



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

CAIETUL ELEVULUI

SUPORT DE ÎNVĂȚARE INTERACTIVĂ ÎN DOMENIUL
MANAGEMENTULUI VIEȚII PERSONALE PENTRU ELEVII DE LICEU
CLASA a X-A

ANEXA LA
GHIDUL METODOLOGIC PENTRU PREDAREA DISCIPLINEI OPȚIONALE
MANAGEMENTUL VIEȚII PERSONALE
CURRICULUM MVP
RESURSE ȘI INSTRUMENTE



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

CAPITOLUL I. COACHING

COACHING

- I.1. Implicarea persoanei în procesul de coaching
- I.2. Baza personală de cunoștințe (knowledge)
- I.3. Abilități personale (skills)
- I.4. Modalități de antrenare și control al minții
- I.5. Deblocarea resurselor individuale
- I.6. Eficiența personală, angajament, dedicare
- I.7. Transparență, confidențialitate

I.1 IMPLICAREA PERSOANEI ÎN PROCESUL DE COACHING



CADRU CONCEPTUAL (noțiuni și perspective)

Deseori, o persoană din viața noastră, un adult semnificativ, părintele, un profesor sau altcineva important pentru noi într-un anumit moment din viață, poate aborda, stabil sau pasager, conștient sau întâmplător, rolul de „coach”, de „antrenor” în drumul nostru de descoperire a „ceva-ului” interior ce ne diferențiază de ceilalți. *Activitatea de antrenament asistat, de consiliere ținută în vederea abordării eficiente a obstacolelor de viață – **coaching-ul** –, consideră că fiecare individ posedă multe dintre răspunsurile la propriile întrebări.*

Rolul unui bun coach este de a-l ajuta pe „client” să elimine eventualele blocaje și prejudecăți și să-și formuleze întrebările potrivite și relevante, stimulându-și astfel inteligența în căutarea răspunsurilor. În cazul de față, „clientul” este elevul, tânărul cu dorința lui de a evolua, de a aborda corespunzător – din punctul său de vedere –



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

dilemele pe care le trăiește, dar prin folosirea propriilor cunoștințe, resurse, valori, abilități.

Putem găsi răspunsuri și soluții venite din interiorul nostru, cu impact acțional puternic, stimulând dorința personală de a cunoaște, de a fi și de a face („*Comoara lăuntrică*”, *Jacques Delors*), pentru atingerea obiectivelor proprii. Pentru o persoană participantă la un asemenea program, faptul că răspunsurile îi sunt oferite de propria inteligență și capacitate de discernământ îi facilitează un plus de încredere în sine. Bazându-se pe resursele interne ale fiecăruia și privind diferitele aspecte ale vieții ca pe un tot, coaching-ul permite atingerea unui echilibru, a încrederii în forța Sinelui de a stăpâni realitatea înconjurătoare. Astfel, prin coaching avem șansa de a ne defini rolul în viață („Cunoaște-te pe tine însuși/ însăși!”) și a ne împlini destinul prin identificarea și atingerea obiectivelor importante.



ACTIVITATE PRACTICĂ: „Ce este și ce nu este coaching-ul?”

Elevii sunt distribuiți în 4 grupe, pe baza criteriului *echipe celebre de fotbal din Europa* (Barcelona, Madrid, Steaua, Dinamo etc.). Fiecare echipă trebuie să listeze caracteristicile coaching-ului, respectiv ale persoanei, specialistului (coach-antrenor) care furnizează această activitate, pe baza unui scurt brainstorming derulat în echipă. La finalul activității, fiecare echipă realizează o caricatură cât mai amuzantă a ceea este/ ceea ce nu este activitatea de coaching. Se realizează practic un portret. Elevii din fiecare echipă se prezintă grupului mare al clasei, iar colile de flipchart se lipesc pe pereții din clasă. Asistentul/profesorul va face succinte precizări teoretice despre coaching, independent sau la solicitarea elevilor. Apoi, fiecare va completa în mod individual fișa de lucru de mai jos.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



Fișă de lucru: „Ce este coaching-ul pentru mine? ”

Completați frazele lacunare din tabelul de mai jos:

În opinia mea, când aud cuvântul coaching, mă gândesc la...	Calitățile mele...
Activitățile preferate...	Pentru mine, un profesor-coach are următoarele caracteristici...
Persoanele semnificative din viața mea...	Un antrenor bun pentru mine este...
Cele mai importante 3 obiective personale și profesionale...	Dacă aș primi un premiu peste 2 ani, acesta ar fi pentru...
Punctele mele forte...	Ceea ce trebuie să îmbunătățesc se referă la...
Ultimul meu succes este...	Personalitatea de succes care îmi place...



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



M V P

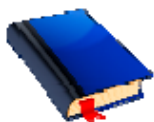
<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

Identificați persoane din viața personală care au acționat ca adevărați antrenori și persoane care au depășit limitele acestei activități. Cum au realizat acest lucru? Povestiți despre modul în care aceste persoane v-au influențat viața în ansamblul ei, dar într-un mod prin care v-au responsabilizat și v-au ajutat să vă găsiți echilibrul, împlinirea și dorința de a avea succes.

I.2 BAZA PERSONALĂ DE CUNOȘȚINȚE – KNOWLEDGE



CADRU CONCEPTUAL (noțiuni și perspective)

cunoștințe - knowledge, informație, coaching

Omul se poate forma și adapta cerințelor societății pe baza **cunoștințelor (knowledge)** ce urmăresc creșterea performanței. Are nevoie de informații structurate într-un plan de acțiune pentru a găsi drumul spre succes și pentru a avea cele mai mari șanse să obțină ce și-a propus.

Informația, perisabilă sau neperisabilă, statică sau mobilă, reprezintă putere. Ființa umană percepe informația prin cele 5 simțuri și apoi o prelucrează prin procesele cognitive. Aproximativ 40% din informații sunt percepute pe cale vizuală, 30% pe cale auditivă, 10% pe cale olfactivă, 5% pe cale tactilă, 5% pe cale gustativă și 10% pe cale intuitiv-creativă.

O informație completă și de calitate nu se poate concepe decât în cadrul unui sistem care cuprinde proceduri, metode și mijloace, inclusiv echipamente.

Beneficiul informației constă în posibilitatea unei informări rapide, complete și de calitate, contribuind la adoptarea operativă a unor măsuri eficiente, pentru îndeplinirea celor proiectate. Se îndeplinește ciclul:



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

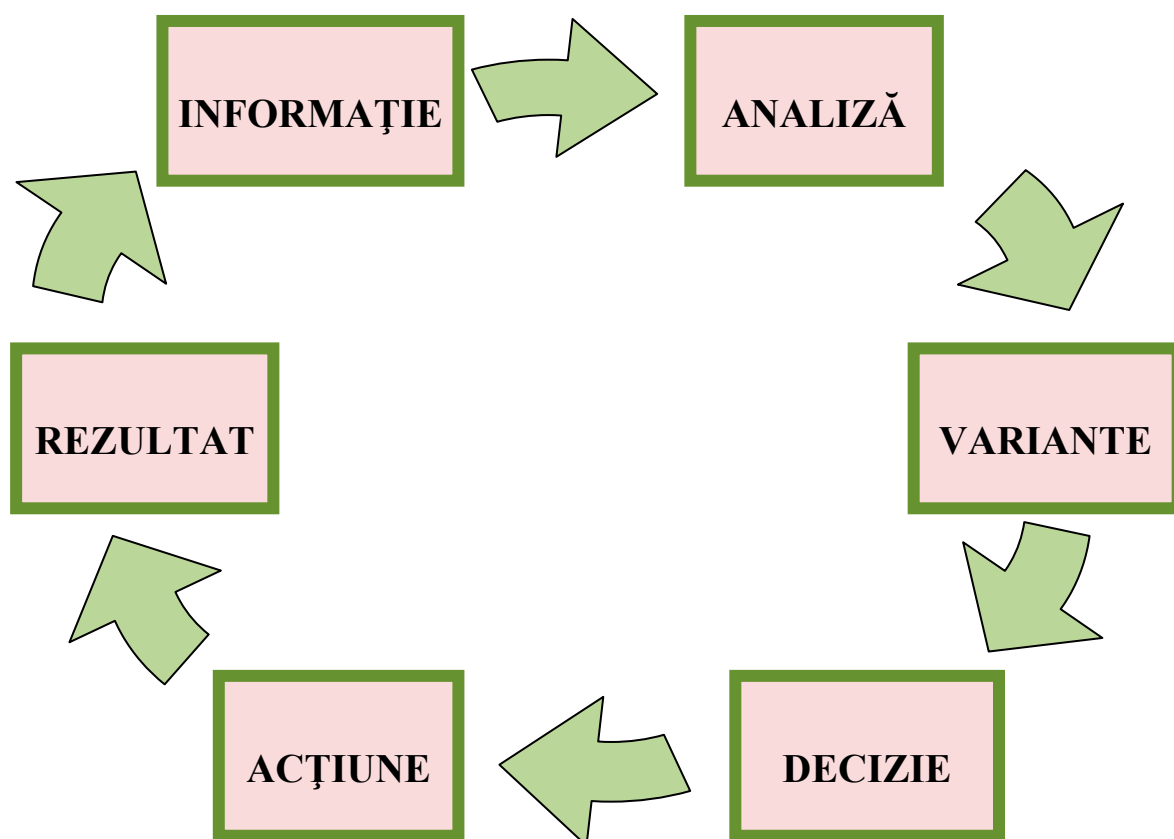
OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



O caracteristică a societății informaționale moderne este că surplusul de informații e în permanentă creștere, ceea ce înseamnă că oferta de informații depășește cererea.

Coachingul este o modalitate de antrenare a minții care ne asigură o bună capacitate de comunicare, un bun control al minții; coachingul pornește de la o bază de cunoștințe (knowledge) și abilități personale (skills).

Coaching = Knowledge + Skills

„Coachingul dezvoltă eficiența și deblochează resursele individuale.... presupune din partea ambelor părți implicate în proces: angajament reciproc, dedicare, transparență, confidențialitate”, în definiția obținută de la Coaching Institute.



OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Prin îmbunătățirea cunoștințelor, prin colectarea experiențelor (independent sau asistați de profesor), în procesul de învățare oricine poate să-și evalueze, cu realism, resursele personale, să-și stabilească obiectivele și să elaboreze proiecte existențiale pe termen scurt, mediu și lung și să se folosească de oportunități pentru a atinge scopurile de etapă. Cunoștințele reprezintă o acumulare de conținut ca urmare a filtrării și rafinării informațiilor și a extragerii esențialului. Ele au un conținut, un volum, o frecvență, o calitate, un proces de obținere și un cost.

”Knowledge.. is power”, sintagma promovează puterea informației; lipsa informațiilor poate însă afecta realizarea obiectivului propus.



ACTIVITATE PRACTICĂ: „Informația înseamnă putere”

Asalt de idei (brainstorming): asociați cuvântul „*Knowledge*” cu alte cuvinte și listati-le!

Realizați apoi, individual, un eseu cu titlul „**Informația înseamnă putere**”, pornind de la cuvintele-cheie: CARIERĂ, CUNOȘTINȚE, INFORMAȚIE, COACHING, SUCCES, REUȘITĂ, alte cuvinte din cele listate (timp de lucru 15 minute).

[illegible]



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

De reflectat asupra relației dintre muncă și baza personală de cunoștințe, knowledge.
Comunicați propriile reflecții în discuții pe forumul platformei e-learning MVP!

I.3. ABILITĂȚI PERSONALE (SKILL)



CADRU CONCEPTUAL (noțiuni și perspective)

În plan personal, este foarte important să utilizăm abilitățile de bază ale personalității: *adaptarea la situații noi, responsabilitatea, abilitățile de comunicare și negociere, luarea eficientă a deciziilor, simțul umorului, integritatea, empatia, abilitatea de a lucra în echipă, optimismul, gestionarea timpului și a priorităților, încrederea în propriile idei, creativitatea etc.* – *facilitatori ai excelenței în orice domeniu ar activa o persoană.*

- ✘ **soft skills**-urile sunt elemente ce facilitează succesul oricăror activități întreprinse, atribute personale ce sprijină interacțiunea umană în orice context, determinând adaptarea persoanei la toate situațiile de viață și generând performanța personală;
- ✘ **hard skills**-urile se referă la competențele specifice unui domeniu de activitate, pe care le poți dobândi prin învățare; ele sunt mai ușor de evaluat decât competențele *soft*, iar deținerea lor este confirmată prin diplomele / certificările pe care orice individ le poate specifica în CV-ul personal: calificări, abilități tehnice, cunoștințe de specialitate.

Într-o lume în perpetuă schimbare, în care informațiile devin rapid învechite, **atuurile vitale ale succesului sunt reprezentate de: capacitatea de a identifica, de a accesa, de a lega relații, de a comunica, de a „ști” să trăiești printre ceilalți, acestea conturând parte din esența managementului vieții personale.**



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITATE PRACTICĂ: Chestionar „Resurse personale”

Măsurați-vă singuri (autoevaluați) abilitățile personale de bază – „soft skills”, (individual, timp de lucru 10 minute).

Instructaj:

Acest chestionar vă ajută să vă cunoașteți resursele personale. Bifați răspunsul care vă descrie cel mai bine, alegând dintre următoarele opțiuni:

1 = deloc; 2 = puțin ; 3 = destul de mult; 4 = foarte mult

În ce măsură ești:

	1	2	3	4
1. Implicat(ă) în diferite activități	☐	☐	☐	☐
2. Hotărât(ă) în realizarea unor activități	☐	☐	☐	☐
3. Pragmatic(ă) și obiectiv(ă)	☐	☐	☐	☐
4. Ferm(ă) în îndeplinirea sarcinilor	☐	☐	☐	☐
5. Motivat(ă) să îmi îndeplinesc obiectivele	☐	☐	☐	☐

TOTAL A _____

6. Ordonat(ă) și precis(ă)	☐	☐	☐	☐
7. Pot să îmi mențin starea de concentrare și atenție	☐	☐	☐	☐
8. Respect regulile	☐	☐	☐	☐
9. Îmi controlez foarte bine reacțiile emoționale	☐	☐	☐	☐
10. Încrezător/ încrezătoare în alegerile făcute	☐	☐	☐	☐

TOTAL B _____

11. Autonom(ă) în luarea deciziilor	☐	☐	☐	☐
12. Încrezător/ încrezătoare în sine	☐	☐	☐	☐
13. Rapid(ă) în luarea deciziilor	☐	☐	☐	☐
14. Independent(ă) în raport cu părerile celorlalți	☐	☐	☐	☐
15. Coerent(ă) în comportament	☐	☐	☐	☐

TOTAL C _____

16. Abilități de comunicare verbală	☐	☐	☐	☐
17. Abilități de exprimare în scris	☐	☐	☐	☐
18. Abilități de ascultare activă	☐	☐	☐	☐
19. Atent(ă) la mesajele externe și capacitatea de înțelegere a acestora	☐	☐	☐	☐
20. Capabil(ă) de a-mi gestiona emoțiile	☐	☐	☐	☐

TOTAL D _____



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 21. Gândire analitică (mă concentrez asupra detaliilor a ceea ce trebuie să observ) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 22. Gândire intuitivă (trag ușor concluzii) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 23. Gândire reflexivă (mă gândesc foarte mult înainte de a vorbi) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 24. Gândire vizuală (gândesc în imagini) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 25. Gândire prin analogie (găsesc conexiuni între elemente și informații) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

TOTAL E _____

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 26. Fantezie și imaginație | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 27. Creativitate | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 28. Planificare | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 29. Abilități spre unele activități | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30. Rezolvarea de probleme prin modalități creative | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

TOTAL F _____

(Material preluat și adaptat după Instrumenti Orius-Regione Friuli Venezia Giulia, Orientarea Carierei, Ghid metodologic, Institutul de Științe ale Educației, București)



<http://portal.mvp-educational.ro/>

Temă pentru acasă:

Identificați o abilitate de bază care vi se pare insuficient dezvoltată în structura personalității voastre și **realizați un scurt plan de potențare a ei!**

plan de potențare = cuprinde acțiuni posibile ce pot fi întreprinse pentru a accesa și antrena o componentă a personalității, în vederea optimizării/îmbunătățirii acesteia



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



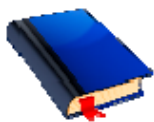
MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

I.4. MODALITĂȚI DE ANTRENARE ȘI CONTROL AL MINȚII



CADRU CONCEPTUAL (noțiuni și perspective)

Să ne amintim ce este **coaching-ul**!

În esență, **coaching-ul** reprezintă o sinteză de principii, metode, teorii și tehnici de succes, centrate pe management, dezvoltare personală și suport de performanță.

Scopul principal al coaching-ului este împlinirea fiecăruia dintre noi, ca indivizi, pe multiple planuri (profesional, financiar, afectiv, cultural, spiritual etc.), prin definirea unor obiective personale.

Coaching-ul este o modalitate de **antrenare a minții** care ne poate asigura o bună capacitate de comunicare, un control eficient al minții; coaching-ul pornește de la o bază de cunoștințe (knowledge) și abilități personale (skills), *dezvoltă eficiența și deblochează resursele individuale*; coaching-ul *presupune, pe baza knowledge și skills, ca părți implicate în procesul de optimizare personală, angajament, dedicare, transparență, confidențialitate*; poate accesa și valorifica beneficiile coaching-ului, o persoană interesată în acest sens, motivată, capabilă de acțiune, centrată pe dorința de a-și dezvolta competențele de coach.



ACTIVITATE PRACTICĂ:

„Realizările mele”

- Începe cu o relatare generală care sintetizează un semestru / un an școlar.
- Enumeră 3 puncte forte ale activității descrise, prezintă-le pe scurt, argumentând.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

„Nevoile de dezvoltare”:

- Prezintă o perspectivă de dezvoltare personală, pe care o apreciezi ca fiind necesară și importantă pentru tine.
- Dă un exemplu din viața ta, în acest sens.

„Interese de carieră”:

- Listează 5 dintre interesele tale de carieră, ierarhizându-le în ordinea preferințelor. Argumentează în favoarea celui mai important pentru tine.



Evaluarea activității: Exercițiu - brainstorming

- Definim un punct forte al colegului preferat, precizând dacă acea caracteristică reprezintă un reper/model pentru propria persoană. Argumentăm răspunsul.



<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Descrie un job. Care dintre colegii tăi ar fi cei mai buni 3 colaboratori în dezvoltarea împreună a acestui job. Argumentează alegerea, enumerând câte o trăsătură definitorie a fiecăruia dintre ei/ele.
- Eseu personal: Pot fi și eu un coach.

I.5. DEBLOCAREA RESURSELOR INDIVIDUALE



CADRU CONCEPTUAL

Imaginea de sine este definită de modul în care ne percepem propriile caracteristici fizice, emoționale, cognitive, sociale și spirituale, care conturează și întăresc



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

dimensiunile Eu-lui. În funcție de percepția, la un moment dat, asupra dezvoltării noastre, asupra a ceea ce am dori să fim sau ceea ce am putea deveni, distingem mai multe ipostaze ale Eu-lui:

- **Eul actual**
- **Eul ideal**
- **Eul viitor**

Imaginea de sine ne influențează atitudinile, comportamentele, de aceea este important ca, în orice situație/caz, să fim obiectivi cu noi înșine, să realizăm o percepție cât mai realistă despre sine, să ne conturăm corect matricea personală, inventariind performanțele și lipsurile, să acționăm pentru a depăși ceea ce nu este compatibil cu valorile umane fundamentale. Există persoane care, deși au o înfățișare fizică plăcută, se percep ca fiind fie prea slabe sau prea grase, prea înalte sau prea scunde, insuficient de inteligente etc.

Percepția de sine nu reprezintă adevărul despre noi, ci este doar o „hartă” pentru propriul „teritoriu” – un barometru al stării noastre de bine.

Relațiile armonioase cu membrii familiei și cei din jur, performanțele profesionale, asumarea unor responsabilități în acord cu resursele proprii, indică o imagine de sine pozitivă, în timp ce absența motivației sau o motivație scăzută, agresivitatea, defensivă, comportamentele de evitare, rezistența la schimbare, sunt principalii indici pentru o imagine de sine negativă.



ACTIVITATE PRACTICĂ:

Exercițiu-joc: „Echipa anotimpurilor”

Formați patru echipe. Numele fiecăreia se va stabili prin extragerea unui bilet pe care este scris numele unui anotimp.

Fiecare echipă va avea de realizat următoarele sarcini:

Echipa „Primăvara”:



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- Profilul elevului cu *stimă de sine pozitivă*

Echipa „Vara”:

- Profilul elevului cu *stimă de sine scăzută*

Echipa „Toamna”:

- Riscurile stimei de sine scăzute

Echipa „Iarna”:

- Modalități de dezvoltare a stimei de sine

Fiecare echipă **desemnează un raportor**, care prezintă **rezultatul sarcinii de lucru** deja realizate.

Continuați sarcina individual – pe baza informațiilor raportate anterior de către fiecare dintre echipele antrenate în joc, realizați, în scris, o descriere, din punctul de vedere al propriului profil, a stimei de sine, a avantajelor/riscurilor – după caz, stima de sine pozitivă sau stima de sine negativă – și a modalităților proprii de dezvoltare a stimei de sine.



Evaluarea activității: turul galeriei/ fiecare prezintă în esență ceea ce a realizat.



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Când te surprinzi concentrându-te asupra unui lucru negativ, introduci imediat puterea gândirii pozitive ca să redirecționezi concentrarea asupra unei stări emoționale mai bune? Comunică despre această ipostază pe forumul platformei e-learning MVP.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



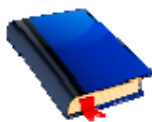
MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

I.6. EFICIENȚĂ PERSONALĂ, ANGAJAMENT, DEDICARE



CADRU CONCEPTUAL

Una dintre deprinderile de bază ce caracterizează persoanele cu eficiență maximală în orice domeniu este **proactivitatea**. Termenul de proactivitate denotă ceva mai mult decât a lua inițiative. Exprimă faptul că, în calitatea noastră de ființe umane, suntem răspunzători de viețile noastre, de valorile pe care le interiorizăm, de performanțele sau eșecurile pe care le înregistrăm. Comportamentul nostru este rezultatul deciziilor/hotărârilor pe care le luăm și nu al condițiilor de viață.

Suntem în stare să dăm prioritate valorilor/rațiunii înaintea sentimentelor. Suntem în stare de a lua inițiative și de a ne asuma o responsabilitate, *răspuns+abilitate, abilitatea de a alege răspunsul*.

Persoanele proactive își asumă responsabilitatea pentru acțiunile lor, nu învinuiesc împrejurările, condițiile sau condiționările suferite pentru a-și justifica comportamentul. Se poartă conform unei opțiuni conștiente, bazate pe valori, nu pe condiții supuse unor criterii afective.

Avem mai multe centre de interes în care se concentrează timpul și energia noastră. Avem cu toții o serie de îngrijorări: sănătatea noastră, a părinților, viitorul profesional, catastrofele ecologice, războiul nuclear – unele în care putem interveni, altele în care acest lucru nu este posibil. **Oamenii proactivi** își concentrează eforturile asupra lucrurilor pe care le pot prelucra, a ceea ce ei pot schimba. Dimpotrivă, **oamenii reactivi** își concentrează energiile pe deficiențele celorlalți, pe problemele mediului în care trăiesc, pe împrejurări, pe care nu le pot domina. Această mentalitate îi face să-i învinuiască pe alții, să se simtă victimizați. Energia negativă pe care o generează și neglijarea domeniilor de activitate în care le-ar sta în putere să intervină duc la micșorarea zonei de influență pe care o pot controla.



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRUFONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALEINSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV**POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”**

Capacitatea de a asuma angajamente, de a face promisiuni și de a le respecta

Calitatea angajamentelor luate față de noi și față de ceilalți, onestitatea de a le respecta este însăși esența și manifestarea cea mai evidentă a proactivității noastre.

Este și esența creșterii noastre: printr-o conștientizare permanentă și grație conștiinței morale, zestrea nativă a naturii umane, putem scoate la lumină zonele deficitare, zonele ce se cer ameliorate, talentele ce pot fi cultivate sau cele care trebuie transformate sau eliminate din viața noastră. Pe măsură ce luăm cunoștință de aceste realități, putem recurge la imaginație și la voința noastră autonomă pentru a le prelucra, prin promisiunile pe care ni le facem, prin fixarea unor țeluri pe care le respectăm cu seriozitate.

Așa se călește caracterul, capacitatea de a fi, și se pun pietrele de temelie pentru tot ceea ce vom întreprinde mai târziu în viață. Aici se deschid două căi pentru a putea dispune conștient și imediat de viețile noastre. Putem să ne promitem să facem cutare sau cutare lucru și să ne ținem de promisiune. Sau putem fixa un scop și face efortul de a-l atinge.

Luând angajamente și respectându-le, se constituie pas cu pas o integralitate interioară; ea ne permite să ne verificăm stăpânirea de sine, autocontrolul, ne dă curajul și forța necesare de a ne asuma responsabilități crescânde.

Promisiunile făcute nouă sau altora și respectarea lor ne măresc încet-încet simțul demnității, ne smulg de sub dominarea afectelor, a dispozițiilor schimbătoare.

A ne lua angajamente față de noi, a le respecta înseamnă a dezvolta deprinderea de bază a eficienței. De acum încolo, ne putem dirija capacitatea de cunoaștere, abilitățile și, mai ales, dorințele.

Putem lucra asupra oricăruia dintre acești factori pentru a-i menține într-un echilibru armonios. Când aria lor de intersecție se lărgeste, introiectăm din ce în ce mai mult principiile ce stau la baza deprinderilor; caracterul nostru câștigă în fermitate, putem pași în mod echilibrat spre o eficiență crescută în activitățile noastre.



ACTIVITATE PRACTICĂ

1. Activitate individuală

Alege o situație din viața de elev sau din cea personală în care te simți frustrat. Încearcă să stabilești dacă este o problemă în care poți interveni direct, indirect sau deloc. Hotărăște asupra primului pas pe care îl poți face pentru a rezolva problema, apoi treci la fapte.

Împărtășește unui coleg ceea ce ai hotărât.

2. Dezbateri

Citiți paragraful de mai jos. Exprimați-vă opinia în legătură cu afirmațiile citite.

Suntem răspunzători de eficiența noastră, de propria noastră fericire și, în ultimă instanță, chiar de majoritatea împrejurărilor în care trăim.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Izvorul mulțumirii trebuie să țâșnească din mintea noastră. Cine nu cunoaște îndeajuns firea omenească crede că-și va găsi fericirea schimbând altceva decât propriile sale porniri și-și va irosi viața în eforturi sterile, înmulțind necazurile pe care ar dori să le înlăture.

3. Testul proactivității

a) Discutați între colegi despre importanța proactivității.

Putem aplica proactivitatea în cursul obișnuit al vieții cotidiene, pentru a face față presiunilor și stresului la care suntem mereu expuși. Ea se exprimă prin felul în care ne respectăm promisiunile, în care ne comportăm într-un blocaj de circulație, cum răspundem unui coleg irascibil sau unui copil obraznic. Se mai exprimă și în perspectiva noastră asupra problemelor, în limbajul pe care-l folosim, în alegerea focarului unde ne concentrăm energiile.

- Analizați pașii în edificarea proactivității.
- Exprimați-vă părerea, evidențiați-vă opiniile și argumentați-le.
- Luați-vă angajamente minore și respectați-le.
- Oferiți soluții și nu criticați.
- Fiți un exemplu, nu un judecător.
- Fiți o parte a rezolvării, nu o parte a problemei.
- Faceți această experiență înăuntrul familiei, la școală, în cercul de prieteni.
- Nu invocați deficiențele celorlalți.
- Când faceți vreo greșeală, recunoașteți-o, corectați-o pe loc, trageți concluzii.
- Nu vă complaceți în a blama sau a acuza. Concentrați-vă pe lucrurile asupra cărora puteți interveni. Lucrați asupra voastră, asupra modului vostru de a fi.
- Priviți defectele celorlalți cu toleranță și compasiune, nu-i învinuiți. Nu e vorba de ceea ce ei nu fac sau de ceea ce ar trebui să facă; e vorba de răspunsul pentru care ați optat într-o situație dată, ceea ce voi trebuie să faceți.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- Dacă vă surprindeți gândind că problema e acolo, afară, opriți-vă. Gândul acesta este adevărata problemă.



Evaluarea activității:

Reflecție individuală

Reflectează asupra limbajului pe care-l folosești sau asupra celui folosit de alții. Contabilizează cât de des enunți sau cât de des auzi enunțându-se expresii de tip reactiv, cum ar fi *Dacă s-ar..., Nu pot..., Chiar trebuie să...*



<http://portal.mvp-educational.ro/>

Temă pentru acasă:

- Timp de o săptămână, pune la încercare principiul proactivității și vezi ce se întâmplă. Împărtășește impresii în acest sens pe forumul platformei e-learning MVP. În felul acesta s-ar putea să descoperi că nu ești singur, că și alții sunt ca tine, că poți fi model sau că poți alege un model, că principiile sunt mai ușor de respectat dacă simți nevoia de armonie cu tine și cu ceilalți.

I.7. TRANSPARENTĂ, CONFIDENȚIALITATE



CADRU CONCEPTUAL

Transparență și confidențialitate

Odată cu dobândirea independenței, preocuparea față de propria identitate reprezintă o activitate principală în această perioadă a adolescenței. Este important să încerci diferite modalități de a gândi, de a simți și de a te comporta, pentru a putea afla cât mai multe despre tine și despre ceilalți. O parte din acest proces este acela de a-ți recunoaște părțile pe care le ascunzi celorlalți. Modelul teoretic realizat de Johari ne ajută să înțelegem proporția



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

dintre informațiile pe care le știm despre noi înșine și despre capacitatea de autodezvăluire de care dispunem. Este important ca să dozăm ce informații sunt accesibile celorlalți, cât de mult vor să se deschidă, care sunt limitele transparenței și consecințele ei. Este știut faptul că ne raportăm, în cea mai mare parte, la ceea ce cred egalii despre noi și suferim din cauza lipsei de discreție a prietenilor. Amintim faptul că, în adolescență, nu avem întotdeauna abilitatea de a spune NU într-o situație care chiar necesită acest răspuns, în altele nu ne preservăm intimitatea, nu rezistăm excesului de dezvăluire. De aceea, avem nevoie să învățăm să interiorizăm sau să exteriorizăm anumite informații despre noi, să calculăm avantajele, dezavantajele, consecințele unor astfel de demersuri.

Există persoane care nu sunt interesate să facă dezvăluiri personale, necomunicative, distante, reținute în autodezvăluiri, pentru că nu au încă suficientă încredere în ceilalți.

Există persoane libere în autodezvăluiri, care vor doar să se prezinte celorlalți, fără a dori să le știe părerea, după cum există persoane care au încredere în opinia celorlalți și în opinia personală, dozându-și eficient transparența și confidențialitatea.

Prudența în demersurile de transparență, de autodezvăluire este în avantajul persoanei care face acest lucru. Selecția conținutului dezvăluit este, de asemenea, un aspect care generează și asigură siguranța personală. Este nevoie de cumpătare însă și sub aspectul autocenzurii, al autocontrolului. Până la urmă, autodezvăluirea față de persoane cu valori este pozitivă, dar ne poate pune în pericol dacă o facem față de persoane fără valori personale. Esențială, în acest caz, este confidențialitatea, ca valoare umană care întemeiază încrederea, reciprocitatea. De aceea, cunoașterea de sine și cunoașterea celorlalți reprezintă un minim de reușită în comunicarea, relațiile și interacțiunile sociale. Autodezvăluirea duce, de cele mai multe ori, la stabilirea unor relații interpersonale pozitive, chiar dacă mesajul transmis nu este întotdeauna pozitiv, în sensul că dezvăluie un eșec personal. Autodezvăluirea detensionează conștiința, creează un sentiment de acceptare, de siguranță și se produce în temeiul nevoii de comunicare a fiecărei persoane, a nevoii de celălalt.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITĂȚI PRACTICE

1. Brainstorming

Listăm puncte de vedere vizând sensul cuvintelor **transparență și confidențialitate**.

Stabilim sensul optim al conceptelor de transparență și confidențialitate pe baza punctelor de vedere listate și a definițiilor din dicționar.

2. Activitate individuală

-  Gândește-te la modul în care „arăți” în exterior (ce imagine proiectezi celorlalți despre tine, dincolo de caracteristicile fizice).
-  Scrie cuvinte și desenează simboluri care să reprezinte caracteristicile tale personale.
-  Stabilește, în gândul tău, trăsăturile tale de personalitate, pe care le ții ascunse de ceilalți.
-  Realizează o comparație între imaginea ta proiectată în exterior și imaginea pe care ți-ai definit-o în gând. Stabilește o concluzie și decide singur dacă o ții pentru tine sau vrei să o comunică unei/unor persoane din jurul tău. În funcție de decizia pe care o iei, realizează un eseu scurt cu privire la acest exercițiu. Atașează eseu în jurnalul tău.
-  Comunică pe forumul platformei e-learning MVP în legătura cu eseu pe care l-ai realizat.

3. Dezbateri:

Toți oamenii sunt valoroși, indiferent de capacitățile sau de acțiunile lor. Considerați că un adolescent care se percepe pe sine ca având calități fundamentale negative este o persoană lipsită de valoare?

4. Exercițiu-joc:

Fiecare dintre voi a primit o pungă și câteva obiecte și imagini.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Selectați, din obiectele și imaginile primite, pe acelea pe care doriți să le introduceți în pungă, ca simboluri ale valorilor pe care le promovați și le considerați foarte importante pentru fiecare.

Pentru fiecare obiect sau imagine introdusă în pungă, asociați concepte care vă definesc și scrieți-le pe un post-it.

Faceți același lucru și pentru obiectele și imaginile rămase afară.

Elaborați și scrieți câte un argument pentru fiecare dintre cele două situații.

Discutați între voi despre demersurile și concluziile acestui exercițiu.



Sugestii pentru discuție:

Pentru cele rămase afară, care dintre ele v-au pus în dilemă?

De ce credeți că oamenii preferă să protejeze unele lucruri, unele fapte, unele gânduri?

Există oameni care au acces la toate sau la câteva din lucrurile pe care le-ați trecut în interiorul pungii?

De ce vă simțiți în siguranță cu acele persoane, atunci când le împărtășiți ceva despre gândurile sau faptele voastre?

Confortul vostru este generat de imaginea interioară, de cea exterioară sau de amândouă?

Credeți că unele lucruri din interior se vor vedea vreodată în exterior?

Chiar dacă se întâmplă să vă caracterizeze trăsături pe care simțiți nevoia să le țineți ascunse, înseamnă că ele vă fac niște persoane nevaloroase?



Evaluarea activității:

Scrieți cel puțin trei motive pentru întrebarea de mai jos:

De ce credeți că oamenii preferă să protejeze lucrurile precum cele trecute în interiorul pungii, mai degrabă decât să vorbească deschis despre ele?



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Creează singur un exercițiu-joc menit să crească disponibilitatea unei persoane de a se dezvălui celorlalți. Postează pe forum propunerea ta.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

CAPITOLUL II. DIAGNOZA INDIVIDUALĂ

DIAGNOZA INDIVIDUALĂ

II.1. Identitate-individ-persoană

II.2. Cunoașterea de sine

II.1. IDENTITATE - INDIVID - PERSOANĂ



CADRU CONCEPTUAL

Ce este identitatea? sau „Cine sunt eu?”

Identitate:

- în sens larg: identificarea, separarea de ceilalți prin sistemul de sentimente, reprezentări care singularizează o persoană

Dimensiunile identității

- în sens restrâns: continuitatea persoanei – ne percepem pe noi înșine ca fiind aceeași persoană de-a lungul vieții

Componentele identității personale:

- continuitatea în timp și spațiu
- diferențierea cognitivă și afectivă față de ceilalți
- integrarea, în interiorul persoanei, a rolurilor pe care acesta le joacă de-a lungul vieții sale
- autoanaliza/autodiagnoza (conștiința proprie, dialogul interior cu sine însuși)
- autovalorizarea, imaginea de sine
- siguranța de sine
- capacitatea proprie de aprofundare a cunoașterii și a experiențelor (capacitatea de persuasiune)
- unicitatea (atât ca individ biologic, cât și certitudinea ca nicio altă persoană nu este la fel cu sine)



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- creativitate (potențialul de definire și cristalizare a identității personale, manifestarea vitalității proprii)
- percepția sinelui (manifestare introvertită/extrovertită-emotivitate, inhibiții etc.) ceilalți
- fiecare își dorește să fie “primul inter pares” - tendința de a arăta celor din grup ca excelează în cultivarea valorilor grupului.

Etapele formării identității personale:

- individualitatea primară (0-3 ani/ copilul învață să perceapă realitatea personală, începe să recunoască entități cunoscute, față de care reacționează – plânge, râde, se bucură sau nu); angoasa lunii a 8-a (recunoaște străinii și plânge la vederea lor, contrapune familia restului lumii); „nu” (până la 3 ani apare puterea de impunere a propriei voințe prin „nu”); „eu” (până la 3 ani începe individualizarea)
- identificarea categorizantă – de la 3 ani până la pubertate, prin contact cu mediul extern, apartenența la grupuri, apariția aspirațiilor, formarea identității proprii, afirmarea prin fapte, creativitate
- identificarea personalizantă – începând cu pubertatea, persoana începe să accepte identificările calitative, în locul celor infantile, percepe și se raportează la modelul familial și al grupurilor de apartenență, apar idealurile definite în context sociogrupal
- crizele de identitate – se valorizează comunicarea, percepția și asumarea rolurilor în temeiul unor valori sociale și nu pe baze empirice/imitație ca până acum etc.

Identitatea este rezultatul faptului că individul se construiește pe sine prin raportare la alții, la societate, își formează o conștiință proprie, în principal conștiința socială, prin care își articulează calitățile personale și propria existență la existența celorlalți. Astfel, identitatea se constituie din interiorizarea normelor de către sine.

Identitatea se constituie în mod esențial din încrederea în sine, trăsăturile individului, integrarea Eu-lui, adeziunea la valorile grupului.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Procesul de formare a identității este un proces complex, marcat de discontinuități, care nu se încheie niciodată și implică numeroase experiențe de viață, conflicte, transformări, fiind un proces de dinamică personală în contextul vieții personale și sociale.

De regulă, procesul de asumare a unei noi identități, în adolescență, este marcat de o respingere a etapei anterioare, o ruptură cu imaginea parentală. Adolescentul își protejează noua identitate, printr-o distanțare de identitatea proprie copilăriei. Adolescentul începe să-și definească identitatea în funcție de noile dominante sociale și sexuale, care-i marchează viața personală. Se construiește acum idealul de sine, prin raportare la grupul de prieteni, de egali.

Identitatea implică, în esență:

- capacitatea de a elabora proiecte de viață (**continuitate, stabilitate, integrare/ adaptare la context**)
- identificarea elementelor de corelație între activitățile pe care le realizează și evenimente pe care le trăiește, definirea, la un anumit nivel valoric, a istoriei sale personale (**viziune proprie, unitară și coerentă**)
- cunoașterea, acceptarea, aderarea la evenimente de tip normativ, juridic, cultural, național, etnic (**acceptarea diferențelor, diversitatea**)
- manifestarea opoziției față de presiuni externe, diferențierea/distingerea de alții (**autonomie, afirmare**)
- atribuirea de semnificații proprii obiectelor/faptelor/evenimentelor (**originalitatea, singularitatea, tendința individului de a-și afirma unitatea**)
- potențialul de a face/de a realiza ceva în nume propriu (**creația individuală**)
- rezolvarea de probleme, soluționarea unor situații dificile (care determină valorizarea individului față de sine și ceilalți/ **valorizarea prin recunoaștere, afectivitate, acceptare, admirație, confirmare**)
- afirmare în context social, raportându-se modele (**puterea modelului**)
- concentrarea eforturilor pentru a schimba, a realiza progres (**strategie identitară, personală, viziune**).

Identitatea este felul în care individul simte despre sine, felul în care se percepe și se înțelege pe sine și pe ceilalți.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITATE PRACTICĂ

Exercițiu de creație: „Eseu”

- ✖ Realizează un eseu cu titlul „Cine sunt eu”.
- ✖ Prezintă eseul tău unui coleg de încredere. Dacă vrei să îl prezinți în fața întregului grup de colegi, este decizia ta.
- ✖ Dezbateți, în cadrul grupului din clasă sau pe forumul platformei e-learning MVP, tema „Identitate personală”.



Evaluarea activității: brainstorming

- Listăm impresii, gânduri, aprecieri cu privire la impactul lecțiilor MVP asupra personalității proprii și asupra grupului clasă.
- Stabilim împreună un mesaj esențial valorificând brainstormingul, îl notăm pentru a-l compara, peste un timp, când vom repeta exercițiul.



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Gândește-te dacă te-ai putea identifica sub un alt nume. Comunică pe forum despre aceasta.
- Experimentează cum este să fii strigat în alt mod decât cel real. Comunică, de asemenea, impresiile pe forum – platforma e-learning MVP.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



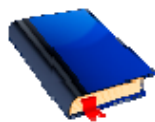
MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

II.2. CUNOAȘTEREA DE SINE

Conștiința de sine, imaginea de sine



CADRU CONCEPTUAL (noțiuni și perspective)

Cunoașterea naturii și a personalității umane are mare importanță (M. Zlate, „Introducere în psihologie”) și propune câteva repere importante:

- ce este omul în realitate;
- ce crede el că este;
- ce dorește să fie;
- ce gândește despre alții;
- ce consideră că gândesc alții despre el.

El abordează personalitatea privind mai multe „fațete” ale acesteia:

- personalitatea reală;
- personalitatea autoevaluată;
- personalitatea ideală;
- personalitatea percepută;
- personalitatea proiectată;
- personalitatea manifestă.

1. Personalitatea reală este constituită din ansamblul proceselor, funcțiilor, tendințelor, însușirilor și stărilor psihice de care dispune omul la un moment dat și pe care le poate pune oricând în disponibilitate, fapt care-i asigură identitatea și durabilitatea în timp.

2. Personalitatea autoevaluată cuprinde totalitatea reprezentărilor, ideilor, credințelor individului despre propria sa personalitate incluse, de regulă, în ceea ce numim noi imaginea de sine. Este vorba de felul cum se percepe individul, ce crede el despre sine, ce loc își atribuie în raport cu ceilalți.

Imaginea de sine reprezintă un integrator și un organizator al vieții psihice a individului, cu rol major în alegerea valorilor și a scopurilor. Ea este nucleul central al personalității, reper, constantă orientativă a ei, element definitoriu al statutului și rolului social (considera N. Bogatu în lucrarea „Conduita de rol, sine și personalitate”).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Imaginea de sine își are originea nu doar în personalitatea reală, ci și în alte fațete ale ei. Uneori ea își trage seva din personalitatea ideală, alteori din cea manifestă sau din cea proiectată. Cercetările de psihologie socială au arătat că un copil care crede că alții îl apreciază ca fiind simpatic, sociabil va sfârși prin a introduce aceste trăsături în imaginea de sine; la fel, copiii mai puțin populari, se prețuiesc pe ei înșiși mai puțin.

Sub raport evolutiv, imaginea de sine cunoaște o traiectorie specifică. În copilărie, ea este mai pregnant dependentă de ceea ce individul ar dori să fie și mai puțin de ceea ce este în realitate, pentru ca la vârstele mai înaintate ea să se construiască în funcție de ceea ce omul este sau a fost, de ceea ce face sau a făcut.

M. Zlate nu crede că imaginea de sine este automat eronată sau că ea nu reprezintă fidel realitatea. În fond, spune el, ea este în funcție de capacitatea de cunoaștere de sine a omului. Și, dacă această capacitate este formată și dezvoltată corespunzător, nu este exclus ca și imaginea despre sine să fie cât mai adecvată.

Nu este însă mai puțin adevărat că mult mai răspândite sunt situațiile de supraapreciere sau de subapreciere a propriilor însușiri sau trăsături, de dilatare sau îngustare nepermisă a lor, deci cele de deformare a imaginii de sine.

Și dilatarea și îngustarea rămân în esență forme de reflectare eronată, care se cer a fi corectate cu timpul, pentru a asigura adoptarea corespunzătoare la solicitările mediului înconjurător.

3. Personalitatea ideală este cea pe care individul dorește să o obțină. Ea se referă nu la ceea ce este un individ în realitate sau la ceea ce crede el despre sine, ci la ceea ce ar dori să fie, cum să fie; ea reprezintă personalitatea proiectată în viitor, idealul ce trebuie atins, modelul pe care individul și-l propune să-l construiască în decursul vieții sale.

4. Personalitatea percepută cuprinde ansamblul reprezentărilor, ideilor, aprecierilor cu privire la alții. Așa cum individul își formează o imagine despre sine, tot așa el își elaborează și o imagine despre alții, care îl ghidează în comportamentele sale față de aceștia. Imaginea despre altul este o creație proprie a persoanei cunoscătoare, dar ea va fi influențată și va depinde maximal de posibilitățile și limitele psihofiziologice ale celui ce cunoaște, de scopul, motivațiile și aspirațiile sale, de felul de selecționare, organizare și structurare a indicilor perceptivi, influențate toate la rândul lor, de ordinea perceperii



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

indicilor, de relevanța lor, de stările psihologice temporare ale celui care percepe, de atitudinile sau de caracteristicile personale ale acestuia.

5. Personalitatea proiectată cuprinde ansamblul gândurilor, sentimentelor, aprecierilor pe care crede un individ că le au, le nutresc, le fac ceilalți asupra sa. (V. Ceașu, lucrarea „Cunoașterea psihologică și conduită incertitudinii”) o numește: „imaginea de sine atribuită lumii”, adică ce cred eu că gândesc alții despre mine.

O asemenea imagine este uneori expresia celor mai intime dorințe ale individului de a apărea „în ochii lumii”, iar alteori reflexul imediat al comportamentului celorlalți față de persoana respectivă.

6. Personalitatea manifestă este reprezentată de ansamblul trăsăturilor și însușirilor ce-și găsesc expresia în modalitățile particulare, proprii, specifice de exteriorizare și obiectivare comportamentală. Este o construcție psiho-comportamentală sintetică, deoarece cuprinde fie aspecte, laturi, părți din fiecare fațetă a personalității, fie toate fațetele articulate și integrate între ele.

Fațetele personalității nu sunt izolate, ci, dimpotrivă, se întrepătrund, se presupun reciproc, se intersectează și se convertesc unele în altele. Datorită relațiilor de cooperare sau conflictuale între ele, de prelungire a unora în altele sau de compensare a lor, ca și celor de asociere sau de discrepanță și disjuncție valorică, personalitatea umană capătă o „înfățișare” aparte. La cele șase „fațete” ale personalității, M. Zlate (53, p. 120) asociază 6 „fațete” ale Eului:

1. Eul real (cum este);
2. Eul autoperceput (cum crede că este);
3. Eul ideal (cum ar vrea să fie);
4. Eul perceput (cum percepe eurile celorlalți);
5. Eul reflectat (cum crede că îl percep alții);
6. Eul actualizat (cum se manifestă).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITATE PRACTICĂ

Exercițiu-joc: „Știu despre tine că...”

-  Grupați-vă în perechi/câte doi.
-  Unei persoane din pereche îi este sugerată ideea, sarcina de lucru, fără să fie auzit de celălalt.
-  Fiecare îi spune partenerului un lucru negativ sau neadevăr despre el și un lucru pozitiv, dar care nu are legătură cu el.
-  De exemplu, am aflat despre tine că ai furat ceva..., îmi place la tine că faci glume bune și râdem toți de ne tăvălim pe jos..., colegul fiind un timid.
-  Fiecare dintre cei doi îi face astfel celuilalt o oglindă a personalității.
-  Apoi, fiecare își notează ce l-a făcut cel mai mult să se supere și ce l-a făcut cel mai mult să se simtă bine, măgulit și prezintă aceste impresii grupului clasa, numit în acest joc „Baroul juraților” care are rolul de a analiza obiectiv situațiile.
-  Jucătorii/ fiecare membru al unei perechi, trebuie să fie atent la „judecată” și să accepte „fără supărare” eventualele critici.



Evaluarea activității: Exercițiu - brainstorming

- Notează și transmite pe forumul platformei de e-learning MVP 3 idei care evidențiază cauzele care creează o stare de bine/o imagine de sine pozitivă și determină o stare negativă/ o imagine de sine negativă; fii atent și verifică dacă colegii tăi consideră părerile tale ca fiind interesante; consultă și tu impresiile lor și compară cu punctele tale de vedere; exprimă-ți punctul de vedere cu privire la opiniile lor tot pe forum.
- Reflectează la: Cât contează să ne cunoaștem între noi și să comunicăm deschis? Avem puterea să fim deschiși comunicării și relaționării, chiar dacă ne



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

aflăm în fața unei furtuni de neadevăruri sau e mai ușor să ne supărăm și să ne manifestăm negativ?

•



<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

■ Caută în biblioteca, librărie sau pe internet cărțile autorilor menționați mai sus, în această secvență de învățare. Oprește-te puțin asupra lor și vezi dacă nu devii foarte preocupat să aprofundezi unele capitole. Depinde numai de tine dacă o faci și dacă vei constata cât de folositor îți este.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

CAPITOLUL III. DEZVOLTARE PERSONALĂ

DEZVOLTARE PERSONALĂ

III.1. Procesul de învățare

- Învățare și autoînvățare
- Stiluri de învățare

III.2. Gândire critică - Rezolvare de probleme

III.3. Autoevaluarea

III.4. Luarea deciziei

III.1. PROCESUL DE ÎNVĂȚARE

- Învățare și auto-învățare
- Stiluri de învățare



CADRU CONCEPTUAL (noțiuni și perspective)

Învățarea este una dintre cele mai complexe activități psihice umane, iar definițiile psihologilor date acestui concept se diferențiază, punctul comun fiind acela că învățarea este principala modalitate prin care omul se dezvoltă în plan psihologic.

Rolul învățării în dezvoltarea psihică a omului este legat de maturizarea biologică, astfel apar teoriile potrivit cărora învățarea anumitor comportamente nu devine posibilă decât atunci când organismul (S.N.C./sistemul nervos central) atinge un anumit nivel de dezvoltare biologică, dar și teoriile conform cărora învățarea este anterioară dezvoltării proceselor, funcțiilor psihice, deoarece procesul evolutiv în creștere al acestora nu poate fi explicat decât prin învățare.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

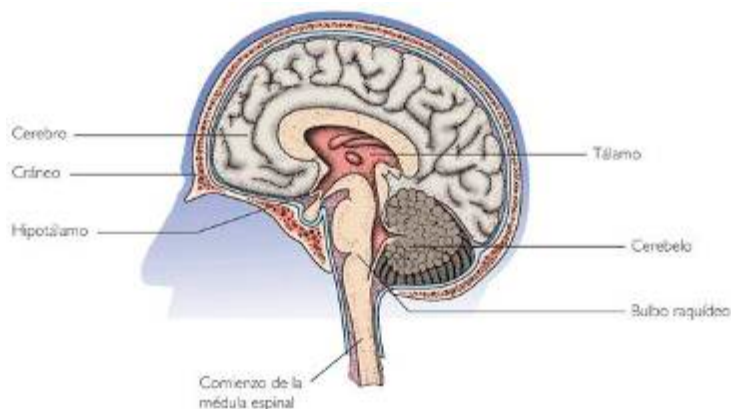
OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



Pentru procesul dezvoltării personale este important să știm **Cum să învățăm?**, dar pentru aceasta trebuie să răspundem la întrebarea **De ce învățăm?** Răspunsurile, firește, pot fi diferite de la individ la individ – pentru bursă, pentru diplomă, pentru recompensă materială, din dorința de a cunoaște, din cauza temerilor legate de eșec, pentru a ne specializa într-o profesie/a dobândi un statut socioprofesional etc. Acestea sunt motivații pozitive și motivații negative ale învățării, dar și motive interioare și exterioare ale conținuturilor de învățare. Astfel, conceptul de motivație a învățării este barometrul receptivității noastre față de gradul de implicare în activitatea de învățare. Motivația învățării poate fi extrinsecă sarcinii de învățare (recompense, note, premii) și intrinsecă sarcinii de învățare (când învățarea are o motivație valorică, să cunosc, să fiu informat, să mă specializez, să realizez...).

În prezent, învățarea asistată de calculator este un concept care devine esențial deoarece computerele au pătruns puternic în viața noastră, fie că acceptăm, fie că nu. Prima transformare pe care o provoacă computerele în învățare este revoluția limbajelor și a modurilor de gândire. **Învățarea trece astfel de la modelul receptat la cel interactiv.** Conceptul de **învățare participativă, anticipativă și creativă** este esențial, deoarece se modifică **universul valorilor învățării**. Nu mai învățăm doar acumulând cunoștințe pentru o anumită meserie, ci **învățăm pentru a anticipa viitorul care devine din ce mai complex.**



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITĂȚI PRACTICE (metode interactive de învățare)

1. „Cum învăț”

- ✖ Grupați-vă în perechi, doi câte doi, fiind pe rând A și B.
- ✖ A încearcă să-l învețe pe B o strofă dintr-o poezie, într-o limbă străină, (poate inventa o limbă /limbaj...)
- ✖ Apoi fiecare încearcă să argumenteze de ce este important ca celălalt să învețe strofa.
- ✖ Rolurile se schimbă...
- ✖ Fiecare notează pe foaia de lucru o scurtă prezentare a modului în care a reușit să rețină versurile și argumentul care a funcționat și a susținut motivația pentru învățare.
- ✖ Discutați apoi în grup despre această experiență. Notați cel puțin 3 concluzii relevante din punctul vostru de vedere. Solicitați feed-back asistentului/profesorului vostru, cu privire la concluziile notate.

2. Dezbateri: „Alegerea impusă”

- Grupați-vă în 2 echipe: PRO și CONTRA
- Partea PRO identifică argumente pentru motivația internă, valorică/ intrinsecă a învățării.
- Partea CONTRA identifică argumente pentru motivația externă/ extrinsecă a învățării.
- Există posibilitatea ca un elev dintr-o grupă, dacă nu este convins de argumentație, să poată trece la cealaltă grupă.
- Regrupați-vă într-o singură echipă pentru:
 - a realiza o comparație între cele 2 tipuri de argumente
 - a stabili variante finale pentru acele idei care determină contradicții în cadrul grupului/utilizați argumente, negociați, stabiliți
 - a lista concluziile finale
 - a nota acele concluzii despre învățare, pe care dorește să le adopte pentru sine



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- a comenta trecerea de la o grupa la alta a unor colegi (daca sunt cazuri)
- a solicita și a asculta activ, punctul de vedere al asistentului/profesorului



Evaluarea activității

- Se notează pe flip-chart argumentele.
- Concluzie centrată pe ideea că primează autoînvățarea și motivația intrinsecă, nu pierdem din vedere sau nu negăm în exclusivitate învățarea dirijată de alții și motivația extrinsecă.



<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Realizează câte un plan vizând **activitatea și odihna** pe parcursul unei zile, a unei săptămâni, a unei luni. Postează-le pe forumul platformei e-learning MVP și urmărește interesul celorlalți pentru opiniile/lucrările tale.

III.2. GÂNDIRE CRITICĂ – REZOLVARE DE PROBLEME



CADRU CONCEPTUAL

Gândirea critică – proces mental de analiză sau evaluare a informației, cu precădere afirmații sau propoziții cu valoare de ADEVĂR.

Gândirea critică presupune un **proces de reflecție asupra înțelesului afirmațiilor/propozițiilor/judecăților, examinând dovezile și raționamentul propus**



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

și identificând, analizând, comparând, asociind, demonstrând, exemplificând, determinând cauzele, faptele, aplicând soluțiile.

Atitudinea critică față de valorile consacrate, întâlnită deseori la adolescenți, se poate explica, pe de o parte, în trebuințele subiective ale acestora de a-și experimenta capacitățile critice și de argumentare, recent achiziționate, iar pe de altă parte, își are explicația în dorința lor de a se face remarcați, de a fi considerați persoane cu gândire matură, independentă, superioară celei probate de ceilalți.

Pentru a ne demonstra competența privind gândirea critică și rezolvarea problemelor trebuie să fiți capabili:

- de a analiza o situație și de a evalua complexitatea acesteia
- de a determina cauzele unei probleme și de a căuta soluții
- de a identifica și evalua consecințele fiecărei soluții
- de a aplica soluții eficiente în funcție de obiectivele propuse

Gândirea critică este un proces mental pe baza căruia individul intercorelează cunoștințele și experiențele pentru a identifica anumite cauze, a analiza efectele produse de acestea, a deduce soluția la o problemă. Gândirea critică plasează individul în situații de expectație, de explorare a tuturor alternativelor de cauzalitate și rezolutive, promovând echilibrul, deducția logică, optimitatea soluțiilor. Situațiile în care un subiect / mai mulți învață, valorificând mecanismele gândirii critice, sunt dinamizatoare, determină implicare, participare, interes, creativitate din partea acestora – exemplu de metode care antrenează gândirea critică: brainstormingul, mind mapping (harta minții), analizele SWOT, Sistemul Cornell, Diagrama Venn etc.



ACTIVITATE PRACTICĂ:

Exercițiu-joc: „Povestitorul contrazis”

- Fiecare elev extrage un bilețel pe care este consemnat câte un număr (de la 1 la 5).
- Un elev iese în fața colegilor și spune o poveste, o întâmplare, un caz.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- Ceilalți/ ascultătorii, privesc, ascultă, își iau sau nu notițe, dar, la final, trebuie să fie capabili să relateze povestea, cu cât mai multe detalii, și să o investigheze.
- Ascultătorii se vor grupa în echipe, în funcție de numărul de pe bilețelul extras (grupa celor cu nr. 1, grupa celor cu nr. 2...).
- Se dau participanților fișe de lucru, constituite din perspectiva metodelor specifice gândirii critice, aceștia trebuind să proceseze povestea, să o analizeze în profunzime, utilizând tehnicile de abordare specifice gândirii critice (identificând/determinând cauzele directe/indirecte, efectele, examinând dovezile și tipurile de raționamente, identificând, analizând, comparând, asociind, demonstrând, exemplificând).
- Fiecare grupă va stabili concluzii și va crea un alt fel de final poveștii, diferit de cel prezentat de povestitor.
- Un reprezentat de la fiecare grupă/raportor va prezenta fișa de lucru a grupei sale, inclusiv concluziile și varianta alternativă de final, explicând, argumentând.
- Povestitorul va consemna punctele sale de vedere cu privire la variantele de lucru ale grupelor și își va prezenta punctul de vedere la finalul jocului.



Evaluarea activității:

„Obiectiv”

- Listăm sensurile cuvântului OBIECTIV, chiar dacă pentru aceasta este nevoie să utilizăm și dicționarul.
- Să corelăm, într-o analiză scurtă, sensul potrivit al cuvântului – obiectiv –, la exercițiul „Povestitorul contrazis”.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

■ Realizează o analiză critică a uneia dintre problemele tale școlare. Propune soluții pentru îmbunătățirea situației. Consultă-te cu colegii și cu profesorul tău, pentru a adăuga și alte soluții care te-ar putea ajuta. Vorbește despre asta și cu părinții tăi. Aplică soluțiile. Când consideri problema îmbunătățită/rezolvată, deschide o discuție pe forumul platformei MVP.

■ Poți aborda în mod asemănător și o altă problema a ta, diferită de cele școlare.

III.3. AUTOEVALUAREA



CADRU CONCEPTUAL

Evaluarea constă în raportarea rezultatelor obținute într-o anumită activitate, la un ansamblu de criterii specifice domeniului, în vederea luării unei decizii optime (stabilirea unor aprecieri, a unor judecăți de valoare, a unei note, calificativ etc.). Evaluarea furnizează date despre anumite realizări/nerealizări ale unui parcurs, despre o activitate, un rezultat al unei activități etc.

Evaluarea trebuie să fie adaptată la noile stiluri și metode de predare-învățare și să fie utilizată ca instrument pentru îmbunătățirea activității, nu ca „probă” a ceea ce știu sau nu știu elevii la un moment dat. Evaluarea este menită să sprijine îmbunătățirea învățării și a rezultatelor, nu să probeze că elevii au învățat ceva/informații, într-o anumită măsură/cât, dimpotrivă, trebuie să stabilească nivelul performanței în termeni de abilități, capacități, competențe formate la elevi.

Autoevaluarea este considerată a fi unul dintre mijloacele cele mai importante de creștere a calității și durabilității proiectelor de viață – personale, cât și profesionale, de carieră.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

În școală sunt utilizate tehnici de autoevaluare, destul de frecvent aplicate de profesori în relația cu elevii lor (scala de notare, grila de autoevaluare, autonotarea, autocorectarea, notarea reciprocă).

Autoevaluarea are impact asupra formării personalității elevului: orientarea elevului prin evaluare/autoevaluare spre succes școlar determină ghidarea lui spre succes socioprofesional. Autoevaluarea influențează aspectul motivațional-atitudinal al relației elev-proces de învățare, asupra competenței de autodiagnoză.

Autoevaluarea reprezintă și o premisă a autorealizării.

Autoevaluarea permite aprecierea propriilor performanțe în raport cu obiectivele propuse. Astfel, cu acest prilej, elevul va înțelege mai bine obiectivele și conținutul sarcinii pe care o are de rezolvat, modul în care efortul său în rezolvarea sarcinii este valorificat.

Grilele de autoevaluare/capacități vizate sarcini de lucru, valori ale performanței, permit elevilor să-și determine, în condiții de autonomie, eficiența activităților realizate. Pornind de la obiectivele educaționale propuse, implicarea elevilor în aprecierea propriilor rezultate are efecte benefice pe mai multe planuri:

- profesorul dobândește confirmarea aprecierilor sale în opinia elevilor, referitoare la rezultatele constatate
- elevul exercită rolul de subiect al activității de învățare, de participant la propria formare
- îi ajută pe elevi să aprecieze rezultatele obținute și să înțeleagă eforturile necesare pentru atingerea obiectivelor stabilite
- dezvoltă motivația lăuntrică față de învățătură și atitudinea pozitivă, responsabilă, față de propria activitate

Autoevaluarea – este considerată **evaluare pentru întărire, responsabilizare, împuternicire, emancipare, îmbunătățire, progres** – este de a încuraja procesele personale de luare a deciziei, dar și de cooperare cu alții pentru a-ți atinge scopul.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITATE PRACTICĂ

Exercițiu – brainstorming – „Nu cred că sunt eu”

- Câte un elev iese pe rând în fața clasei și descrie un coleg.
- Cel care a făcut descrierea este rugat să-și aleagă un grup de 4-5 colegi și să-i invite în fața clasei.
- Le spune că persoana descrisă se află printre ei...
- Sunt rugați pe rând să aducă argumente de ce nu pot fi ei cei descriși.
- Argumentația se face astfel: „nu cred că sunt eu, pentru că eu am calitățile acestea, fac asta, dacă era vorba despre mine se spunea asta și nu asta...”.

Elevul care a făcut descrierea precizează despre cine a fost vorba și își argumentează punctul de vedere, cu drept de replică pentru cel în cauză (elevul nominalizat este rugat să spună cum s-a simțit și dacă s-a recunoscut sau nu); totul se desfășoară într-un climat pozitiv, de comunicare, acceptare, corectitudine, politețe, respect.



ACTIVITATE PRACTICĂ

„Oglinda și Roata”

„Oglinda” și „Roata”: sunt două metode, propuse pentru a înțelege și fixa mai bine noțiunea de autoevaluare.

„Oglinda”

Oglinda pare a fi un simbol adecvat acelor care, pentru îmbunătățire, vor să-și privească în mod critic activitățile sau pe ei înșiși. O privire zilnică în oglindă este un gest automat pentru a afla fiecare detaliu al parcursului personal chiar și unul neplăcut! Oglinda reflectă și o realitate internă, ascunsă după o cortină pe care nu vrem să o ridicăm pentru altcineva. Aceasta poate consta, de exemplu, în relațiile cu colegii,



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

profesorii, părinții, exterior și interior, material și emoțional. Luându-le pe ambele în serios și făcând legăturile, se poate forma întregul care promovează „Cine sunt eu?”.

Oricum, ceea ce se percepe din oglindirea autoevaluării este o viziune a realității, care e numai o parte a unei realități complexe. Pentru lărgirea viziunii și relevarea altor părți ale realității, e necesară o schimbare a atitudinii, prin considerarea punctelor de vedere ale celorlalți participanți sociali.

„Roata“

Procesul autoevaluării nu este liniar, ci circular. Procesul autoevaluării pune un cerc în mișcare și astfel cercul devine o roată. Parcursul nostru personal și profesional este înțeles nu numai din trecut și prezent, ci mai cu seamă viitor. Acest principiu este simbolizat de roată: în rotire, momentele anterioare și posterioare caracterizează roata în mișcare.

Roata procesului autoevaluării promovează dezvoltarea domeniilor în jurul cărora gravitează. Roata în mișcare este caracterizată prin deplasări a cărei energie provine: înapoi din reflecția și evaluarea experienței, iar înainte din mobilizarea potențialului.

Sarcini de lucru

- Formați 2 grupe și gândiți la parcursul profesional sau la parcursul personal al unui adolescent, într-o problemă la alegere
- O echipă abordează sarcina pe baza metodei „oglindă”, cealaltă pe baza metodei „roată”.
- După rezolvarea sarcinii se scriu pe flip-chart, pe două coloane punctele de vedere ale celor două echipe.
- Se încercuiesc cu o culoare punctele comune și cu altă culoare cele diferite.
- Se realizează o analiză comparativă, de către toți participanții; pot fi adăugate în discuție, argumente, exemple.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



Evaluarea activității:

Exercițiu - brainstorming

Concluzia celor două grupe: centrată pe ideea că fără o autoevaluare obiectivă, fără date suficiente, puncte de vedere diverse din interior/apartținând celor în cauză, dar și din afară/ consultarea altora, nu putem avea o imagine reală în legătură cu o problemă/caz/situație personală și nu numai.



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

■ Autoevaluează rezultatele școlare și personale din ziua, săptămâna și luna curente, consemnând ideile în jurnalul tău. Repetă exercițiul după un timp, cel puțin 3 luni, apoi compară și stabilește dacă ai progresat. Consemnează ideile care relevă demersurile care au determinat progresul. Discută pe forumul platformei MVP despre aceste idei.

III.4. LUAREA DECIZIEI



CADRU CONCEPTUAL

Avem deja experiențe care ne confirmă că viața este plină de alegeri și decizii. Unele sunt mai puțin importante, minore, altele sunt foarte importante. Indiferent de importanța deciziilor, în momente ușoare sau semnificative este de reținut că deciziile pe care le luăm trebuie să fie întotdeauna bune, corecte. De exemplu, trebuie să decizi dacă vei mai locui în casa actuală, dacă vrei să îți schimbi stilul de viață sau mașina sau



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

orașul în care locuiești. Chiar dacă sunt decizii obligatorii sau opționale, acestea trebuie luate.

Să avem în vedere faptul că multe dintre alegerile noastre au consecințe asupra noastră, și posibil asupra celorlalți.

O bună decizie trebuie să aibă în vedere trei factori:

- Responsabilitatea - trebuie să știi dinainte, să anticipezi ce consecințe vor avea deciziile asupra ta și cine va fi afectat de deciziile tale, pentru cine vei fi responsabil.
- Spontaneitate - respinge impulsivitatea, vizează motivele pentru care luăm o decizie rapidă, impune să nu acționăm fără să gândim, să delimităm spontaneitatea de impulsivitate.
- Efecte pe termen lung - să luăm în calcul faptul că deciziile de acum pot avea efecte pentru mai mult timp.

Este important, de asemenea, să gândim la natura problemei pe care încercăm să o rezolvăm, căci orice decizie este un răspuns la o situație, o problemă pe care trebuie să o rezolvăm, să gândim la alegerile posibile, la alternativele pe care le avem (trecem în revistă toate alegerile posibile, chiar și pe cele mai îndepărtate, să fim creativi, să ne centrăm pe alegerile raționale și realiste, să diferențiem alegeri posibile, realiste, de alegerile nerealiste, să evaluăm alegerile și să stabilim pe acelea care se potrivește cel mai mult circumstanțelor problemei date sau circumstanțelor vieții personale.

Nu putem vorbi de decizie fără a avea în vedere procesul care stă la baza adoptării unei decizii și care se referă la procesul de selectare dintre două sau mai multe alegeri posibile. Orice decizie este influențată de abilitățile persoanei, de motivație, de contextul situațional.

O decizie bună reprezintă un start bun pentru o schimbare pozitivă. DECIDES (decide), un acronim ușor de reținut din cadrul abordării sistematice de luare a deciziei dezvoltat de către Krumboltz și Hamel (1997) prezintă o analiză sistematică a problemei:

- 1. Definirea problemei.** Care este decizia care trebuie luată?
- 2. Stabilirea (Establish) unui plan de acțiune.** Cum va lua persoana această decizie?
- 3. Clarificarea valorilor.** Care este cea mai importantă pentru persoană?
- 4. Identificarea alternativelor.** Care sunt alegerile persoanei?



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

5. Descoperirea posibilelor rezultate. Care sunt posibilele consecințe ale următoarelor alternative?

6. Eliminarea opțiunilor în mod sistematic. Care alternative nu vor fi potrivite pentru valorile persoanelor și pentru situațiile specifice? Care dintre ele au cea mai mică probabilitate de succes?

7. Startul acțiunii. Ce trebuie să facă persoana pentru a transforma planul în realitate? Prezente mai mult sau mai puțin detaliat în diferite abordări, etapele sunt esențiale și se succed logic în raport cu necesitatea atingerii unui obiectiv, obiectiv ce constituie rațiunea luării oricărei decizii. Vom analiza următoarele etape ale deciziei: informarea, analiza informațiilor, proiectarea alternativelor, evaluarea costurilor, analiza efectelor, reducerea incertitudinii, decizia, afirmarea și punerea ei în aplicare, părerea celorlalți.



ACTIVITATE PRACTICĂ

Exercițiu: „Conectarea punctelor opuse”

- Ridicați-vă de pe scaune și așezați-vă în picioare în fața clasei.
- Sarcina este să se construiască ceva care să atingă tavanul clasei / un turn.
- Citiți instructajul:
 - ✂ o să lucrați în echipe sau singuri, la alegere
 - ✂ o să mergeți la banca voastră, în momentul când se dă start și o să vă luați cu voi 3 obiecte pe care le considerați extrem de utile pentru reușita sarcinii
 - ✂ vă întoarceți la locul care v-a fost indicat pentru echipă sau individual și participați la conectarea a 2 colțuri opuse din clasă, cu ajutorul „lanțului de obiecte”
- Start!
- După încheierea timpului, participanții rămân pe locurile lor, pentru a prezenta contribuția la constructul propus:
 - ☞ decizia de a alege anumite obiecte;
 - ☞ decizia de a le aranja/ordona într-un anumit mod;



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- ☛ decizia de a urma un anumit traseu;
- ☛ decizia de a face unele schimbări în ergonomia clasei pentru a realiza diagonala și a încadra obiectele într-un spațiu dat etc.;
- ☛ concluzii/listate pe flip-chart.



Evaluarea activității: Exercițiu - brainstorming

- Elevii sunt rugați să pună un X în dreptul afirmațiilor de pe foaia de flip-chart.
- Cine decide pentru mine?

Eu	Părinții	Prietenii
Profesorii	Soarta	Alții



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Realizează un eseu cu privire la o decizie pe care ai luat-o și la consecințele ei pentru tine și alte persoane.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

CAPITOLUL IV. ABILITĂȚI DE VIAȚĂ

ABILITĂȚI DE VIAȚĂ

IV.1. Abilități de viață

IV.2. Abilități emoționale – inteligența emoțională

IV.3. Abilități sociale – comunicare și relaționare interpersonală

- Comunicarea

- Relații interpersonale

IV.4. Optimitate și stres în cadrul acțiunilor și relațiilor interumane – empatia și grija față de ceilalți

IV.5. Acceptarea diferențelor

IV.1. ABILITĂȚI DE VIAȚĂ

Adolescența este o perioadă în dezvoltarea organismului uman care urmează pubertății și precede starea de adult. Este cuprinsă, în general, între 14 și 18 ani, având multiple aspecte particulare de la individ la individ. Se caracterizează prin dezvoltarea fizică și neuropsihică. E timpul în care se conturează personalitatea.

Adolescența este o perioadă de tranziție în viața personală, formativă și dinamică, făcând trecerea de la copilărie, la viața de tânăr/adult, este etapa în care tinerii preiau noi roluri, responsabilități și identități. Este o perioadă de viață plină de schimbări și marchează o autonomie față de părinți/tutori. Tranziția o regăsim și în spațiul cultural, de schimbare a tradițiilor familiale și în intrarea pe piața muncii, dar și comportamentele sănătoase pot fi puternic influențate de diverși factori de risc.

Managementul vieții personale presupune antrenarea unor abilități care să permită afirmarea valorilor și dezvoltarea abilităților de viață și a celor vocaționale.

Vârsta adolescenței este considerată vârsta de aur, vârsta marilor elanuri, vârsta integrării sociale, vârsta „laboratorului” personalității care duce la cunoaștere de sine autodescoperire și autovalorizare, dar și vârsta crizelor, a nesiguranței, a insatisfacției, vârsta dramelor, vârsta viselor „neîmplinite”, a iubirilor „imposibile”, a relațiilor „dezastruoase”. Rezultatele mai multor cercetări realizate pe adolescenți, confirmă o



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

serie de obiective specifice vârstei adolescenței, obiective pe care majoritatea adolescenților caută să le atingă în mod intuitiv în perioada adolescenței:

- **REALIZĂRILE** – interesul și satisfacția de a realiza o performanță într-un anumit domeniu

- **PRIETENII** – lărgirea grupului de prieteni prin dezvoltarea unor prietenii noi mult mai stabile, mai durabile

- **SENTIMENTELE** – autocunoaștere, dezvăluirea și înțelegerea propriei persoane descoperirea și definirea propriilor sentimente, apare nevoia de o altă persoană, dincolo de familia de proveniență, apare iubirea

- **IDENTITATEA** – autodefinirea „cine sunt”, autovalorizarea, nevoia de recunoaștere, de apreciere ca o persoană

- **RESPONSABILITATEA** – începe să se contureze simțul răspunderii, încrederea în forțele proprii – „pot să fiu eu însumi, autonom, să stau pe picioarele mele și să iau decizii responsabile”.

- **MATURITATEA** – transformarea, trecerea de la copilărie la adult

- **SEXUALITATEA** – descoperirea și acceptarea noului rol ca ființă sexuată



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

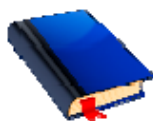


MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



CADRU CONCEPTUAL

Abilități de viață

În general, prin abilități se înțelege «comportamentul controlat care duce la atingerea unor țeluri, îndeplinirea unor obligații sau abordarea unor situații».

Abilitățile de viață contribuie la dezvoltarea calității vieții, la valorizarea atitudinilor, a comportamentelor, la realizarea performanțelor. Abilitățile de viață generează persoanei capacități de a să face față eficient atât în viața de zi cu zi, cât și în situațiile dificile.

Abilitățile de viață pot fi abordate printr-o modalitate care nu este focusată doar pe transmiterea de cunoștințe, ci are ca scop de a forma atitudini și dezvoltare interpersonală. Principalul scop al abordării abilităților de viață este de a crește abilitatea adolescenților de a se responsabiliza în luarea deciziilor sănătoase, de a rezista presiunii negative a grupului și a evita comportamentele de risc.

„Pentru a avea o viață mai productivă, mai satisfăcătoare și mai plină de succes, nu este nevoie de un IQ ridicat, ci de o inteligentă practică generală, care include abilitățile spirituale, fizice, mentale, emoționale, sociale și profesionale. Poți îmbunătăți calitatea vieții învățând mai multe despre tine” (John Liptak).

O persoană are nevoie de anumite abilități pentru a putea duce o viață echilibrată, pentru a dezvolta și menține relații normale, optime, eficiente cu ceilalți, pentru a-și realiza scopurile propuse și pentru a face față diferitelor situații/probleme/dificultăți. Abilitățile de viață susțin o viață de calitate pe baza unui set de deprinderi, aptitudini, competențe, trăsături și calități, atitudini și comportamente care facilitează atingerea unui nivel de calitate a vieții pe care persoana îl are în vedere. Abilitățile de viață ale unui copil vizează dezvoltarea personalității lui, inteligența sa emoțională, abilitățile sociale și cele de gândire. Noi toți am experimentat stadiul adolescenței în dezvoltarea noastră. Noi putem să ne reamintim problemele, dilemele, stresorii și entuziasmul, pe care le-am experimentat ca persoane tinere. Astăzi, adolescenții trăiesc într-o lume mult mai complexă, ce are ca rezultat un stress mai ridicat, iar acest fenomen este direct legat de sănătatea lor. Ei au nevoie de a avea un număr de abilități ca să funcționeze ca



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

individualității, dar și ca membri ai grupului social. Achizițiile efective ale managementului vieții personale pot influența modul cum adolescenții fac față stresului și abordează provocările prezente în viața lor.

Organizația Mondială a Sănătății a definit abilitățile de viață ca „abilități cu ajutorul cărora vei avea un comportament adaptativ și pozitiv ce ajută indivizii să facă față efectiv cererilor și provocărilor vieții de zi cu zi”. Cu alte cuvinte, abilitățile de viață facilitează starea de bine fizică, mentală și emoțională a unui individ.



Puncte de discuție:

Principalele zece abilități de viață.

UNICEF, UNESCO și ONU au listat zece strategii și tehnici ale abilităților de viață ce formează esența, corpul principal al managementului vieții personale.

Rezolvarea de probleme, gândirea critică, abilități de comunicare eficientă, luarea deciziilor, abilități de relaționare interpersonală, abilități de construire a conștiinței de sine, empatia și de a face față stresului și emoțiilor. Acestea pot fi împărțite în trei categorii principale:

Abilități cognitive	Abilități sociale	Abilități pentru negociere
Conștiința de sine Rezolvarea de probleme Luarea deciziilor Gândirea critică Gândirea creativă	Relaționare interpersonală Comunicare eficientă Empatie	Managementul emoțiilor Abilitatea de a face față stresului



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

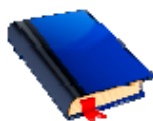


MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



Noțiuni și definiții:

1. **Conștiința de sine** include recunoașterea sinelui persoanei, a caracterului său, a punctelor sale tari sau slabe, a trăsăturilor apreciate și antipatizate. Dezvoltarea conștiinței de sine poate ajuta persoana să-și identifice emoțiile și manifestările somatice datorate stresului sau când se află sub presiune. Este, de asemenea, de cele mai multe ori o prerechizită a comunicării eficiente și a relaționării interpersonale, la fel ca și pentru empatie față de ceilalți. Conștiința de sine poate fi încurajată în lumina realizării stimei de sine, valorii personale și creșterii încrederii în sine.
2. **Gândirea critică** este abilitatea de a analiza informația și de a experimenta într-o manieră obiectivă. Gândirea critică poate contribui la sănătate ajutând persoana să recunoască și să evalueze factorii care influențează atitudinile și comportamentele, cum ar fi valorile, presiunea grupului de egali și media.
3. **Rezolvarea de probleme** permite unei persoane să se ocupe de problemele din viața sa într-un mod constructiv. Problemele rămase nerezolvate pot cauza stres mental și crește încordarea fizică.
4. **Gândirea creativă** contribuie atât la luarea deciziilor, cât și la rezolvarea de probleme, facilitându-ne explorarea opțiunilor viabile, disponibile și variatelor consecințe ale acțiunilor noastre sau non-acțiunilor. Ea ne ajută să ne uităm dincolo de experiența directă și, chiar dacă nu este identificată nicio problemă sau nu este de luat nicio decizie, gândirea creativă poate ajuta persoana să răspundă cel mai potrivit și adaptativ, cu flexibilitate la variatele situații / exigențe ale vieții noastre de zi cu zi.
5. **Luarea deciziilor** ne ajută să ne ocupăm într-un mod constructiv de deciziile legate de viața noastră. Luând o decizie adecvată generăm în cascadă consecințe pozitive pentru sănătate și starea noastră de bine. Este cel mai satisfăcător când comportamentele sănătoase se consolidează în timpul tinereții, când obișnuințele sunt abia învățate.
6. **Relaționarea interpersonală** ajută o persoană să stabilească legături cu oamenii din jurul său. Aceasta poate însemna să fie capabil să inițieze și să mențină relații prietenoase, care pot fi cea mai mare valoare a stării de bine mentale și sociale. Poate



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

însemna, de asemenea, să aibă relații bune cu membrii familiei, care sunt o importantă sursă de suport social.

7. **Comunicare eficientă** înseamnă că noi suntem capabili să ne exprimăm pe noi înșine, atât verbal, cât și nonverbal, în moduri relevante pentru situație și cultural adecvate. Aceasta înseamnă să fie capabili să exprime opinii sau dorințe, dar și nevoi și temeri. Mai poate însemna să ceară ajutor, sfat, îndrumare și să ofere ajutor atunci când este nevoie.

8. **Empatia** este abilitatea de a-și imagina cum altul se confruntă cu o situație în ciuda faptului că este obișnuit cu acea situație. Empatia ne poate ajuta să-i înțelegem și să-i acceptăm pe alții care pot fi foarte diferiți de noi înșine. Empatia poate îmbunătăți semnificativ interacțiunile noastre sociale. De exemplu, într-o situație de diversitate etnică sau culturală, ea poate facilita legătura cu oameni din culturi și origini variate, precum și de a fi sensibil la sistemele lor de valori.

9. **Managementul emoțiilor** și sentimentelor include abilități de a-și exprima sentimentele și emoțiile într-o manieră social acceptată și, în esență, include control și managementul furiei și stresului.

10. **A face față stresului** înseamnă să fim proactivi în sensul reducerii surselor de stres. De exemplu, să facem schimbări în mediul nostru fizic sau în stilul de viață. De asemenea, înseamnă să înveți cum să te eliberezi de tensiunea creată de stresul inevitabil ca să nu dea naștere la probleme de sănătate.



Studii de caz:

Analizați fiecare caz în parte, identificând identifica abilitățile de viață necesare pentru a rezolva acea situație.

Situații:

1. Sorin este elev în clasa a X-a și dorește să fie printre elevii de top cu performanțe academice din clasa lui. El este un elev mediu și are note medii între 6 și 7. El s-a decis să facă toate eforturile ca să realizeze ce și-a propus. Acum, el studiază câteva ore, în plus, în fiecare zi.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

2. Marius era un elev foarte bun la învățătură. Tatăl său a decedat înainte ca Marius să dea examenele de admitere, iar el a picat aceste examene. Cel mai bun prieten al său a spus că nu poate înțelege cum Marius a putut avea eșec la o examinare așa de simplă.
3. Luca are dificultăți de învățare și are nevoie de ajutor suplimentar. El nu poate să spună problema lui nici profesorului și nici părinților lui.
4. Sanda nu a reușit la examene. Ea este foarte speriată că atunci când tatăl său va afla el va fi foarte furios. Sanda este foarte tristă, deprimată și nu știe ce să facă.
5. George este foarte apropiat de Marcel. Într-o zi, Marcel a adus o sticlă de alcool și a spus că ei se vor distra împreună. George crede că băutura nu este bună pentru ei.
6. Liliana a aflat că una din prietenele ei răspândește zvonuri, lucruri neadevărate despre ea în clasă. Se simte trădată și dezamăgită. Ea nu dorește să rupă prietenia pentru că sunt prietene din copilărie.
7. Alexandru este bun la materiile umaniste, dar părinții lui doresc să fie inginer.
8. Tatăl Claudiei va fi transferat în altă localitate. Ea este foarte supărată, deoarece își va părăsi școala și prietenii.
9. Prietenii lui Andrei au planificat să meargă la film în timpul orelor de școală. Ei l-au lingușit pe Andrei ca să-l convingă să chiulească de la ore. El nu dorește să facă acest lucru, dar nici nu vrea să-și supere prietenii.
10. Gabriela a aflat că prietenul ei suferă de o boală cronică și va necesita un tratament de durată.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

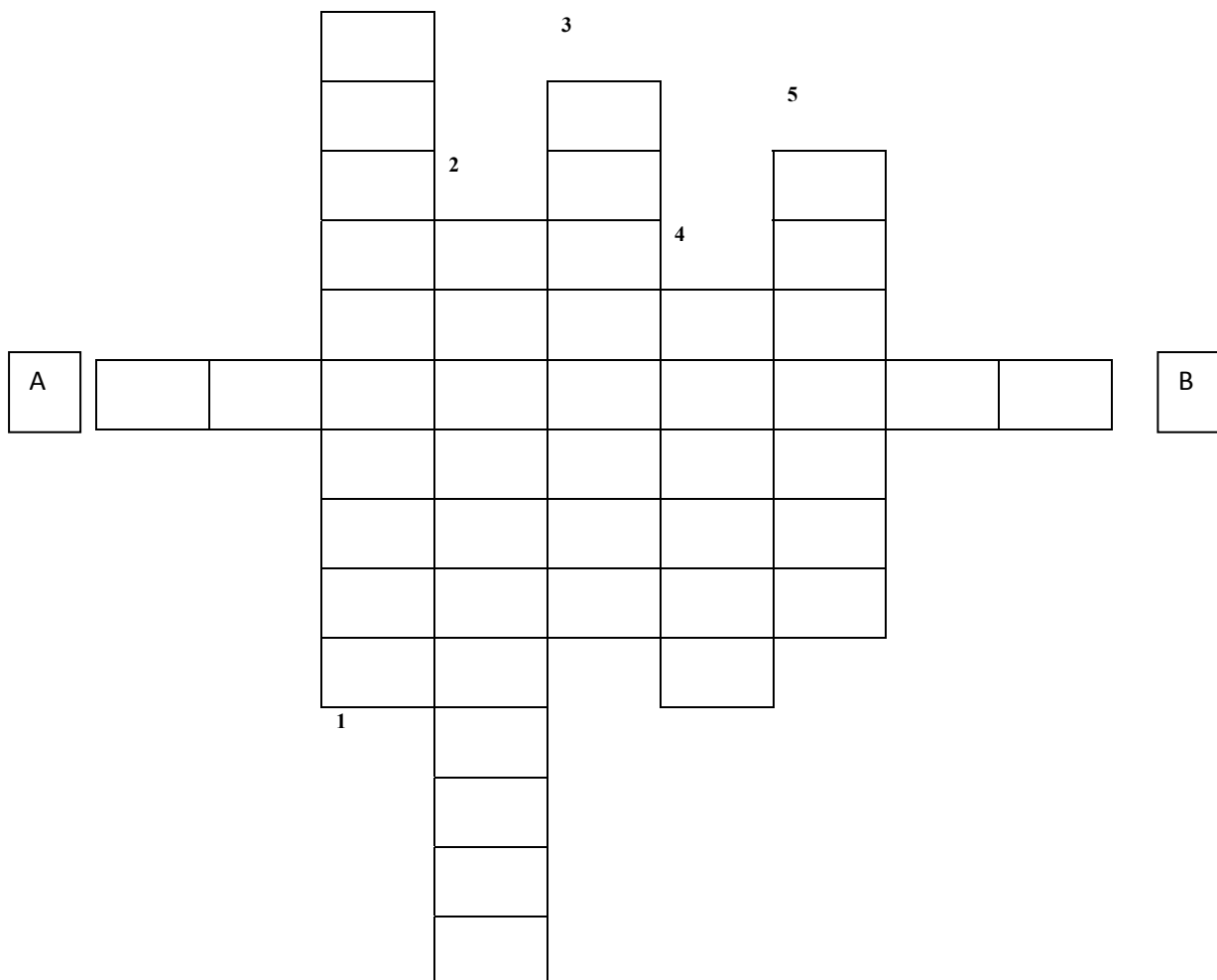
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



Evaluarea activității:

REBUS: Descoperiți cuvântul A → B prezentat în rebus, știind că:





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

1. vertical – abilități de viață ce permit exprimarea nevoilor și cererea ajutorului când este cazul
2. vertical – permite stabilirea de legături sănătoase și armonioase cu cei din jur
3. vertical – poate fi critică sau creativă
4. vertical – tensiune, efect nefavorabil produs asupra organismului uman de un factor de mediu
5. vertical – a te pune în locul altuia și a-ți imagina ce simte și gândește



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Realizează o analiză a propriei persoane și listează, pe 2 coloane: coloana 1 – abilitățile de care dispui, coloana 2 – abilitățile pe care le consideri necesare și dorești să beneficiezi de experiențe de învățare pentru formarea lor. Postează pe forumul platformei MVP lucrarea ta. Vei primi sprijin, cu siguranță.



Discuții:

Mesaje-cheie:

- Abilitățile de viață reprezintă suportul care facilitează confruntarea efectivă a persoanei cu situații reale de viață.
- Abilitățile de viață de tip analitic - ca luarea deciziilor, rezolvarea de probleme, permit persoanei să devină conștientă de punctele tari și punctele slabe ale propriei personalități, să stabilească unele scopuri/obiective, să mobilizeze eforturile pentru atingerea acestora.
- Abilitățile sociale facilitează stabilirea de relații pozitive cu alți oameni, deschid comunicarea eficientă cu egali, adulții, alte persoane.
- Abilitățile de negociere eficientizează rezolvarea situațiilor tensionate, cresc rezistența la presiuni, tentații, dezvoltă experiențe de a face un compromis mutual.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

IV.2. ABILITĂȚI EMOȚIONALE – INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Shakespeare a spus: „Fiecare este o oglindă pentru celălalt, în care se vede pe sine însuși”, prin urmare ar trebui să învățăm să ne vedem pe noi înșine în alte persoane, să învățăm să-i acceptăm pe ceilalți și pe noi înșine și să ne folosim talentul și abilitățile pentru a face față situației, fără a-i judeca pe alții sau pe noi, ci încercând să avem atitudinea potrivită pentru a rezolva situația.

Dezvoltarea emoțională vizează conduitele admise și respinse din viața de toate zilele și duce la formarea competențelor emoționale:

- ☞ ca suport de gestiune optimă a propriilor emoții
- ☞ ca suport de recunoaștere și de adaptare la emoțiile celorlalți
- ☞ ca suport care favorizează o bună adaptare socială și menținerea unei bune sănătăți mentale
- ☞ ca suport de învățare despre cum poate o persoană să recunoască ce simte pentru a putea vorbi despre emoția pe care o are, după ce conștientizează aceste sentimente/emoții
- ☞ ca suport de învățare despre cum o persoană poate să facă disociere între sentimentele interne și exprimarea externă
- ☞ ca suport de învățare în identificarea emoției altei persoane din expresia ei exterioară pentru a putea în felul acesta să răspundă corespunzător

Abilitățile emoționale vizează:

- înțelegerea, identificarea cauzelor și consecințelor emoțiilor
- exprimarea, identificarea propriilor emoții, a emoțiilor altora, recunoașterea lor și transmiterea mai departe verbal și nonverbal



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



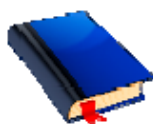
MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- diferențierea stării emoționale și exprimarea ei externă
- empatizarea
- regula emoțiilor prin utilizarea de strategii de reglare a emoțiilor

Reflectează: „Bunătatea din cuvinte creează încredere, bunătatea în gândire creează profunzime, bunătatea emoțională creează iubire” (Lao Tzu).



CADRU CONCEPTUAL

Care sunt abilitățile emoționale?

- ✗ abilitatea de a interacționa cu ceilalți copii și cu adulții
- ✗ abilitatea de a intra în joc cu ceilalți
- ✗ abilitatea de a coopera
- ✗ abilitatea de a înțelege emoțiile altora
- ✗ abilitatea de a cere ajutor și de a oferi ajutor
- ✗ abilitatea de autocontrol emoțional

Inteligența emoțională:

- Înțelegerea mai bună a propriilor emoții
- Gestionarea eficientă a propriilor emoții și creșterea semnificativă a calității vieții
- Înțelegerea mai bună a celor din jur și o conviețuire cu un grad de confort ridicat
- Crearea de relații mai bune la toate nivelurile cu cei din jur și creșterea productivității și a imaginii personal

Empatia este o modalitate de cunoaștere intuitivă. Este un mod de comunicare (mai ales, de receptare afectivă). Este acel fel în care „știm ce e în sufletul celuilalt”.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITATE PRACTICĂ

Exercițiu: „ABC...”

- Formați grupe de câte trei elevi. (A-B-C)
- Elevul A va povesti cum s-a simțit atunci când a luat o notă mică.
- B reflectă ce a spus A.
- C spune cum crede el că s-a simțit A.
- A spune cum s-a simțit în cele două situații.



Puncte de discuție:

„DE CE UNELE PERSOANE NU-ȘI POT DEZVOLTA ASTFEL DE ABILITĂȚI?”

FACTORII CARE ÎNGREUNEAZĂ DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR EMOȚIONALE

- lipsa de afectivitate și comunicare în familie
- dezinteresul părinților
- familii unde persistă agresivitatea și violența fizică și verbală
- dragostea excesivă a părinților
- autoritatea excesivă
- greșeli în educație
- lipsa regulilor
- măsuri punitive de educare – pedepse (bătaia, amenințarea)
- privirea critică, ton supărat
- etichetarea („ești prost”, „nu ești bun de nimic”, „ești rău”)
- muștrarea
- blamarea
- amenințarea



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

MODALITĂȚI PRIN CARE PUTEM DEZVOLTA ABILITĂȚILE EMOȚIONALE ȘI SOCIALE

- ✖ **ASCULTAREA** – interes, atenție față de ceea ce o persoană simte
- ✖ **REFLECTAREA EMOȚIILOR** – înțelegere față de emoțiile și sentimentele celorlalți



ACTIVITATE PRACTICĂ

Exercițiu - eseu

Scrie o scrisoare către un părinte imaginar care își umilește copilul, argumentând de ce nu trebuie să facă acest lucru.



Evaluarea activității:

Exercițiu – brainstorming

- × Listăm diferite tipuri de emoții, trăiri.
- × Comentăm, la alegere, 5 dintre acestea.



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Discută pe forumul platformei MVP despre celelalte tipuri de emoții listate anterior, dar neabordate în lecție.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

IV.3. ABILITĂȚI SOCIALE – COMUNICARE ȘI RELAȚIONARE INTERPERSONALĂ

COMUNICAREA

Obișnuim să admirăm persoanele care par că au abilitatea de a intra într-o situație socială nefamiliară și de a-i angrena pe ceilalți în conversație. Spunem că aceste persoane au „carismă”. Abilitatea de a comunica eficient se învață, se poate consolida și perfecționa, pe baza informațiilor necesare, a voinței de a exersa, de a învăța.



CADRU CONCEPTUAL (noțiuni și perspective): comunicare eficientă, comunicare verbală și nonverbală, comunicare asertivă

Comunicarea eficientă înseamnă capacitatea de a exprima pe noi înșine, atât verbal, cât și nonverbal, într-un mod relevant pentru situație și mediu cultural. Aceasta presupune ca persoanele să fie capabile să exprime opinii sau dorințe, nevoi și temeri, să ceară ajutor, sfaturi, îndrumare și să ofere ajutor.

Comunicarea verbală – informația este codificată și transmisă prin cuvânt și tot ce ține de aspectul fonetic, lexical și morfo-sintactic. Are unele caracteristici:

- este specific umană și cea mai studiată formă a comunicării umane
- are formă orală și /sau scrisă și, în funcție de aceasta, utilizează canalul auditiv și /sau vizual.
- permite formularea, înmagazinarea și transmiterea unor conținuturi extrem de complexe (mult timp a fost studiată ca maniera dominant-exclusivă a comunicării)

Forme ale comunicării verbale:

- expunere,
- dialog,
- intervenție,



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- discurs,
- interviu,
- lecție

Comunicare nonverbală are mai multe forme:

a. **Spațiul personal** – adică distanța interpersonală acceptabilă pentru interacțiune. Modul de delimitare și amenajarea spațiului comunică multe informații despre individ. După Hall, citat de Fuck, există 4 tipuri de distanțe ce reglează comunicarea în funcție de respectarea sau încălcarea lor:

- Distanța *intimă* – corp la corp sau de max. 15-40 cm, vocea are rol minor, se exprimă involuntar unele vocale.
- Distanța *personală* – 45-75 cm până la 120 cm, vocea este normală, familiară.
- Distanța *socială* – 125 – 210 cm, vocea este plină și distinctă, mai intensă decât în cazul distanței anterioare.
- Distanța *publică* – 360 – 750 cm, discursul este formalizat, gesturi stereotipe, interlocutorul devine un simplu spectator.

Spațiul personal diferă în funcție de contextul cultural și de tipul relațiilor sociale din cultura respectivă. Nerespectarea spațiului personal al unui individ poate induce reacții de agresivitate sau de evitare din partea acestuia.

b. **Contactul vizual** – privirea poate să exprime o gamă variată de emoții: dezaprobare, încântare, tristețe, dispreț, prietenie. În unele culturi contactul vizual direct, o atitudine îndrăznească și o strângere de mână fermă sunt apreciate, în alte culturi o astfel de atitudine poate sugera aroganță sau insubordonare.

c. **Postura corporală** – poate transmite multe și diferite mesaje.

Ex: Merge cu umerii aplecați – tristețe, îngândurare. Îngenunchat – umilință, rugămintă. Merge cu capul ridicat, fluierând – relaxare, lipsa grijilor. Stă cu capul în barbă – îngândurare, oboseală, tristețe.

d. **Expresivitate facială** – oamenii au expresivitate facială mai dezvoltată decât alte specii. Unele dintre aceste expresii sunt universal valabile, iar altele



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

au semnificație distinctă pentru fiecare cultură. Privirea este un element central al expresiei feței. Susținerea sau ocolirea ei, fixitatea sau mobilitatea ei trădează sentimente de admirație, dușmănie etc. Cercetările au arătat că, într-o comunicare asupra unor probleme personale, persoanele se privesc între 50 și 60% din durata conversației. Prin expresia feței putem stimula, orienta, decodifica și înțelege intențiile partenerului sau îl putem susține.

e. **Gesturile** – există o paletă largă de gesturi. Unele culturi preferă o mare expresivitate la acest nivel, altele limitându-și gama gesturilor utilizate.

Ex.: strângerea pumnului, salut cu mâna, arătatul cu degetul, aplauze, mișcarea unui deget în sens dezaprobat, încrucișarea brațelor.

Dacă profesorul transmite un conținut informațional utilizând extrem de multe elemente de limbaj nonverbal, se observă că atenția elevilor se focalizează pe aceste elemente, ceea ce împiedică receptarea adecvată a mesajului.



Puncte de discuție:

Sunt o serie de semne nonverbale ce însoțesc comunicarea verbală:

- Inflexiuni verbale – ridicarea vocii, coborâre, monotonie;
- Ritm verbal – rapid, lent, variat;
- Intensitate – voce puternică, slabă, cu respirație întretăiată;
- Ton – nazal, plângăcios, teatral, lingușitor;
- Pauze – cu subînțeles, dezorganizate, de timiditate, de ezitare;
- Caracteristicile vocii – în funcție de vârsta individului tânăr/bătrân, alintat/hotărât, energic/epuizat;
- Particularități de pronunție – oferă date despre mediul de proveniență, urban – rural, zonă geografică, gradul de instrucție.

Același mesaj verbal, în funcție de implicarea paraverbalului își modifică semnificația și devine practic altceva: rugămintă, poruncă, indicație neutră.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Comunicarea eficientă se bazează pe faptul că forma verbală și cea nonverbală exprimă același lucru. Dificultățile apar atunci când ceea ce se transmite prin cuvinte contrazice mesajul comportamentului nonverbal.

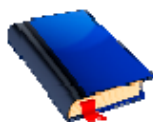


ACTIVITATE PRACTICĂ:

- Oferiți exemple ale nepotrivirii dintre comunicarea verbală și cea nonverbală.

De exemplu, un profesor poate spune: „Întotdeauna dedic mult timp discuțiilor cu elevii după ore” și, după ce acestea au fost spuse, profesorul se uită către clasă și își strânge nerăbdător bagajele.

- Trei elevi vor primi cartonașe pe care sunt scrise emoții, de exemplu: „furios”, „mulțumit”, „neliniștit”. Fiecare dintre aceștia va folosi comportamentul nonverbal pentru a comunica emoția scrisă pe cartonaș. Restul clasei va căuta să ghicească emoțiile care au fost exprimate.



CADRU CONCEPTUAL

Comunicarea asertivă

- Veți putea înțelege ce este un *comportament asertiv*, în care un individ nu rănește nicio altă persoană, dar drepturile lui sau ale ei sunt respectate și oamenii îi iau în serios. Astfel, toată lumea câștigă.
- Folosind alte forme de comunicare, cum cea pasivă sau cea agresivă, adesea ne umilim fie pe noi înșine, fie pe cei cu care comunicăm.
- Comportamentul pasiv duce la formarea unei imagini de sine negative prin renunțarea la propriile nevoi și obișnuința de a răspunde la dorințele celorlalți și nu la nevoile personale.
- Mai mult, acest comportament poate implica persoana în comportamente riscante.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- Totuși, a fi asertiv necesită utilizarea abilităților de viață ce includ gândirea critică, abilități de comunicare și abilități de relaționare interpersonală.

Următorul tabel conține comportamente asertive, agresive, pasive și impactul lor asupra unei persoane.



ACTIVITATE PRACTICĂ:

Faceți o comparație între comunicarea asertivă, cea agresivă și cea pasivă și impactul lor asupra persoanei.

Comunicare asertivă	Comunicare agresivă	Comunicare pasivă
Voce puternică și constantă	Voce tare și explozivă	Voce slabă și incertă
Bun contact vizual	Privire ce intimidează	Privire în jos
Limbajul corpului exprimă putere.	Limbajul corpului intimidează.	Transferă greutatea corpului fie în față, fie în spate.
Conștient de sentimentele celorlalți (senzitiv).	Insensibil (ce își dorește celălalt nu este important pentru el).	Nu se simte confortabil să vorbească despre ce simte.
Încrezător.	Revendicativ.	Anxios.
În control.	Nu își poate stăpâni temperamentul.	Nesigur.
Acesta este ce am gândit...	Asta este ceea ce vreau.	Gândurile mele nu au importanță.
Propoziții cu „Eu”.	„Tu, mai bine...” sau „dacă tu nu..., atunci fii atent”.	„Ghicesc, poate ar fi mai bine să...”.
Mi-ar plăcea să aud ce ai gândit tu.	Asta este ceea ce vreau.	Altcineva face la fel?



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

♣ **Joc de rol:** Plecând de la exemplele de neînțelegere în comunicare pe care le-ați experimentat sau cele prezentate în tabel, gândiți-vă cum ar putea fi evitate. Prin jocul de rol, trei elevi vor interpreta cele trei forme de comunicare: asertivă, pasivă și agresivă. Pot fi ilustrate una sau două situații prezentate de elevi și chiar modul de evitare propus de restul clasei.



Puncte de discuție:

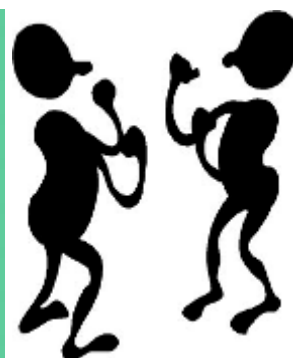
Care sunt sentimentele asociate cu comunicarea asertivă?

- A te simți bine când ești tu însuși;
- A fi încrezător;
- A fi în control;
- A-i respecta pe ceilalți.



Evaluarea activității:

✖ Analizați cele trei ilustrații și descoperiți care dintre ele reflectă un comportament agresiv, pasiv sau asertiv.



✖ Răspundeți la următoarele întrebări:

Cum te-ai simțit practicând propoziții asertive?

Au existat momente în viața ta când tu voiai să spui „NU”, dar la sfârșit ai spus „DA”? Din ce motiv?



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Care sunt caracteristicile de bază ale unei persoane asertive?

Care sunt avantajele și dezavantajele comportamentului asertiv?

Sunt fetele de obicei mai puțin asertive față de băieți? Care sunt motivele?



<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Elevii vor realiza un eseu „*Învață să spui NU la orice este vătămător!*”.
- Discuții pe forumul platformei MVP pe teme ca:
 - ✓ Comunicarea este inevitabilă.
 - ✓ Te-ai întrebat vreodată în câte feluri poate să tacă un om?
 - ✓ Știi să distingi tăcerea admirativă de tăcerea invidioasă?
 - ✓ Ai observat tăcerea celui care suferă? Dar tăcerea clocotitoare a celui care va exploda în curând?
 - ✓ Cunoști diferența dintre tăcerea celui care urmează să afle nota la examen și tăcerea celui care hotărăște nota?
 - ✓ Poți identifica tăcerea înghițită de umilință sau ridicol? Sau tăcerea superioară a învingătorului?

Punct de plecare: „Doar spiritul tău de observație le poate revela, ajutându-te astfel să fii un psiholog în contact cu realitatea și nu doar unul în contact cu teoriile despre realitate.”

RELAȚII INTERPERSONALE

Relațiile interpersonale sunt foarte diverse în mediile de apartenență și pentru a-și dezvolta abilități de viață socială, persoanele trebuie să adopte tehnici de ascultare activă și de reflectare a valorilor socioumane. Formularea de judecăți, în termeni adecvați situațiilor pentru a gestiona optim evenimentele/experiențele în care se implică reprezintă o provocare în construirea de relații sănătoase bazate pe respect și egalitate.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



CADRU CONCEPTUAL

Abilități de relaționare interpersonală, empatie, comunicare eficientă

Alături de asertivitate, relațiile interpersonale sănătoase sunt nucleul experienței umane. Relațiile reprezintă un important aspect pentru supraviețuire. O persoană are nevoie să înțeleagă acest lucru pentru a conștientiza necesitatea acțiunilor de remediu.

O relaționare interpersonală eficientă adaugă un plus de stimă de sine individului care este mai bine integrat și are o personalitate congruentă, ce îi permite să rezolve provocările vieții într-un mod cât mai avantajos.



ACTIVITATE PRACTICĂ:

„Întrebări ce aduc răspunsuri”

- Un elev va descrie o figură conținând diferite forme geometrice.
- Ceilalți, individual, o vor desena fără să pună întrebări.
- Doi dintre elevi vor arăta figura desenată.
- Primul elev va descrie din nou figura, însă de această dată ceilalți pot pune întrebări.
- Alți doi elevi vor prezenta desenele lor, care, apoi, vor fi comparate cu cele ale primilor doi, pentru a observa dacă, de aceasta dată, a fost mai ușor să se înțeleagă ceea ce a fost descris.
- Se compară figurile și se discută/se dezbate pe tema comunicării.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



Fișă de lucru:

Pași în Ascultarea prin reflectare

Cu ajutorul acestei fișe de lucru, descoperă condițiile unei ascultări eficiente prin reflectare:

Pasul 1 – Lasă vorbitorul să știe că îl respecți prin alocarea de timp pentru a organiza o situație de ascultare bună cu puțini distractori și suficient timp alocat pentru a asculta efectiv.

Pasul 2 – Concentrează-te pe ceea ce s-a spus. Realizează contact vizual. Încearcă să asculți mai mult decât să vorbești când este potrivit.

Pasul 3 – Ascultă și reflectă emoțiile din spatele problemei dezbătute. „Sună ca și cum ești frustrat din cauza colegului care continuă să spună că te va ajuta, dar niciodată nu respectă ce promite”.

Pasul 4 – Evită „răspunsurile închise”, cum ar fi judecarea, consolarea, atitudinea de a le ști pe toate.

Pasul 5 – Nu face din orice situație o sesiune de rezolvare de probleme. Adesea, un bun ascultător ce reflectă ajută persoana în nevoie să rezolve chiar ea problema. Câteodată are nevoie de a explora căi alternative de rezolvare a problemei.



Puncte de discuție:

Comunicarea nu include numai transmiterea de informații, dar presupune, de asemenea, și ascultarea. Lipsa abilităților de comunicare poate cauza probleme de relaționare interpersonală, cum ar fi:

- Comunicare săracă
- Conflicte nerezolvate
- Timp petrecut împreună insuficient
- Abuz emoțional sau fizic

A îmbunătăți relațiile interpersonale presupune a lucra asupra unui element important, de exemplu: „Un bun ascultător are un stil care permite vorbitorului să știe că este auzit, înțeles și că este interesat de conținutul comunicării. Un bun ascultător ce reflectă cele



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

exprimate ajută vorbitorul, prin împărtășirea emoțiilor și a problemelor și prin punerea pieselor împreună, să facă o problemă mai ușor de gestionat”.



ACTIVITATE PRACTICĂ ÎN PERECHI

- Lucrați pe perechi.
- Un elev va împărtăși o problemă și celălalt va exersa ascultarea prin reflectare.
- Se va discuta în grupul mare faptul că un bun ascultător poate fi foarte obosit când ascultă prea multe probleme.
 - este de preferat să arăți că trebuie să închei comunicarea.
 - este bine să spui: *„Sunt deja prea îngrijorat de altceva ca să te ascult chiar acum – hai să vorbim mai târziu.”*
 - asigurați-vă că partenerii de comunicare știu că este foarte important să spui nu când este necesar și că există modalități delicate de a refuza.
 - ascultarea facilitează înțelegerea conținutului comunicării și dezvoltarea unui climat de relaționare eficient.



ACTIVITATE PRACTICĂ

- ▶ Formați grupuri de 3-4 elevi, fiecare grup va avea o sarcină de a găsi modalități diferite de îmbunătățire a relațiilor interpersonale.
- ▶ Moderatorul le va cere să se gândească la una dintre alternativele de mai jos:
 - Ce metode funcționează pentru controlul furiei?
 - Ce abilități de viață te ajută în comunicarea eficientă?
 - Dar în menținerea relațiilor interpersonale?



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



Puncte de discuție:

Abilitățile de ascultare:

- × A fi capabil să construiești legături între vorbirea personală și ceea ce alții au spus sau au făcut.
- × A arăta că tratezi cu seriozitate pe oricine altcineva și îi recunoști unicitatea experiențelor și emoțiilor lui.
- × A fi capabil să dai sens evenimentelor care, pentru persoana care le experimentează, par să fie confuze.

Strategii de dezvoltare a abilităților de ascultare:

- Arată că oferi atenție nedivizată prin realizarea unui contact vizual adecvat.
- Realizează un echilibru între evitare și contact vizual.
- Unele limbaje nonverbale vor încuraja direct oamenii să vorbească cu tine.
- Dacă te înclini ușor în față, vei încuraja comunicarea, însă dacă ești mult prea aplecat, poate indica plictiseală sau lipsă de interes.
- Zâmbind și manifestând ocazional aprobarea prin aplecarea capului în față, încurajezi o persoană să continue.
- Încrucișarea brațelor poate comunica superioritate sau atitudine defensivă și poate crea o barieră.
- Utilizează întrebări deschise pentru a încuraja individul să extindă ceea ce a spus. De exemplu: „Cum?”, „Ce simți în legătură cu...?”, „Poți să-mi dai un exemplu...?”.
- Repetarea cuvintelor-cheie este adesea utilă pentru trezirea interesului în discuție. De exemplu, răspunsul la „Găsesc că adolescența este...” „...Adolescența?”.
- Când există orice neclaritate, verifică ceea ce au spus, de fapt, indivizii.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- Prin reflectarea celor spuse de un individ, poți oferi o clarificare ce-l ajută pe vorbitor. În plus, oferă oportunitatea de a spune că nu ai înțeles ceea ce ți-a spus.
- Observi neconcordanțe între mesajele verbale și cele nonverbale, poți interveni politicos, solicitând o precizare.
- Înainte de a concluziona o discuție pe un subiect anume, alocă timp de a verifica dacă toți care vor să contribuie au avut oportunitatea de a vorbi.

Forme negative de ascultare:

- Manifestarea plictiselii, neliniștii și ostilității.
- A-i trata pe ceilalți de sus.
- Devalorizarea prin minimalizare, neîncredere și reacționarea sub forma unui râs într-un mod nepotrivit.
- A trage concluzii premature în timpul discuției.
- Judecarea nefondată, întâmplătoare, fără legătura cu conținutul discuției/comunicării.
- Favorizarea unora dintre vorbitori, în dezavantajul altora.
- A vorbi prea mult.
- A distrage prin utilizarea în exces a gesturilor – cum ar fi a te uita permanent la ceas.
- Întrerupere.
- A pune mai multe întrebări când altcineva încearcă să se gândească la altceva.
- A insista că percepțiile tale sau credințele, sunt doar ele corecte.



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRUFONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALEINSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV**POSDRU/85/1.1/S/64159** „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”**ACTIVITATE PRACTICĂ în PERECHI**

Lucrați în perechi și exersați modalități de a spune „NU” cu ajutorul tabelului:

Metodă	Presiunea grupului Persuasiune	Decizia
1. Refuz politicos	„Pot să-ți aduc ceva de băut?”	„Nu, mulțumesc!”
2. A oferi un motiv	„Cum ar fi o bere?”	„Nu-mi place berea. Iau medicamente, iar doctorul mi-a spus să nu le iau cu alcool.”
3. A fi ferm (tehnica discului stricat)	„Uite, fumează această țigară cu mine!” „Haide!” „Doar încearcă!”	„Nu, mulțumesc.” „Nu, mulțumesc.” „Nu, mulțumesc.”
4. A merge mai departe	„Hei, vrei să cumperi...”	Spui „Nu” și treci mai departe.
5. A trata cu răceală	„Vrei să fumezi?”	Continuă să mergi ca și cum nu ai auzit persoana. (Nu este metoda cea mai bună să o folosești cu prietenii.)
6. Oferă o alternativă	„Haide să mergem sus la mine în cameră!”	„Aș prefera să stau aici și să mă uit la TV.”
7. Redirecționează presiunea	„Vino cu mine sus!”	„Ce ți-am spus adineauri?” „Tu mă asculți?”
8. Evită situațiile	„Te aștept lângă cantină!”	Dacă cunoști situații sau



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

		oameni care te presează să faci lucruri pe care nu vrei să le faci, stai departe de asemenea situații.
9. Puternici în grup	„Vino cu noi!”	Stai cu oameni care gândesc la fel ca tine și îți susțin idea de a nu fuma, de a nu bea sau de a nu utiliza droguri.
10. Propriile tale emoții	„Haide, încearcă asta!”	„Mă simt neconfortabil să fac asta.” „Aceasta mă face nefericit.”



Evaluarea activității:

1. Creați singuri o situație de comunicare și implicați-vă. START! (5 minute)



MVP

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:



Vorbiți pe forumul platformei MVP despre prietenie.

IV.4. OPTIMITATE ȘI STRES ÎN CADRUL ACȚIUNILOR ȘI RELAȚIILOR INTERUMANE - EMPATIA ȘI GRIJA FAȚĂ DE CEILALȚI

Empatia și grija față de ceilalți presupun afirmarea și recunoașterea unicității ființei umane (oamenii pot fi asemănători și diferiți în același timp).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



CADRU CONCEPTUAL

Empatia

Empatia este abilitatea de a ne imagina cum altul se confruntă cu o situație, în ciuda faptului că suntem sau nu obișnuiți cu acea situație. Empatia ne poate ajuta să-i înțelegem și să-i acceptăm pe ceilalți, care sunt diferiți de noi.

Empatia poate îmbunătăți semnificativ interacțiunile noastre sociale (de exemplu, într-o situație de diversitate etnică sau culturală, ea poate facilita legătura cu oameni din culturi și cu origini variate, precum și de a fi sensibili la sistemele lor de valori).



ACTIVITATE PRACTICĂ ÎN PERECHI

■ În perechi, veți discuta despre caracteristicile voastre. De exemplu, despre caracteristicile fizice, abilitățile, realizările și despre alte lucruri pe care v-ar plăcea să le faceți. Puteți discuta despre lucrurile voastre speciale, despre oamenii speciali pe care îi cunoașteți, despre ce puteți face și despre muzica preferată.



ACTIVITATE PRACTICĂ

Completează următoarele fraze:

„Am descoperit ceva..... despre mine care mă bucură și că sunt asemănător / diferit față de colegul meu”.

„Am descoperit ceva..... despre mine care nu-mi face plăcere și că sunt asemănător/diferit față de colegul meu”.

Răspunde la întrebări:

- Cum se simte o persoană care este supusă discriminărilor nedrepte?



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- Prin ce diferă de tine, o persoană de altă etnie?
- Cum putem crea un mediu tolerant în școală, o „zonă liberă de orice prejudecată”?

Concluzia este că oamenii sunt asemănători și, în același timp, diferă, sunt unici, speciali, nu găsim doi oameni perfect identici.

Joc de rol:

- ▶ Fiecare elev extrage un bilețel pe care este scris un număr și cuvinte (exemplu: 1/elev, 2/persoană tristă, 3/ prieten, 4/ cerșetor, 5/persoană de etnie romă, 6/ bătrân, 7/ elev, 8/ profesor etc.).
- ▶ Moderatorul spune un număr – elevul care are pe bilețel numărul respectiv vine în față și joacă rolul sugerat de cuvântul scris pe bilețelul său.
- ▶ Grupul va aprecia punctele tari, punctele slabe ale fiecărui rol jucat, din perspectiva comunicării prin cuvinte, gesturi, a empatiei, a caracteristicilor specifice personajului imitat.



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Eseu: Dacă aș fi cel mai bun comunicator, ar trebui să...
- Postează eseul pe forumul platformei MVP.

IV.5. ACCEPTAREA DIFERENȚELOR

Acceptarea diferențelor presupune dezvoltarea abilităților de relaționare interpersonală bazându-ne pe egalitate și respect.



CADRU CONCEPTUAL

Diferențe culturale, de gen, educație multiculturală

Principala cauză a conflictelor, discriminărilor, excluziunii o reprezintă ignoranța sau cunoașterea insuficientă a celuilalt.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Concepte-cheie:

Diferențele – o caracteristică a societăților noastre

Ca ființe umane, suntem cu toții diferiți din multe puncte de vedere și putem fi identificați pe baza a numeroase criterii: sex, vârstă, caracteristici fizice, pasiuni, nivel de viață, credințe religioase etc.

Cei „diferiți” trezesc, în mod tradițional, din cauza unor prejudecăți, dacă nu a urii, intoleranței și discriminării, doar indiferență.

Intoleranța duce adesea la violență. Soluția, așa cum o identifică multe personalități ale vieții publice, este societatea multiculturală, bazată pe negocierea sistemului de referințe comune între partenerii acestui schimb. Elementele comune se pot converti în suporturi pentru catalizarea procesului de integrare.

Diversitatea culturală

Pluralitatea culturală nu pune numai problema apărării diferențelor, ci și a dialogului cultural, care recunoaște că fiecare trebuie să contribuie la îmbogățirea experienței umane într-un efort de universalizare a unei experiențe particulare.

Interculturalismul implică înțelegerea, aprecierea și valorizarea culturii proprii la care se adaugă respectul bazat pe informare și pe construirea curiozității față de cultura etnică a celuilalt. Interculturalitatea este un proces ce se produce la intersecția dintre culturi, nefiind un scop în sine, dar care poate deveni o finalitate atunci când sunt sesizate transformările nefirești sau comportamentele nefaste la acest nivel de intersectare a culturilor.

Diferențele de gen - expectații ale societății sau stereotipuri ale celor două sexe?

Mulți consideră că a fi fermier este o ocupație în principal masculină, în timp ce profesia de asistent medical este adesea percepută ca o ocupație feminină. Sau mulți cred că a fi emotiv este o caracteristică specifică femeilor, pe când a fi puternic este tipic masculină. Genul descrie dacă cineva este masculin sau feminin în acord cu diferențele comportamentale; de exemplu, modul cum se îmbracă, după munca lor și statutul lor în societate. Rolurile de gen sunt idei despre cum ar trebui să se comporte bărbații și femeile. Ele sunt create de societate, cultură și tradiții. În timpul dezvoltării, fetele și băieții învață de la părinții lor, comunitate, instituții religioase, școli și media cum ar



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

trebui să se comporte femeile și bărbații. Rolurile de gen sunt diferite pentru persoane de vârste diferite – de exemplu, tinerele fete vor primi sarcini și niveluri de responsabilitate diferite față de bunicile lor. Rolurile de gen variază de la o societate la alta și se schimbă odată cu societatea.

Etichete – efecte ale stereotipurilor

Teoria etichetării spune că „*Deviaționist este acela la care eticheta a fost aplicată cu succes; comportament deviaționist este comportamentul pe care îl etichetează astfel oamenii.*” (Becker, 1963). Simplu spus, teoria afirmă că un comportament „problemă” este acel comportament care a fost etichetat drept problematic, că actul etichetării este cel care creează problema, și nu indivizii.



Studiu de caz: Reflectarea asupra discriminării

- ▶ Formați grupuri de 4- 6 persoane și discutați o temă centrată pe discriminare: *Oricine poate fi victima discriminării într-un moment sau altul.*
- ▶ Reflectați asupra cauzelor discriminării.
- ▶ Explicați de ce vor oamenii să aparțină unui grup?
- ▶ De ce gândim atât de des în termeni de grup și nu în termeni de indivizi? De ce unele grupuri vor să se simtă superioare celorlalte?
- ▶ Când este posibil să întâlniți discriminări? Cum vă simțiți atunci când acest lucru se întâmplă?
- ▶ Care sunt contextele și situațiile în care diferențele dintre indivizi sunt percepute ca ceva negativ?
- ▶ Gândiți-vă la formele pe care discriminarea le poate lua. Care sunt situațiile sau comportamentele care v-ar conduce la concluzia că ați fost discriminați? Când ați fost lăsați deoparte? Când ați fost insultați? Când vi s-a vorbit pe un ton superior? Când ați fost agresați? Când ați fost ignorați?
- ▶ Dacă v-ați afla într-o situație similară, ce ați aștepta să facă ceilalți?



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- ▶ Gândiți-vă la diferențele care se combină pentru a crea propria realitate culturală (culoarea pielii, a părului și a ochilor, diferențele de vârstă, constituție fizică, talente și abilități, proveniență, diferențe regionale, accente ale limbii etc.)
- ▶ Care sunt factorii care împiedică aceste diferențe să devină un obstacol în calea conviețuirii?
- ▶ Cum putem învăța să evităm judecățile imediate despre fațetele altor culturi și stiluri de viață pe care le considerăm „ciudate”?
- ▶ Cum putem învăța să facem față sentimentelor de nesiguranță temporară stârnite de acestea?

🧠 Jocul asocierilor

■ Vi se propune să asociați un cuvânt unei propoziții incomplete, după cum urmează:

- Un băiat ar trebui să fie.....
- O fată ar trebui să fie.....
- În societatea noastră, bărbații.....
- În societatea noastră, femeile.....
- Să aibă grijă de copii....
- Când fetele vor crește, ele vor studia
- Când băieții vor crește, ei vor studia....
- Băieții care plâng....
- Fetele cărora le plac meciurile de box
- Câștigul financiar pentru familie.....

Scrieți adjective, valori și caracteristici feminine și masculine, în interiorul celor trei coloane. Cea de-a treia coloană reprezintă coloana caracteristicilor comune de gen.

BĂRBAT		FEMEIE



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



Studii de caz:

Scenariu 1

Sorina are 18 ani și locuiește cu părinții ei. Ea a abandonat școala în clasa a X-a, deși era o elevă bună. Fratele său, care este cu doi ani mai mare decât ea, și-a completat studiile și a absolvit liceul. Părinții fetei deja au început să facă planuri să o mărite cât se poate de repede. Părinții ei cred că, dacă ea este mai în vârstă și mai educată, va fi dificil să găsească o partidă în comunitatea lor și, de asemenea, ei ar trebui să plătească o dotă semnificativă. Sorina visa întotdeauna să ajungă profesoară și dorea să-și continue studiile, ca mulți dintre colegii ei de clasă. Ea se întreabă dacă toate visurile ei vor fi rapid năruite.

Scenariul 2

Raul este în clasa a XII-a și are rezultate medii la învățătură. Încă de la începutul anului, Raul a fost supus unei presiuni imense din partea părinților lui pentru a studia mai mult, astfel încât notele sale să crească în examinările din clasa a XII-a, pentru a se putea înscrie la un reputat institut de învățământ superior. Presiunea creștea cu cât examenele de final se apropiau. Raul avea un vis secret, acela de a ajunge într-o zi manager la un hotel de renume. El își dorea să împărtășească acest vis cu părinții lui, dar era sceptic în privința reacției lor. Ei doreau ca el să devină pilot, la fel ca tatăl său. Raul nu știa cum să le spună părinților despre planurile lui de viitor și cum să-i convingă în privința alegerii lui.



Puncte de discuție:

Domenii de activitate în care apare discriminarea de gen:

- educație
- sănătate



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- piața muncii
- viața politică
- viața publică și privată



Temă pentru acasă:

- Realizează un proiect centrat pe combaterea discriminării de gen. Titlul proiectului: „Șanse egale pentru femei și bărbați”.

☛ Mesaje-cheie pentru proiect:

- ✗ Noi ne naștem diferiți, nu inegali!
- ✗ Fiecare dintre noi poate realiza ceva pentru diminuarea inegalităților de gen din societate.
- ✗ Relaționarea este deplină, aduce bucurie și este plină de semnificații când este bazată pe egalitate și respect.

IV.6. COMUNICARE, COOPERARE, TOLERANȚĂ ȘI NEGOCIERE

Comunicarea, cooperarea, toleranța și negocierea sunt caracteristice comportamentului uman și se manifestă în diferite situații sociale, în modul în care persoanele vor să apară în fața semenilor. În viața socială, fiecare individ se prezintă pe sine și lasă să se observe evident activitatea sa, caută să orienteze și chiar să controleze impresiile semenilor săi, joacă un rol și are un statut, folosește o serie de tehnici pentru a obține succese raportate la motivațiile sale.

Pe parcursul contactelor sale sociale, o persoană este analizată de colectivitate, care stabilește unele concluzii în funcție de atitudinea, mentalitatea și comportamentul emoțional al acestuia.

Din punctul de vedere al individului care se prezintă în fața unei colectivități, se întâlnesc situații diferite, legate fie de dorința acestuia de a-i face pe ceilalți să



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRUFONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

gândească despre el excelent, fie de dorința de a-i convinge că el îi apreciază în mod deosebit, fie alte situații referitoare la modul în care individul este tratat de societate. Comportamentul uman și, mai ales, perceperea acestuia generează fundamentele negocierilor, ale căror finalități / deznodămături le determină. Oamenii sunt aceia care realizează negocierile și tot ei le apreciază prin subiectivismul gândirii lor. Astfel, **negocierea este un proces în care toți cei implicați pot fi câștigători.**

De exemplu: Doi colegi se ceartă pentru un bilet la concert. Fiecare din ei consideră că el este cel mai îndreptățit să-l obțină. Alt coleg intervine și sugerează că biletul poate fi oferit unei alte persoane, de exemplu, o colegă a cărei zi de naștere este chiar astăzi. După câteva momente de gândire și discuții, cei doi acceptă.

Concluzii:

- ✦ O dorință care implică satisfacție, o necesitate ce trebuie satisfăcută, determină un „proces de negociere”, iar **succesul negocierii este diferit în funcție de comportamentul uman, de reacțiile și conduitele individuale.**
- ✦ **Negocierea** – arta persuasiunii – evidențiază importanța **comunicării persuasive** pentru asigurarea reușitei în diferite situații de viață. Oricare ar fi obiectul unei negocieri, **succesul va fi de partea celui care știe să comunice mai eficient, influențând astfel decizia finală în favoarea sa.**
- ✦ Pe de o parte, **negocierea apare ca o formă concentrată și interactivă de comunicare interumană**, în care două sau mai multe părți aflate în dezacord urmăresc să ajungă la o înțelegere cu privire la o problemă comună sau un scop comun.
- ✦ **Tehnicile de negociere reprezintă procedee, metode utilizate de negociatori în procesul de negociere** (proceduri de lucru în desfășurarea interacțiunii).
- ✦ **Strategia de negociere** implică o viziune generală asupra situației și a procesului, având rolul de a orienta demersurile și comportamentele părților care negociază.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- ✦ **Strategia** are un caracter mai stabil, **tehnica** de negociere reprezintă o formă de strategie procedurală, iar **tactica** este utilizată într-un anumit moment, în funcție de situație.

♣ **Exercițiu-joc: „Drumul încrederii”**

- Formați grupe de câte 4-5 participanți.
- Din fiecare grup, o persoană este legată la ochi și este condusă prin încăpere ținându-se de brațul altei persoane/călăuza.
- Apoi persoana este ghidată numai cu ajutorul vocii spre locul unde trebuie să meargă.
- Membrii fiecărei grupe, în calitate de observatori, consemnează:
 - ✗ calitatea și conținutul comunicării pe care călăuza o are față de cel dirijat să ajungă într-un loc stabilit;
 - ✗ gradul de conformare al celui dirijat de călăuză (comunică?, cooperează?, este tolerant?/respinge sarcina?, acceptă ce i se spune sau își impune propriul punct de vedere?, sunt tensiuni, împotriviri, se negociază?, în care situație cel dirijat este mai cooperant – când este condus sau când i se spune ce trebuie să facă?).
- Membrii fiecărei grupe consemnează concluziile.
- Fiecare grupa desemnează un raportor și prezintă punctele de vedere, insistând pe concluzii.



CADRU CONCEPTUAL

Comunicare, cooperare, toleranță, negociere, conflict

Abilități de comunicare, de cooperare, toleranță, capacitatea și disponibilitatea de negociere în cadrul rezolvării conflictelor – toate trebuie antrenate de către fiecare persoană, deoarece o serie de evenimente din viața sa vor evidenția faptul că unele conflicte se înrăutățesc mai mult de cât ar fi necesar, deoarece participanții pierd controlul și adoptă o atitudine de atac/contraatac (după Dennis Rivers și Paloma Pavel).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Zece sugestii în rezolvarea conflictelor, care vă pot ajuta să navigați prin coliziunile de fiecare zi:

- 1) **Calmează-te pe tine însuși prin respirație adâncă și încetinită.** În timp ce respiri, gândește-te la un moment de mare bucurie și pace din viața ta. Realizând acest lucru, te va ajuta să faci față emoțiilor determinate de situația curentă. Imaginează-ți că situația prezentă nu face parte din viața ta și că te poți uita la scena conflictului dintr-un balcon sau de pe un munte înalt, stăpânit de pace.
- 2) **Gândește-te la ce ai nevoie cu adevărat.** Ce este cel mai bine pentru mintea ta, corpul tău, locul tău de muncă, familia ta, comunitatea din care faci parte? Concentrează-te pe aceste scopuri pozitive. Nu lăsa să te distragă de la scopurile/nevoile proprii ceea ce poate ai văzut cum altcineva a greșit sau a făcut o mișcare greșită. Gândește-te care sunt interesele tale pe termen lung în această situație și consideră-le priorități, astfel încât să rămâi focusat pe negocierea problemelor care contează cu adevărat.
- 3) **Imaginează-ți „partenerul” de conflict ca potențial aliat.** Imaginează-te blocat cu „partenerul” de conflict pe o insulă în care clima este deșertică, presupunând că supraviețuirea amândurora pe termen lung depinde de cooperarea în moduri noi și creative, prin care fiecare trebuie să răspundă cât mai bine nevoilor celuilalt.
- 4) **Începe prin ascultarea celuilalt și afirmarea oricărui punct asupra căruia se poate găsi o înțelegere.** Uită-te cu atenție și spune cu voce tare către „partenerul” de conflict, una sau toate ariile unde interesele și nevoile ar putea să se întâlnească cu interesele și nevoile sale.
- 5) **Conștientizează și cere scuze pentru orice greșală pe care crezi că ai făcut-o în cursul conflictului.** Alții poate vor face la fel dacă oprești cercul vicios. Astfel oferi un spațiu de acceptare unde partenerul în conflict poate începe din nou. Permiți participanților în conflict să vadă situațiile lor din unghiuri noi.
- 6) **Sumarizează nevoile celeilalte persoane, sentimentele și poziția sa cât de corect se poate.** Realizează acest lucru înainte de a prezenta nevoile și cerințele tale. Când oamenii se simt ascultați, ei sunt mai degrabă înclinați să asculte. Sumarizând, lași oamenii să știe că i-ai înțeles și că nu le contrazici punctul de vedere.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- 7) **Concentrează-te pe scopuri pozitive din prezent și viitor, indiferent de ce ai spus sau ai făcut în trecut tu și partenerul în conflict.** Pedepsirea sau umilirea, ironizarea cuiva pentru acțiunile trecute nu va pune persoana într-o stare a minții în care să-ți întâlnești nevoile în prezent. Prezentul și viitorul sunt tot ceea ce poți schimba.
- 8) **Când pozițiile sunt contradictorii, concentrează-te pe principii și reguli.** De exemplu, dacă nu poți fi de acord cu prețul unui lucru, vezi dacă poți fi de acord cu o regulă dreaptă de stabilire a prețului.
- 9) **Cererile orientează-le către acțiuni specifice pe care o altă persoană ar putea să le facă în prezent,** mai degrabă decât către emoții sau atitudini. Explică modul cum acțiunile cerute te vor ajuta, astfel încât cealaltă persoană să se simtă puternică și respectată când se află în situația de a-ți răspunde la cerere.
- 10) **Folosiți acest conflict ca motivație pentru a studia și alte căi de rezolvare a conflictelor.**



ACTIVITATE PRACTICĂ: Explorarea celor cinci mesaje

Sunteți invitați să repovestiți istoria unui conflict, frustrare sau neplăcere folosind formatul celor cinci mesaje prezentat mai jos.

1. Ce ai văzut, auzit sau simțit prin alte simțuri? (doar faptele)

- A. Începe cu ce ai văzut sau ai auzit, mai degrabă decât cu ce emoții ai trăit sau ce ai gândit despre situație.
- B. Descrie specific acțiunile observate, evitând generalizările cum ar fi „tu întotdeauna...” sau „tu niciodată...”.
- C. Fii precis în privința locului, timpului, culorilor, texturii, poziției și frecvenței/intensității fenomenului.
- D. Descrie în loc să pui diagnostice. Evită cuvinte care ar eticheta sau judeca acțiunile pe care tu le observi, cum ar fi „leneș”, „nervos”, „murdar”.



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRUFONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALEINSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

2. Ce emoții ai simțit?

- A. Utilizează o emoție specifică descrisă astfel: „Mă simt...” bucuroasă, furioasă, încântată, tristă, speriată.
- B. Evită cuvinte pentru emoții care implică acțiuni din partea persoanei în cauză: „Mă simt... ignorată, manipulată, neglijată, respinsă, dominată, abandonată, folosită, păcălită.”
- C. Observă cum aceste cuvinte îl critică indirect pe ascultător prin emoțiile vorbitorului.

3. Ce interpretări, dorințe, nevoi, amintiri sau anticipări presupun aceste emoții?

- ... pentru că mi-am imaginat...
- ...pentru că văd asta ca pe...
- ...pentru că mi-am adus aminte cum...
- ... pentru că interpretez acest lucru ca...

4. Ce informații, acțiuni sau asumări de responsabilitate ai dori acum?

Utilizează termenii pozitivi: „Te rog să vii la opt!” în loc de: „Nu întârzia!”

5. Ce rezultate pozitive vor avea acele acțiuni, informații sau asumări de responsabilitate, ce vor aduce în viitor?

Prin descrierea unor rezultate pozitive specifice obținute la cererea ta, permiți altei persoane să devină motivată prin sentimentul că este capabil să-ți dea ceva care merită.

Cinci Mesaje:	Exemplu
1. Ce ai văzut, auzit sau simțit prin alte simțuri? (doar faptele)	„Când te-am văzut stând afară în stradă în frig...”
2. Ce emoții ai simțit?	...m-am simțit într-adevăr îngrijorat pentru tine...
3. Ce interpretări, dorințe, nevoi, amintiri sau anticipări presupun aceste emoții?	...pentru că mi-am imaginat că o să te îmbolnăvești...
4. Ce informații, acțiuni sau asumări de responsabilitate ai dori acum?	... și aș dori să te rog să vii cu mine...
5. Ce rezultate pozitive vor avea acele acțiuni, informații sau asumări de responsabilitate, ce vor aduce în viitor?	...astfel tu ai putea să îți iei niște mâncare.”



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Joc de rol

-  Veți primi o fișă de lucru pe care este descris un conflict între trei adolescenți, G, I și A.
-  Ei ar trebui să realizeze titlul unui articol pentru revista școlii, dar nu pot cădea de acord în privința temei abordate.
-  Cerința: Să scrie fiecare cum ar rezolva acest conflict într-un mod nonviolent.
-  Asistentul/profesorul va colecta toate fișele și va alege, la întâmplare, trei dintre ele, pentru scenariul jocului de rol.
-  Analizați jocul de rol:
 1. Cum te-ai simțit jucând rolul aceluia personaj? De ce?
 2. Ce ai fi făcut diferit, în aceeași situație? De ce?
 3. Ce l-ai fi sfătuit pe acel personaj? De ce?
 4. Ce a fost cel mai dificil de interpretat la rolul tău? De ce?
 5. Cum te-ai gândit că s-a simțit celălalt personaj? De ce?

*** „De ce?” - apare frecvent pentru că argumentarea este foarte importantă în acțiunile noastre!**



Evaluarea activității:

- ✓ Listează 5 cuvinte/expresii-cheie pe care le-ai reținut pe parcursul activității. Poți aprofunda sensul acestora accesând informații din cărți, articole, de pe internet, discutând pe forumul platformei MVP cu colegii tăi.



<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

-  Scrie un articol pe care să îl postezi pe forumul platformei MVP, pe tema „Comunicare, cooperare, toleranță, negociere”.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Mesaje-cheie:

Cum să rezolvi un conflict fără violență:

- × Spune celeilalte persoane ce te nemulțumește, dar într-un mod delicat.
- × Încearcă să înțelegi cum se simte cealaltă persoană.
- × Caută un compromis.
- × Mergi mai departe.
- × Stai calm – respiră adânc.
- × Nu folosi etichetarea sau insulta.
- × Nu striga sau ridică vocea.
- × Fii de acord cu dezacordul.
- × Apelează la altcineva pentru a vă ajuta (un părinte, o rudă, un profesor).

IV.7. SELFMANAGEMENT - STRATEGII DE PROMOVARE PERSONALĂ

CV-ul



CADRU CONCEPTUAL

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

Promovarea personală implică atât o **componentă instrumentală** (scrisoarea de intenție, cartea de vizită și portofoliul personal), cât și o **componentă atitudinală** (comportamentele și atitudinile pe care le manifestă individul în cadrul relațiilor interpersonale, în vederea promovării personale – comunicarea asertivă, dezvoltarea rețelei sociale și pregătirea pentru interviul de angajare).

Curriculum vitae/ CV-ul

- expresie latinescă ce se traduce prin „Istoricul vieții”. Forma abreviată, „CV”, a început să fie folosită începând din secolul al XX-lea.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- în general, Curriculum vitae are un format standard, care sintetizează informații cu privire la: datele personale, postul vizat, experiența profesională, educație și formare profesională (începând cu ultima formă de învățământ absolvită), informații ce țin de aptitudini native sau dobândite (în afară de cele profesionale).
- pentru o mai bună receptare a datelor de către angajator, în Europa s-a convenit la o standardizare a formatului de **CV (formatul Europass)**, pentru a avea același format (și conținut), indiferent de limba în care este scris.
- CV-ul reprezintă, pentru angajator, primul indiciu asupra faptului că aplicantul este un potențial angajat, ca atare merită să fie chemat la o întrevedere personală, pentru a-l cunoaște mai bine.

☛ Ce surprinde un CV

Informații personale – includ datele de contact ale persoanei (nume și prenume, adresă, număr de telefon, adresa de e-mail, naționalitate, data nașterii).

Educație și formare – se listează formele de educație absolvite sau în curs de absolvire (perioada formelor de educație, numele și tipul instituțiilor respective, domeniul studiat și aptitudinile ocupaționale, tipul calificării și diploma obținută, nivelul de clasificare al formei de instruire, programe speciale și concursuri academice).

Experiența profesională – se menționează: perioada în care elevul a desfășurat o activitate profesională, numele angajatorului și adresa, tipul activității sau sectorul de activitate, postul ocupat, principalele activități și responsabilități.

Aptitudini și competențe personale – sunt incluse acele aptitudini și competențe care nu sunt recunoscute neapărat prin diplome sau certificate.

Limbi străine cunoscute, aptitudini și competențe artistice (cu precizarea contextului în care au fost dobândite), **aptitudini și competențe sociale, aptitudini și competențe organizatorice, aptitudini și competențe tehnice, alte aptitudini și competențe, informații suplimentare, anexe.**



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITATE PRACTICĂ:

Cum realizăm un CV:

-  Formați 2 echipe.
-  Fiecare membru din echipă va realiza propriul CV după modelul Europass, de mai jos.



Curriculum vitae Europass

Atașați fotografie. Eliminați titlul dacă nu este relevant (vezi instrucțiunile).

Informații personale

Nume / Prenume

Nume Prenume

Adresa(e)

Numărul imobilului, numele străzii, codul poștal, localitatea, țara.

Telefon(-oane)

Eliminați rândul dacă Mobil:
este cazul (vezi
instrucțiunile).

Fax(uri)

Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile).

E-mail(uri)

Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile).

Naționalitate(-tăți)

Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile).

Data nașterii

Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile).

Sex

Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile).

Locul de muncă vizat /Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)
Domeniul ocupațional

**Experiența
profesională**



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Perioada Menționați, pe rând, fiecare experiență profesională relevantă, începând cu cea mai recentă dintre acestea.. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile).

Funcția sau postul ocupat

Principalele activități și responsabilități

Numele și adresa angajatorului

Tipul activității sau sectorul de activitate

Educație și formare

Perioada Menționați, pe rând, fiecare formă de învățământ și program de formare profesională urmat, începând cu cel mai recent (vezi instrucțiunile).

Calificarea / diploma obținută

Discipline principale studiate / competențe dobândite

Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare

Nivelul în clasificarea națională sau internațională Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile).

Aptitudini și competențe personale

Limba(i) maternă(e) **Precizați limba maternă (dacă este cazul, specificați a doua limbă maternă)**

Limba(i) străină(e)

Autoevaluare

Înțelegere

Vorbire

Scriere



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRUFONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALEINSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Nivel european ()* Ascultare Citire Participare la conversație Discurs oral Exprimare scrisă

Limba

() Nivelul cadrului european comun de referință pentru limbi*

Competențe și abilități sociale Descrieți competențele și indicați contextul în care au fost dobândite. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile).

Competențe și aptitudini organizatorice Descrieți competențele și indicați contextul în care au fost dobândite. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile).

Competențe și aptitudini tehnice Descrieți competențele și indicați contextul în care au fost dobândite. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile).

Competențe și cunoștințe de utilizare a calculatorului Descrieți competențele și indicați contextul în care au fost dobândite. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile).

Competențe și aptitudini artistice Descrieți competențele și indicați contextul în care au fost dobândite. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile).

Alte competențe și aptitudini Descrieți competențele și indicați contextul în care au fost dobândite. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile).

Permis(e) de conducere Menționați dacă dețineți un permis și categoria. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile).

Informații suplimentare Indicați alte informații utile care nu au fost menționate anterior, de exemplu: persoane de contact, referințe etc.

Anexe Enumerați documentele atașate CV-ului, dacă este cazul (vezi instrucțiunile).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



Evaluarea activității

- ✓ Vei prezenta CV-ul echipei din care faci parte, membrii acesteia determinând în mod democratic angajarea/ neangajarea ta/a solicitantului.

SCRISOAREA DE INTENȚIE



CADRU CONCEPTUAL (noțiuni și perspective):

Scrisoare de intenție sau **Scrisoare de prezentare** – formă scurtă de autoprezentare generală, redactată în vederea accesului candidatului la un post vacant.

Aceasta este de primul document citit de angajator, iar, pentru că prima impresie contează, acestui document trebuie să-i acordăm o atenție deosebită. Prin urmare, **scrisoarea de intenție este un instrument de promovare personală, în care candidatul își argumentează interesul și își justifică motivul pentru care candidează la postul respectiv**. Scrisoarea de intenție este personalizată pentru fiecare post în parte și însoțește CV-ul.

☛ Structura unei scrisori de intenție

Puncte importante în redactarea unei scrisori de intenție:

- ✗ Notează pe unul din colțurile de sus ale paginii adresa și numărul de telefon; trebuie să fii ușor de contactat.
- ✗ Datează scrisoarea; poți să adaugi data în același colț în care sunt notate adresa și numărul de telefon.
- ✗ Scrie întotdeauna cui îi este adresată scrisoarea, numele, adresa și funcția (director de personal, manager general etc.), dacă le cunoști, urmate apoi de numele și adresa instituției; acestea vor fi scrise începând cu marginea din stânga.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- ✘ Lasă câteva rânduri libere și apoi scrie formula de adresare (Domnule/Doamnă); dacă din anunț ai aflat numele persoanei căreia trebuie să i te adresezi, este mai bine să îi scrii numele decât să folosești formula „Domnule Director de Personal”.
- ✘ Folosește intervale între paragrafele scrisorii – o va face mai ușor de citit.
- ✘ Semnează și folosește o formulă de încheiere, de exemplu „Cu respect”. Pentru scrisorile în limba engleză, atunci când folosești la început „Dear Sir/Madam”, vei încheia cu „yours faithfully”; când începi cu formula „Dear Mr./Mrs./Ms. Somebody”, vei folosi ca formulă de încheiere „Yours sincerely”; semnează pe aceeași parte pe care ai scris adresa.
- ✘ Semnătura. Semnează de mână, cu semnătura ta obișnuită, iar sub aceasta scrie numele întreg, cu litere de tipar.



ACTIVITATE PRACTICĂ:

Cum redactăm o scrisoare de intenție:

📄 Ești invitat să participi la un exercițiu de completare a unei scrisori de intenție după modelul oferit mai jos:

*Scrisoarea se poate ordona în felul următor:

1. Paragraful de început:

Dacă răspunzi unui anunț din ziar, vei putea folosi următoarea formulare:

Solicit postul de _____ conform ofertei de serviciu din _____

sau

Am găsit oferta dvs. de serviciu în publicația _____ din data de _____ și sunt interesat de postul de _____.

Dacă însă dorești o slujbă în cadrul unei companii despre care nu știi dacă au locuri de muncă disponibile, poți folosi genul acesta de introducere:



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

*Sunt interesat în găsirea unui post de _____ în industria/compania _____.
Cunoscând faptul că firma dvs. este renumită în acest domeniu și că asigură
oportunități deosebite în dezvoltarea carierei, mă adresez în speranța că _____.*

sau

*Cunoscând diverse firme din cadrul industriei/companiei _____, am ajuns la
concluzia că îmi doresc să am șansa de a-mi oferi aptitudinile și experiența de lucru în
slujba firmei _____.*

2. Paragraful al doilea:

După ce ai studiat oferta de serviciu sau fișa postului, ai identificat aptitudinile și
calitățile cerute. Treci în revistă, pe scurt, ce ți se pare mai relevant din experiența ta de
lucru, aptitudini, calități, deosebite și exprimă într-un mod pozitiv cum toate acestea te
fac să crezi că ești potrivit pentru slujba respectivă. Trebuie să faci referiri la CV-ul
atașat:

*În ultimii șapte ani, mi-am folosit cu succes cunoștințele de lucru cu computerul, atât
hardware, cât și software, în atât de competitivă industrie a computerelor, unde am avut
o ascensiune impresionantă a carierei mele. Menționez că am obținut _____
(specifică titlul/ performanța și durata) șase luni consecutiv. Am observat că ați
subliniat în oferta de serviciu că doriți oameni cu realizări deosebite. CV-ul pe care îl
atașez vă va demonstra că sunt o persoană hotărâtă, motivată, dornică de a reuși.*

3. Paragraful al treilea:

Acum trebuie să specifice de ce îți dorești slujba respectivă, iar acest „de ce” va trebui să
apară ca un beneficiu al celui care citește. De exemplu, nu vei spune niciodată că soliciți
slujba deoarece te-ai săturat să fii șomer sau că te-ai plictisit acasă. Dorești această
slujbă datorită unor factori, cum ar fi: provocarea noului, varietate, interes, modul de
organizare (lider de piață), produsele/serviciile pe care le execută (ce-ți place la ele),
oamenii (dorința de a face parte din echipă), încrederea într-o anumită filosofie etc. Poți
include fraze ca:

*M-ar bucura să am oportunitatea de a face parte dintr-o echipă dinamică.....
...Doresc să lucrez într-un mediu în care îmi pot utiliza aptitudinile și experiența, cu
scopul de a îndeplini cerințele companiei, cât și pentru dezvoltarea carierei mele...*



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

...Postul reprezintă o provocare, o varietate și o stimulare pe care o doresc...

...Sunt impresionat de imaginea și renumele companiei _____ în cadrul comunității și mi-aș dori să am privilegiul să pot contribui...

4. Paragraful al patrulea:

Aceasta este încheierea. Nu folosi fraze ca „Vă mulțumesc anticipat” sau ceva la fel de plictisitor. Termină prin a-ți arăta disponibilitatea pentru un interviu și de a oferi informații suplimentare. De exemplu:

Aș dori să am posibilitatea de a discuta mai multe detalii despre experiența mea în cadrul unui interviu. Vă rog să mă contactați la orice oră, la numărul de telefon de mai sus.

Aș dori să mă întâlnesc cu dvs. ca să discutăm modul în care aptitudinile și experiența mea ar putea constitui un avantaj pentru firma dvs. Vă rog să mă contactați la...

Sunt nerăbdător să ne întâlnim pentru a discuta cerințele postului și disponibilitatea mea pentru el. Vă rog să mă contactați la _____ pentru a stabili un interviu la o oră care să vă convină.

*Dacă dorești să contactezi firma cât mai curând, poți să specificezi o dată anumită pentru o primă întâlnire.



Evaluarea activității

- ✓ Vei prezenta *Scrisoarea de intenție* la „Bursa locurilor de muncă”, organizată în clasă de voi toți, sub îndrumarea/sprijinul asistentului/profesorului.
- ✓ Analizați, comentați, stabiliți concluzii după fiecare scrisoare citită, pentru ca abilitățile voastre în acest sens să fie temeinice și să vă ajute în viitor, în diferite situații care implică un job.



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Redactează o scrisoare de intenție pentru postul de Președinte al *Consiliului Elevilor*.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

CAPITOLUL V. SINELE ÎN ECHILIBRU CU MEDIUL SOCIAL

SINELE ÎN ECHILIBRU CU MEDIUL SOCIAL

- Principii și valori personale
- Puterea modelului

V.1. PRINCIPII ȘI VALORI PERSONALE



CADRU CONCEPTUAL

Valorile reprezintă calități, standarde sau principii dezirabile. Valorile sunt cele care ghidează acțiunile unei persoane, influențându-o în ceea ce aceasta întreprinde (comunică, relaționează/interacționează, cooperează, negociază, învață, acționează, creează etc.). Fiecare persoană are propriul set de valori, care determină caracteristicile defnitorii ale vieții sale.

Valorile includ scopuri, idealuri, comportamente, calități. Deciziile pe care le luăm și comportamentul nostru reflectă sistemul nostru de valori. Valorile personale sunt dobândite pe parcursul vieții și ne ajută să identificăm ceea ce este corect și ceea ce trebuie făcut într-o anumită situație. Acestea sunt strâns legate de achizițiile și convingerile etice, morale, culturale, religioase, considerându-se că sistemul personal de valori reprezintă propriul cod etic.

Valorile pot fi:

- ✖ tranzitorii (caracteristice doar pentru un anumit episod din viața unei persoane)
- ✖ fixe (însoțind o persoană pe tot parcursul vieții).

Valorile fixe sunt denumite și *valori de bază*. Valorile unei persoane pot fi:



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU

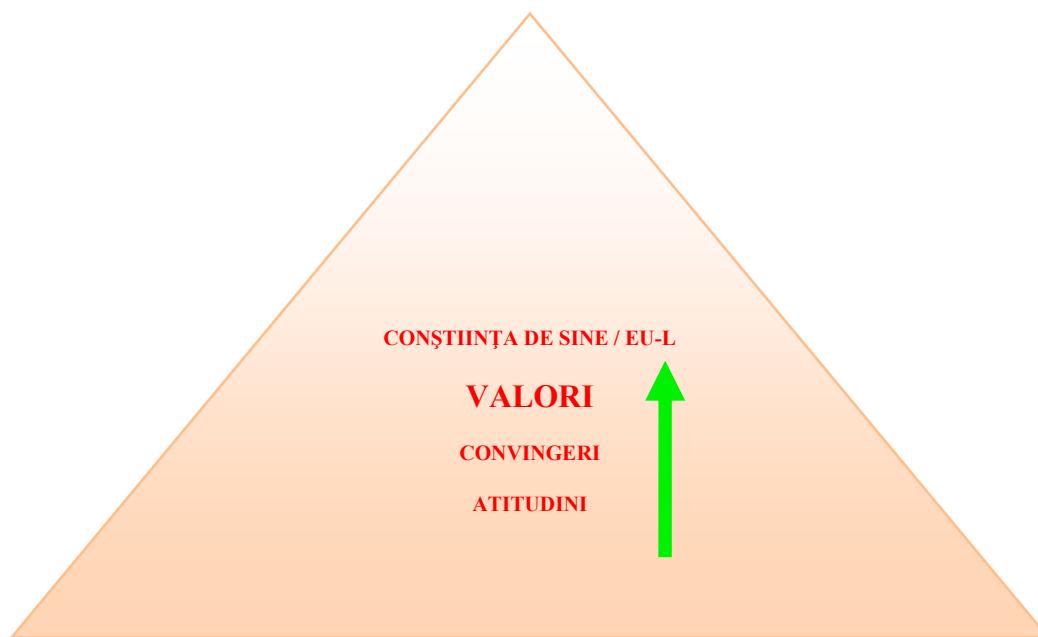


MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- ✘ învățate de la părinți, profesori, precum și de la alți oameni influenți în viața unui om;
- ✘ asimilate din cărți, de la televizor sau din alte mijloace mass-media;
- ✘ învățate în urma unor experiențe decisive de viață.

Orice persoană are nevoie să dețină un set de valori fundamentale și temeinice, pentru a lua decizii favorabile sieși și celorlalți. Oamenii care nu-si formează și nu-și definesc propriul sistem de valori fie trăiesc într-o dizarmonie cu sine și în relațiile cu ceilalți, fie au o imagine de sine negativă, trăiesc după valorile celorlalți, fiind asemeni unor marionete. Locul valorilor în structura de personalitate este foarte important, acestea influențând comportamentele și celelalte structuri psihocognitive – vezi piramida nivelelor personalității de mai jos:



INVENTARUL VALORILOR PERSONALE (S.P.V./ Sistemul personal de valori)

O persoană se definește după cum reacționează la anumite situații, în funcție de trăsăturile caracteristice ale comportamentului său, de motivația sa conexată la valorile de care este atașată. Valorile unei persoane determină ceea ce aceasta face, gradul de reușită, deciziile sale imediate, proiectele pe termen lung. Satisfacția personală depinde



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

de posibilitatea, mai mare sau mai mică, de a-și exprima propriile valori în cadrul vieții cotidiene. Lipsa valorilor, conflictul dintre propriile valori și ale altora generează problemele personale și interpersonale.

Măsurarea valorilor individuale constă în determinarea importanței pe care persoană o acordă acestora.

Inventarul de valori personale S.P.V. este un reper cheie pentru măsurarea anumitor valori și pentru a stabili în ce măsură individul face față problemelor de viață.

- spiritul practic
- autorealizarea
- varietatea
- spiritul decizional
- spiritul organizațional
- orientarea către scop



ACTIVITATE PRACTICĂ

„Exercițiul valorilor”

Faza 1: Alegerea ~ Acest exercițiu este adaptat după Peter Senge și Robert Dilts. El propune o listă a valorilor întâlnite de obicei la oamenii printre care trăim. Lista este doar orientativă! După cum observați, ultimele căsuțe din tabel sunt goale. Simțiți-vă liberi să adăugați și altele care vă vin în minte...

Responsabilitate	Aventură	Frumusețe
Provocare	Comunitate	Competență
Cultură	Educație	Faimă
Familie	Libertate	Adevăr
Armonie interioară	Autocunoaștere	Dezvoltare profesională
Bani	Bucurie	Bunăstare
Calitatea lucrurilor pe care le fac	Calitatea relațiilor	Calm
Competențe	Cunoștințe	Dezvoltare personală



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRUFONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013

OIPOSDRU

MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Dragoste, afecțiune	Hobby-uri	Independență
Influență	Înțelepciune	Intimitate
Leadership	Liniște sufletească	Loialitate
Masculinitate	Natură	Onoare
Ordine	Pace	Prietenie
Puritate	Putere	Recunoaștere
Relații personale	Respect de sine (Self-esteem)	Sănătate
Sensul vieții	Siguranță	Siguranța locului de muncă
Sinceritate	Spiritualitate	Stabilitate
Statut	Statut intelectual	

Vei proceda în felul următor:

- (1) **alege 10 valori** care sunt importante pentru tine și la care ții – fie din listă, fie din cele pe care le-ai adăugat tu.
- (2) **înlătură 5 dintre ele** la care poți renunța, în așa fel încât să rămâi numai cu cele mai importante 5.
- (3) **acum mai taie încă 2 dintre ele ...** și vei rămâne doar cu 3.

Acestea sunt valorile tale de bază, lucrurile pe care le prețuiești cel mai mult pe lume și care ghidează în mare parte comportamentul și gândirea ta.

Faza 2: Ierarhizarea ~ Un alt lucru pe care trebuie să-l înțelegem este faptul că valorile astea nu sunt dispuse aleator în creierul nostru. După cum am văzut mai sus, putem stabili care sunt mai importante și care sunt mai puțin relevante. Așadar, există și o ierarhie a lor... am putea să le luăm din nou pe cele 10 de la exercițiul anterior și să le numerotăm în ordinea priorității. Cele care au fost tăiate în prima fază ar ocupa



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

în mod clar ultimele 5 locuri. Iar cele care au ajuns „finaliste” vor ocupa, firește, primele 3 locuri.

Ne concentrăm, din nou, doar asupra primelor trei. Gândește-te **care este cea mai importantă și mai importantă dintre ele**, fără de care nu ai putea concepe viața nici măcar pentru o zi / oră etc. **Ea va ocupa locul 1.** Apoi, stabilim care vine imediat după, și cea care rămâne va ocupa locul 3:

1. _____
2. _____
3. _____

Așa arată ierarhia ta personală.

Faza 3: Întrebări

Iar acum, că am stabilit după ce ne ghidăm în viață, să ne punem două întrebări.

Întrebarea 1: Contextul în care trăiești îți susține valorile?

Casa, familia, serviciul, prietenii și toți cei cu care intri în contact îți respectă și susțin valorile... sau nu?

Când mediul în care trăim nu ne respectă valorile, apar probleme.

Întrebarea 2: Dacă răspunsul mai devreme a fost „NU”, atunci ce ar trebui să se schimbe?

Cine ar trebui să tacă, cine ar trebui să fie mai înțelegător și ce ar trebui să dispară / apară în viața ta în așa fel încât tu să-ți poți trăi liniștit(ă) valorile ?

Întrebarea 3: Cum ți s-ar schimba viața dacă zi de zi ai putea să-ți trăiești din plin valorile enumerate mai sus?

Bineînțeles, toata lumea va răspunde că „s-ar schimba în bine”. Însă e bine să definim „binele” acesta. Ce schimbări concrete ați putea observa în jur?



Evaluarea activității

- **Eseu argumentativ:** „Educația este acțiunea vântului și a apei asupra stâncii pentru a scoate și a evidenția Sfînxul.”



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- Pornind de la tema sugerată, exprimă în eseu ideile tale, argumentându-le pe baza a ceea ce îți reprezintă deja despre valorile personale.



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Notează numele a 5 persoane importante pentru tine, din preajma ta, sau personalități pe care le admiri, motivând apoi alegerile făcute. Prezintă lucrarea colegilor, fie direct, fie pe forum MVP.

V.2. PUTEREA MODELULUI



CADRU CONCEPTUAL

Modelul creează legăturile emoționale. În prezent, se resimte o nevoie acută de modele umane. Dincolo de toate, este nevoie de oameni care să fie modele pentru colegii lor și membrii echipelor din care fac parte. Oamenii pun în lumina valorile (corectitudine, integritate, etică etc.), care, altfel, ar rămâne ca niște stânci în bătaia vanturilor de pe platourile montane.

Prin oameni, se ilustrează cultura grupului (mai mic, sau mai mare), se creează acea legătura emoțională între membrii săi; ei fac ca efortul colectiv să fie mai mare decât suma părților, ei fac diferența între o colecție de indivizi și o echipă care integrează în structura sa și elite și pe cei mai puțin performanți, dorind ca aceștia din urmă să devină elite.

Valoarea supremă în orice grup sau organizație este omul, pentru că, la randu-i, el creează valoare. Succesul, eșecul sau mediocritatea depind de oamenii care le generează.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Oriunde, într-o instituție, într-un grup din orice domeniu de activitate, se caută talente, oameni de calitate, cu pregătire profesională și experiență, pentru că, se știe, există dintotdeauna cerințe de onorabilitate impuse convențional sau prin regulamente /norme.

„În prezent, criza prin care trecem este, în primul rând, una de ordin moral. Principala problemă cu care se confruntă societatea actuală este criza modelelor. A vorbi astăzi despre modele pare ceva curios, într-o societate pragmatică, cu oameni care își urmăresc propriul interes. **Criza modelelor nu semnifică lipsa modelelor, ci lipsa modelelor bune**, în acord cu **valori precum binele, frumosul, morala, respectul față de sine și de celălalt, decența, demnitatea, onestitatea, loialitatea, dragostea, altruismul, dedicația, credința, puterea sacrificiului etc.** Prinde tot mai mult contur un model generic de viață construit pe „valorile” actuale (*false valori*): minciuna, hoția, corupția, înșelăciunea, trădarea, vulgaritatea, violența de toate tipurile etc. În general, ele reprezintă negarea celor tradiționale... Modelul uman pe care îl lansează, atât strada cât și media, poate fi conturat generic: analfabetul agresiv, animal social cu șarm, luxos și luxuriant, cu accesorii și mașini exorbitante, ancorat în zona instinctelor primare, ... limbajul „polemicii de idei”, scandalurile, corupția, demagogia, nerespectarea angajamentelor și promisiunilor, ... atitudinea sfidătoare a unora.... toate acestea pot configura modele (*false, nedemne de urmat*) în viață și în carieră. Ascensiunea agresivă a pseudo-modelelor și antimodelelor este posibilă și favorizată... (*din păcate*). Școala de astăzi se luptă cu propria-i criză: prăbușirea autorității, a disciplinei, acceptarea compromisurilor și a tuturor umilințelor. Familia devine victima confuziilor și iluziilor, ajungând să nu distingă binele de rău, amenințată de mizerie, promiscuitate, alienare. Într-o lume în curs de secularizare, bântuită de porniri ateiste, în numele „libertății conștiinței”, Biserica trebuie să-și facă mai mult simțită prezența în societate, să dezvolte o operă de educare a tinerilor mult mai energică.

De aceea, orice.... (*activitate, demers, fie că ești elev, tânăr, adult*), dacă nu este bazată pe o responsabilitate morală și nu este motivată de un profund respect al persoanei, înseamnă distrugerea umanului în sens absolut. Suntem cu toții conștienți de efectele crizei și simțim urmările dramatice ale măsurilor de austeritate. Acestea au afectat la noi



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

mai ales pe lucrătorii din sectorul public, pe cei care îi educă pe copii, pe cei care îngrijesc bolnavii, pe cei care asigură liniștea publică, dar și persoanele în vârstă și în general familiile vulnerabile... Consecințele le putem vedea cu toții în viața de fiecare zi, iar ele se agravează de la o lună la alta: acutizarea sărăciei, precaritatea locurilor de muncă, degradarea actului medical și al celui educativ, creșterea migrației forței de muncă cu urmări dezastruoase în planul dezbinării familiei, abandonul școlar, consumul de droguri, pierderea gustului și a respectului pentru darul cel mai de preț făcut de Dumnezeu omului: viața.

Toate acestea se întâmplă datorită unei crize reale a modelelor... O invitație la a nu ne închide sufletele în egoismul propriilor probleme și necesități, ci tocmai dimpotrivă, întorcându-ne spre oameni, să regăsim acele valori umane ce punându-ne împreună ne ajută să putem răspunde unor probleme ale semenilor noștri. *(Acest articol a fost scris pe 7 martie 2011, de Bogdan Abalasi)*



ACTIVITATE PRACTICĂ

Ce persoană cunoscută vă este modelul pe care trebuie să-l urmați? Rezolvați:

- Gândiți-vă la un număr **de la 1 la 9**.
- Înmulțiți-l cu 3.
- Adunați la rezultat 3.
- Înmulțiți-l încă o dată cu 3.
- Veți obține un număr de 2 cifre (xy).
- Adunați aceste cifre (x+y), iar cu rezultatul (cifra obținută) căutați

modelul pe care trebuie să-l urmați în lista de mai jos:

1. Einstein
2. Nelson Mandela
3. Oprah Winfrey
4. George W. Bush



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

5. Bill Gates
6. Madonna
7. Brad Pitt
8. Barack Obama
9. Nicolae Guță
10. Michael Jackson

- Realizează o descriere cât mai exactă a persoanei pe care o consideri *ideală* și argumentează de ce o consideri așa:

Pentru mine, persoana ideală este.....(precizați numele personajului/persoanei considerate de voi „ideală”)

O consider OMUL IDEAL deoarece.....



Evaluarea activității

Puteți face un exercițiu util de autocunoaștere dacă vă puneți următoarele întrebări și încercați să răspundeți cât mai sincer cu putință:

- *Ce considerați ca este absolut necesar sa-i învățați pe frații voștri mai mici?*
- *Ce valori le transmiteți?*
- *Ce modele le oferiți?*



<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:



Pornind de la textul următor:

«Montajul video al finului de secol XX, cu scene scurte, cu tăieturi rapide, cu ritm alert, ne-a creat o altă percepție asupra vieții. Clipul video înlocuiește documentarul. Devenirea devine plictisitoare și aproape inutilă. De ce să mergi X la Y când poți sări?»



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

De ce să înveți, de ce să construiești, când poți schimba – „cu săritura peste ax” – paradigma într-un timp atât de scurt ?

Mai mult decât figuri și vedete (care sunt perisabile, un fel de produse de unică sau limitată folosință), cultura mediatică a ultimilor ani a creat un fel de așteptări sociale: lovitură norocoasă, gratificația instant, „tunul” existențial (o dată în viață și te-ai scos).» (Ioana Avădanei, Dilema)

1. Precizează, folosind argumente din textul citat, cauzele formării unei noi percepții asupra vieții în secolul al XXI-lea;
2. Comentează afirmația: *Omul secolului al XXI-lea a ajuns să-și trăiască viața nu ca pe un film de lung metraj, ci ca pe un „montaj video” [...], cu scene scurte, cu tăieturi rapide, cu ritm alert*
3. Explică una dintre metodele devenirii: lovitură norocoasă, gratificația instant, „tunul” existențial (*o dată în viață și te-ai scos*);
4. Susține-ți opinia pentru una dintre cele două căi de urmat în viață: devenirea prin acumulări treptate sau „săritura peste ax”.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

CAPITOLUL VI. PLANIFICAREA / ORGANIZAREA VIEȚII PERSONALE

PLANIFICAREA / ORGANIZAREA VIEȚII PERSONALE

- Priorități și obiective de dezvoltare personală
- Misiune și viziune personală
- Gestiunea optimă a resurselor personale și alternative
- Responsabilitate - Asumare - Conformare
- Liberul arbitru
- Cetățenie activă
- Familia și valorile sale – Eu în familie
- Familia și valorile sale – Eu și familia mea
- Grupurile de apartenență
- Roluri în grupurile și organizațiile de apartenență
- Timpul liber
 - Managementul eficient al timpului
 - Principii-cheie în utilizarea eficientă a timpului

VI.1. PRIORITĂȚI ȘI OBIECTIVE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ



CADRU CONCEPTUAL (noțiuni și perspective):

A te dezvolta personal înseamnă, în primul rând, să înveți să te cunoști pe tine, să-ți descoperi punctele tari și punctele slabe, să-ți dezvolti capacitățile și potențialul, talentul, astfel încât să te reconstruiești, să-ți sporești calitatea vieții, contribuind la realizarea visurilor și aspirațiilor tale.



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRUFONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALEINSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Dezvoltarea personală se realizează pe trei nivele: cognitiv (îmbunătățirea limbajului, imaginației, gândirii), afectiv (o mai bună gestionare a sentimentelor, emoțiilor), dar și comportamental.

Dezvoltare personală :



Stabilește-ți scopurile / obiectivele pentru ceea ce vrei să fii, să faci, să devii! scop conștient, bine definit stare de „mai bine” / optimitate personală:

- Stabilește cu exactitate ceea ce dorești!
- Notează obiectivele și poartă-le permanent cu tine!
- Stabilește un termen limită pentru realizarea obiectivului / obiectivelor propuse!
- Elaborează o listă cu activități cuprinzând ceea ce trebuie să faci pentru a obține ceea ce ți-ai propus!
- Pe baza listei, organizează un plan de acțiune!
- Implică-te în acțiune, acum!
- Fă zilnic ceva pentru îndeplinirea obiectivului principal!

Nu te ignora! gândește în primul rând la tine, cine ești, ce faci, de ce faci, cu ce resurse, ce rezultate obții, analizează-te, nu te minți, observă-te obiectiv, critic în raporturile cu ceilalți, nu te minți, fii realist, acționează rațional, pe cont propriu, asumă-ți!

Respectă-i și acceptă-i pe ceilalți, aliază-te cu ei, oricât de dificil și imposibil ți se pare că ar fi să o faci! mai devreme sau mai târziu vei beneficia de aceste virtuți.

Nu uita că ești, împreună cu ceilalți, partener într-o lume complexă, provocatoare! cu toții aveți idealuri, probleme, succese, eșecuri.

Optează să faci ceea ce consideri că ți se potrivește, că îți place echilibrează resursele de timp alocate muncii cu cele alocate hobby-urilor, ia decizii conștiente, bine gândite (cauză / nevoie – efect), utilizează timpul liber în favoarea ta, proiectează-ți viitorul gestionând eficient prezentul! – vei avea beneficii certe și durabile.

Gândește-te permanent la sănătatea ta mintală și fizică! este mult mai ușor să previi decât să vindecii ulterior, îmbină perseverența pentru carieră cu ceea ce este esențial de a exista ca persoană într-o stare optimă de sănătate.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Adjudecă un echilibru între inteligența emoțională și inteligența rațională acordă prioritate, dezvoltă inteligența emoțională, acționând eficient, învățând continuu acest lucru, fii empatic! – inteligența rațională te limitează, dar aceasta împreună cu inteligența emoțională te introduc în lumea socială, în afara căreia nu poți reuși.

Fii deschis, jovial, plăcut în orice împrejurare! zâmbește, nu fi încruntat, ai simțul umorului! – bunăstarea interioară te proiectează favorabil în exterior.

Gestionează timpul cu grijă! timpul bine gestionat înseamnă eficiență (rezultate bune într-un timp dat); valorizează timpul astfel încât să obții beneficii pentru tine!

Alocă timp lecturii! lectura te dezvoltă, te valorizează în raport cu tine, dar și cu ceilalți; nu goli de sens timpul în care „nu ai ce face” – citește, gândește, meditează!

Dezvoltă-te continuu – totdeauna există un „altul” mai bun ca tine ferește-te de mediocritate, descoperă unde poți fi foarte bun, unde ești mai puțin bun și dezvoltă aceste laturi direct proporțional cu predispozițiile pe care deja le ai! Fii dinamic, schimbă continuu – ești bun – propune-ți să fii foarte bun, ești foarte bun – încearcă să fii de excelență!

Nu evada, nu abdica, oricât de dificil îți este! reține că dezvoltarea personală este continuă, iar tu trebuie să fii întotdeauna optim! Fii preocupat de ceea ce lași în urma ta, de nivelul eficienței tale „prin lumea în care treci”!

Dezvoltarea personală se realizează pe trei nivele:

- cognitiv (îmbunătățirea limbajului, imaginației, gândirii),
- afectiv (o mai bună gestionare a sentimentelor, emoțiilor),
- atitudinal - comportamental.

Scopul unui plan de dezvoltare personală este ca adolescenții să fie capabili:

- ✚ să se cunoască pe sine, reînnoindu-și identitatea;
- ✚ să-și dezvolte autonomia, detașându-se de complexe parentale și de ceea ce se așteaptă de la ei în plan social, responsabili de propriile decizii.
- ✚ să se concentreze asupra nevoilor personale, eliberându-se astfel de constrângerile tuturor normelor și rolurilor internalizate în decursul vieții, prin raportarea la cerințele celorlalți;



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- + să-și identifice și să-și dezvolte potențialul / talentul, devenind astfel conștienți de natura lor creativă;
- + să-și identifice blocajele care-i limitează;
- + să-și identifice nevoile de învățare;
- + să stabilească care sunt lucrurile cele mai importante pentru ei și de ce au nevoie pentru a le avea;
- + să-și îmbunătățească calitatea vieții, prin dezvoltarea abilităților de relaționare cu ceilalți;
- + să-și îndeplinească aspirațiile;
- + să valideze ideea că «orice este posibil, dacă abordez „problema” pas cu pas»;
- + dezvoltarea personală are loc în contextul instituțiilor, se referă la metode, programe, instrumente, tehnici, precum și la sisteme de evaluare care să sprijine dezvoltarea umană la nivel individual în cadrul organizațiilor.

Un plan de dezvoltare personală se realizează prin:

1. identificarea punctelor tari și a punctelor slabe, oportunităților și amenințărilor de dezvoltare;
2. stabilirea obiectivelor personale (pe termen scurt / mediu / lung);
3. realizarea unor strategii pentru atingerea acestor obiective;
4. evaluarea progreselor înregistrate (automonitorizare);
5. contextul necesar progresului (voluntariat / alte oportunități de învățare).



Puncte de discuție:

De ce să îți stabilești obiective?

Un studiul realizat de Universitatea Yale, între 1953 și 1973, a evidențiat faptul că 97% din populație nu a scris niciodată propriile scopuri pe hârtie. Aceste anchete sociologice evidențiază realitatea din SUA, însă ceea ce se întâmplă cu oamenii care își stabilesc țeluri scrise este grăitor: cei 3% dintre persoanele care au avut obiective scrise erau peste 20 de ani mai bogați decât toți ceilalți 97% la un loc.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITATE PRACTICĂ:

Motive pentru care oamenii nu-și planifică obiectivele:

Exercițiu individual: Completează următoarele enunțuri:

- Aș vrea să ..., dar nu pot ..., pentru că ... și mai am și de
- Mi-ar place să ..., dar trebuie să..., mai ales că

La finalul exercițiului:

- discută împreună cu colegii tăi, dacă ai constatat ca oamenii răspund ușor sau în mod curent la întrebarea „Cum te imaginezi că vei fi peste zece ani?”
- De fapt, probabil că aceeași oameni au dificultăți și cu întrebarea: „Ce faci în weekend?”
- Ce se întâmplă de fapt ? Tu/voi cum răspundeți la aceste întrebări (ușor, vă preocupă în mod curent?)
- Considerați ca această modalitate de a vedea lucrurile este corectă?
- Considerați că percepțiile voastre/ ale noastre despre lumea în care trăim sunt greșite?
- Continuați discuțiile, în acest sens, pe forumul platformei MVP.



Puncte de discuție:

Cum ne stabilim obiectivele?

- Spune ce vrei să obții, nu ce vrei să eviți!
- Când îți propui un obiectiv, fă acest lucru în termeni pozitivi. Nu mai vreau să fiu blond(ă), este un obiectiv greșit formulat. Vreau să fiu brunet(ă) este un obiectiv bine gândit.
- Creează obiective realizabile, dar nu facile. Obiectivele ușor de atins nu sunt motivante, iar cele prea dificile sunt demotivante.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

(sugestie: *Dacă ai dubii să adaugi extra-dificultate, pentru că încă nu știi de cât ești capabil(ă). De asemenea, acordă-ți suficientă libertate pentru a modifica obiectivele propuse ori de câte ori simți că este necesar. Scopul este să realizezi un obiectiv important pentru tine, iar nu să eșuezi cu un obiectiv magnific.*)

- Tu ești cel care trebuie să acționeze, nu altcineva! De aceea, toate obiectivele tale trebuie să înceapă cu formula: „Eu voi ...”, urmată de acțiunea pe care o vei face.
- Obiectivele trebuie delimitate în timp. Poți face acest lucru în două feluri: stabilești un termen limită sau stabilești un anumit număr de săptămâni în care să realizezi ce ți-ai propus. Ele ar trebui să acopere următoarele intervale: termen scurt (în luna următoare), termen mediu (între una și șase luni), termen lung (șase luni - un an). În plus, trebuie să decizi în mod specific cum vei monitoriza progresul. „Vreau să fiu mai bun” este un obiectiv prea ambiguu. Vreau ca în trei luni să iau 10 la matematică este un obiectiv mai bun.
- Este nevoie de numai două lucruri pentru a realiza scopurile:

☞ Decide exact ce anume vrei și hotărăște-te să plătești prețul... (Bunker Hunt)

(sugestie: **De exemplu**, să presupunem că ești decis să devii un foarte bun jucător de fotbal.

- Ce se va întâmpla cu celelalte arii ale vieții tale?
- Cariera ta va fi afectată în vreun fel?
- Vei mai avea destul timp să petreci cu familia și prietenii?

Uneori, poate părea tentant să te dedici total atingerii unui scop pentru a te asigura că îl vei realiza. Este cazul multor oameni de afaceri sau celebri profesioniști: medici, avocați etc. Așa cum surprinde Stephen Covey, experiența lor demonstrează că nu au pus scara pe zidul care trebuia. La final de carieră, aceștia se „trezesc” singuri, ignorați și nefericiți.

Toate aceste întrebări au un singur scop: Să evaluezi dacă merită să plătești prețul pentru realizarea obiectivelor tale.)



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

 **Identifică-ți resursele!** Cele mai importante atuuri de care dispui pentru a-ți îndeplini dorințele (Resursele pot fi interne (care stau în puterea ta) și externe (pe care le poți obține de la alte persoane)).

 **Acționează!**



<http://portal.mvp-educational.ro/>

 **Temă pentru acasă:**

 Definește un obiectiv personal și, apoi, identifică resursele interne și externe în vederea realizării obiectivului stabilit. Pentru realizarea temei, te poți sfătui și poți împărtăși ideile tale colegilor, comunicând cu ei pe forumul platformei MVP

VI.2. MISIUNE ȘI VIZIUNE PERSONALĂ



CADRU CONCEPTUAL

Viziune, misiune, valori personale

Viața este un traseu unic pentru fiecare persoană, chiar dacă îl parcurgi alături de alte persoane, importante sau pasagere care, fiecare, în felul său, contribuie la construcția personalității noastre.

Valorile externe transformate în valori interne, mediul în care fiecare trăiește, imaginea de sine creionează pentru fiecare o „hartă” virtuală, în spațiul căreia ne propunem să ne desfășurăm existența, mai vijelioși sau mai liniștiți, mai implicați sau mai destinși, mai performanți sau mai rezervați. Imaginea de sine se formează pe parcursul traseului personal de viață. Ceea ce știm și ceea ce credem despre noi înșine este diferit de la individ la individ și înglobează nu doar ceea ce suntem în prezent, ci și experiențele trecute și, mai cu seamă, proiectele a ceea ce vrem să devenim în viitor. „Cine sunt eu?” se corelează cu „Cine pot deveni?”, cu „Unde pot ajunge?”, construind *viziunea*



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

personală asupra vieții, imaginea ideală a ceea ce își dorește individul să realizeze pe viitor.

Dacă viziunea asupra propriei persoane are o componentă filosofică, adânc înrădăcinată în structura motivațională, ***misiunea personală*** exprimă modul în care individul se vede concret acționând pentru realizarea acestei viziuni, bazându-se pe realitatea cunoscută, într-un sens *sigură* a individului, dar și pe oportunitățile, piedicile, obstacolele viitoare, posibile, mai greu sau mai ușor preconizate. Ea determină individul să-și formuleze ***rezultate așteptate*** și ***nivele de performanță*** pentru acțiunile întreprinse.

Fiecare persoană își construiește misiunea existențială din nevoile resimțite individual; misiunea reprezintă rațiunea de fi a omului, *justificarea existenței* sale, având legătură cu ***viziunea celorlalte persoane*** semnificative din viața fiecăruia și înmagazinând explicit *valori* respectate și promovate.

Proiectarea individuală a viziunii și a misiunii personale are în vedere răspunsuri la întrebările existențiale fundamentale:

- Care este scopul meu în viață? Pentru ce trăiesc?
- Care sunt valorile cele mai importante pentru mine?
- Ce anume mă face unic, deosebit?
- Ce așteaptă ceilalți de la mine?
- Ce mi-ar plăcea să aud vorbindu-se despre mine?

Afirmarea de sine, misiunea și viziunea personală sunt mecanisme importante pentru autoîntărire și creștere de sine.



ACTIVITATE PRACTICĂ:

Exercițiu-joc: *Misiunea mea*

■ În fața clasei vor fi postate **mesaje-valori**.

Acestea pot fi:

- „Voi ajuta oamenii de fiecare dată când voi putea”
- „Voi câștiga bani mulți și îmi voi depăși condiția”



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- „Voi fi cunoscut, voi fi faimos”
- „Mă voi pregăti intens profesional pentru a fi cel mai bun din branșa mea”
- „Voi face tot ce pot pentru a avea o familie fericită”
- „Voi fi liber și voi crea”
- „Voi încerca să schimb ceva în țară și în lume”

Notă – mesajele-valori pot fi modificate de către facilitatorul activității în funcție de contextul clasei (problematici anterior dezbătute, evenimente din viața grupului etc.).

- Alege unul dintre mesajele postate
- Răspunde, apoi, la întrebarea: „Care este motivul pentru care ai ales un anumit mesaj?”
- În faza următoare, poți face o a doua alegere
- Motivează și cea de-a doua opțiune
- Acum, adaugă tu un mesaj pe panoul care ți le-a oferit pe celelalte. Argumentează-l!
- Împărtășiți între voi impresii cu privire la impactul acestui exercițiu asupra voastră
- În afara cristalizării unei dimensiuni personale, exercițiul va oferi prilejul observării existenței mai multor opinii personale cu privire la misiunea ta în viață

Continuă!

- Definește viziunea ta asupra vieții și completează apoi tabelul pentru a contura profilul acesteia.
 - Realizează apoi o analiză asupra constrângerilor/barierelor pentru a-ți elabora un plan de măsuri.
 - Pentru a analiza și planul de măsuri, alege-ți un consilier (coleg, colegă, profesor).
- Timp de lucru: 15 minute.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

GRUPUL NR:.....

VIZIUNEA MEA asupra vieții.....

AVANTAJE	DEZAVANTAJE	CE TIPURI DE PERSOANE MĂ POT ÎNȚELEGE/ MĂ AJUTĂ?	CE TIPURI DE PERSOANE MĂ ÎMPIEDICĂ/ NU MĂ ÎNȚeleg?	CE ACȚIUNI CONCRETE POT ÎNȚEPRINDE PENTRU A-MI ATINGE IDEALUL DORIT? (MISIUNEA MEA)
-	-	-	-	-



Evaluarea activității

Scrie 10 cuvinte care pot fi definitorii pentru viziunea ta asupra vieții.



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- **Eseu:** Cu 50-100 de cuvinte realizează un eseu despre existența omului ca individ social și misiunea sa în viață. Poți alege omul ca entitate generală sau poți să fii chiar tu acela. Dacă vrei să postezi eseul pe forumul MVP, poți să o faci, tu decizi.

VI.3. GESTIUNEA OPTIMĂ A RESURSELOR PERSONALE ȘI ALTERNATIVE



CADRU CONCEPTUAL (noțiuni și perspective):

„Tot ceea ce n-avem de la naștere și de care avem nevoie când suntem mari ne este dat prin educație. Această educație ne vine de la natură, de la oameni sau de la lucruri.” (J. Jacques Rousseau)

Oamenii sunt diferiți unii de ceilalți. Există două categorii de influențe în diferențierea individuală.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- (a) unele care țin de temperament și care sunt, în cea mai mare parte, înnăscute;
- (b) unele care țin de influența mediului.

Temperamentul modulează gradul de activism, energie, emoționalitate, reactivitate și sociabilitate și se referă la trăsături cu o anumită bază genetică. Acestea sunt puternic influențate de evenimentele de viață (pozitive sau negative), de implicarea părinților în educația copilului, de experiențele școlare și sociale. Astfel, se produc modificări semnificative ale stilului de comportament.

În dezvoltarea personalității, un impact semnificativ îl constituie procesul de *identificare*. Identificarea constă în adoptarea atitudinilor, comportamentelor și convingerilor unor persoane semnificative. Pentru copil, modelul cel mai frecvent îl constituie părintele, mai târziu acesta poate fi un frate mai mare, un prieten sau profesorul.

În timp ce copilul observă și imită modelele, adolescentul le caută, le experimentează, le compară și le selectează. Pe baza modelelor, adolescentul își creează propria personalitate.

Resursele personale :

- Întoarce-te către familie, prieteni, mediul școlar – ei sunt suportul tău social!
- Caută informații!
- Rezolvă problemele!
- Nu-ți pierde simțul umorului!
- Nu există zile bune sau rele, există doar atitudini bune sau rele. Ești ceea ce crezi că ești! (atitudine pozitivă)



ACTIVITATE PRACTICĂ:

Exercițiu-joc: *Călătorie spre înlăuntrul meu*

- 🎨 Pe pardoseala din clasă sunt desenate cadrane reprezentând camere (pregățiți împreună, înainte, spațiul de joc așa cum este el descris mai jos).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

➡ Deplasați-vă prin clasă/prin camere, fără a vă deranja unii pe alții. Luați notițe în timpul „călătoriei” pentru a fi folosite mai târziu în etapa de împărtășire.

➡ Camerele:

➡ **Prima cameră, COPILĂRIA** – (spațiu cu imagini ale unor copii, cu jucării, cu cărți pentru copii, cu jocuri – ce vor ajuta la imaginarea diferitelor valori și a „surselor” lor)

➡ **A doua cameră, ȘCOALA** – (imagini din diverse situații școlare, competiții, cărți, materiale didactice etc.)

➡ **A treia cameră, SOCIETATEA** – (imagini despre petrecerea timpului liber, despre prietenii, citate, ziare, case, întreprinderi, firme, instituții, parcuri etc.)

➡ **În a patra cameră, se instalează imaginea unei FERESTRE** (care să semnifice perspectivele pe care le are fiecare)

➡ După vizitarea camerelor, împărțiți-vă în 4 grupe, corespunzător celor 4 camere

➡ Fiecare grupă va centraliza impresiile, ideile consemnate în timpul vizitei prin camere (ex. grupa 1 – despre copilărie, grupa 2 – idei despre școală etc.)

➡ Fiecare grupă va desemna un raportor pentru prezentare în plen

➡ La final se listează concluzii, pe o coală de flyp-chart



Evaluarea activității

Culege, din concluziile listate anterior (pe flyp-chart), pe acelea care sunt importante pentru tine, scrie-le pe fișa ta de lucru și valorifică-le când consideri că este nevoie.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

VI.4. RESPONSABILITATE/ASUMARE/CONFORMARE



CADRU CONCEPTUAL

RESPONSABILITATE = obligația de a efectua un lucru, de a răspunde, de a da socoteală de ceva, de a accepta și suporta consecințele; răspundere.

Responsabilitatea este o atitudine conștientă față de obligații. A-ți asuma responsabilitatea asupra deciziilor pe care le iei, presupune cunoașterea tuturor elementelor la care te obligi prin decizie. Responsabilitatea implică, de asemenea, atitudinea conștientă, înțelegerea obligațiilor, anticiparea consecințelor unor fapte, decizii, a unei acțiuni. Fiecare este **responsabil** pentru consecințele faptelor sale.

CONFORMARE = a accepta să realizezi ceva, a te pune de acord cu ..., a te adapta la ..., a te supune unei legi, unui ordin, a te potrivi cu

ASUMARE = a lua ceva asupra sau pe seama ta, a te angaja să îndeplinești ceva, a-ți asuma o răspundere.

A fi adaptat la cerințele mediului social în care exiști înseamnă, printre multe altele, și a fi responsabil, a te conforma, a-ți asuma. Toate acestea se integrează în sistemul personal de valori.

Performanțele unei persoane în sensul de responsabilitate, conformare, asumare, sunt realizabile pe fondul moralității care o caracterizează. Moralitatea reprezintă, deci, un bun reglator al ființei umane și vom insista în cele ce urmează pe perspectiva aceasta, pentru o aprofundare cu scop formativ, în sensul înțelegerii valorilor umane și a formării capacității de a acționa cu ele.

Dintotdeauna, educația a vizat moralizarea individului, înzestrarea lui cu un arsenal general acceptat și recunoscut, de norme și valori sociale, menite să organizeze, să controleze și să regleze indezirabilul, ceea ce este negativ și neproductiv pentru oricare persoană, ca entitate socială.

Elevul se străduiește „să atingă un anumit stadiu al moralității, construiește și reconstruiește cunoașterea morală ca rezultat al interacțiunilor cu mediul, educatorii având sarcina să-l interneze în preformarea unei sarcini dificile, oferind oportunități



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRUFONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013

OIPOSDRU

MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

pentru a descoperi personal valențele moralității prin rezolvarea de probleme, și nu prin încredințarea cu norme”. (Nucci, 2003).

Conduita morală generează calitatea atitudinilor, a conduitelor personale.

Comportamentul prosocial include acțiuni pe care societatea le consideră dezirabile : ✖ ajutorarea (alinarea și îngrijirea) ✖ cooperarea ✖ empatia ✖ toleranța, acceptarea ✖ negocierea, soluționarea conflictelor Morala vizează următoarele aspecte: - interiorizarea standardelor cu privire la bine și la rău; - dezvoltarea judecății morale (evaluarea (și cel mai des autoevaluarea) unor comportamente și situații prin raportarea lor la cerințele morale impuse de ambianța social-istorică a individului) - formarea deprinderilor de autocontrol, necesar în satisfacerea standardelor interiorizate (ale dorințelor, intereselor, năzuințelor). Cu privire la dezvoltarea morală, Piaget aprecia că subiecții trec de la o moralitate obiectivă la una subiectivă. Cele două tipuri de morală se prezintă astfel:	Morala heteronomă: • respect unilateral față de adult • constrângere, obligații • egocentrism • sancțiuni • ispititoare • reguli exterioare • responsabilitate obiectivă • realism moral • dominația Eului • conformism social • gândire concretă, realism intelectual	Morala autonomă: ❖ respect reciproc între egali ❖ cooperare, libertate, responsabilitate ❖ decentrare de sine, orientare spre alții ❖ sancțiuni prin reciprocitate ❖ interiorizarea regulilor ❖ responsabilitate subiectivă ❖ relativism moral ❖ dominanța personalității integrale ❖ creativitate ❖ gândire morală, calitativă
--	--	--



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITATE PRACTICĂ:

„Comportamente inadecvate”:

- Observați 6 cartonașe cu comportamente indezirabile/reprobabile
- Ordonăți/aranjați în ordinea descrescătoare a severității lor
- Formați 6 grupe
- Fiecare grupă preia un cartonaș și listează consecințele care ar putea apărea ca urmare a acțiunilor sugerate de ceea ce este scris pe cartonaș
- Fiecare grupă desemnează un raportor



Evaluarea activității

- ✓ Raportarea concluziilor/ consecințelor comportamentelor indezirabile, notate pe cartonașe și identificate de fiecare grupă în parte
- ✓ Discuții finale, exemple



<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Reflectează la următoarea problemă:
Cum demonstrezi părinților tăi că ești un adolescent responsabil?
- În lecția următoare, opiniile voastre vor fi listate în vederea realizării unui „portret robot” al adolescentului responsabil



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

VI.5. LIBERUL ARBITRU

Motto:

„Ca și Adevărul, Eroarea își are adepții săi; Să nu te încrezi în exemplul altuia;
Cugetă după tine însuși; Consultă, deliberează și alege în mod liber.”(Pitagora)



CADRU CONCEPTUAL

Liberul-arbitru este definit ca fiind capacitatea omului de a exercita controlul conștient și independent asupra deciziilor, acțiunilor ori alegerilor sale.

Fiecare dintre noi are puternicul sentiment că-și controlează viața, că poate face alegerile pe care le dorește și că poate decide următorul pas în mod conștient și independent.

Acționăm în baza experienței trecutului făcând alegeri care ne modifică viitorul în funcție de tiparele pe care ni le-am creat datorită întâmplărilor prin care am trecut.



ACTIVITATE PRACTICĂ:

De ce au oamenii nevoie să facă alegeri independente?

-  **Asalt de idei/ brainstorming**
-  Răspundeți: De ce au oamenii nevoie să facă alegeri independente?
-  Listăm răspunsurile
-  Reținem pe cele esențiale pentru întrebarea noastră



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



Evaluarea activității

- Scrie o listă cu 5 lucruri pe care le-ai pune într-o capsulă a timpului care va fi deschisă peste 5.000 de ani
- Formați 5 grupe
- Comunică celor din grupa ta lista cu cele 5 lucruri alese de tine
- Membrii fiecărei grupe selectează, din cele prezentate, 5 lucruri pentru capsula timpului, fiecare având astfel dreptul la o singură propunere
- Fiecare grupă prezintă lista în plen, explicând alegerea făcută (de ce a ales lucrul respectiv?, ce a determinat această alegere? etc.)
- Capsula timpului va fi o sticlă în care veți introduce listele propuse de fiecare grupa, împreună cu un mesaj pe care urmează să îl scrieți, veți sigila bine sticlă, urmând ca, într-o expediție pe care o veți face împreună, să o „trimiteți în timp”. Cum? Asta veți decide voi, negociind și alegând împreună o singură soluție.



<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Scrie un enunț pentru mesajul din capsula timpului!

VI.6. CETĂȚENIE ACTIVĂ

Cetățenie activă



CADRU CONCEPTUAL

Glosar de termeni:

- **Cetățean** – persoană care locuiește într-un anumit loc și are o relație formală și informală cu alte persoane în acel loc.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- **Cetățenie** – exercitarea drepturilor, privilegiilor și responsabilităților în calitate de membru al unei anumite societăți.
- **Consens** – atunci când toată lumea este de acord să accepte o decizie.
- **Constituție** – corpul de legi care stabilesc fundația politică și juridică a unei națiuni.
- **Democrație** – formă de guvernare care este aleasă și controlată de către oamenii care trăiesc în ea.
- **Alegere** – procedură în care cetățenii eligibili merg la urne să voteze pentru persoana pe care ei cred că ar trebui să-i reprezinte în guvern.
- **Executiv** – corpul de guvernare care sugerează noile legi legislativului și pune în aplicare legile adoptate de legiuitor.
- **Guvernul** – grup de oameni care iau decizii și legi în numele cetățenilor, pentru a proteja drepturile acelor cetățeni.
- **Guvernul** – organ suprem al unui stat având putere executivă și de dispoziție; organ central al administrației de stat; consiliu de miniștri.
- **Drepturile omului** – drepturile care protejează pe cetățeni de a fi discriminați de către alți cetățeni.
- **Imigrant** – persoană care vine într-o țară străină pentru a se stabili aici.
- **Parlamentul** – organ legislativ, total sau parțial eligibil, alcătuit din reprezentanți ai diferitelor partide politice sau din deputați independenți.
- **Politică** – arta și știința de guvernare.
- **Putere** – autoritatea și capacitatea de a lua o decizie.

Conceptul de ***cetățenie activă*** descrie implicarea în viața societății civile, a comunității și / sau a celei politice, într-o manieră caracterizată prin respect reciproc și non-violență, în concordanță cu drepturile omului și în context democratic. Astfel, cetățenia activă poate fi înțeleasă, în sensul cel mai larg, prin termenul de „participare”, fără a se limita la dimensiunea politică. Variaza de la activități culturale și politice la activități de protejare a mediului, la nivel local, regional, național, european și internațional.

Pe lângă formele tradiționale, ale votului sau statutului de membru în NGO-uri și partide implică și forme noi, precum consumul cu responsabilitate.

Limitele cetățeniei active sunt stabilite de cadrul etic. Activitățile oamenilor au menirea să susțină comunitatea într-o manieră care nu contravine drepturilor omului și autorității legale și, tocmai de aceea, afilierea la grupuri extremiste care promovează intoleranța și violența nu poate fi inclusă în această definiție a cetățeniei active.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Cetățenia activă are la bază faptul că tinerii trebuie să fie consultați și informați cu privire la deciziile care îi privesc și îi afectează. Această informare trebuie să plece de la nivel local, apoi la nivel regional și, prin extindere, la nivel național.



ACTIVITATE PRACTICĂ:

Brainstorming

✖ Ce credeți că înseamnă a fi un „cetățean”?



Puncte de discuție:

Ce înseamnă democrație?

Ce este cetățenia activă ? Cum pot elevii deveni cetățeni activi ?

- Implicare în activitatea comunității
- Campania – se definește ca necesitatea de a aduce în atenția publicului diferite probleme umanitare, de a ajuta un anumit grup de persoane etc
- Acțiuni de protejare a mediului
- Strângere de fonduri (ex. prin organizarea de evenimente la școală sau în afara ei, sub supravegherea adulților, contactarea unor fundații etc.)
- Voluntariatul – oportunitati de a alocă timp pentru a lucra pentru o cauză bună.

Cum pot deveni elevii cetățeni activi?

- ✎ Implicare în activitatea comunității
- ✎ Campania – se definește ca necesitate de a aduce în atenția publicului diferite probleme umanitare, de a ajuta un anumit grup de persoane etc.
- ✎ Acțiuni de protejare a mediului
- ✎ Strângere de fonduri (ex. prin organizarea de evenimente la școală sau în afara ei, sub supravegherea adulților, contactarea unor fundații etc.)
- ✎ Voluntariat – înseamnă să acorzi timp pentru de a lucra pentru o cauză bună.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITATE PRACTICĂ:

Exercițiu-joc: „Bun cetățean”

🔍 Găsiți cuvintele din lista ascunsă în grila de puzzle de mai jos:

E M M E T T R C T S N R I A C H G U H A J Y
 L E R M I A N I Ă N E S C U T E M M E T H
 A L P H A L A F B L L E W S A C T R E B O R
 R K G R H G N I K E V A D E M M E T T O C E
 O R H Y H N I K E E R N Y L E C O J R A A M
 B E G R N A E M R N J T D J O C E L Y N T M
 E J O N I D S E A O O Y C C H A A E N R R R
 R D O N L I C D Y R C O G L N L T N A E I E
 R E K A B A B R A B T S D R A H C I R H O N
 H T E N O C L G R V J R E M E R R A J C N K
 R E E M M O T T E N E K E L I A K A R T A L
 D O N A T M H I S O N W C R Y T M G A E L A
 I D O N A A C H I J R A I H A E H E Y L E F
 J O H N G N I S B Y T G N L S O U O H F M N
 A D G R D I M E S H H A E A L A G R N E A A
 L A R A A C K S E R T E N E E I H G A C Y M
 P V A Y V I G R N Y R D S K L T A E T A D R
 H E C H L N W Y S N E L W H N A H M Y R O O
 A K E N K O E H L R O G J A M E F R S G A N
 L I H O O T Y E S J O H N G L I S O A C N H
 A O W D L N J O N I M I T C H E L L N G O U
 J A L A M B N D N O F A L A H P L A O D O G



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITATE PRACTICĂ PE GRUPURI:

- ▶ Vă împărțiți în 4 grupe
 - Grupa 1 – propuneți o activitate care să vă ajute să fiți cetățeni activi și realizați o broșură a activității
 - Grupa 2 – concepeți un plan pentru această activitate
 - Grupa 3 – scrieți un proiect al activității propuse
 - Grupa 4 – realizați un pliant al activității la care lucrați
- ▶ Accesați surse: ONG-uri, internet, consilieri locali, profesori, părinți etc.
- ▶ Reuniți-vă și implementați proiectul/activitatea
- ▶ Activitatea practică va dura 1 lună, se va realiza în timpul liber, cu consultații între voi pe forumul platformei MVP
- ▶ Când sunteți gata, prezentați rezumatul activității, precum și produsele/rezultatele ei, într-o activitate la nivelul școlii (colaborați pentru aceasta cu profesorul diriginte, cu directorul școlii, cu președintele Consiliului elevilor, cu alte persoane cheie)

*Sugestii pentru plan:

1. Ce va face grupul?
2. Cui îi va fi de folos proiectul?
3. Care este scopul? (ex. să vopsească băncile din fața blocului)
4. Ce va face fiecare membru al grupului?
5. Cât va dura?
6. Ce materiale sau echipamente le trebuie?
7. Cât de multă supraveghere din partea adulților va fi necesară

* Găsiți un logo pentru proiectul vostru



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Lucru la proiect

Coeziunea comunității



CADRU CONCEPTUAL

- ☛ **Coeziunea este variabila care indică gradul de atractivitate al grupului pentru membrii componenți.**
- ☛ **Coeziunea grupului prezintă interes pentru membrii acestuia, implicarea individuală, atitudinea pro-activă și asumarea responsabilității fiind sustenabile ca soluții și certitudini ale coeziunii.**

Beneficiile coeziunii:

- ▶ **eficiență sporită:** o echipă sudată se va coordona mai eficient și va urmări sarcinile coerent;
- ▶ **comunicare mai bună:** centrarea pe un scop comun dizolvă din barierele existente de obicei în calea comunicării, iar membrii grupului dialoghează deschis și degajat despre probleme și soluții;
- ▶ **grad mare de motivare:** colaborarea și comunicarea cu cei din echipă, pentru realizarea obiectivelor comune, motivează pozitiv membrii grupului, îi determină să agreeze lucrul în colaborare datorită climatului armonizat la nevoile lor afective;
- ▶ **retenție sporită:** se deschid prietenii la nivelul grupului, pe baza climatului pozitiv deja definit;
- ▶ **profit pentru grup:** membrii eficienți și motivați au rezultate la nivelul obiectivelor propuse, satisfacție, succes.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Coeziunea comunității implică o viziune comună și un sens al apartenenței pentru diferite grupuri, acolo unde oportunități similare sunt disponibile pentru toți.

Politica de coeziune economică și socială a Uniunii Europene este, înainte de toate, o politică a solidarității. Scopul acesteia este să promoveze un înalt nivel de competitivitate și de ocupare a forței de muncă, oferind ajutor regiunilor mai puțin dezvoltate și celor care se confruntă cu probleme structurale. Se asigură astfel o dezvoltare stabilă și durabilă a UE și o funcționare optimă a Pieței Interne. Politica regională se bazează, în principal, pe solidaritate financiară, adică pe redistribuirea unei părți din bugetul comunitar realizat prin contribuția Statelor Membre către regiunile și grupurile sociale mai puțin prospere.

Activitate în grup:

- ✦ Descrieți comunitatea școlară din care faceți parte, cu centrare pe relațiile pozitive între oameni provenind din medii diferite, care există și continuă să fie dezvoltate în școală și în comunitatea mai largă.
- ✦ Pentru aceasta, sugestia prezentată mai jos, ar putea fi de ajutor:

MODEL DE LUCRU

STRATEGIA DE COEZIUNE A UNEI INSTITUȚII 2007 – 2013 Plan de acțiune

Context general

Coeziunea economică și socială este unul dintre obiectivele fundamentale ale Uniunii Europene, vizând o dezvoltare economică echilibrată, prin promovarea reducerii disparităților de dezvoltare între diferitele regiuni, a egalității șanselor și a dezvoltării durabile.

În egală măsură, Strategia instituțională a Liceului... stabilește liniile directoare în realizarea managementului instituțional în perioada 2007-2013 și se constituie într-un portofoliu de idei pe care comunitatea școlară le poate valorifica în nume propriu sau în parteneriat cu alte instituții/organizații, pentru realizarea obiectivelor de coeziune instituțională și socială.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Obiectiv general

Prezenta Strategie a fost concepută cu scopul de a crește potențialul instituțional al Liceului... prin dezvoltarea unor programe educaționale centrate pe coeziune la nivelul actorilor școlii, care să contribuie la îmbunătățirea calității educației și a relațiilor și a colaborării la nivelul comunității locale.

Domenii prioritare de acțiune

Principalele priorități strategice de dezvoltare pe principiile coeziunii instituționale școlare pentru perioada 2007-2013 sunt:

- ✘ **Domeniul comunitar local și regional**
- ✘ **Educația de calitate**
- ✘ **Cultura instituțională**
- ✘ **Cetățenie activă**
- ✘ **Educație antreprenorială**
- ✘ **Incluziune socială**

Educație:

- consolidarea sistemului educațional din învățământul preșcolar, primar, gimnazial și liceal prin aplicarea eficientă și consecventă a Curriculumului național;
- promovarea unor surse alternative de învățare (manuale, ghiduri, softuri educaționale, alte auxiliare didactice), în special a învățării asistate de computer;
- conștientizarea familiilor sărace din comunități pentru participarea copiilor la *minimum* cele trei cicluri curriculare succesive;
- prevenirea abandonului școlar;
- realizarea relației dintre educație și societate.

Cultura:

- consolidarea și dezvoltarea calitativă a actului cultural la nivelul școlii, optimizarea exploatării spațiilor de cultură existente la nivelul școlii și comunității (Casa de Cultură, Biblioteca);
- dezvoltarea de parteneriate între instituțiile publice de cultură și sectorul cultural independent și deschiderea spațiilor acestor instituții pentru evenimente ale artiștilor populari, plastici etc.;



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- dinamizarea vieții culturale a orașului pe timp de vară, prin: încurajarea realizării de evenimente culturale în spațiul public: concerte, jocuri populare, spectacole de dans, divertisment, teatru estival etc.;
- dezvoltarea unor programe educaționale și culturale pentru copii și tineri pentru perioada vacanței: ateliere de ceramică, fotografie, film, webdesign etc.;
- încurajarea parteneriatului între instituțiile cultural-artistice și mediul privat.

Sănătate publică:

- creșterea capacității de răspuns rapid și coordonat împotriva agresiunilor aduse sănătății la nivelul comunității locale;
- atragerea în campanii umanitare, de conștientizare și educare în spiritul interesului comunității, de informare;
- creșterea nivelului de conștientizare/informare asupra unor subiecte de interes pentru societate/comunitatea locală.

Educație antreprenorială:

- creșterea ratei de ocupare a pieței locale a forței de muncă;
- stimularea parteneriatului cu mediul de afaceri local;
- dezvoltarea de programe de informare/educare pentru stimularea spiritului antreprenorial la nivelul liceului
- dezvoltarea de programe de informare/educare pentru stimularea spiritului antreprenorial pentru populația neocupată din localitate.

Incluziune socială:

- dezvoltarea de programe adecvate categoriilor de persoane defavorizate care se regăsesc la nivelul familiei/persoane singure fără venit, copii, persoane vârstnice, persoane cu dizabilități, comunitatea romă.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



M V P

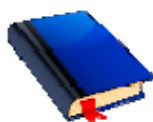
<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Selectați din literatura/alte surse citate ale unor personalități cu privire la: viața comunității, coeziune, echipă, spirit civic. Comunicați pe forumul platformei MVP rezultatele investigației voastre și discutați despre mesajele pe care aceste citate le includ (ce învățătura tragem, ce vrea să ne transmită, cum tălmăcim sensul).

VI.7. FAMILIA ȘI VALORILE SALE – EU ÎN FAMILIE



CADRU CONCEPTUAL

Familia este definită ca „grup de persoane legate direct prin relații de rudenie, ai cărei adulți își asumă responsabilitatea pentru creșterea copiilor; grup care își are originea în căsătorie, fiind alcătuit din soț și soție și copiii născuți din unirea lor, pe care-i unesc drepturi și obligații morale, juridice, economice, religioase și sociale. (Cl. Levi Strauss)
Conceptele fundamentale ale familiei sunt: integrare familială, model familial, model parental, aptitudini parentale, limbajul familiei, timpul liber petrecut în familie, climatul familial.

Integrarea familială este un proces complex prin care membrii unei familii se dezvoltă și se adaptează sistemului de relații, norme și valori ale grupului familial și totodată asimilează modele de conduită necesare funcționării normale și echilibrate a grupului familial de apartenență.

Model familial este un ansamblu de trăsături și comportamente legate de viața de familie impuse ca exemplu, ca ideal, de către o societate, într-o anumită perioadă de timp.

Modelul parental este un ansamblu de cerințe și norme impuse de către societate, la un moment dat, despre rolul și statusul de părinte.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Aptitudinile parentale sunt comportamente instrumental-operaționale ale personalității părinților ce favorizează creșterea eficienței influențelor exercitate în relațiile cu copiii.

Limbajul familiei este ansamblul de modificări verbale și nonverbale, purtătoare și transmițătoare de informații în procesul de comunicare, specific unei familii.

J. Dumazeider definea *timpul liber* ca fiind timpul rămas după ce s-a răspuns obligațiilor școlare sau profesionale, familiale, sociale, timp în care se desfășoară un ansamblu de ocupații alese de individ din proprie voință, fie pentru a se relaxa, fie pentru a participa voluntar la viața socială.

Climatul familial se definește ca ansamblul de relații și atitudini existente între membrii familiei.

Caracteristicile fiecărui profil al comportamentului patern:

- **tatăl dominator** (tipul de tată care pretinde ascultare și respect, care îi privește pe copii și pe soție ca pe niște ființe care au nevoie să fie conduse și protejate)
- **tatăl tiran** (tipul de tată cu o autoritate excesivă, dar în salturi)
- **tatăl prieten** (tipul de tată care pune accent pe sentimentul de stimă pe care dorește să-l inspire copilului)
- **tatăl bomboană** (tipul de tată care tinde să-și însușească atitudini materne, care satisface orice dorință a copilului)
- **tatăl demisionar** (tipul de tată care este veșnic plecat de acasă, care este mereu ocupat și nu dorește să fie întrerupt din ocupațiile sale).



Studiu de caz:

Cazul:

„Părinții tocmai au sosit de la ședința cu părinții clasei din care face parte copilul lor în vârstă de 16 ani. Aceștia au aflat ca A este în situație de corigență la Matematică, nu are absențe nemotivate, iar la celelalte discipline are rezultate bune. Ajunși acasă, descoperă că A s-a închis în camera lui, deși urmau să facă pregătirile pentru sărbătorirea zilei de naștere a lui A. Cum reacționează părinții?”



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- Vă împărțiți în grupe de câte 2
- Trageți un bilețel (care sugerează un tip patern)
- Citiți cazul
- Notați pe o fișă de lucru: ceea ce ați simțit citind cazul; ce ați gândit în legătură cu acest caz; cum v-ați fi comportat în locul lui A, dar în locul părinților; în locul tatălui ce stil ați fi adoptat?
- Analizăm în plen și listăm pe flyp-chart răspunsurile fiecărui grup
- Stabilim împreună concluziile și le scriem pe flyp-chart
- Putem continua discuția sau putem analiza și alte cazuri în cadrul discuțiilor pe forumul platformei MVP



ACTIVITATE PRACTICĂ:

Stilul parental

Analizați afirmațiile de mai jos (aparținând tipurilor diferite de părinți) și găsiți corespondența între ele și caracteristicile copilului:

1. „Hai să vorbim despre...”	1. Copil rebel, nefericit, cu stimă de sine scăzută, anxios, cu reacții ostile față de alții.
2. „Fă cum spun eu!”	2. Copil competent, responsabil și independent.
3. „Vrei să vrei?”	3. Copil cu comportament delinvent, cu performanțe școlare și sociale scăzute.
4. „Fă ceea ce vrei”	4. Copil imatur, impulsiv, inconstant în atingerea scopului, rebel, cu stimă de sine scăzută, dependent de adult.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



Evaluarea activității

- 🕒 Formați grupe de câte 4
- 🕒 Fiecare grup are ca sarcină să alcătuiască o listă cu avantajele și dezavantajele fiecărui profil comportamental patern
- 🕒 Fiecare grup își numește un raportor care va citi și va explica lista realizată.



<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Tema pentru acasă va consta în discutarea cu părinții a exemplului din lecție.

VI.8. FAMILIA ȘI VALORILE SALE – EU ȘI FAMILIA MEA



CADRU CONCEPTUAL

Majoritatea părinților își doresc să găsească răspunsul „bun” la întrebarea: „Cum să fiu un părinte bun pentru copilul meu? Ce trebuie să facem și ce trebuie să nu facem pentru ca fiul / fiica noastră să poată fi fericit/ă alături de noi, datorită nouă și nu împotriva noastră?”

Studiul din domeniul psihologiei familiei arată că relația dintre o mamă și fiica ei este marcată de ambivalență, că relația dintre un tată și fiul lui este dominată de complicitate și rivalitate și că între o mamă și fiul ei predomină dragostea și nevoia de distanțare.

Adolescenții își construiesc reprezentările sociale ale căminului din experiențele lor socio-cognitive printr-un proces de comparare socială a propriului cămin cu alte modele reale sau ideale, concrete sau abstracte. Aceste reprezentări includ întotdeauna și un sistem de expectanțe ca vectori ai lor în dinamica vieții.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Adolescenții au modalități diferite de răspuns și rezistență la presiunea grupului, a anturajului din care fac parte, în funcție de: nivelul stimei de sine, gradul de profunzime al idealului lor de viață, de raporturile cu familia, de imaginea pe care o au despre sine și pe care vor s-o creeze celorlalți, precum și de percepția propriei familii, a climatului afectiv al acesteia. Unii părinți condiționează dragostea părintească de rezultatele școlare, făcându-l pe copil să creadă că învață pentru a fi iubit.

Mulți părinți săvârșesc greșeala de prelungi în viața de familie caracteristicile vieții școlare și de a solidariza cu școala, uitând un lucru extrem de important: tocmai atunci când învățarea școlară merge rău și apar dificultăți, copilul are mai multă nevoie de a se simți iubit și sprijinit.

Dacă între posibilitățile reale ale elevului și cerințele școlii și cele ale familiei nu există un echilibru, atunci cu siguranță vor apărea discrepanțe la toate nivelele: afectiv, cognitiv, motivațional, comportamental.

♣️ Joc de rol

-  Primiți o listă cu afirmații ale părinților.
-  Analizează fiecare afirmație și alege-o pe cea mai reprezentativă pentru tine în calitatea de viitor părinte.
-  Argumentează alegerea făcută.
 1. „O să fiu mereu lângă copilul meu.”
 2. „Copilului meu îi este teamă de mine, este un copil cuminte.”
 3. „Sunt cel mai bun prieten al copilului meu.”
 4. „În afară de mine, nu mai există nimic.”
 5. „Sunt tot timpul plecat, din cauza serviciului.”
 6. „Ridic tonul foarte des pentru a fi respectat.”
 7. „Îi ofer copilului meu toate obiectele, lucrurile pe care și le dorește.”
 8. „Copilul meu mă vede că sunt supărat, pentru că plâng.”
 9. „Eu sunt eroul familiei mele.”
 10. „Viața e mai frumoasă fără copii.”



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITATE PRACTICĂ:

Exercițiu-joc: „Secretul – Piramida familiei”

✚ Acum îți imaginezi ca ești copil. Construiește o piramidă din cuvintele de mai jos, urmând principiul următor: la baza piramidei se află ceea ce aveți în prezent și, cu cât mergeți spre vârf, veți așeza lucrurile care v-ar trebui pentru a ajunge la lucrurile pe care le sperați din vârful piramidei. La mijlocul piramidei așezați cartonașul alb în care se află un „secret” pe care nu l-ați dezvăluit părinților voștri.

1. mama
2. colegi de serviciu
3. prieteni
4. excursii cu copilul
5. masa în familie
6. mersul la biserică cu familia
7. bani
8. copil
9. cariera
10. bunică
11. bunic
12. vizionare știri / programe tv
13. somn
14. frate
15. soră

✚ Reflectează și mărturisește unei persoane apropiate ce ai simțit, ce ai gândit când ai construit piramida. „Secretul” te-a ajutat sau ți-a îngreunat urcarea spre vârful piramidei?



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

✚ Acum, imaginezi-ți că ești părinte: construiește o piramidă din următoarele cuvinte, urmând principiul următor: la baza piramidei se află ceea ce ai în prezent și, cu cât mergi spre vârf, vei așeza lucrurile care ți-ar trebui pentru a ajunge la lucrurile pe care le speri din vârful piramidei.

1. mama
2. prieteni
3. excursii cu copilul
4. masa în familie
5. mersul la biserică cu familia
6. copil
7. bunică
8. bunic
9. frate
10. soră
11. colegi de serviciu
12. bani
13. cariera
14. vizionare știri / programe tv
15. somn

✚ Reflectează și mărturisește unei persoane apropiate ce ai simțit, ce ai gândit când ai construit piramida. „Secretul” te-a ajutat sau ți-a îngreunat urcarea spre vârful piramidei?



Evaluarea activității

Elevii vor avea de desenat o floare ale cărei petale sunt membrii familiei și vor găsi un concept asociat cu tulpina precum și resursele de care are nevoie floarea pentru a fi păstrată cât mai frumos și pe termen lung. Elevii argumentează.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- De realizat în acuarelă imaginea unei familii de tipul celei căreia îi aparține. Culorile să fie simbolul bucuriei, al împlinirii/al neîmplinirii pe care o resimți în familia ta.

VI.9. GRUPURILE DE APARTENENȚĂ. ROLURI ÎN GRUPURILE ȘI ORGANIZAȚIILE DE APARTENENȚĂ



CADRU CONCEPTUAL

Apartinem sau facem parte din diferite grupuri mai mici sau mai mari: grupuri de referință ca grupul familial/familia, grupul de la școală/toți colegii din școală sau colegii de clasă, grupul de prieteni de acasă/din cartier (care oferă adolescenților posibilitatea afirmării de sine, într-un spațiu social neîncorsetat de reguli școlare sau familiale, la această vârstă când apare nevoia de autonomie).

În grup se realizează un proces de socializare secundară, ce poate fi în acord cu valorile și normele societății, contribuind la dezvoltarea unor calități apreciate, precum curajul, responsabilitatea, onestitatea etc., sau poate contrazice valorile și normele societății, devenind un mediu de învățare a scopurilor ilegitime, a tehnicilor infracționale și a celor de neutralizare a actului deviant.

Grupul informal de la școală și grupul stradal sau de cartier stratifică relațiile sociale ale elevilor și prezintă unele valori comune: ambele grupuri sunt preocupate să identifice cele mai bune variante de petrecere a timpului liber și au atitudini indiferente sau ostile față de succesul școlar.

Între cele două tipuri de grupuri există însă și diferențe semnificative: grupul stradal valorizează mai mult curajul, încrederea, contestă mai mult autoritatea adulților, în timp



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

ce grupul de la școală pune un accent mai mare pe socialitate, pe teme mai mult de violență și nu își invită membrii la asumarea unor roluri agresive. Spre deosebire de acest tip de grup, grupul stradal este mai frecvent implicat în conduite ofensive determinate de războaiele dintre diverse bande sau găști, dar și în consumul și comercializarea drogurilor.

Cu cât un elev are o interacțiune mai slabă cu colegii din școală, cu cât lipsa lui de popularitate este mai mare, cu atât tendința de a se orienta spre grupul stradal, ca sursă de identitate socială, crește și, de asemenea, crește și probabilitatea de a deveni delincvent; și invers, cu cât un elev este mai popular la școală, mai cunoscut și mai apreciat deopotrivă de convârșnici și de adulți, cu atât scade probabilitatea de a deveni delincvent.

Grupul social se definește ca un ansamblu de persoane caracterizat de o anumită structură și coeziune și care dezvoltă o cultură specifică din interacțiunile și procesele psihosociale ce se produc în cadrul său. El se constituie ca un mediu de acțiune, definind norme, scopuri și niveluri de satisfacție pentru membrii săi.



ACTIVITĂȚI PRACTICE:

Exercițiu-joc: *Cum se manifestă presiunea grupului?*

-  Grupați-vă câte 2
-  Luați un cartonaș pe care va trebui să scrieți 2 tipuri de comportamente specifice statutului de membru al unui grup de apartenență, din care un comportament pozitiv și un comportament negativ
-  Pe o fișă de lucru, caracterizați cele 2 tipuri de comportamente menționate, marcând puncte tari și puncte slabe, pentru fiecare dintre ele
- * activitatea în perechi se desfășoară în 8 minute
-  Listați pe flyp-chart tipurile de comportament menționate de fiecare pereche, pe 2 coloane: comportamente dezirabile, comportamente indezirabile



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

👉 Încercuiți, din prima coloană, un comportament (alegerea va fi de comun acord);
procedați la fel și în a doua coloană

*4 minute

👉 Grupați-vă din nou, de data aceasta în patru grupe;

- 👉 grupa 1 – scrie un caz care să evidențieze comportamentul selectat
- 👉 grupa 2 – scrie planul de analiză a cazului
- 👉 grupa 3 – analizează cazul
- 👉 grupa 4 – scrie concluziile și recomandările

👉 Fiecare grupă raportează în plen ceea ce a realizat

* activitatea celor 4 grupe se desfășoară în 10 minute, raportarea în 5 minute

👉 Repetați exercițiul pentru comportamentul selectat din coloana 2

**** Acest exercițiu puteți să-l transformați, adaptând problematica propusă, la formatul unei dezbateri tip „Masa rotundă”. Alegerea vă aparține.**



Evaluarea activității

- ✗ Enumerați grupuri în care presiunile sunt mai vizibile și influențează direct pe unii dintre membrii săi.
- ✗ De ce credeți că unii dintre membrii unor grupuri sunt mai vulnerabili?
- ✗ Ce sfaturi le dați membrilor unor grupuri care sunt vizați de diferite presiuni?



<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Descrie o întâmplare din viața ta, ca membru într-un grup de apartenență.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

VI.10. ROLURI ÎN GRUPURILE ȘI ORGANIZAȚIILE DE APARTENENȚĂ



CADRU CONCEPTUAL

Grupurile informale – apar fie ca subgrupuri în interiorul celor formale (cum ar fi grupul clasă, grupul elevilor care fac parte din Consiliul elevilor etc.), fie în afara unor cadre instituționalizate. În cazul în care grupul informal se dezvoltă în interiorul celui școlar, el urmărește satisfacerea unor nevoi de exprimare mai liberă sau mai puțin constrângătoare, mai ales când impunerea normelor oficiale ale grupului formal este de tip imperativ și nu oferă recompense. În asemenea situații, grupul informal (cum ar fi grupul de prieteni) vine în întâmpinarea trebuințelor de securitate și recunoaștere socială ale membrilor săi.

Adolescența se caracterizează prin următoarele dominante psihologice:

- căutarea unui set personal de valori
- achiziția competențelor necesare vârstei adulte, cum ar fi capacitatea de a rezolva probleme, de a lua decizii etc.
- achiziția abilităților necesare pentru o bună interacțiune socială
- câștigarea independenței emoționale față de părinți
- dobândirea abilității de a media între nevoia de autorealizare și nevoia de acceptare din partea convârșnicilor
- nevoia de a experimenta o varietate de comportamente, atitudini și activități
- căutarea identității de sine

În cadrul grupului de prieteni, construirea identității sociale a adolescentului se realizează în următoarele condiții:

- membrii componenți ai grupului au statut egal unii față de alții, uneori în ciuda diferențelor evidente de clasă socială și de nivel socioeconomic;
- grupul permite cooperarea și manifestarea interdependențelor mutuale, mai ales când coeziunea este puternică și toți membrii urmăresc aceleași obiective;



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- achiziția de prieteni și relațiile interpersonale favorizează împărtășirea aceluiași dorințe, probleme, nevoi și activități ce pot influența evoluția adolescentului și mai târziu.

Adolescenții se constituie, de obicei, în grupuri informale, respectiv în grupuri mici, de 5 până la 12 indivizi, în general de aceeași vârstă și de același sex. Ele apar în temeiul unei activități comune, cum ar fi, de exemplu, grupul care studiază sau care își face temele împreună sau care are la bază legături de prietenie, care are un inamic, o problemă comună. Unele grupuri de acest fel au un statut deschis, permit și aderarea de noi membri, dar, de cele mai multe ori, membrii unei clii consideră că se cunosc îndeajuns de bine și apreciază că un outsider ar perturba dinamica grupului. Acestea diferă ca structură și obiective de mulțimile de adolescenți, care sunt definite drept „colectivități largi, care au la bază stereotipuri similare și în care indivizii, în mod opțional, pot sau nu să petreacă timpul împreună”.

Etichetele clasice pentru aceste mulțimi în școală sunt: boboci, tocilari, populari, sportivi etc., ele fiind aplicate în funcție de stereotipul ocupațional predilect al membrilor componenți. Spre deosebire de grupurile mici, mulțimile nu au ca fundament relațiile de prietenie, ci servesc mai degrabă la localizarea adolescentului în structura informală a instituției educative de care aparține. La rândul lor, aceste mulțimi tind să se integreze într-o ierarhie socială sau, uneori, chiar într-o adevărată hartă a școlii în care apar diferite mulțimi/grupuri/clici cu grade de devalorizare socială, statut și importanță sociale diferite în dinamica de ansamblu a școlii.



ACTIVITĂȚI PRACTICE:

Brainstorming - Ce este presiunea grupului?

Listăm răspunsuri la următoarele probleme:

1. Ce înțelegeți prin sintagma *presiunea prietenilor*?
2. Ce înțelegi prin *presiune negativă sau pozitivă a grupului*?
3. Un exemplu de presiune pozitivă și un exemplu de presiune negativă:.....
4. *Uneori mă simt presat să*



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITĂȚI PRACTICE:

Dezbateri

Atitudini, credințe în grupuri cu orientare negativă	Interpretarea atitudinilor
1. Dacă nu ai singur grijă de tine, nimeni nu va avea.	- sentimentul de a fi abandonat
2. Trebuie să câștigi respectul celorlalți prin forță și agresiune.	- dacă doresc status, putere, recunoaștere socială, singura cale de a le obține este violența
3. Ce se va întâmpla mâine nu are nici o importanță. Doar ceea ce se întâmplă chiar acum contează.	- o asemenea convingere încurajează tinerii să nu se gândească la consecințe și să nu-și propună scopuri pe termen lung; supraviețuirea depinde de „aici și acum”
4. Cel mai slab va fi întotdeauna exploatat în orice mod posibil.	- reacția violentă la orice gen de provocare este singura posibilă; evitarea, comportamentul de calmare a adversarului, evitarea problemei sunt semne de slăbiciune pentru cei care au un singur limbaj, cel al violenței
5. Ai nevoie de grup pentru protecție și suport emoțional. Nimeni nu poate supraviețui singur.	- nu contează ceea ce se întâmplă în familie sau la școală, cât timp aparții unui grup, ai tovarăși care-ți oferă o identitate și te protejează; grupul este singurul lucru important, și de aici supunerea față de comenzile lui
6. Sistemul a fost nedrept cu mine.	- nu am fost tratat corect, echitabil în școală, apartenența la grup este reacție la persecuția din partea adulților investiți cu autoritate
	- ca simbol al puterii, bunurile materiale semnifică ideea



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Atitudini, credințe în grupuri cu orientare negativă	Interpretarea atitudinilor
7. În viață, bunurile materiale sunt totul.	că cel mai important este ceea ce ai, nu ceea ce ești; această atitudine va orienta conduita tinerilor către comportamentul de consum și nu către efortul de desăvârșire a propriei personalități.



Evaluarea activității

- Când vă gândiți la presiunea prietenilor vă este teamă că dacă opuneți rezistență nu veți mai avea prieteni?
- Chiar credeți că se va întâmpla acest lucru sau este doar o presupunere?
- Chiar dacă acei prieteni nu vor mai vrea să petreacă timpul cu voi, asta înseamnă că nimeni nu va mai vrea?
- Rezistența la presiunea prietenilor afectează relația cu aceștia în mod pozitiv sau negativ?



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Scrie o scrisoare unor prieteni dintr-un grup căruia îi aparții, în care să le spui ce nu este în regulă în acel grup. Crezi că poți să o faci ? Dacă da, START! Dacă nu, comunică pe forumul platformei MVP despre constrângerile pe care le simți.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

VI.11. TIMPUL LIBER



Motto: „Ce este timpul? Dacă nimeni nu mă întreabă, o știu, iar dacă aș vrea să explic cuiva care mă întreabă, nu știu. O certitudine există totuși căci dacă nu ar trece nimic, nu ar exista timp trecut și dacă nu ar veni ceva, nu ar fi timp viitor și dacă nu ar exista nimic, nu ar fi timp prezent.”

(Sfântul Augustin)



CADRU CONCEPTUAL

Timpul – „Timpul este așa cum îl resimți ... și cum îl faci să fie.” Oricând, atât în plan profesional, cât și în rest, timpul trebuie gestionat cu grijă. Controlul conștient, implicativ al timpului, concretizează managementul acestuia. Orice persoană, pentru a reuși în viață, va trebui să organizeze, să controleze continuu activitățile zilnice, sarcinile, resursele, iar această abilitate de a controla timpul avut la dispoziție, de a realiza activitățile la termen, are consecințe certe asupra performanțelor, a reușitei.

Managementul timpului:

Abilitățile de management eficient al timpului capătă cote optime dacă persoana, preocupată în acest sens, este capabilă:

- să estimeze realist timpul necesar pentru realizarea unei sarcini, corelat la complexitatea acesteia;
- să stabilească / să ordoneze prioritățile în realizarea sarcinilor, după importanța, urgența, dificultatea, calitatea rezultatelor estimate;
- să planifice / să organizeze activitățile conform unui calendar și să respecte termenele limită;



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

☞ să-și asume și să delege responsabilitățile unor persoane cheie pentru a se asigura de reușită.

Managementul eficient al timpului este important în oricare domeniu, carieră, pentru că succesul depinde de modul de organizare a acestuia de către o persoană.

Reguli de bază pentru un eficient management al timpului:

- ◆ diferențierea rutinelor de activități importante;
- ◆ valorificarea eficientă a energiilor proprii, canalizarea vârfurilor energetice spre ceea ce este important, implicarea în activități la capacitate maximă;
- ◆ respectarea riguroasă a termenelor limită;
- ◆ neamânarea lucrurilor importante, amânarea a ceea ce nu este important;
- ◆ analiza sincopelor;
- ◆ stabilirea momentelor în care nu trebuie să deranjezi sau să fii deranjat;
- ◆ planificarea telefoanelor;
- ◆ planificarea pauzelor;
- ◆ ordonarea ideilor;
- ◆ concentrarea pe finalizare;
- ◆ perfectarea strategiilor, atunci când se constată ineficiență;
- ◆ asigurarea echilibrului între activitate și odihnă / timp liber, loisir;
- ◆ stabilirea unor exigențe pentru protecția stării de sănătate;
- ◆ asigurarea compensațiilor / autocompensarea.

În organizarea timpului, o persoană va trebui să cunoască și să respecte o serie de principii specifice:

- programarea timpului;
- oportunitatea deciziei, când, cum, cu ce resurse va acționa;
- anticiparea situațiilor imprevizibile;
- evitarea dezorganizării, a lipsei de organizare, a tergiversării, a negativismelor, a discuțiilor neproductive, a excesului de zel, a preocupărilor excesive pentru aspecte, indicii care consumă ineficient timpul.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Principii-cheie în utilizarea eficientă a timpului:

- informația – informarea / informația produc acumulări calitative fără de care nu se pot adopta decizii corecte și, în consecință, nu se pot obține rezultatele așteptate la finalul unei activități;
- obiectivele – pas esențial în ceea ce privește o bună gestiune a timpului;
- activitățile – din start, acestea vor fi conturate clar și vor fi corelate la obiective;
- rezultatele – se anticipează pentru ca demersurile / activitățile să aibă, încă de la început, o orientare clară;
- concentrarea – în contextul unui complex de probleme, concentrarea se va realiza pe ceea ce este esențial, prioritar și compatibilizează cu scopul propus;
- inițiativa – creativitate, asumare;
- programarea – eșalonarea pașilor activității de realizat;
- respectul pentru timp – evitarea „timpilor morți”.

Timpul costă..., atenție la ...:

- vizitatori nepoftiți;
- telefoane neașteptate;
- corespondență fără valoare;
- activități neproductive.



ACTIVITĂȚI PRACTICE: Planificarea timpului liber

Completează următorul tabel:

Ziua	La școală am	Acasă am	Afară am	Am dormit timp de.....
1	stat ore	stat.....	stat.....	am mâncat timp de ...
Ziua	La școală am	Acasă am	Afară am	Am dormit timp de.....
2	stat ore	stat.....	stat.....	am mâncat timp de ...



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRUFONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALEINSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV**POSDRU/85/1.1/S/64159** „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Ziua 3	La școală am stat ore	Acasă am stat.....	Afară am stat.....	Am dormit timp de..... am mâncat timp de ...
Ziua 4	La școală am stat ore	Acasă am stat.....	Afară am stat.....	Am dormit timp de..... am mâncat timp de ...
Ziua 5	La școală am stat ore	Acasă am stat.....	Afară am stat.....	Am dormit timp de..... am mâncat timp de
Ziua 6	La școală am stat ore	Acasă am stat.....	Afară am stat.....	Am dormit timp de..... am mâncat timp de ...
Ziua 7	La școală am stat ore	Acasă am stat.....	Afară am stat.....	Am dormit timp de..... am mâncat timp de ...
	Total ore:	Total ore:	Total ore:	Total ore:

**Studiu de caz**

✦ Analizează, după modelul de mai jos, săptămâna care tocmai a trecut, iar la final, stabilește concluzii legate de modul de petrecere a timpului liber.

- ♣ M-am întâlnit cu prietenii În ce zile? De la..... . AM/PM la.....AM/PM.
- ♣ Am ascultat muzica În ce zile? De la.....AM/PM la AM/PM.
- ♣ M-am plimbat În ce zile? De laAM/PM.....la AM/PM.
- ♣ M-am uitat la televizor În ce zile? De laAM/PMla AM/PM.
- ♣ Am stat la calculator / internet În ce zile? De laAM/PM până la AM/PM.
- ♣ Am stat de vorbă pe Messenger. În ce zile? De laAM/PM până la.....AM/PM.
- ♣ Am stat cu prietenul meu/prietena mea În ce zile? De laAM/PM până la AM/PM.
- ♣ Mi-am făcut temele În ce zile? De la.....AM/PM până la AM/PM.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- ♣ Am citit În ce zile? De laAM/PM până la AM/PM.
- ♣ Am făcut sport / am mers la sala În ce zile? De la.....AM/PM până la AM/PM.
- ♣ Merg la biserică..... În ce zile? De laAM/PM până la AM/PM.

✚ **Scrie concluziile, discută-le cu cei apropiați ție, ghidează-te după ele pentru a-ți folosi timpul cât mai eficient.**



Evaluarea activității

- ✓ Clasifică, pe o scară de la 1 la 10, domeniile în care consideri că ar trebui să investești timp pentru o bună dezvoltare personală.

Școala / educație

Familie

Prieteni

Internet

Citit

Plimbare

Muzică, film, teatru.....

Bar, club, discotecă.....

Sport

Religie.....



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Realizează un plan personal de petrecere a timpului, în intervalul a două săptămâni.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

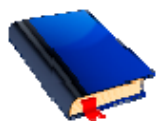
CAPITOLUL VII. PLANUL DE CARIERĂ

PLANUL DE CARIERĂ

- Planul de carieră – orientare, opțiune, decizie
- Planul de carieră – antreprenoriat, gestiunea bugetului personal
- Competitivitate – Leadership

PLANUL DE CARIERĂ

VII.1. PLANUL DE CARIERĂ – ORIENTARE, OPȚIUNE, DECIZIE



CADRU CONCEPTUAL

Piața muncii din ultimii ani este în continuă schimbare, reflectând situația socio-economică la nivel global. Datorită acestei dinamici a pieței muncii, constatăm că schimbările se regăsesc în oferta educațională și ocupațională, apar noi meserii și dispar altele, apar cerințe legate de abilități sociale în detrimentul abilităților profesionale și astfel schimbarea traseului profesional devine o certitudine, reprezentând mecanismul adaptativ la cerințele dinamicii pieței muncii.

John.L. Holland consideră că opțiunile pe care le operează o persoană sunt influențate de imaginea de sine și de informațiile pe care le are despre lumea profesiilor. Holland susține că modul particular de constituire – în structura de personalitate a unui individ – a sistemului de interese, conturează direcția orientării profesionale, a carierei sale. De fapt, Holland stabilește legătura dintre profesie și stilul de viață asociat acesteia.

Altfel spus, cu cât corelația între școala pe care dorește s-o urmeze un elev sau profesia pe care un absolvent de liceu dorește s-o urmeze și interesele proprii este mai mare, cu



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

atât cresc posibilitățile ca persoana să fie mai motivată pentru activitate și în acest fel să obțină performanțele corespunzătoare capacităților, abilităților, aptitudinilor sale. Întâlnim, deseori, confundarea termenilor: profesie, ocupație (ocupații), carieră.

Pentru a realiza distincția termenilor, putem spune că profesia se obține în urma finalizării unei perioade de școlarizare certificată printr-o diplomă, ocupația este sursa de venit, iar cariera cuprinde profesia și ocupația (ocupațiile) pe care le avem pe parcursul vieții. Nu este obligatoriu ca profesia să coincidă cu ocupația, de exemplu: nu toți absolvenții de studii superioare sunt angajați în specializarea de pe diploma de licență / master.

Oamenii se diferențiază prin trăsăturile lor de personalitate, aptitudini, abilități, competențe, deprinderi. Pe de altă parte, meseriile se diferențiază între ele prin faptul că practicarea oricărei ocupații presupune anumite deprinderi, aptitudini, abilități, trăsături de personalitate. Omul se raportează la sine și la alții și astfel imaginea de sine se schimbă în timp odată cu dezvoltarea personală și se poate îmbunătăți în funcție de succesul profesional, școlar.

O adaptare eficientă la mediul socio-profesional presupune însușirea și exersarea abilităților sociale, profesionale și astfel alegerea carierei este un proces continuu.



ACTIVITATE PRACTICĂ:

„Viziunea personală”

📌 Completează fișa, pentru a genera un tablou obiectiv al viziunii proprii, asupra persoanei tale:

1. Sunt mai bun decât majoritatea celor de vârsta mea la
2. Sunt mai puțin bun decât majoritatea celor de vârsta mea la
3. Îmi place mai mult (alege o materie)..... decât (o altă materie)....
4. Ultimul succes a depins de cei din jur care m-au ajutat să
5. Ultimul succes nu a depins decât de mine, deoarece.....
6. Am talent la



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

7. Nu am talent la
8. Sunt o persoană conformistă, deoarece.....
9. Sunt o persoană nonconformistă, deoarece.....
10. Îmi place să vorbesc în public, deoarece.....
11. Nu îmi place să vorbesc în public, deoarece.....
12. Ultima mea faptă bună a constat în.....
13. Consider că faptele bune trebuie să le facă alții, deoarece.....
14. Am participat în calitate de la activitățile extrașcolare artistice, deoarece.....
15. Nu am participat la activități extrașcolare artistice, deoarece.....
16. Mă consider o persoană „populară” în liceu, deoarece.....
17. Nu mă consider o persoană „populară” în liceu, deoarece.....
18. În grupul de prieteni am o influență crescută, deoarece.....
19. În grupul de prieteni am o influență scăzută, deoarece.....
20. Părinții mei au o carieră de succes, deoarece.....
21. Părinții mei nu au o carieră de succes, deoarece.....
22. Visez să devin.....
23. Îmi place să comunic cu oamenii, deoarece.....
24. Nu îmi place să comunic cu oamenii, deoarece.....
25. Calitatea mea cea mai evidentă este cea de.....
26. Nu am calități deosebite deocamdată, pentru că
27. Defectul meu este acela de a
28. Nu am defecte, deoarece.....
29. Am participat la activități de voluntariat, deoarece.....
30. Nu am participat la activități de voluntariat, deoarece.....



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



Evaluarea activității

- ✓ Selectați aspecte din fișa completată anterior, pentru care considerați că sunt necesare măsuri de optimizare. Discutați și specificați aceste măsuri, pentru ca cei care au nevoie să le adopte ca sugestii colegiale.



MVP

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Continuați discuția pe forumul platformei MVP, pentru a evidenția exemple de bune practici de viață.

DECIZIE



CADRU CONCEPTUAL

☛ Planul de carieră

Pentru a lua o decizie optimă în ceea ce privește cariera, este necesară stabilirea unui plan de acțiune. Astfel, apare necesitatea constituirii planului de carieră care poate fi descris ca un drum cu indicatori care ghidează persoana spre eficiență în implementarea deciziei.

Un plan de carieră cuprinde:

1. **Scopul** – prezintă direcția care trebuie urmată și este indicatorul care ne arată dacă rezultatele obținute pe parcurs sunt cele optime.
Exemplu: a avea o carieră de medic de succes.
2. **Obiectivele** – definesc în mod explicit și particular ceea ce persoana dorește să realizeze.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Exemplu: Să studiez temeinic Biologia, Chimia, pentru a ajunge studentă la Facultatea de Medicină.

3. **Strategiile** – modul real, practic, ales de persoană pentru a realiza obiectivele.

Exemplu: Mă pregătesc suplimentar la materiile la care voi da examen de admitere la Facultatea de Medicină, alocând un număr suficient de mare de ore de pregătire.

4. **Implementarea deciziei** – presupune aplicarea planului stabilit.
5. **Reevaluarea deciziei** – presupune reanalizarea cu scopul eficientizării procesului de luare a unei decizii.



ACTIVITATE PRACTICĂ:

Exercițiu-joc: *Fructul dorit*

- ▶ Desenează un copac: rădăcina, trunchiul, ramuri, frunze și un fruct. Fructul reprezintă meseria/ profesia pentru care optezi.
- ▶ La baza trunchiului, vei scrie performanțele care te motivează și te susțin pentru meseria/profesia pe care o dorești = fructul dorit.
- ▶ În dreptul trunchiului, vei scrie ce urmează să faci pe parcursul anilor de școală pentru a ajunge la fructul dorit.
- ▶ În dreptul frunzelor, vei scrie ce consideri ce trebuie să faci după terminarea școlii pentru a ajunge la fructul dorit.
- ▶ În dreptul ramurilor, vei scrie lucrul pe care dorești să-l realizezi în timpul liber pentru a ajunge la fructul dorit.
- ▶ Vei prezenta apoi colegilor „fructul dorit” și vei argumenta drumul parcurs de tine de la rădăcina copacului până la fructul dorit.
- ▶ Ține minte: copacul reprezintă planul de carieră personal, realizat într-o manieră metaforică.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITATE PRACTICĂ:

„Mituri despre carieră”

Analizează fiecare mit legat de carieră și subliniază importanța factorului personal în reușita profesională:

1. Pentru fiecare om există doar o singură carieră potrivită. (F)
2. Succesul în carieră depinde de oamenii pe care îi cunosc. (F)
3. Nu poți avea și carieră de succes și o familie împlinită. (F)
4. Reușita în carieră depinde numai de șansă, noroc, destin. (F)
5. Intuiția are un rol extrem de important în meseria care ni se potrivește. (F)
6. Cei mai buni profesioniști în orice domeniu au părinți care au fost /sunt profesioniști în acel domeniu. (F)
7. Numai rezultatele școlare contează spre atingerea succesului în carieră. (F)



Evaluarea activității

Enumerați și lisați pe flyp-chart pașii necesari pentru implementarea deciziei de carieră.



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Discutați pe forumul platformei MVP despre opțiunile voastre profesionale. Identificați-i pe acei colegi care au opțiuni similare și consultați-vă de-a lungul timpului (poate vreți să completați viziunea în acest sens).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

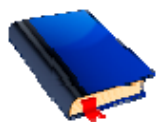


MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

VII.2. PLANUL DE CARIERĂ – ANTREPRENORIAL – GESTIUNEA BUGETULUI PERSONAL



CADRU CONCEPTUAL

Pornind de la constatarea că în condiții similare unii oameni își deschid propriile afaceri și alții nu, am putea spune că acele persoane care-și deschid propriile afaceri – **antreprenorii** – posedă o serie de trăsături de personalitate într-o formă mai ridicată comparativ cu ceilalți.

Studiile din domeniul psihologiei comportamentului antreprenorial consideră că actualizarea câtorva trăsături de personalitate este esențială pentru manifestarea comportamentului antreprenorial care diferențiază în final realitatea intenției antreprenoriale.

Nevoia de realizare caracterizează oamenii care își asumă responsabilitatea pentru deciziile lor, își asumă riscuri, urmăresc obținerea unui rezultat optim al acțiunilor lor, fiind persoane pragmatice.

Pentru realizarea cu succes al oricărui tip de activitate, este nevoie de stabilirea unui **plan de acțiune** care, la rândul său, este inclus în **planul de carieră**.

Planul de carieră aparține **planului de viață** al fiecărei persoane. Interacțiunea eficientă a acestora conduce la eficiența tuturor componentelor vieții personale.

♣️Exercițiu:

- ✓ Identificați în dicționar și consemnați într-o fișă de lucru sensul următoarelor cuvinte: **carieră, carierist, profesie, meserie, ocupație, afacere, antreprenor, antreprenorial, venit, buget, bugetar, extrabugetar, impozit.**
- ✓ Dezbatare: discutați pe larg despre conceptele identificate în dicționar ca și concepte-cheie pentru carieră.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITATE PRACTICĂ:

Antreprenoriat – Planul de afaceri

Concurs : *Cel mai bun antreprenor din liceu*

Comunicat: în liceu se va desfășura un concurs cu tema **Cel mai bun antreprenor din liceu**

Criteriile generale de selecție:

- bun organizator
- dorința și experiența de a conduce un grup de elevi
- persoane proactive
- abilități de comunicare
- spirit antreprenorial

Vă grupați în 3 grupe: grupa 1 și 2 elaborează câte un plan de afaceri și le depun la „comisia pentru concurs”, grupa 3 reprezintă chiar „comisia pentru concurs” și este formată din 9 membri

Comisia va analiza „public” (în fata celorlalți colegi de clasă) planurile de afaceri depuse, utilizând grila de criterii pe care o pregătesc în timp ce celelalte 2 grupe elaborează planurile de afaceri

Comisia va desemna câștigătorul

În timpul evaluării planurilor de afaceri de către comisie, cei din public notează observații pe care le prezintă, după anunțarea rezultatelor, ca argumente la contestații.

* Timp de realizare a planului de afaceri: 15 minute

* Timp de evaluare: câte 5 minute pentru fiecare plan de afaceri

* Timp pentru contestații: 5 minute



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



ACTIVITATE PRACTICĂ:

Gestiunea bugetului propriu

Simulare: Ce faci cu un milion de lei / euro?

* Se listează opiniile și se selectează primele 3 care sunt desemnate, de comun acord, ca „Cel mai bun exercițiu bugetar”.



Evaluarea activității

- ✓ Listăm 5 cuvinte care definesc impactul activităților asupra voastră pe parcursul acestei lecții.



<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Realizează o fișă în care să consemnezi, timp de 2 săptămâni, modul în care cheltuiești banii. Realizează apoi o analiză atentă și comunică pe forumul platformei MVP concluzii, impresii, decizii pe care le iei în acest sens.

VII.3. COMPETITIVITATE – LEADERSHIP

Curajul nu înseamnă absența fricii, ci inspirație pentru ceilalți să o depășească. Condu din față, dar nu ignora spatele..... Condu din spate și lasă-i pe ceilalți să creadă că sunt în față..... Cunoaște-ți dușmanul și învață câte ceva despre „sportul” lui preferat. Aparențele contează – amintește-ți să zâmbești..... Nimic nu este negru sau alb. Să știi să renunți este tot un act de leadership.

(Nelson Mandela).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



CADRU CONCEPTUAL

Leadership – reprezintă influența pe care anumite persoane o exercită asupra altora în vederea atingerii obiectivelor, într-un context organizațional.

Gradul crescut de interes față de problema leadershipului se datorează, în principal, faptului că în prezent organizațiile se confruntă cu o multitudine de schimbări care se produc într-un ritm rapid.

Leadershipul este atât o artă, cât și o știință. Aria stilurilor de leadership este la fel de vastă ca și cea a stilurilor din pictură sau din muzică.

Unii autori spun că leadershipul este o abilitate cu care o persoană se naște; alții, consideră că poți învăța, dezvolta și aplica aceste abilități în contextul unei motivări intense în plan profesional.

Această capacitate poate fi învățată și dezvoltată. Întâlnim adeseori analogia termenilor leadership / leader-management / manager, însă John Kotter (profesor la Harvard Business School – considerat autoritatea nr. 1 la nivel mondial în materie de leadership și schimbare) – consideră că managementul se deosebește de leadership, iar liderii stabilesc direcția de dezvoltare a organizației (ceea ce presupune dezvoltarea viziunii și elaborarea strategiei, mobilizează angajații), în timp ce managerii se ocupă de planificare, elaborarea bugetelor, organizare, angajarea personalului, control, rezolvarea problemelor apărute.

☛ Liderul eficient

Orice persoană este pusă în situația de a conduce.

Leadershipul nu este teritoriul exclusiv al directorului unei companii, al unui general de poliție, al unui pilot etc.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Fiecare dintre noi ajunge în situația de a conduce ceva la un moment dat: conducem familia, grupul de prieteni, echipa de la locul de muncă, colegii de clasă, o mică afacere etc.

În prezent, accentul se pune pe competențele de tip social, iar leadershipul este o aptitudine pe care trebuie să ne-o dezvoltăm pentru a ne adapta la cerințele sociale, prin folosirea la maxim a potențialului de care dispunem.

Caracteristicile unui leader eficient sunt:

- × liderii eficienți petrec cel puțin 80% din timp vorbind cu oamenii. Pentru a face acest lucru sunt foarte bine organizați și capabili să delege responsabilități, o trăsătură importantă a lui fiind curajul de a înfrunta un curent de opinie.
- × liderii eficienți sunt interesați și cred în abilitățile oamenilor din jurul lor și le arată celorlalți că și „cuvintele pot prinde viață”
- × liderul eficient este cel care propune grupului o viziune în care fiecare membru al grupului se regăsește; membrii grupului îi acordă încredere ca urmare a credibilității de care acesta dă dovadă
- × liderul eficient este expert în atragerea atenției asupra propunerilor și a inițiativelor sale.

♣ Activitate de energizare:

Stiluri de leadership

Pe baza caracteristicilor liderului eficient, identificați eficiența tipurilor de leadership.

Stiluri de leadership:

- ☞ Leadership carismatic
- ☞ Leadership tranzacțional
- ☞ Leadership transformațional
- ☞ Leadership de tip „laissez – faire”
- ☞ Leadership cultural



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRUFONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

1. Leadership carismatic: liderii carismatici se caracterizează printr-o încredere foarte mare în propriile resurse, în propriile valori, dar și în abilitatea lor de a obține ceea ce își doresc.
2. Leadership tranzacțional: liderii tranzacționali se bazează, în mare parte, pe capacitatea de a negocia. Pentru a obține implicarea personalului și a-l atrage de partea sa, el promite o serie de recompense în schimbul adoptării anumitor decizii și comportamente.
3. Leadership transformasional: liderii transformaționali sunt cei care reușesc să perceapă nevoia de schimbare, să aducă schimbări majore în organizație.
4. Leadership de tip „laissez – faire”: susținătorii liderului își stabilesc propria strategie, își definesc și își împart rolurile, adoptă decizii și acționează, fără ca în aceste alegeri să intervină liderul lor.
5. Leadership cultural: sunt liderii care au capacitatea de a crea o viziune atractivă, de a influența și a motiva alte persoane de a se implica major, fizic, rațional și emoțional în stabilirea și realizarea unor obiective, prin luarea în considerare la un nivel înalt a simbolurilor, valorilor, atitudinilor și normelor de comportament specifice unor indivizi sau grupuri de persoane.

♣ Exercițiu de brainstorming

- Realizați o analiză comparativă asupra caracteristicilor leaderului și ale managerului pe baza tabelului de mai jos. Selectați trăsăturile care v-ar putea caracteriza ca manager și ca leader.

Managerul	Liderul
► face lucrurile cum trebuie ► se concentrează asupra prezentului ► limitează riscurile ► face apel mai mult la rațiune decât la emoție	► face ceea ce trebuie ► se concentrează pe viitor ► își asumă riscuri ► face apel și la emoție și la rațiune
► folosește controlul ► apelează la abordarea oficială ► aplică stimulente	► se bazează pe încredere ► apelează la o cauză comună ► inspiră
► întreabă „cum, când?” ► exercită autoritatea conferită de poziție ► administrează	► întreabă „ce, de ce?” ► folosește influența personală ► inovează



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



Evaluarea activității:

Experiment: *Comoara ascunsă*

„Vom face un experiment ... Pe masă avem un recipient din sticlă. Vom scoate niște pietre mari și, rând pe rând, le vom introduce în vasul de sticlă. Observăm că nu mai există loc pentru încă o piatră în vas, deci vasul este plin? Dar mai găsim un vas plin cu pietriș mic și îl vărsăm în vasul mare peste pietrele mari, mișcăm vasul și ce observăm... este vasul plin? Acum adăugăm nisip care umple spațiile dintre pietre și ne întrebăm este vasul plin? Da, am putea spune că este plin... dar ... putem lua un vas cu apă și să turnăm apa în vas. Acum asociem acest vas cu agenda noastră și spunem că mai pot fi adăugați noi prieteni, noi întâlniri? Dar nu... adevărul este că dacă nu așezăm întâi pietrele mari, nu mai puteam adăuga restul. Acum răspundem la întrebarea: Care sunt pietrele cele mai mari în viața noastră? Dar care sunt pietrele cele mai frumoase din viața noastră: sănătatea, familia, prietenii, realizarea viselor, să facem ce ne place, să îi ajutăm pe alții, încrederea în Dumnezeu, să învățăm bine, să câștigăm mult?”

☞ Fiecare, prezentați opinia voastră celorlalți colegi, respectiv, precizați care este piatra pe care o considerați cea mai importantă și mai frumoasă.



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Accesează informații cu privire la leadership pentru a-ți completa orizontul în acest domeniu. Astfel, vei avea informații utile pentru deciziile pe care le vei lua în ce privește cariera ta.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

CAPITOLUL VIII. CETĂȚEAN EUROPEAN

CETĂȚEAN EUROPEAN

- Principii și valori europene
- Educație și formare europeană - Abilități de inserție pe piața muncii europene, certificate de recunoaștere

CETĂȚEAN EUROPEAN

VIII.1. PRINCIPII ȘI VALORI EUROPENE



Moto european: „Uniți în diversitate”



CADRU CONCEPTUAL

Termenul de *cetățenie* vine din gândirea greacă, fiind preluat de limbile europene moderne prin intermediul limbii latine. **C. Bârzea** definește *cetățenia* ca fiind „apartenența și participarea activă la viața publică a cetățenilor beneficiari de drepturi și responsabilități, care au astfel capacitatea de a influența politicile publice”.

Cetățenia europeană se referă la statutul juridic al cetățenilor țărilor membre ale Uniunii Europene; acest statut a fost introdus de Tratatul de la Maastricht și dezvoltat de Carta Drepturilor Fundamentale ale Uniunii sub forma unui set de drepturi supranaționale.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Conform art. 17 al „Tratatului de constituire a Comunității Europene” se stipulează că „este cetățean al Uniunii Europene orice persoană care beneficiază în prealabil de naționalitatea unuia din statele membre”. Acest statut vine în completarea cetățeniei naționale prin exercitarea unui număr restrâns de drepturi pe teritoriul altui stat membru decât propria țară. România este membră a Uniunii Europene alături de 26 de state: Austria, Belgia, Bulgaria, Cipru, Republica Cehă, Danemarca, Estonia, Finlanda, Franța, Germania, Grecia, Ungaria, Irlanda, Italia, Letonia, Lituania, Luxemburg, Malta, Țările de Jos, Polonia, Portugalia, Slovacia, Slovenia, Spania, Suedia, Regatul Unit.

Conform acestui statut de membru al Uniunii Europene, cetățenii români au dreptul de a putea călători, munci și locui oriunde pe teritoriul Uniunii Europene. Statele membre au adoptat o directivă care instituie un sistem de recunoaștere reciprocă a diplomelor din învățământul superior care se aplică în cazul tuturor formărilor la nivel universitar cu o durată de cel puțin trei ani și se bazează pe principiul încrederii reciproce în calitatea sistemelor naționale de educație și de formare.



ACTIVITATE PRACTICĂ: „În Europa”

- Alege, dintre cele 27 de cartonașe care reprezintă cele 27 de state membre ale Uniunii Europene, țara care începe cu inițiala prenumelui tău
- Intră în cerc alături de colegii tăi și comunică-le numele țării selectate de tine
- Vorbește despre personalitate marcantă a acelei țări (de ordin cultural: muzică, pictură, film, teatru; politic sau social)
- Un grup observator, alcătuit din 5 elevi, va consemna ceea ce au în comun persoanele descrise de fiecare elev și ce îi diferențiază
- Grupul observator comunică însemnările făcute
- Se stabilesc concluziile (asemănări și deosebiri între țările Uniunii Europene – în plan cultural)



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



Evaluarea activității

- Discutați, la nivelul întregului grup clasă, despre țările europene, aducând în discuție informații pe care fiecare le deține în acest sens.
- Listați cel puțin 5 avantaje pe care le au cetățenii români ca urmare a integrării europene. Exemplificați, pentru fiecare, dintre avantajele consemnate.



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

- Consultați surse diferite de informare cu privire la Uniunea Europeană. Dezvoltați-vă aria de cunoaștere în acest sens. Centrați informarea și pe experiențe practice ale cetățenilor europeni, în cât mai multe domenii de activitate.

VIII.2. EDUCAȚIE ȘI FORMARE EUROPEANĂ - ABILITĂȚI DE INSERȚIE PE PIAȚA MUNCII EUROPEANĂ, CERTIFICATE DE RECUNOAȘTERE



CADRU CONCEPTUAL

- ☞ Uniunea Europeană promovează cooperarea dintre statele membre, susține și completează acțiunea lor în anumite domenii ale educației și formării, conform principiului subsidiarității, promovând calitatea prin generarea „valorii europene adăugate”.
- ☞ **Educația și formarea profesională** se află în centrul obiectivelor **agendei de la Lisabona** și reprezintă elemente esențiale pentru continuarea aplicării strategiei în perspectiva anului 2020.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- ☛ Crearea unui „**triunghi al cunoașterii**” format din educație, cercetare și inovare, care să funcționeze corespunzător și să-i ajute pe toți cetățenii să își îmbunătățească competențele este esențială din punct de vedere al locurilor de muncă, precum și al echității și incluziunii sociale.
- ☛ Punerea în aplicare a programului de **învățare de-a lungul vieții** prin intermediul învățării formale, non-formale și informale și creșterea mobilității rămân o provocare.
- ☛ Sistemele de educație și formare profesională, inclusiv universitățile, ar trebui să devină mai deschise și mai adecvate pentru cererea de pe piața forței de muncă și pentru necesitățile societății, în general. Ar trebui acordată o atenție specială încheierii de parteneriate între domeniul educației și formării profesionale și cel al muncii.

☛ **COMPETENȚE-CHEIE** – Cadrul european privind competențele cheie în procesul de învățare de-a lungul vieții identifică și definește 8 competente cheie necesare în vederea împlinirii, pe plan personal, a cetățeniei active, a incluziunii sociale și a capacității de inserție profesională într-o societate bazată pe cunoaștere:

- 1) comunicarea în limba maternă
- 2) comunicarea în limbi străine
- 3) competențele în domeniul matematicii și competențele de bază în știință și tehnologie
- 4) competențele informatice/competențe TIC
- 5) capacitatea de a învăța procesul de învățare
- 6) competențele sociale și civice
- 7) spiritul de inițiativă și antreprenoriat
- 8) conștiința și expresia culturală.

- ☛ Educația primară și formarea profesională – să sprijine dezvoltarea acestor competențe cheie până la un nivel care să îi pregătească pe tineri – inclusiv pe cei din categoriile defavorizate – pentru continuarea studiilor și pentru activitatea profesională.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

- ☛ Educația și formarea profesională destinate adulților – să ofere oportunități reale tuturor adulților de a-și dezvolta și de a-și actualiza competențele cheie de-a lungul vieții.

☛ Ce este Europass ?

Europass a fost stabilit prin **Decizia Nr. 2241/2004/EC** a Parlamentului European și a Consiliului din 15 decembrie 2004, referitoare la transparența cadrului unic pentru calificări și competențe profesionale. (europass.cedefop.europa.eu).

Dacă planificați să vă înscrieți într-un program de studii sau de formare profesională, căutați un loc de muncă sau doriți să obțineți experiență în străinătate, este important să vă puteți face aptitudinile și competențele vizibile.

Europass reprezintă un nou mod de promovare personală/ îi facilitează unei persoane:

- ☛ să își facă aptitudinile și competențele ușor și clar de înțeles în Europa (Uniunea Europeană, EFTA/EEA și țările candidate)
- ☛ să se miște oriunde în Europa. (europass.cedefop.europa.eu).

Europass este compus din cinci documente:

► **Curriculum Vitae Europass (CV):** CV-ul Europass vă permite să vă faceți vizibile competențele și calificările.

► **Pașaportul Lingvistic Europass:** vă permite să vă descrieți competențele lingvistice, competențe care sunt esențiale pentru a studia și a lucra în Europa. Pașaportul Lingvistic Europass a fost elaborat de Consiliul Europei ca parte a **Portofoliului Lingvistic European** care este compus din trei documente: Pașaportul Lingvistic, Biografia Lingvistică și Dosarul.

► **Suplimentul Europass la Certificatul profesional:** Suplimentul Europass la Certificatul profesional este oferit celor care dețin un certificat/atestat de studii și formare profesională. Acesta adaugă informații la cele deja incluse în certificatul oficial, făcându-l mai ușor de înțeles, mai ales de către angajatorii și instituțiile din afara țării de origine. Informațiile din Suplimentul Europass la Certificatul profesional sunt furnizate de către autoritățile care se ocupă de certificare.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

► **Suplimentul Europass la Diplomă:** este eliberat absolvenților de instituții de învățământ superior împreună cu diploma de absolvire sau de licență. Acesta asigură o mai ușoară înțelegere a calificărilor obținute în învățământul superior, mai ales în afara țărilor unde au fost acordate.

► **Mobilitatea Europass:** este un document care înregistrează orice perioadă organizată (numită *Experiență de Mobilitate Europass*) pe care o petrece o persoană în altă țară europeană, în scopul studiului sau al formării profesionale. Experiența de mobilitate Europass este monitorizată de două instituții partenere, prima în țara de origine, iar a doua în țara gazdă.

Europass a fost stabilit prin **Decizia Nr. 2241/2004/EC** a Parlamentului European și a Consiliului din 15 decembrie 2004, referitoare la transparența cadrului unic pentru calificări și competențe profesionale. (Informații furnizate de europass.cedefop.europa.eu).



ACTIVITATE PRACTICĂ: „Interviu de angajare”

- Simulăm participarea la un interviu de angajare pentru postul de asistent IT
- Primul angajator reprezintă o companie națională, iar al doilea angajator recrutează tineri absolvenți pentru o companie din Anglia
- Realizează o scurtă descriere a abilităților, aptitudinilor, atitudinilor care te definesc ca și candidatul ideal pentru obținerea jobului din compania națională
- În același mod, fiecare elev trebuie să realizeze o scurtă descriere a abilităților, aptitudinilor, atitudinilor care l-ar defini ca și candidatul ideal pentru obținerea jobului din Anglia
- Ceea ce descrie fiecare elev este selectat și listat de un moderator/elev, astfel încât, la finalul activității, ei vor stabili setul de abilități transferabile, în contextul unor exigențe specifice pieței muncii europene



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”



Evaluarea activității

- Formați două grupe
- Primul grup va identifica avantajele /dezavantajele inserției viitorilor absolvenți pe piața muncii în România
- Al doilea grup va identifica avantajele și dezavantajele inserției viitorilor absolvenți pe piața muncii europeană
- Dezbateri între cele două grupe, stabilirea concluziilor



M V P

<http://portal.mvp-educational.ro/>



Temă pentru acasă:

Accesați cât mai multe site-uri care vă pot furniza informații cu privire la cetățenia europeană, la piața forței de muncă în România și în Uniunea Europeană.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

ANEXE

ANEXA 1

A TE ÎNFURIA CÂND LUCRURILE NU MERG AȘA CUM VREI TU	A FACE SEX NEPROTEJAT
A TRÂNTI UȘA	A BATE PE CINEVA
A CONSUMA DROGURI	A AMENINȚA PE CINEVA CU UN CUȚIT/ PISTOL

ANEXA 2

EUROPASS

Curriculum vitae
Europass

Atașați fotografie. Eliminați titlul dacă nu este relevant (vezi
instrucțiunile)

Informații personale

Nume / Prenume

Nume Prenume



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Adresa(e) Numărul imobilului, numele străzii, codul poștal, localitatea, țara

Telefon(-oane) Eliminați rândul dacă Mobil: Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile) este cazul (vezi instrucțiunile)

Fax(uri) Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)

E-mail(uri) Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)

Naționalitate(-tăți) Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)

Data nașterii Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)

Sex Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)

Locul de muncă vizat / Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)

Domeniul ocupațional

Experiența profesională

Perioada Menționați pe rând fiecare experiență profesională relevantă, începând cu cea mai recentă dintre acestea. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)

Funcția sau postul ocupat



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Principalele activități

și responsabilități

Numele și adresa

angajatorului

Tipul activității sau al

sectorului de activitate

Educație și formare

Perioada

Menționați pe rând fiecare formă de învățământ și program de formare profesională urmat, începând cu cel mai recent (vezi instrucțiunile)

Calificarea / diploma

obținută

Discipline principale

studiate / competențe

dobândite

Numele și tipul

instituției de învățământ

/ furnizorului de

formare

Nivelul în clasificare

Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)

națională sau

internațională

Aptitudini și

competențe personale



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRUFONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALEINSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Limba(i) maternă(e) **Precizați limba maternă (dacă este cazul, specificați a doua limbă maternă)**

Limba(i) străină(e)

Autoevaluare

Nivel european ()*

Limba

Limba

Înțelegere				Vorbire				Scriere	
Ascultare		Citire		Participare la conversație		Discurs oral		Exprimare scrisă	

() Nivelul cadrului european comun de referință pentru limbi*

Competențe și abilități sociale Descrieți competențele și indicați contextul în care au fost dobândite. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)

Competențe și aptitudini organizatorice Descrieți competențele și indicați contextul în care au fost dobândite. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)

Competențe și aptitudini tehnice Descrieți competențele și indicați contextul în care au fost dobândite. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)

Competențe și cunoștințe de utilizare a calculatorului Descrieți competențele și indicați contextul în care au fost dobândite. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Competențe și aptitudini artistice	Descrieți competențele și indicați contextul în care au fost dobândite. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)
Alte competențe și aptitudini	Descrieți competențele și indicați contextul în care au fost dobândite. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)
Permis(e) de conducere	Menționați dacă dețineți un permis și categoria. Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)
Informații suplimentare	Indicați alte informații utile care nu au fost menționate anterior, de exemplu: persoane de contact, referințe etc.
Anexe	Enumerați documentele atașate CV-ului, dacă este cazul (vezi instrucțiunile)

ANEXA 3

Scrisoarea se poate ordona în felul următor:

1. Paragraful de început:

Dacă răspunzi unui anunț din ziar, vei putea folosi următoarea formulare:

Solicit postul de _____ conform ofertei de serviciu din _____
sau

Am găsit oferta dvs. de serviciu în publicația _____ din data de _____ și
sunt interesat de postul de _____.

Dacă însă dorești o slujbă în cadrul unei companii despre care nu știi dacă au locuri de
muncă disponibile, poți folosi genul acesta de introducere:



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRUFONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

Sunt interesat în găsirea unui post de _____ în industria/compania _____. Cunoscând faptul că firma dvs. este renumită în acest domeniu și că asigură oportunități deosebite în dezvoltarea carierei, mă adresez în speranța că _____.

sau

Cunoscând diverse firme din cadrul industriei/companiei _____ am ajuns la concluzia că îmi doresc să am șansa de a-mi oferi aptitudinile și experiența de lucru în slujba firmei _____.

2. Paragraful al doilea:

După ce ai studiat oferta de serviciu sau fișa postului, ai identificat aptitudinile și calitățile cerute, treci în revistă, pe scurt, ce ți se pare mai relevant din experiența ta de lucru, aptitudini, calități deosebite și exprimi într-un mod pozitiv cum toate acestea te fac să crezi că ești potrivit pentru slujba respectivă. Trebuie să faci referiri la C.V.-ul atașat:

În ultimii șapte ani mi-am folosit cu succes cunoștințele de lucru cu computerul, atât hardware, cât și software, în atât de competitivă industrie a computerelor, unde am avut o ascensiune impresionantă a carierei mele. Menționez că am obținut(specifică titlul/ performanța și durata) șase luni consecutiv. Am observat că ați subliniat în oferta de serviciu că doriți oameni cu realizări deosebite. Curriculum Vitae pe care îl atașez vă va demonstra că sunt o persoană hotărâtă, motivată, dornică de a reuși.

3. Paragraful al treilea:

Acum trebuie să specifici de ce îți dorești slujba respectivă și acest „de ce” va trebui să apară ca un beneficiu al celui care citește. De exemplu, nu vei spune niciodată că solicitanții slujba deoarece te-ai săturat să fii șomer sau pentru că te-ai plictisit acasă. Dorești această slujbă datorită unor factori precum: provocare a noului, varietate, interes, modul de organizare (lider de piață), produsele/serviciile pe care le execută (ce-ți place la ele), oamenii (dorința de a face parte din echipă), încrederea într-o anumită filosofie etc. Află cât mai multe amănunte despre organizare, profil, locuri de muncă disponibile. Discută cu angajații, citește rapoarte anuale, literatură promoțională, politica firmei, declarații etc. Vor deveni interesați să te cunoască, văzându-te atât de documentat. Poți include fraze tip, ca:

M-ar bucura să am oportunitatea de a face parte dintr-o echipă dinamică...



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

...Doresc să lucrez într-un mediu în care îmi pot utiliza aptitudinile și experiența, cu scopul de a îndeplini cerințele companiei, cât și pentru dezvoltarea carierei mele...

...Postul reprezintă o provocare, o varietate și o stimulare pe care o doresc...

...Sunt impresionat de imaginea și renumele companiei în cadrul comunității și mi-aș dori să am privilegiul să pot contribui...

4. Paragraful al patrulea:

Aceasta este încheierea. Nu folosi fraze ca „Vă mulțumesc anticipat” sau ceva la fel de plictisitor. Termină prin a-ți arăta disponibilitatea pentru un interviu și de a oferi informații suplimentare. De exemplu:

Aș dori să am posibilitatea de a discuta mai mult detalii despre experiența mea în cadrul unui interviu. Vă rog să mă contactați la orice oră, la numărul de telefon de mai sus.

Aș dori să mă întâlnesc cu dvs. ca să discutăm modul în care aptitudinile și experiența mea ar putea constitui un avantaj pentru firma dvs. Vă rog să mă contactați la...

Sunt nerăbdător să ne întâlnim pentru a discuta cerințele postului și disponibilitatea mea pentru el. Vă rog să mă contactați la pentru a stabili un interviu la o oră care să vă convină.

Dacă dorești să contactezi firma cât mai curând, poți să specifici o dată anumită pentru o primă întâlnire.

ANEXA 4

PREZENTARE	1	2	3	4	5
A					
B					
C					
D					
E					



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

ANEXA 5

TATĂ TIRAN	TATĂ BOMBOANĂ
CARTONAȘUL 2	CARTONAȘUL 1
TATĂ DOMINATOR	TATĂ PRIETEN
CARTONAȘUL 3	CARTONAȘUL 4
TATĂ DEMISIONAR	
CARTONAȘUL 5	

ANEXA 6

MAMA	TATA	BUNICĂ	BUNIC	COPIL	BANI
-------------	-------------	---------------	--------------	--------------	-------------

FRATE	SORĂ	SOMN	COLEGI DE SERVICIU	CARIERĂ	MERSUL LA BISERICĂ
--------------	-------------	-------------	-----------------------------------	----------------	-----------------------------------

PRIETENI	MASA ÎN FAMILIE	EXCURSII CU COPILUL	VIZIONARE ȘTIRI / PROGRAME TV
-----------------	----------------------------	------------------------------------	--



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

BIBLIOGRAFIE:

1. Golu, P., Golu, Ioana, *Psihologie Educațională*, Constanța, Editura Editura Ex Ponto, 2002.
2. Mitrofan, I., *Introducere în psihoterapie. Repere metodologice și aplicative*, București, Editura SPER, 2008.
3. Mitrofan, I. (coord.), *Orientarea experiențială în psihoterapie. Dezvoltare personală, interpersonală, transpersonală*, București, Editura SPER, 2005.
4. Mitrofan, I., *Terapia Unificării*, București, Editura SPER, 2004.
5. Mitrofan, I., Nuță A., *Consilierea psihologică. Cine? Ce? Cum?*, București, Editura SPER, 2005, 2009.
6. Mitrofan, I., Buzducea, D., *Consilierea psihologică centrată pe traumă*, București, Editura SPER, 2009.
7. Pânișoară, I.O., *Comunicarea eficientă*, Ediția a II-a, Iași, Editura Polirom, 2004.
8. CUCOȘ, C., *Psihopedagogie. Curs pentru examene de definitivare și grade didactice*, Iași, Editura Polirom, 1998.
9. Tomșa, Gh., *Consilierea și orientarea în școală*, Universitatea din București, Editura CREDIS, 2007.
10. Tomșa, G., *Consilierea și orientarea în școală*, București, Casa de editură și presă Viața Românească, 1999.
11. Jigău, M., *Consilierea carierei*, București, Editura Sigma, 2001.
12. Jigău, M., *Consilierea carierei*, Editura Sigma, București, 2001.
13. Jigău, M., *Consilierea carierei - compendiu de metode și tehnici*, Ed. Sigma, București, 2007.
14. Lemeni, G., Miclea, M., *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*, Cluj-Napoca, Editura ASCR, 2004.
15. Bălan, E.; Anghel, E.; Marcinschi, M.; Ciohodaru, E., *Fete, băieți - parteneriat în viața privată și în viața publică*, București, Editura Nemira, 2003.
16. Baban, A. (coord.), *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră. Activități pentru clasele IX-XII/ SAM*, Cluj Napoca, Editura Imprimeria Ardealul, 2001.
17. Bîrzea, C., *Cetățenia europeană*, București, Editura Politeia SNSPA, 2005.
18. Birch, Ann, *Psihologia dezvoltării*, București, Editura Tehnică, 2000.
19. Crețu, T., *Adolescența și contextul său de dezvoltare*, București, Editura Credis, 2001.
20. Crețu, T., *Psihologia vârstelor*, Iași, Editura Polirom, 2009.
21. Dumitru, Al., *Consiliere psihopedagogică*, Iași, Editura Polirom, 2008.
22. Dumitru, I., Al., *Consilierea psihopedagogică*, Iași, Editura Polirom, 2008.
23. Pîntea, S., *Elemente de psihologie antreprenorială – repere teoretico experimentale*, Cluj Napoca, Editura ASCR, 2007.
24. Szilagy, A., *Manualul consultantului în carieră*, București, Editura Institutul European, 2008.
25. Baban, A.; Petrovai, D.; Lemeni, G., *Consiliere și orientare*, București, Editura Humanitas Educațional, 2002.
26. Burt, Shelley, *Fii pregătit pentru interviu*, București, Editura Tehnică, 1999.
27. Lemeni, G.; Miclea, M. (coord.), *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*, Cluj-Napoca, Editura ASCR, 2004.
28. *Cariera: șansă sau planificare?* În: Revista de pedagogie, nr. 1-12, 1997. Consiliere educațională.
29. Lemeni, Gabriela; Tarău, Anca (coord.), *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*, Cluj-Napoca, Editura ASCR, 2004.
30. Eggert, M., *CV-ul perfect*, București, Editura Național, f.a.
31. Eggert, M., *Interviul perfect*, București, Editura Național, 1998.
32. Goleman, D., *Inteligența emoțională*, București, Editura Curtea Veche, 2002.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

33. Jigău, Mihaela, *Factorii reușitei școlare*, București, Editura Grafoart, 1998.
34. Jigău, Mihai, *Copiii supradotați*, București, Editura Societatea Știință și Tehnică, 1994. București, ISE-CNROP, 2001.
35. Petrovai, D., Bursuc, B., *Diferențe de gen în creșterea și educarea copiilor*, București, Editura Nemira, 2003.
36. Robbins, A., *Descoperă forța din tine*, București, Editura Curtea Veche, 2002.
37. Shapiro, D., *Confliktele și comunicarea, Un ghid prin labirintul artei de a face față conflictelor*, București, Editura Arc, 1998.
38. Siewert, M., *Totul despre interviu în 100 de întrebări și răspunsuri*, București, Editura Tehnică, 1999.
39. Stanton, N., *Comunicarea*, București, SC Știință și Tehnică, 1995.
40. Jigău, Mihai (coord.), *Tehnologiile informatice și de comunicare în consilierea carierei*, București, Editura Afir, 2003.
41. Tieger, Paul D.; Barron-Tieger, Barbara, *Descoperirea propriei personalități*, București, Editura Teora, 1998.
42. Tobias, J. M.; Tobias, E.S.; Friendlander, S.B., *Inteligența emoțională în educația copiilor*, București, Editura Curtea Veche, 2002
43. Tudoran, D., *Consiliere educațională*, Timișoara, Presa Universitară Română, 2002.
44. <http://ospzd.ise.ro>
45. www.gender.ro
46. www.leadercoach.ro/
47. www publica.ro/coaching-pentru-performanta.html
48. toread.bjbraila.ro/opac/bibliographic_
49. http://ec.europa.eu/romania/information/publications/17732_ro.htm
50. <http://www.europeana.ro/comunitar/cetatenia/.htm>
51. www.businessballs.com
52. europass.cedefop.europa.eu
53. www.doe.mass.edu/frameworks/health/1999
54. www.edu.gov.on.ca/eng/document/curricul/ecu85107
55. www.edu.ro Învățământ liceal.
56. www.edu.ro Învățământ profesional și tehnic.
57. www.ericfacility.net/database
58. www.ericfacility.net/databases
59. www.eycb.coe.int/compass.
60. www.nbea.org/curriculum/bes.html
61. www.ncpublicschools.org/curriculum/guidance
62. www.smotailbullo.it Olweus, D. (2004). The Olweus Bullying Prevention Program: Design and implementation issues and a new national initiative în Norway. în Smith, P.K., Pepler, D. and Rigby, K. (eds.), *Bullying în schools: How successful can interventions be?* Cambridge, Cambridge University Press
63. <http://www.egirl.ro/cariera>
64. www.go4it.ro
65. <http://stiri.acasa.ro>
66. <http://www.rediff.com/getahead/2007/jan/08soft.htm>
67. <http://www.hipo.ro>
68. <http://searchcio.techtarget.com/definition/soft-skills> Instrumenti Orius-Regione Friuli Venezia Giulia, *Orientarea Carierei, Ghid metodologic*, Institutul de Științe ale Educației, București



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

CUPRINS

CAPITOLUL I. COACHING.....	2
I.1 IMPLICAREA PERSOANEI ÎN PROCESUL DE COACHING	2
I.2 BAZA PERSONALĂ DE CUNOȘȚINȚE – KNOWLEDGE	5
I.3. ABILITĂȚI PERSONALE (SKILL).....	8
I.4. MODALITĂȚI DE ANTRENARE ȘI CONTROL AL MINȚII	11
I.5. DEBLOCAREA RESURSELOR INDIVIDUALE	12
I.6. EFICIENȚĂ PERSONALĂ, ANGAJAMENT, DEDICARE	15
I.7. TRANSPARENTĂ, CONFIDENȚIALITATE.....	18
CAPITOLUL II. DIAGNOZA INDIVIDUALĂ.....	22
II.1. IDENTITATE - INDIVID - PERSOANĂ	22
II.2. CUNOAȘTEREA DE SINE	26
CAPITOLUL III. DEZVOLTARE PERSONALĂ	31
III.1. PROCESUL DE ÎNVĂȚARE	31
III.2. GÂNDIRE CRITICĂ – REZOLVARE DE PROBLEME	34
III.3. AUTOEVALUAREA	37
III.4. LUAREA DECIZIEI.....	41
CAPITOLUL IV. ABILITĂȚI DE VIAȚĂ.....	45
IV.1. ABILITĂȚI DE VIAȚĂ	45
IV.2. ABILITĂȚI EMOȚIONALE – INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ.....	54
IV.3. ABILITĂȚI SOCIALE – COMUNICARE ȘI RELAȚIONARE INTERPERSONALĂ.....	58
IV.5. ACCEPTAREA DIFERENȚELOR	73
IV.6. COMUNICARE, COOPERARE, TOLERANȚĂ ȘI NEGOCIERE	78



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

IV.7. SELFMANAGEMENT - STRATEGII DE PROMOVARE PERSONALĂ	85
CAPITOLUL V. SINELE ÎN ECHILIBRUL CU MEDIUL SOCIAL	94
V.1. PRINCIPII ȘI VALORI PERSONALE.....	94
V.2. PUTEREA MODELULUI.....	99
CAPITOLUL VI. PLANIFICAREA / ORGANIZAREA VIEȚII PERSONALE	104
VI.1. PRIORITĂȚI ȘI OBIECTIVE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ.....	104
VI.2. MISIUNE ȘI VIZIUNE PERSONALĂ.....	110
VI.3. GESTIUNEA OPTIMĂ A RESURSELOR PERSONALE ȘI ALTERNATIVE.....	113
VI.4. RESPONSABILITATE/ASUMARE/CONFORMARE.....	116
VI.5. LIBERUL ARBITRU	119
VI.6. CETĂȚENIE ACTIVĂ.....	120
VI.7. FAMILIA ȘI VALORILE SALE – EU ÎN FAMILIE	129
VI.8. FAMILIA ȘI VALORILE SALE – EU ȘI FAMILIA MEA.....	132
VI.9. GRUPURILE DE APARTENENȚĂ. ROLURI ÎN GRUPURILE ȘI ORGANIZAȚIILE DE APARTENENȚĂ	136
VI.10. ROLURI ÎN GRUPURILE ȘI ORGANIZAȚIILE DE APARTENENȚĂ	139
VI.11. TIMPUL LIBER.....	143
CAPITOLUL VII. PLANUL DE CARIERĂ.....	148
VII.1. PLANUL DE CARIERĂ – ORIENTARE, OPȚIUNE, DECIZIE	148
VII.2. PLANUL DE CARIERĂ – ANTREPRENORIAL – GESTIUNEA BUGETULUI PERSONAL	154
VII.3. COMPETITIVITATE – LEADERSHIP	156
CAPITOLUL VIII. CETĂȚEAN EUROPEAN	161
VIII.1. PRINCIPII ȘI VALORI EUROPENE.....	161
VIII.2. EDUCAȚIE ȘI FORMARE EUROPEANĂ - ABILITĂȚI DE INSERȚIE PE PIAȚA MUNCII EUROPEANĂ, CERTIFICATE DE RECUNOAȘTERE	163



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
AMPOSDRU



FONDUL SOCIAL
EUROPEAN
POSDRU 2007-2013



INSTRUMENTE
STRUCTURALE
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”

ANEXE	168
ANEXA 1.....	168
ANEXA 2.....	168
ANEXA 3.....	172
ANEXA 4.....	174
ANEXA 5.....	175
ANEXA 6.....	175
BIBLIOGRAFIE:.....	176
CUPRINS.....	178