt rugați să enumere trei profesii pe care le-ar alege și să completeze tabelul. Se lucrează individual. Ulterior tabelul va fi comparat cu trăsăturile de personalitate, capacitățile lor pe care le-au conștientizat pe parcursul activităților.

Ca și ajutor pentru elevi se pot defini trăsăturile de personalitate și abilitățile necesare profesiilor dorite ca în tabelul de mai jos:.

	Trăsături de personalitate Cum trebuie să fie un?	Abilități Ce trebuie să știe să facă un ...?
Profesia 1		
Profesia 2		
Profesia 3		

3. Completarea cu date a secțiunii aferente de pe Fișa de lucru

Acest tabel va fi trecut pe Fișa de lucru de orientare profesională. Datele adunate în tabel pot fi analizate din nou la întâlnirea în care activitățile se concentrează pe trăsături de personalitate respectiv abilități.

4. Temă pentru acasă: elevii să caute în ziare sau online anunțuri prin care se caută specialiști în profesiile enumerate de ei mai sus. Scopul exercițiului este să conștientizeze în ce măsură sunt căutate profesiile respective pe piața muncii.

5. Formularea concluziilor personale

Scopul: conștientizarea, verbalizarea concluziilor personale

Toți membrii grupului vor formula o propoziție despre ceea ce au experimentat, sau învățat, cu ce rămân după această întâlnire.

Întâlnirea III.

Tematica: Valorile mele

Obiective: evidențierea valorilor legate de muncă

Activități:

1. Discutarea celor descoperite pe marginea temei de casă, vom răspunde la întrebările ivite.

2. Clarificarea noțiunii de valoare și a rolurilor acesteia

Obiectiv: înțelegerea legăturii dintre valori și alegerea unei profesii .

Pentru început, vom purta o discuție scurtă în grup despre „Ce înțelegem prin cuvântul valoare? Cum ne influențează valorile noastre? De ce sunt importante în viața noastră?” Apoi participanții se vor implica în două activități: prima va dezvălui valorile personale după care se ghidează, iar a doua valorile legate de muncă.

3. Cele mai importante 10 valori din viața mea

Obiectiv: conștientizarea modului nostru propriu de funcționare, a motivațiilor personale.

Descriere:

Elevii sunt rugați să enumere 10 valori după care se ghidează în viață. Le putem oferi exemple de valori, ca: familia, relații de prietenie, banii, cinstea, hărnicia, buna dispoziție, faima, onestitatea, religia, etc.

Instrucțiune: „Scrieți 10 valori pe care le considerați importante în viața de zi cu zi și după care vă ordonați activitățile!”

Urmează discuția în grup a valorilor enumerate. Care sunt valorile amintite cel mai

frecvent în grup? Elevii pot adăuga observațiile proprii legate de listele întocmite.

4. Chestionarul Super despre valori legate de muncă

Chestionarul se găsește în anexă.

Obiective: cunoașterea, conștientizarea valorilor care au un rol important în alegerea profesiei. Valorile măsurate în chestionar: dorința de dezvoltare, altruism, relații interpersonale, siguranța muncii, valori materiale, autoafirmare, diversitate, ierarhie, independență, ambientul/mediul înconjurător, prestigiu, performanță în muncă, valoare estetică, orientare, creativitate.

5. Concluzii personale: fiecare elev își formulează sintetic principalele informații primite, principalele experiențe trăite în cadrul activității.

6. Temă pentru acasă: adunarea profesiilor, ocupațiilor frecvente în cadrul familiei (părinți, rude, strămoși). Acest exercițiu va pregăti tema activității următoare.

7. Completarea Foi de lucru de orientare profesională.

Întâlnirea IV.

Tema: Profesii “moștenite”/tradiții din familie

Obiectiv: clarificarea, conștientizarea “moștenirilor”, formularea legăturilor dintre aceste moșteniri și preferința față de profesiile alese.

Activități:

1. Arbore genealogic profesional

Descrierea exercițiului: Fiecare își desenează arborele genealogic și notează pe desen și profesia fiecărui membru din familie. După ce desenele sunt gata, fiecare elev își prezintă desenul grupului și încearcă să găsească legătura dintre propriile aspirații și profesia unor membri din familie. (Brassai, 2001).

2. Stema profesională a familiei

Descrierea exercițiului: pe o foaie de desen se află conturul unei steme pe care trebuie s-o completeze în așa fel încât să oglindească orientarea spre profesii a familiei.

Apoi fiecare își prezintă desenul grupului. (Brassai, 2001).

3. Concluziile personale se concentrează asupra unor întrebări cum ar fi: „Profesiile membrilor familiei tale influențează orientarea ta spre o profesie?”, “Cu cine se aseamănă pe linie profesională ideile tale despre profesii?”, “Cine te influențează cel mai mult în procesul de alegere a profesiei și de ce? ”

4. Temă pentru acasă

Până la întâlnirea următoare au sarcina de a observa și de a lua un interviu unei persoane din familie sau din anturaj care își iubește meseria și cu o persoană care nu este satisfăcută de munca pe care o prestează. Trebuie să obțină răspunsuri la următoarele întrebări: Cum este dispoziția celui observat? Cum vorbește despre munca lui? Cum se raportează la oamenii din jur? Cu ce se ocupă pe lângă munca lui? Dacă este satisfăcut de venitul obținut? Etc.

5. Completarea Fișei de lucru de orientare profesională.

Întâlnirea V.

Tema: temperamentul, trăsături de personalitate, imaginea de sine

Obiectiv: creșterea nivelului de autocunoaștere la elevi

Activități:

1. Discutarea temei pentru acasă

2. Scala trăsăturilor

Descrierea exercițiului: Fiecare elev primește o listă cu trăsături pozitive și negative și între ele o scală de evaluare. În prima etapă trebuie să-și facă autoevaluarea pe această scală, apoi trebuie să evalueze trăsăturile colegilor vecini de la stânga și de la dreapta lor. Când au terminat, elevii compară între ele rezultatele autoevaluării și evaluarea celorlalți. Își formulează concluzii despre concordanța imaginii de sine și imaginea formată despre ei în ochii celorlalți.

Activ/ă	+	+	+	+	+	+	+	+	Pasiv/ă
Interesant/ă	+	+	+	+	+	+	+	+	Plictisitor/Plictisitoare
Dominant/ă	+	+	+	+	+	+	+	+	Submisiv/ă
Concis/ă	+	+	+	+	+	+	+	+	Dezorganizat/ă
Îndrăzneț/Îndrăzneță	+	+	+	+	+	+	+	+	Fricos/Fricoasă
Cu tact	+	+	+	+	+	+	+	+	Fără tact
Autonom/ă	+	+	+	+	+	+	+	+	Dependent/ă
Harnic/ă	+	+	+	+	+	+	+	+	Leneș/ă
Sincer/ă	+	+	+	+	+	+	+	+	Neonest/ă
Extrovertit/ă	+	+	+	+	+	+	+	+	Introvertit/ă
Prietenos/Prietenoasă	+	+	+	+	+	+	+	+	Dușmănos/Dușmănoasă
Agreat/ă	+	+	+	+	+	+	+	+	Respins/ă
Mulțumit/ă	+	+	+	+	+	+	+	+	Nemulțumit/ă
Încrezător/Încrezătoare	+	+	+	+	+	+	+	+	Suspicios/Suspicioasă
Calm/ă	+	+	+	+	+	+	+	+	Agitat/ă
Luptător/Luptătoare	+	+	+	+	+	+	+	+	Resemnat/ă

Tensionat/ă	+ + + + + + +	Destins/ă
--------------------	----------------------	------------------

3. Temperamentul meu – elevii completează un chestionar despre temperament. La interpretarea răspunsurilor se discută despre tipuri de temperament, caracteristicile tipurilor, despre câteva profesii care pot fi potrivite diferitelor tipuri de temperament.

Anexa 2. Conține Chestionarul de temperament

4. Concluziile personale se concentrează asupra unor întrebări cum ar fi: „Care sunt trăsăturile mele personale cele mai definitorii, cele mai importante?” „Cum influențează aceste trăsături alegerile mele profesionale?”

5. Completarea Fișei de lucru de orientare profesională.

Întâlnirea VI.

Tema: capacitățile mele

Obiectiv: cunoașterea și conștientizarea propriilor capacități și inclinații

Activități:

1. Discuții în grup despre noțiunea, rolul și tipurile capacităților. Întrebări care se pot formula: Ce înseamnă noțiunea de capacitate? De ce depind capacitățile noastre? Capacitățile pot fi dezvoltate? Care sunt tipurile? Care este rolul capacităților în alegerea profesiei?

2. Capacitățile mele

În exercițiul următor sunt enumerate și descrise anumite capacități. Elevii sunt rugați să-și evalueze nivelul de dezvoltare a capacității respective pe o scală de la 1 la 5.

Instrucțiune: „Mai jos puteți citi lista și descrierea celor mai frecvente capacități.

Gândește-te la experiențele tale școlare și din afara școlii și identifică capacitățile care au avut un rol în acestea. Cum te vezi pe tine: “Care este nivelul de dezvoltare al capacităților tale?” Evaluează-ți răspunsul pe o scală de la 1 la 5!”

I. Capacități generale de învățare: înțelegerea și prelucrarea rapidă a sarcinilor, a conexiunilor, tragerea concluziilor

1 2 3 4 5

II. Înțelegerea și expresivitatea limbajului: înțelegerea cuvintelor, a relației între cuvinte și propoziții. Vocabular bogat, exprimare variată, clară. Constituie baza prelucrării ulterioare a conținuturilor înțelese. De ex. învățarea unei limbi-traducere, compunere,

prelegere etc.

1 2 3 4 5

III. Capacități matematice: înseamnă executarea unor operații matematice și utilizarea rapidă și corectă a formulelor aritmetice. Pe lângă detalii există o privire de ansamblu asupra problemei. De ex.. calculul mintal al restului de bani la casierie, estimarea traseului în excursie

1 2 3 4 5

IV. Capacitatea orientării și gândirii în spațiu: identificarea relațiilor spațiale și a schimbării acestora, imaginarea figurilor bidimensionale în trei dimensiuni și rotirea lor imaginară de ex. orientare după hartă

1 2 3 4 5

V. Percepția formei: identificarea, diferențierea, compararea detaliilor mici pe obiecte, pe suprafețe desenate sau pictate. Distingerea detaliată a diferențelor formale sau de nuanță. De ex. verificarea vopsirii farfuriei de porțelan, observarea zgârieturilor pe o suprafață lustruită etc.

VI. Dexteritate: rotirea, mișcarea rapidă și precisă a mâinilor și a degetelor ceea ce este necesară pentru utilizarea instrumentelor. De ex.: coaserea hainei rupte, desenare de afiș etc.

1 2 3 4 5

VII. Capacitatea de relaționare și managementul relațiilor: discuții cu alte persoane, inițiere de relații, ascultarea, înțelegerea, convingerea altora. De ex. a iniția o discuție, cercetarea opiniei publice, vânzare etc.

1 2 3 4 5

VIII. Rezistență fizică: capacitatea de a susține efort fizic un timp mai îndelungat, fără epuizare și fără rănire: cățărare, alergare, ridicare.

1 2 3 4 5

IX: Capacități muzicale: interpretarea unei piese muzicale după partitură, simțul ritmului, interpretarea sunetelor după auz etc.

1 2 3 4 5

X: Bogăție de idei, fantezie colorată : de ex. decorarea tortului pentru o serbare de onomastică, inventarea unei povești, organizarea unei petreceri mai mari etc.

1 2 3 4 5

După autoevaluare elevii sunt rugați să aleagă acele capacități unde au ales valorile 3, 4 sau 5 și să prezinte grupului. (Koncz, 2005).

3. Concluzii personale: Care sunt capacitățile mele? Care dintre acestea se potrivesc profesiei imaginată? Care capacități trebuie dezvoltate? Ce pot să fac ca să le dezvolt?

4. Completarea Fișei de lucru de orientare profesională.

Întâlnirea VII.

Tema: capacitățile mele II.; capacități interpersonale

Obiectiv: inventarierea acelor capacități și a nivelului lor de dezvoltare care sunt necesare la managementul relațiilor interpersonale și în profesii în care se lucrează cu oamenii

Activități:

1. Rețeaua mea de contacte

Descrierea exercițiului: Elevii sunt rugați să deseneze un fel de atom social pe care vor evidenția relațiile lor cele mai importante cât și caracteristica acestor relații.

În urma discuțiilor pornind de la aceste desene elevii vor obține informații despre calitatea relațiilor, despre eventualele probleme de relaționare cât și despre posibilitățile de îmbunătățire a acestora.

2. Evaluarea relațiilor interpersonale

Descrierea exercițiului: Din lista prezentată trebuie să încercuiască acele activități/comportamente pe care le desfășoară cu ușurință. În grup se discută despre acestea.

Abilități de comunicare

1. A vorbi în grup
2. A vorbi scurt și concis
3. A vorbi energic
4. A îndemna pe alții să vorbească
5. Concentrarea atenției
6. A se gândi înainte de a spune ceva

Abilități de observare

1. A observa tensiunile în grup
2. A observa cine cu cine vorbește
3. A identifica nivelul interesului în grup
4. A „simți” sentimentele celorlalți
5. A observa dacă cineva este prezent numai fizic

6. A observa reacțiile după comentarii

Abilități de rezolvare de probleme

1. A dezvolta probleme și obiective
2. A solicita idei și opinii
3. A oferi idei
4. A evalua critic ideile
5. A controla o dispută
6. A trage învățăminte

Abilitatea de a exprima emoțiile

1. A vorbi altora despre sentimentele mele
2. A ascunde sentimentele mele
3. A contrazice deschis pe cineva
4. A exprima sentimente calde/pozitive
5. A exprima recunoștință
6. A fi ironic

Relații sociale

1. A concura cu alții
2. A se comporta dominant
3. A avea încredere în alții
4. A fi binevoitor
5. A fi suportiv
6. A se ține de opiniile/dorințele proprii (a fi asertiv)

3. Discutarea rezultatelor. Concluzii personale. Care sunt capacitățile mele interpersonale? Cum aş putea valorifica aceste capacități în profesia imaginată.

4.Completarea Fișei de lucru de orientare profesională.

ÎntâlnireaVIII.

Tema: capacitățile mele III., capacități de comunicare verbală și nonverbală

Obiectiv: autocunoaștere-stilul de comunicare

Activități:

1. **Stilul meu de comunicare-chestionar.** Anexa 3.

Descrierea exercițiului. Elevii completează un chestionar din care află despre stilul lor de comunicare (asertiv, agresiv sau submisiv). După interpretarea rezultatelor chestionarului se discută în grup despre fiecare stil.

2. Locuitorul de pe Marte

Descrierea exercițiului. Scopul exercițiului este de a demonstra faptul că instrucțiunile formulate imprecis, neclar pot duce la neînțelegeri. Totodată exercițiul are și un aspect de autocunoaștere deoarece elevii pot afla în ce măsură sunt capabili să formuleze instrucțiuni precise.

Este un exercițiu în perechi. Unul este locuitorul de pe Marte care înțelege numai instrucțiunile clar și precis formulate. Celălalt are sarcina să explice o activitate iar locuitorul de pe Marte înțelege greșit tot ce se poate din instrucțiune. O astfel de activitate poate fi: să-și ia paltonul, să-și lege șireturile, să facă un sendvici etc.

3. Noi trei am făcut

Scopul exercițiului este îmbogățirea autocunoașterii privind comunicarea nonverbală și capacitatea de cooperare.

Descrierea exercițiului. Elevii lucrează în grupe mici de câte trei. Fiecare grupă primește 6 coli A4, lipici și ace cu gămălie. În 15 minute trebuie să construiască un turn cât mai mare care să fie stabil, **fără să comunice verbal între ei**. Când turnurile sunt gata vor fi puse în mijlocul grupului mare și se discută despre procesul de construire din grupurile mici, despre modul de comunicare.

4. Conluzii personale. Fiecare elev formulează trei caracteristici despre stilul lui de comunicare pe care le-a aflat în cursul acestei activități.

5. Completarea Fișei de lucru de orientare profesională.

Întâlnirea IX.

Tema: interese profesionale, condiții de muncă

Obiectiv: evidențierea intereselor personale și a așteptărilor față de condițiile de muncă

Activități:

1. Discuție introductivă despre noțiunea de interese: În cadrul discuției se va porni de la întrebări ca: „Ce înseamnă noțiunea de interese? Cum influențează alegerea profesiei viața de zi cu zi?”

2. Completarea chestionarului Holland –anexa

Obiectiv: stabilirea celor 6 tipuri/categorii de interese după Holland

Cu cât numărul caracteristicilor bifate este mai mare cu atât categoria respectivă de interese este mai definitorie pentru elev.

Discutarea rezultatelor are ca scop conștientizarea domeniilor de interese profesionale pe baza punctajului obținut.

3. Așteptările mele față de profesia aleasă. Scopul exercițiului este clarificarea condițiilor de muncă pe care elevii le-ar prefera. Elevii vor completa un chestionar în acest sens și se va discuta despre rezultate. Anexa

4. Concluzii personale. Elevii sunt rugați să concluzioneze pe baza rezultatelor dacă tipologia lui Holland și așteptările lor față de condițiile de muncă se potrivesc profesiei pe care și-au imaginat-o.

5. Completarea Fișei de lucru de orientare profesională.

Întâlnirea X.

Tema: cunoașterea profesiilor, informații despre școli și universități

Obiectiv: cunoașterea profilelor ocupaționale și a posibilităților de continuare a studiilor

Această activitate se desfășoară într-o sală cu calculatoare conectate la internet.

1. Concluzii pe baza informațiilor aflate în cursul activităților. Compararea ideilor anterioare cu cele aflate în cursul activităților. Enumerarea acelor profesii de care elevul se interesează și care corespund personalității lui (caracteristici personale, capacități).

2. Analiza profesiilor. Documentare despre profesiile alese de pe internet și din cărțile cu profile profesionale. Căutarea informațiilor despre posibilitățile de continuare a studiilor.

Pentru această activitate se pot utiliza profilele ocupaționale din cabinetele de asistență psihopedagogică cât și linkurile enumerate în acestea.

3. Analiza Fișei de lucru de orientare profesională completată. Concluzii.

Pe Fișa de lucru de orientare profesională fiecare elev poate să vadă sintetizat experiențele trăite, concluziile personale, rezultatele chestionarelor și a evaluărilor.

Analiza acestora facilitează procesul de decizie și ajută la formularea pașilor care sunt necesari pentru atingerea obiectivelor proprii.

4. Ce trebuie să fac în continuare?

Fiecare elev trebuie să formuleze ce trebuie să facă, care sunt acele trăsături de personalitate și capacități care trebuie dezvoltate pentru a atinge scopul profesional.

Anexa nr.1

Fișă de lucru

1. Profesii alese

.....

.....

.....

.....

.....

2 . Analiza profesiilor alese

	Trăsături de personalitate Cum trebuie să fie un ...?	Abilități Ce trebuie să știe un ...?
Profesia 1		
Profesia 2		
Profesia 3		

3. Valorile mele legate de muncă: (după chestionarul Super)

.....

.....

.....

.....

.....

4. Profesii, ocupații frecvente și importante în familie:

.....

.....

.....

.....

.....

5. Personalitatea mea:

a. Temperamentul meu

.....

.....

.

b. Trăsăturile mele cele mai importante:

.....

.....

.....

.....

.....

6. Principalele mele abilități:

.....

.....

.....

.....

.....

a. Abilitățile mele interpersonale

.....

.....

.....

.....

.....

b.Abilitățile mele de comunicare

.....
.....
Stilul meu de comunicare

.....
.....
Particularitățile mele de comunicare

7. Interesele mele profesionale

Interesele mele profesionale

.....
.....
.....
.....
.....
Așteptările mele față de profesie

8. Profesia aleasă

Avantaje

.....
.....
Dezavantaje

Oportunități

.....

.....

Greutăți

.....

.....

9. Ceea ce trebuie să fac în continuare:

Pe plan personal:

.....

.....

Privind abilitățile mele:

.....

.....

Privind atitudinea mea:

.....

.....

Pe alte planuri:

.....

.....

Anexa nr 2

Chestionarul Super

În continuare puteți citi afirmații privitoare la muncă. Vă rugăm marcați lângă fiecare afirmație cât de importantă considerați că este ea. Răspunsurile nu pot fi corecte sau greșite ci doar valabile pentru propria persoană.

Puteți alege din următoarele posibilități:

- Dacă considerați că afirmația **nu este deloc importantă**, scrieți numărul 1
- Dacă considerați că afirmația **este puțin importantă**, scrieți numărul 2
- Dacă considerați că afirmația **este importantă**, scrieți numărul 3
- Dacă considerați că afirmația **este destul de importantă**, scrieți numărul 4
- Dacă considerați că afirmația **este foarte importantă**, scrieți numărul 5

Fiecare afirmație începe astfel: Mi-aș dori un loc de muncă unde...

1.	să pot ajuta alte persoane	
2.	să câștig mulți bani	
3.	să pot conduce/îndruma pe alții	
4.	pot avea concepții/viziuni noi	
5.	pot crea ceva nou	
6.	pot să-mi asigur o viață fără griji	
7.	pot cunoaște idei noi	
8.	este nevoie de abilitățile mele organizatorice	
9.	îmi pot afirma propriul stil	
10.	colegii de muncă îmi sunt și prieteni	
11.	munca mea este apreciată	
12.	pot face lucruri bune pentru societate	
13.	pot fi în folosul altora	
14.	mă înțeleg bine cu colegii	
15.	pot dirija munca altora	
16.	mă pot implica în activități motivante intelectual	
17.	voi putea beneficia de o pensie mare	
18.	pot crea ceva frumos	
19.	uneori pot să mă și joc	
20.	sunt întotdeauna deschiși față de ideile noastre noi	

Evaluarea chestionarului Super :

Valori	Punctaj	Valori	Punctaj
Valori intelectuale		Altruism	
4		1	
5		12	
7		13	
16			
20			
Total:		Total:	
Leadership, conducere		Valori materiale	
3		2	
8		6	
15		17	
Total:		Total:	
Climatul la locul de muncă		Flexibilitate la locul de muncă	
10		9	
11		18	
14		19	
Total:		Total:	

Anexa nr.3

Chestionar pentru determinarea trăsăturilor temperamentale

Vă rugăm citiți enunțurile de mai jos și încercuiți litera din fața enunțului dacă considerați că sunt adevărate acele trăsături temperamentale pentru dumneavoastră. Nu vă gândiți prea mult, răspundeți în funcție de prima impresie.

- S 1. Ceilalți spun despre mine că sunt foarte prietenos/prietenoasă.
- M 2. Am doar câțiva prieteni, dar ei îmi sunt foarte apropiați.
- C 3. Sunt un lider înnașcut.
- F 4. Prefer să fac economii, decât să cheltuiesc.
- S 5. Am poftă de viață.
- M 6. Îmi place să fie perfect fiecare detaliu.
- M 7. Niciodată nu știu ce sentimente o să am ziua respectivă.
- M 8. Critic oamenii cu ușurință.
- C 9. Am un temperament impulsiv.
- F 10. Iau greu decizii.
- F 11. Lucrurile nu prea mă scot din sărite.
- S 12. Îmi place să “înfloresc” puțin întâmplările.
- S 13. Nu sunt o persoană foarte de încredere.
- M 14. Sunt un om foarte disciplinat.
- M 15. Sunt adesea apatic, indiferent.
- C 16. Sunt o persoană hotărâtă.
- F 17. Am simțul umorului.
- F 18. Îmi face plăcere să mă plimb înapoi și înapoi, să nu fac nimic concret.
- S 19. Sunt o fire împrăștiată.
- F 20. Prefer să fiu un spectator decât să mă implic activ într-o activitate.
- C 21. Nu iert ușor.
- C 22. Sunt foarte activ/activă.
- S 23. Uneori mi se spune că vorbesc prea tare.
- M 24. Tind să fiu negativist, pesimist.
- F 25. Nu sunt energic.
- F 26. Am multă răbdare.
- S 27. Îmi place să vorbesc.
- M 28. Nu îmi plac petrecerile mari, prefer să fiu cu câțiva prieteni apropiați.
- S 29. Sunt o fire entuziastă.

- C 30. Ceilalți spun despre mine că sunt foarte curajos/curajoasă.
- C 31. Am o părere/opinie despre orice.
- F 32. Îmi place să dorm mult.
- C 33. Prefer să dețin controlul asupra situațiilor și oamenilor.
- M 34. Leg prietenii mai greu.
- M 35. Sunt mare amator de muzică și arte.
- S 36. Am relații bune cu majoritatea cunoscuților.
- C 37. Sunt încrezător.
- M 38. Adesea mă gândesc că oamenii nu mă plac.
- S 39. Sunt darnic.
- F 40. Mă simt obosit destul de des.

INTERPRETARE

Numărați toate răspunsurile „da” corespunzătoare literelor aferente, însemnând: C-coleric, S-sangvinic, F-flegmatic și M-melancolic. Punctajele cele mai mari indică temperamentul dominant.

Caracterizarea psihologică a temperamentelor:

Colericul: Este energic, neliniștit, uneori impulsiv și își risipește energia. Inegal în manifestări, el oscilează între entuziasm și deznădejde, între bucurie și tristețe, între încredere exagerată în sine și între descurajare. Este capabil de trăiri afective intense, dar inegale, exagerând atât prietenia cât și ostilitatea. Persoană foarte activă colericul este capabil de inițiative îndrăznețe și se poate mobiliza la maximum în acțiuni de durată, în același timp se adaptează greu la acțiuni monotone, care presupun munci migăloase. Are tendințe de dominare în grup și poate antrena cu ușurință pe alții în acțiuni comune. Se dăruiește cu pasiune unei cauze sau idei. Vorbirea îi este rapidă, însoțită de o gesticulație abundentă.

Sangvinicul: Este vioi, vesel, optimist și se adaptează cu ușurință la orice situație. Este temperamentul bunei dispoziții. Fire activă, se angajează rapid într-o activitate, dar schimbă activitățile foarte des, deoarece simte permanent nevoia de ceva nou. Are capacitate de lucru îndelungată și își menține rezistența și echilibrul psihic în situații dificile. Trăirile

afective sunt intense, dar sentimentele sunt superficiale și instabile. Trece ușor peste eșecuri și decepții sentimentale. Este comunicativ, stabilește ușor contacte cu alte persoane. Vorbește repede cu mimică și gestică expresivă.

Flegmaticul: Este opusul colericului. Liniștit, calm, imperturbabil, cugetat în tot ceea ce face, pare a dispune de o răbdare fără margini. Nu se pripește niciodată, lucrează încet și tacticos. Se adaptează greu la o activitate nouă, este înclinat spre rutină și activități stereotipe. Are o putere de muncă deosebită. Este capabil de sentimente profunde și durabile, dar expresivitatea emoțională este redusă. Cu greu poți citi de pe fața lui ceea ce simte. Vorbirea este lentă, fără gesticulație evidentă.

Melancolicul: Prezintă disponibilități energetice reduse, este puțin rezistent la eforturi îndelungate și de aceea în condiții de suprasolicitare se epuizează rapid. Este sensibil, puternic afectat de insuccese, foarte exigent cu sine și neîncrezător în propriile forțe. Puțin comunicativ, închis în sine melancolicul are dificultăți de adaptare socială. Este frământat de trăiri afective intense, dar nu le exteriorizează. Are capacitatea de a desfășura acțiuni de finețe, migăloase chiar cu prețul unei epuizări rapide. Debitul verbal este scăzut, gesticulație redusă.

Anexa nr.4

Stilul meu de comunicare

Citiți cu atenție afirmațiile din listă, și apreciați dacă reflectă realitatea și în ce măsură, vizavi de situația dumneavoastră. Marcați răspunsul cu o cifră între 1 și 4, unde acestea înseamnă:

4- întotdeauna

3- adesea

2- rareori

1- niciodată

1. Dacă cineva laudă munca mea, răspunsul meu este mult mai modest decât ceea ce simt cu adevărat.
2. Dacă oamenii sunt lipsiți de tact, așa mă port și eu.
3. Oamenii mă consideră o persoană interesantă.
4. Îmi vine greu să vorbesc cu persoane necunoscute.
5. Nu mă deranjează să fiu batjocoritor, dacă acest lucru mă ajută să-mi subliniez mesajul.
6. Dacă apreciez că merit într-adevăr, eu mă duc și cer mărirea salariului.
7. Dacă sunt deranjat în timp ce vorbesc, mă opresc și tac.
8. Dacă este criticată munca depusă de mine, găsesc eu o modalitate să-mi iau revanșa.
9. Știu cum să-mi exprim mândria, fără să mă laud.
10. Oamenii profită de mine.
11. Dacă mă ajută în atingerea scopului propriu, spun ceea ce vor să audă oamenii.
12. Îmi este ușor să cer ajutor.
13. Împrumut altora chiar și în cazuri în care drept vorbind nu prea aș vrea.
14. Câștig în discuții, pentru că dominez discuțiile.
15. Pot să-mi exprim adevăratele sentimente persoanelor care înseamnă mult pentru mine.
16. Dacă sunt supărat pe oameni, supărarea o închid în mine în loc de a o exterioriza.
17. Oamenii se bucură când critic munca cuiva.
18. Dacă trebuie să-mi apăr drepturile, mă simt sigur de sine.

Evaluarea răspunsurilor:

Stil de comunicare pasiv: 1, 4, 7 10, 13, 16

Stil de comunicare agresiv: 2, 5, 8, 11, 14, 17

Stil de comunicare asertiv: 3, 6, 9, 12, 15, 18

EVALUAREA INTERESELOR PROFESIONALE

Analizează-ți interesele profesionale. Bifează din lista de mai jos toate activitățile care te interesează, chiar dacă simți că nu ești încă suficient de pregătit pentru a le desfășura.

1. Să lucrezi la o fermă sau să ajuți la salvarea unei păduri tropicale;
2. Să rezovi probleme dificile de matematică;
3. Să joci într-un film sau într-o piesă de teatru;
4. Să studiezi diverse grupuri sociale;
5. Să iei interviuri pentru emisiunile de știri ale unui post de televiziune;
6. Să studiezi economia;
7. Să studiezi manuale de mecanică;
8. Să realizezi experimente de laborator;
9. Să administrezi o galerie de artă;
10. Să conduci un serviciu religios;
11. Să ai o mică afacere cu obiecte la mâna a doua;
12. Să faci grafice și să întocmești statistici;
13. Să construiești mobilă;
14. Să studiezi natura sau să notezi efectele poluării mediului;
15. Să scrii scenarii pentru filme;
16. Să conduci un club sau un grup de cercetași;
17. Să cumperi marfă pentru un magazin;
18. Să lucrezi de la nouă la cinci într-un birou;
19. Să conduci mașini de mare tonaj;
20. Să joci șah;
21. Să lucrezi la un magazin de artă sau muzică;
22. Să fii implicat în organizații de caritate;
23. Să desfășori o activitate care presupune acțiuni rapide și sub presiune;
24. Să concepi programe sau jocuri pentru calculator;
25. Să lucrezi în aer liber într-un parc național;
26. Să faci cercetări pentru un caz penal;
27. Să cânti la un instrument;
28. Să îngrijești sugari sau copii mici;
29. Să candidezi pentru o funcție în clasă sau în școală;
30. Să lucrezi după orele de program pentru a economisi bani;

31. Să montezi sisteme stereo;
32. Să citești romane științifico-fantastice;
33. Să scrii o povestire, o piesă de teatru sau un roman;
34. Să fii animator la o petrecere;
35. Să lurezi în biroul unui politician;
36. Să introduci documente în calculator;
37. Să construiești un model de avion cu reacție;
38. Să folosești un microscop electronic sau un instrument medical de înaltă tehnologie;
39. Să creezi o linie vestimentară;
40. Să citești și să discuți despre literatură;
41. Să dezbați probleme sociale și politice la TV;
42. Să ții evidența unor afaceri;
43. Să repari un motor de mașină;
44. Să studiezi constelațiile stelare;
45. Să iei lecții de olărit;
46. Să lucrezi cu membrii importanți ai societății;
47. Să vinzi produse contra unui comision;
48. Să stabilești bugetul unei mari companii sau al unei agenții guvernamentale;

CE CARIERĂ ȚI S-AR POTRIVI ?

Ești nehotărât în legătura cu alegera viitoarei profesii? Nu ești singurul, ești unul din milioanele de tineri care își fac griji despre ceea ce vor face după absolvirea liceului. Nu te grăbi. Înainte de a decide drumul pe care vei merge, studiază cu atenție toate oportunitățile. Planificarea carierei profesionale începe cu o bună cunoaștere a propriei persoane. Meditează la activitățile care îți fac plăcere, analizează-ți interesele, calitățile, abilitățile și personalitatea. Analizează cu atenție fiecare propoziție și decide dacă respectiva activitate ți-ar plăcea sau nu, chiar dacă nu deții momentan toate abilitățile pentru a o desfășura.

OAMENI CARE ÎNFĂPTUIESC (R)

Dacă îți place să lucrezi cu mâinile, mai ales la proiecte care îți permit să fii activ fizic, atunci poți fi caracterizat ca "un om al faptelor". Aceștia sunt adesea oameni practici, stabili, autocontrolați și independenți.

Profesii posibile:

Peisagist	Silvicultor
Asistent medical	Controlor de trafic aerian
Tehnician dentar	Arheolog
Electrician	Polițist / Pompier
Antrenor	Mecanic
Dulgher/Instalator	Frizer/Coafeză
Inginer	Medic terapeut
Bucătar	

OAMENI CARE INVESTIGHEAZĂ (I)

Oamenii care investighează au spiritul de observație foarte dezvoltat și sunt interesați de lucrurile din jurul lor. De obicei cercetează totul, sunt încrezători în capacitățile lor intelectuale și sunt riguroși din punct de vedere logic.

Profesii posibile

Laborant	Analist programator
Farmacist	Asistent medical
Profesor de biologie	Reporter
Biolog / Inginer de mediu	Chirurg
Avocat	Detectiv
Bibliotecar	Medic veterinar
Astronaut	Meteorolog
Stomatolog	

ARTIȘTI (A)

Oamenii cu înclinații artistice apreciază creativitatea și originalitatea. Artiștii au tendința de a fi inventivi, imaginativi și neconvenționali. Le place să lucreze liber și se implică emoțional în munca pe care o fac .

Profesii posibile

Artist	Arhitect
Regizor	Muzician
Profesor de muzică	Pictor
Specialist în aranjamente florale	Designer

Scriitor /Reporter
Fotograf
Muzeograf
Instructor de dans

Decorator de interioare
Cosmetician
Animator

OAMENI CARE AJUTĂ (S)

Persoanele care ajută preferă locurile de muncă care le permit să interacționeze cu ceilalți.

Profesii posibile

Consultant în organizații de tineret	Specialiști în resurse umane
Terapeut	Purtător de cuvânt
Asistent medical	Medic pe ambulanță
Asistent social	Nutriționist
Preot	Îngrijitor de copii
Antrenor	Recepționar
Asistent la domiciliu	Chelner / Chelneriță

OAMENI CARE ÎNTREPRIND (E)

Oamenii care întreprind sunt cel mai adesea oameni încrezători în ei înșiși, sociabili și curajoși. Le place să ia decizii, să vândă produse, să conducă grupuri și să dezbată probleme de politică.

Profesii posibile

Persoană care recrutează angajați	Bancher
Specialist în aranjamente florale	Agent de turism
Avocat	Agent de publicitate
Prezentator TV / Radio	Director de publicitate
Director de departament	Politician
Director	Evaluator imobiliar
Agent de asigurări	

OAMENI MINUȚIOȘI (C)

Oamenii minuțioși sunt persoane convenționale, cărora le place să colecționeze și să organizeze. Lucrează bine în interiorul unui sistem, sunt eficienți și practici.

Profesii posibile:

Contabil	Cartograf
Analist financiar	Expert juridic
Agent de asigurări	Statistician într-o companie de asigurări
Funcționar bancar	Tehnician medical
Corector la o editură	Expert bancar
Asistent administrativ	Agent de rezervări pentru servicii turistice
Operator pe calculator	

Tipul întreprinzător (E)

Este orientat cu precădere spre problemele din domeniul politic și economic; preferă să lucreze în echipă, dar în primul rând cu scopul de a conduce, de a dirija, de a fi lider. Evită activitățile științifice, preferându-le pe acelea care îi pun în valoare abilitățile oratorice sau manageriale. Este curajos, ambițios, dominant, energic, impulsiv, optimist, popular, încrezător în sine, sociabil, vorbăreț. Profesii preferate: economist, manager, politician.

Domenii: comerț, marketing, turism.

Tipul artistic (A)

Manifestă atracție spre activitățile mai puțin structurate, care presupun o rezolvare creativă și oferă posibilitatea de autoexpresie.

Persoanele artistice sunt înzestrate cu abilități artistice și imaginație. Achiziționează competențe artistice în domeniul muzical, lingvistic, al artelor plastice, literar. Îi displac activitățile ordonate, administrative, sistematizate, de afaceri. Este complicat, dezordonat, emotiv, expresiv, idealist, imaginativ, impulsiv, independent, intuitiv, nonconformist, original etc. Domenii de profesii preferate: arte, activități manuale, recreere, sport.

Tipul realist (R)

Se caracterizează prin tendința de a se îndrepta spre acele activități care presupun manipularea obiectelor și instrumentelor. Posedă aptitudini manuale, mecanice sau tehnice și este satisfăcut de acele medii profesionale care necesită un nivel optim de dezvoltare a acestor aptitudini. Nu are deprinderi verbale și de relaționare interpersonală; preferă să rezolve probleme concrete; este nesociabil, timid uneori; achiziționează competențe manuale în domeniul tehnic, mecanic, agricol. Îi displac activitățile sociale și educaționale. Domenii de profesii preferate: economia, finanțe, administrație, drept.

Tipul convențional (C)

Preferă ordinea și mediile de muncă ce au sarcini cunoscute și bine structurate, are abilități secretariale și matematice, ceea ce îl face potrivit pentru activitățile administrative. Este subordonatul model, loial șefilor. Preferă activități care solicită folosirea ordonată și sistematică a datelor. Reușește să se adapteze cu dificultate la situațiile cu grad ridicat de ambiguitate și care nu au descrise cerințe clare.

Este conformist, conștiincios, atent, conservator, inhibat, supus, ordonat, consecvent, practic,

controlat. Domenii de profesii preferate: natura, mediul înconjurător, transport, circulație, industrie.

Tipul investigativ (I)

Este orientat spre sarcina de lucru; gândește problemele, încearcă să înțeleagă și să organizeze lumea, îi plac sarcinile ambigue și este orientat spre abstract.

Prezintă abilități matematice și științifice și preferă să lucreze singur pentru rezolvarea de probleme. Preferințele sale se orientează spre acele activități care implică investigații creatoare ale fenomenelor fizice, biologice, culturale. Îi displac activitățile persuasive, sociale, repetitive. Este analitic, critic, curios, independent, introvertit, metodic, precis, rațional, rezervat, precaut, modest etc. Domenii de profesii preferate: profesii tehnice (dezvoltare, utilizare), științe (științe sociale, științe ale naturii, politologie).

Tipul social (S)

Este interesat de activități care implică relaționare interpersonală. Îi plac lucrurile sigure, structurate; are deprinderi verbale și interpersonale; este orientat social. Preferințele sale se îndreaptă spre acele activități care implică informarea, pregătirea, dezvoltarea, grija pentru ceilalți. Îi displac activitățile manuale, tehnice. Este convingător, cooperant, prietenos, generos, săritor, idealist, centrat pe probleme, amabil, responsabil, sociabil, cu tact, înțelegător.

Domenii de profesii preferate: educație, social, comunicare, relații umane, stil de viață.

Anexa nr.6

Așteptări față de profesia aleasă

După completarea și evaluarea chestionarului vei afla care sunt așteptările tale față de viitoarea ta profesie și față de viitorul loc de muncă.

Evaluează cu ajutorul unei scale de 5 iteme în ce măsură sunt valabile pentru tine afirmațiile chestionarului:

A - nu este deloc valabil

B - nu prea este valabil

C - nu este mai mult valabil ca pentru alții

D - este mai mult valabil ca pentru alții

E - este absolut valabil

1. Apreciez mult mai mult viața independentă, decât cea disciplinată de multe reguli.
2. Mi-ași dori mai mult o viață plină cu aventuri decât una obișnuită.
3. Aș prefera mai mult să lucrez cu oameni decât cu animale sau obiecte.
4. Îmi doresc mai mult să am parte de primejdii decât de o viață trăită în siguranță.
5. Aș prefera să trăiesc și să lucrez în aer liber decât într-un loc închis.
6. Mai bine să vină zilnic un coleg nou și să plece unul vechi, decât să lucrez ani întregi cu aceeași oameni.
7. Simt nevoia să-mi exprim sentimentele prin muzică, desen, pictură, sculptură.
8. Am talentul necesar pentru a realiza cele amintite la punctul anterior.
9. Consider că este mult mai important să înțeleg problemele mari ale vieții, decât să mă ocup de o problemă concretă.
10. Doresc să trăiesc o viață care diferă de viața de zi cu zi a omului obișnuit.
11. Frumosul are o influență mult mai mare asupra mea decât utilitatea, valoarea sau ieftinitatea lucrurilor.
12. Numai oamenii cu un aspect îngrijit, frumos, cu o siluetă proporțională au influență asupra mea.
13. Doresc să-mi investesc toată puterea și energia în slujba altora.
14. Sunt fericit dacă pot da sfaturi oamenilor, dacă îi pot forma, educa.
15. Lupt cu entuziasm pentru anumite idealuri, concepții. Este cel mai important lucru din viața mea.

16. Am întotdeauna răbdare dacă este nevoie să explic, să fac lucrurile mai ușor de înțeles oamenilor.
17. Prefer compania oamenilor. Mă bucur când am ocazia să particip la vreo discuție.
18. Prefer munca în grup față de munca individuală.
19. Apreciez mai mult siguranța decât independența.
20. Prefer programul fix de lucru față de programul flexibil.
21. Consider că este mai corect dacă mi se comunică ce trebuie să fac, decât dacă eu trebuie să decid acest lucru.
22. Nu-mi plac sarcinile care presupun asumarea unor responsabilități sau riscuri mari, de aceea le deleg altora.
23. Dacă aș găsi un job care să mă intereseze și cu care să mă obișnuiesc, nu m-ar mai interesa nimic altceva de atunci încolo.
24. Mă enervează dacă sunt deranjat în timp ce lucrez.
25. După doar câteva minute de conversație, știu cu ce fel de om stau de vorbă.
26. Am capacitatea de a convinge pe oricine despre punctul meu de vedere.
27. Dacă primesc o sarcină mai dificilă, complexă, întotdeauna îmi fac timp să analizez posibilele variante de rezolvare.
28. Cu oricine mă întâlnesc, reușesc să îl (o) fac să mă placă.
29. Cred că aș fi în stare să pun pe picioare sau să conduc o afacere.
30. Consider că știu totul în legătură cu meseria aleasă, cu cercul meu de interese, nu am nevoie de mai multe informații.

INTERPRETAREA REZULTATELOR

A= -2 puncte

B= -1 punct

C= 0 puncte

D= +1 punct

E= +2 puncte

Categorii

I.: 1, 2, 3, 4, 5, 6

II.: 7, 8, 9, 10, 11, 12

III.: 13, 14, 15, 16, 17, 18

IV.: 19, 20, 21, 22, 23, 24

V.: 25, 26, 27, 28, 29, 30

CATEGORIA I

- Între 4 și 12 puncte: Dorești să ai o muncă interesantă, variată și te-ar bucura să intri în contact cu multe persoane. Te simți bine doar în locurile unde este puțin dinamism.
- Între +3 și -3 puncte: Pentru tine este mult mai importantă meseria aleasă decât munca pe care o faci acum. Te interesează doar să îți realizezi visul de a lucra în domeniul dorit.
- Între -4 și -12 puncte: Îți dorești un loc de muncă liniștit, calm, unde nu ești mereu deranjat de colegi sau lucruri mărunte. Vrei să te dedici în totalitate muncii tale, altceva nu te interesează.

CATEGORIA II

- Între 4 și 12 puncte: Vei fi foarte exigent în muncă și față de colegi. Aștepti de la colegi să respecte și să fie entuziasmați de munca lor. Nici nu stai de vorbă cu cei care sunt nemulțumiți, se plâng sau se eschivează în fața unor sarcini noi, în loc să se bucure de partea frumoasă a meseriei.
- Între +3 și -3 puncte: Vei considera munca ta importantă, dar fără să exagerezi. Nu vei cere sarcini noi, interesante, nu te va preocupa să faci schimbări, inovații, și tehnologiile noi nu te entuziasmează.
- Între -4 și -12 puncte: Deși alegerea îți aparține, munca ta nu te va interesa prea mult.

CATEGORIA III

- Între 4 și 12 puncte: Încă din primele zile la locul de muncă, vei face cunoscut pentru toată lumea că pot conta pe ajutorul tău. Te-ar face fericit/ă să știi că ești acceptat de colegii mai în vârstă, vei depune efort să te placă colegii, și probabil că nu în zadar.
- Între +3 și -3 puncte: Dacă cineva îți va cere ajutorul, vei fi deschis să ajuți imediat, cu plăcere, însă nu vei investi energie să te cunoască toți cei din jur, să le câștigi simpatia. Evident preferi să te placă, dar nu te va afecta în mod deosebit dacă nu se va întâmpla așa.
- Între -4 și -12 puncte: Se pare că nu răbdarea față de oameni este punctul tău forte. La

locul de muncă prioritatea pentru tine va fi să aduci la cunoștința colegilor: preferi să fii lăsat în pace.

CATEGORIA IV

- Între 4 și 12 puncte: Preferi înainte de toate confortul. La locul de muncă prioritatea îți va fi de a găsi un post sigur, nu prea variat și mai ales cu responsabilitate redusă.
- Între +3 și -3 puncte: Consideri că posturile la locul de muncă depind de noroc. Nu ai fi prea fericit cu un post cu responsabilitate sporită, dar l-ai accepta oricum.
- Între -4 și -12 puncte: Nu îți dorești un loc de muncă cu tot confortul și siguranța posibilă. Îți dorești un post unde trebuie să dovedești ce poți, cu responsabilitate și cu anumite riscuri. Preferi lucrul în echipă, astfel vă puteți bucura împreună de succese.

CATEGORIA V

- Între 4 și 12 puncte: Nu ai complexe de inferioritate. Ceea ce nu este o problemă, însă trebuie să știi că nu toți colegii vor fi încântați de un tânăr nou-venit care este prea sigur/ă de sine.
- Între +3 și -3 puncte: Este aproape sigur, că la locul de muncă nu vei avea probleme din cauza lipsei de autoîncredere. Ești capabil/ă de autocritică ceea ce este important pentru perspectivele tale de viitor. Vei accepta doar acele sarcini pe care ești sigur/ă că le vei putea duce la bun sfârșit.
- Între -4 și -12 puncte: Ești conștient/ă de faptul că un începător - indiferent de funcția ocupată- nu are încă experiență, deci are multe de învățat. Însă ți-ar prinde bine puțin mai multă încredere de sine, ca să te susțină în situațiile dificile.

Bibliografie

- Băban A. (2001). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigentie și consiliere*, Cluj-Napoca
- Balogh L. (1987a). *Énképfarmálás, önértékelés-fejlesztés és a korszerű tanítási- tanulási módszerek*. Köznevelés, 12. 22-23.
- Brassai L. (2001). *Tanácsadás és pályairányítás*, Editura T3 , Sfântu Gheorghe
- Csirszka János (1996). *Pályalélektan*, Editura Gondolat, Budapesta
- Fazakas Ida (ed.)(2002). *Pályorientáció. Módszertani kézikönyv csoportos foglalkozásokhoz*, Fundația Albin, Oradea
- Fonyó I. & Pajor A. (ed.) (2000). *Fejezetek a konzultáció pszichológiájának témaköréből*, Institutul de Psihopedagogie Specială Bárczi Gusztáv, ELTE Budapesta
- Gönczi K. & Varga I. & Pintér I. (2005). *Önismereti játékok gyűjteménye*. Editura Pedellus, Debrecen.
- Grész G.& David M. R. & Mergl É. (ed.)(2004). *Fiatalok az élet küszöbén*, Manualul profesorului, Asociația Timóteus, Budapesta
- Kasik László (ed.): A szociális kompetencia fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai. Editura Didactică, Budapesta. 134-162.
- Koncz István (2005). *Kamaszkapaszkodó*, Editura Urbis, Budapesta
- Raátz J. & Szőke-Milinte E. (2010). *Üzleti kommunikáció*, Editura Didactică și Pedagogică Budapesta
- Ritoókné Á. M., Gillemontné T. M (1994): *Pályalélektan szöveggyűjtemény*, Budapesta
- Szilágyi Klára (2000). *Munka-pályatanácsadás mint professzió*, Kollégium Tanácsadó, Szolgáltató Kft., Budapesta
- Szilágyi Klára(2004).*Pszichológia személyügyi szakos hallgatók számára*, Universitatea Economică Budapesta.
- Szilágyi K. & Dr. Völgyesy P.(1998). *Pályorientációs foglalkozások tapasztalatai a szakképzésben*, Szakképzési szemle, 14./3. 90-95.p.
- Szilágyi K.- Völgyesy P. (1999). *Merre tovább?*, Editura Okker, Budapesta
- http://www.afsz.hu/engine.aspx?page=munkaadoknak_foglalkozasok_leirasa
Eletpalya.munka.hu

