



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

Ghid metodologic pentru predarea disciplinei opționale *Managementul 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

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV



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

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 și proactivitatea: angajament, dedicare
- I.7. Transparență, confidențialitate



I.1. IMPLICAREA PERSOANEI ÎN PROCESUL DE COACHING



Instrumente de lucru

- Coli flipchart, markere, creioane colorate, lipici, scotch.
- Fișă de lucru „Ce este coaching-ul – perspectiva personală?”



Obiectivele activității

- Să identifice caracteristicile coaching-ului și ale profesorului, ca antrenor, accesând informații și implicându-se în situații simulativ-experiențiale;
- Să analizeze impactul activității de coaching asupra persoanei în general, corelând și particularizând achizițiile din domeniu asupra propriei persoane;
- Să definească efectele coaching-ului asupra propriei persoane, realizând și analizând, în discuțiile cu colegii, lista acestora.



Cadru conceptual (noțiuni și perspective)

Se întâmplă adesea ca o persoană din viața noastră, un adult semnificativ, părintele, un profesor, sau altcineva important pentru noi într-un anumit moment din viață, să poată aborda, stabil sau pasager, conștient sau întâmplător rolul de „coach”, de „antrenor”, în drumul de descoperire a secretului, a „ceva-ului” interior ce îi diferențiază sau ne diferențiază de ceilalți.

Coaching-ul – activitatea de antrenament asistat, de consiliere ținută în vederea abordării eficiente a obstacolelor de viață. Coaching-ul te determină să înțelegi că fiecare individ posedă multe dintre răspunsurile la propriile întrebări.



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

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

Profesorul, consilierul școlar, antrenat prin tehnici specifice poate juca rolul unui coach autentic ce îi va „asista” pe elevi să găsească răspunsuri și soluții venite din interiorul lor, 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 elevul participant la un program de coaching, faptul că răspunsurile i-au fost dezvăluite prin antrenarea propriei inteligențe și capacități de discernământ îi va oferi 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.

Coaching-ul se concentrează pe definirea și realizarea unor acțiuni concrete în prezent, pentru atingerea unor obiective dorite în viitor.

Ce nu este coaching-ul?

În niciun caz o activitate de impunere a unor obiective și a unui plan de acțiune, în care persoana nu are nimic de spus. Presupune responsabilitate, investigare a propriilor resurse, de aceea, un bun *coach* (specialist în coaching) e o îmbinare între:

- un mentor pentru succes, care are încredere în potențialul tău și care, prin pregătirea și experiența sa, te ajută să-ți definești și să-ți asumi obiective relevante în viață;
- un manager care te sprijină în stabilirea etapelor intermediare și care se asigură că acțiunile tale sunt în consonanță cu obiectivele propuse,;
- un antrenor personal, care îți oferă permanent *feedback* (reacții, semnale) și sprijin pentru a-ți crește performanțele;
- un consilier personal discret și competent, căruia îi poți împărtăși, cu încredere, lucrurile care te frământă și problemele cu care te confrunți pe drumul către obiectivele propuse. (Seeds for Success, Mihai Popa Radu).



Activitate:

„Ce este și ce nu este coaching-ul?”

Profesorul împarte elevii în 4 grupe, pe baza criteriului echipe celebre de fotbal din Europa. (Le vor stabili singuri.)

Fiecare echipă trebuie să listeze caracteristicile coaching-ului, respectiv ale persoanei, specialistului (coach-antrenor) care furnizează această activitate, în cadrul unui scurt brainstorming.

La finalul activității, fiecare echipă desenează o caricatură a ceea ce este/ceea ce nu este activitatea de coaching. Se realizează practic un portret.

Elevii din fiecare echipă raportează printr-un raportor, grupului mare al clasei, iar colile de flipchart se afișează pentru a putea fi văzute de ceilalți.

Profesorul îi va orienta pe elevi să descopere conceptul de coaching – va face împreună cu elevii, succinte precizări teoretice despre coaching, corelându-le la modele practice.

Apoi, fiecare, individual, va completa fișa de lucru de mai jos:

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

Completați frazele lacunare din tabelul următor:



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



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, profesorul ca și coach înseamnă că 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...



Evaluarea activității

Pornind de la premise ca primul și cel mai important pas spre Acțiune este Claritatea față de obiectiv (vis, direcție, plan, idee, proiect etc.), realizați acest prim pas:

Pasul 1: Dedică-ți timp. Începe cu un singur lucru:

1. Scrie obiectivul, visul sau întrebarea, pe care le consideri prioritare în acest moment.
2. Dacă este vorba despre un obiectiv sau vis, descrii blocajul sau întrebarea care te ține în loc. (alege un singur lucru; apoi vei putea relua exercițiul și pentru alte aspecte, însă e bine să iei câte unul pe rând).
3. Scrie apoi intenția: ce vrei să schimbi / să transformi în situația dată (intenția te va ghida în timp ce scrii; e bine să începi să scrii abia după ce ți-ai stabilit clar această intenție).



Temă pentru acasă:

Continuă ceea ce ai început la Pasul 1 cu:

Pasul 2: Dedică-ți timp. Explorează. Clarifică.

Aloci timp în care să explorezi blocajul sau întrebarea care a apărut (vezi punctul 2 de mai sus, la evaluarea activității). Continuă să scrii. Să lași gândurile să curgă și să scrii atât lucrurile pe care le știai, cât și lucrurile pe care nu știai că le știi; continuă să scrii și vei observa cum îți amintești noi informații dintre care unele pot fi soluții. Deci, **ai răbdare și lucrurile vor apărea** (ai nevoie de încredere, sinceritate totală față de tine atunci când scrii, răbdare – vei fi surprins(ă) de câtă claritate vei avea față de subiectul explorat).

Pasul 3: Dedică-ți timp. Acționează.

Ai scris și ai deja o imagine mai clară asupra blocajului sau a întrebării de la care ai pornit. Ai făcut progres din punctul de vedere al clarității. Pasul următor este să faci ceva cu această claritate, de exemplu să îți stabilești o acțiune pe care să o faci în următoarele 72 de ore de la exercițiu. O acțiune în care să te folosești de claritatea pe care ai obținut-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

OIPOS DRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

Pasul 4: Dedică-ți timp. Fii recunoscător / recunoscătoare.

Acum deja ai făcut doi pași importanți: unu – ai obținut **mai multă claritate** față de blocaj și întrebare; doi – ai **acționat** într-o direcție concretă, direct sau indirect corelată cu obiectivul sau visul de la Pasul 1, punctul 1.

Ce este foarte important acum este să fii conștient de acești pași și să îți fii ție recunoscător / recunoscătoare pentru că i-ai făcut. Cu cât vei fi mai prezent(ă) să observi progresul pe care îl faci, cu atât mai ușor îți va fi să înregistrezi noi astfel de progrese. (www.empower.ro/.../un-exercițiu-de-self-coaching-claritate-acțiune/)

I.2. BAZA PERSONALĂ DE CUNOȘȚINȚE – KNOWLEDGE



Instrumente de lucru:

– spațiul sălii, coli A4, pixuri.



Obiectivele activității

- Să analizeze situații în care învățarea (cunoștințele/informațiile, experiențele) asigură succesul în viață, valorificând exemple din experiențele personale și ale unor persoane de succes recunoscute la nivel național, universal;
- Să explice necesitatea utilizării cunoștințelor (knowledge) în alegerea carierei, corelând informații, exemple și întemeind analiza pe raportul cauză – efect.



Concepte (noțiuni):

- cunoștințe – knowledge, informație, coaching.



Cadru conceptual:

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 ceea 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 înfăptuirea celor proiectate.

Se înfăptuiește ciclul:



INFORMAȚIE – ANALIZĂ – VARIANTE – DECIZIE – ACȚIUNE – REZULTAT – INFORMAȚIE

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



Coachingul – este o modalitate de antrenare a minții care să ne asigure o bună capacitate de comunicare, un bun control al minții; coaching-ul pornește de la o bază de cunoștințe (knowledge) și abilități personale (skills).

Coaching = Knowledge + Skills



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

„Coachingul dezvoltă eficiența și deblochează resursele individuale. ... presupune din partea ambelor părți implicate în proces: angajament reciproc, dedicare, transparență, confidențialitate” (Coaching Institut).

Prin îmbunătățirea cunoștințelor și prin colectarea experiențelor, elevii, asistați de profesori, pot în procesul de învățare să-și evalueze resursele cu realism, să-și stabilească obiectivele și să elaboreze proiecte existențiale pe termen lung, mediu și scurt, să se folosească de oportunități pentru a atinge scopurile de etapă.

Cunoștințele reprezintă o acumulare de idei ca urmare a filtrării și rafinării informațiilor și esențializării acestora. Ele au un conținut, un volum, o frecvență, o calitate, un proces de obținere și un cost.

„Knowledge ... is power” = puterea informației.

Lipsa informațiilor poate însă afecta realizarea obiectivului propus.



Activitate:

„Informația înseamnă putere”

Brainstorming

Cerința: elevii să asocieze cuvântul **Knowledge** altor cuvinte. Se vor consemna cuvinte-cheie și se va face trecerea la exercițiul de creație, de realizare a unui eseu cu titlul dat: „Informația înseamnă putere”.

Elevii vor avea ca sarcină de lucru să realizeze, individual, un eseu, timp de lucru 15 minute, pornind de la cuvintele-cheie: CARIERĂ, CUNOȘTINȚE, INFORMAȚIE, COACHING, SUCCES, REUȘITĂ ...

CARIERĂ, CUNOȘTINȚE, INFORMAȚIE, COACHING, SUCCES, REUȘITĂ ...	
 „Informația înseamnă putere”	
	



Evaluarea activității:

Activitatea reprezintă un exercițiu de creație, de autoanaliză, de proiectare de obiective privind succesul în carieră.

Evaluarea se va realiza din perspective autoevaluative și coevaluative, cu centrare pe corelația dintre baza conceptuală a coachingului și cadrul concret-experiențial.

Punctarea se va realiza pe baza de credite, în cadrul negocierilor profesor-elev-elevi; originalitatea eseului poate asigura maximum de performanță.



Temă pentru acasă:

„De reflectat asupra relației dintre muncă și baza personală de cunoștințe, knowledge”.

Scrie reflecțiile tale despre baza personală de cunoștințe, knowledge!



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

I.3. ABILITĂȚI PERSONALE (SKILLS)



Instrumente de lucru:

- Chestionarul „Resursele personale”.
- Materiale informative, ilustrații, fotografii, filmulețe despre abilitățile de viață.



Obiectivele activității

- Să analizeze perspective definitorii și avantajele abilităților de viață, ca bază a succesului / reușitei în viață, valorificând materialele, modelele, exemplele, sursele și resursele puse la dispoziție;
- Să deducă necesitatea dezvoltării de abilități de viață în plan personal, implicându-se activ în secvențele de informare și experiențial, propuse în lecție.



Cadrul conceptual:

Programele educative derulate în școli, consilierea educațională desfășurată în cadrul Cabinetului de consiliere au componente ce pot interfera cu activitatea tipică de coaching, intens conceptualizată în ultimii ani, datorită penetrării masive în mediul de business.

În școală, **profesorul-coach** nu sugerează elevului ce să facă într-un anumit context de viață, ci îl ajută pe acesta să-și găsească resursele pentru a-și identifica echilibrul și împlinirea pe fiecare plan al vieții sale: fizic, emoțional, sentimental, profesional, social, spiritual.

Profesorul-coach informează, motivează, antrenează, sprijină elevul să-și cunoască și să-și utilizeze resorturile interne nemodelate, neaccesate încă, ce nu sunt utilizate și nu concură la construcțiile interioare cu rol adaptativ.

Coaching-ul se învață, dar, deopotrivă, implică vocația și dăruirea individului în efortul de a sprijini o altă ființă umană să-și atingă potențialul.

În ultimii ani devine din ce în ce mai importantă utilizarea unor abilități de bază ale personalității, **soft skills-uri**, elemente ce facilitează succesul în **oricare activitate** întreprinsă. Sunt atribute personale ce sprijină interacțiunea umană în orice context, determină adaptarea persoanei la toate situațiile de viață, generează performanța personală.

Astfel,

- 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.

facitează excelența în toate domeniile în care activează individul.



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

Spre deosebire de acestea, **hard skills**-urile se referă la competențele specifice **unui singur domeniu** de activitate și care **pot fi dobândite 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 care informațiile au o rată de perimare galopantă, devin rapid învechite, capacitățile de identificare, accesare, de a lega relații, de a comunica, a „ști să trăiești printre ceilalți” sunt atuuri vitale pentru succesul în viață și în carieră.

Trainerul, coach-ul, consilierul școlar sau profesorul abilitat pot facilita contexte de învățare experiențială ale elevului, pentru manifestarea, conștientizarea și potențarea abilităților personale, în scopul cristalizării unei personalități autonome.



Obiectivele activității

- Să evalueze măsura în care își antrenează abilitățile personale de viață, analizând rezultatele unor activități curente, considerate decisive în planul devenirii personale.
- Să analizeze necesitatea implicării efortului voluntar pentru dezvoltarea unor abilități generale, „soft skills-uri”, ținând optimizarea interacțiunilor și a comunicării cu ceilalți.

”soft skills”/termen sociologic legat de gradul de inteligență emoțională; în traducere liberă, abilități interpersonale, anumite trăsături de personalitate, abilități sociale, de comunicare, de exprimare, obiceiuri personale, deschiderea de a lega noi prietenii și optimismul ce caracterizează relațiile unei persoane cu ceilalți; soft skills sunt cealaltă față a monedei pentru hard skills, care sunt legate de coeficientul de inteligență al unei persoane și sunt cerințele ocupaționale ale unui job sau ale altor activități.



Activitate:

Chestionar „Resurse personale”

Instructaj:

Acest chestionar vă ajută să vă cunoașteți resursele personale, respectiv să vă evaluați abilitățile de bază („soft skills”). Bifați răspunsul care vă descrie cel mai bine, alegând din următoarele opțiuni:

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

a. În ce măsură ești:

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



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

	1.	2.	3.	4.
11. Autonom(ă) în luarea deciziilor	☐	☐	☐	☐
12. Încercător/ încercătoare în sine	☐	☐	☐	☐
13. Rapid(ă) în luarea deciziilor	☐	☐	☐	☐
14. Independent(ă) în raport cu părerile celorlalți	☐	☐	☐	☐
15. Coerent(ă) în comportament	☐	☐	☐	☐
b. În ce măsură ai:				
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. Capacitate de gestionare a emoțiilor	☐	☐	☐	☐
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)	☐	☐	☐	☐
26. Fantezie și imaginație	☐	☐	☐	☐
27. Creativitate	☐	☐	☐	☐
28. Planificare	☐	☐	☐	☐
29. Abilități pentru anumite activități	☐	☐	☐	☐
30. Capacitatea de a rezolva probleme prin modalități creative	☐	☐	☐	☐

Total = scorul personal (între 30 și 120 puncte)

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



Evaluarea activității:

Activitatea reprezintă un exercițiu de autoanaliză a abilităților personale. Evaluarea gradului în care aceste abilități se manifestă concret în existența fiecărui individ poate reprezenta un indicator al necesității de a activa sau nu eforturi suplimentare pentru dezvoltarea personală a acestuia. Care sunt abilitățile voastre de bază ce necesită îmbunătățire? Comparați scorul personal cu scorul obținut de ceilalți colegi! Cu cât acesta se apropie de valoarea 120, cu atât vă percepeți ca având mai multe resurse personale, „soft skills”!



Temă pentru acasă:

Identificați o abilitate de bază care vi se pare insuficient dezvoltată în structura personalității voastre și realizați un scurt plan de dezvoltare a acesteia (acțiuni posibile ce pot fi întreprinse pentru a accesa și antrena această componentă)!



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

I.4. MODALITĂȚI DE ANTRENARE ȘI CONTROL AL MINȚII



Instrumente de lucru

- Flipchart, markere, foi de lucru.



Cadru conceptual (noțiuni și perspective)

Auto-motivarea, creativitatea dar și relaxarea, gestionarea emoțiilor negative, activarea imaginației etc. reprezintă manifestări ale auto-controlului și implicării noastre în exprimarea exterioară a personalității.

Mintea omenească creează, inventează, planifică, organizează, construiește, dar și învață, se formează, se inspiră, este influențată de experiențele educaționale externe sau de cele relevante, cu valoare adaptativă. Persoanele importante din viața noastră, părinții, prietenii adevărați, profesorii etc., ne sunt deseori mentori, coach-i, în drumul formării de sine.

Ce este, de fapt, coaching-ul? În esență, reprezintă o sinteză a diferitelor principii, metode, teorii și tehnici de succes preluate din psihologie, management, dezvoltare personală, dar și din sportul de performanță. Scopul principal al coaching-ului este împlinirea omului ca individ, pe multiple planuri (profesional, financiar, afectiv, spiritual etc.), ajutându-l să-și definească și să atingă obiective.

În cadrul relației profunde de coaching, se realizează antrenarea minții individului, ce asigură o bună capacitate de comunicare, o planificare eficientă a drumului de parcurs pentru atingerea țințelor, pornind de la **baza personală de cunoștințe (knowledge) și abilități (skills)**.

„Coaching-ul dezvoltă eficiența și deblochează resursele individuale, presupune din partea ambelor părți implicate în proces, coach-ul și „clientul” său: angajament reciproc, dedicare, transparență, confidențialitate; numai un „elev” motivat și capabil de acțiune poate beneficia de cunoștințele și competențele unui coach / „antrenor” (după Coaching Institute).



Obiectivele activității

- Să analizeze realizările personale, punctele forte și nevoile de dezvoltare din perspectiva modalităților de autocontrol și mobilizare personală, implicându-se activ în exercițiile / situațiile experiențiale propuse în medii formale și informale.



Activitate practică

Instructaj:

Completați individual următorul tabel, ținând cont de sugestiile de lucru precizate.

REALIZĂRILE MELE	PUNCTE FORTE
• Începe cu o relatare generală a performanțelor tale școlare din acest an! • Identifică cele mai mari realizări (profesionale, personale) din viața ta de până acum! • Poți controla/ ai controlat aceste aspecte?	• Descrie 3 puncte forte ale personalității tale! • Analizează rolul controlului personal în formarea/ dezvoltarea punctelor forte! • Poți controla/ ai controlat aceste aspecte?
NEVOILE DE DEZVOLTARE:	INTERESE DE CARIERĂ:
• Argumentează 3 nevoi de dezvoltare ale tale! • Propune termene concrete pentru satisfacerea fiecărei nevoi! • Stă în puterea ta să controlezi aceste aspecte?	• Identifică interesele tale de carieră! • Stabilește obiective de carieră pe termen scurt și lung! • Stă în puterea ta să controlezi aceste aspecte?



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



Evaluarea activității:

Întrebări pentru discuții:

1. Ce puncte forte/ realizări ale altor colegi ați dori să fie și ale voastre?
2. Cum le puteți obține?
3. Ce modalități de autocontrol trebuie să accesați pentru a obține ceea ce doriți?
4. Ce persoane semnificative din viața voastră vă pot influența să aveți succes?



Temă pentru acasă:

- Realizați, în grupe de lucru, colaje cu tema: *Mintea umană și universul ei.*

I.5. DEBLOCAREA RESURSELOR INDIVIDUALE



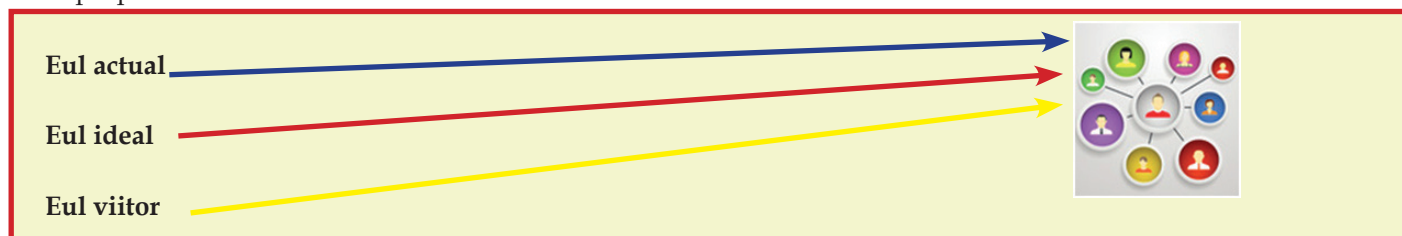
Instrumente de lucru

- Flipchart, markere, foi de lucru.



Cadru conceptual (noțiuni și perspective)

Imaginea de sine este definită de modul în care ne percepem propriile caracteristici fizice, emoționale, cognitive, sociale și spirituale care conturează și întăresc dimensiunile eului fiecăruia. În funcție de percepția, la un moment dat, a dezvoltării noastre, de ceea ce ne-am dori să fim sau ceea ce am putea deveni, putem distinge mai multe ipostaze ale eului propriu:



Imaginea de sine ne influențează comportamentele, de aceea este important să ne percepem cât mai obiectiv.

Percepția de sine nu reprezintă adevărul despre noi, ci este doar o „hartă” pentru propriul „teritoriu”.

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, rezistențele la schimbare sunt principalii indici pentru o imagine de sine negativă.



Obiectivele activității

- Să antreneze resursele interioare latente, pentru a realiza un control optim al situațiilor de criză personală/ socială, implicându-se în exercițiile/situațiile propuse pe parcursul activităților în clasă, valorificând, ulterior, experiențele dobândite;
- Să descopere potențialul propriu pentru performanță, implicându-se în situații experiențiale în acest sens și dezvoltând atitudini specifice 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



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV



Activitate practică

■ PRIMĂVARA

Profilul elevului cu stima de sine pozitivă

■ VARA

Profilul elevului cu stima de sine scăzută

■ TOAMNA

- Riscurile stimei de sine scăzute

■ IARNA

- Modalități de dezvoltare a stimei de sine
- (Sarcină comună: catren)



Evaluarea activității:

Turul galeriei

Important:

- elevii învață prin cooperare;
- stimulăm gândirea, creativitatea și învățarea eficientă;
- încurajăm elevii să-și exprime opiniile cu privire la soluțiile propuse în cadrul grupului/echipei.



Obiective

- Să elaboreze un „portret al grupului clasă”, pe baza opiniilor tuturor membrilor care îl constituie.

...Lucrăm!

- formăm grupuri de câte 5 elevi;
- sarcina de lucru: opinia fiecăruia despre sine – rezultă opinia membrilor grupului despre ei;
- produsele activității grupelor – perspective de abordare/ soluții de definire a grupului clasă;
- listele cu opiniile grupelor se afișează – galerie expozițională;
- grupurile de elevi trec pe la fiecare expонат pentru a examina opiniile celorlalți și pentru a adăuga propriile opinii cu privire la lucrările celorlalți; atașează post-it-ul cu opinii pe lucrarea fiecărei grupe;
- se fac comentarii obiective, critice, se pun întrebări, se notează observații cu ajutorul unor simboluri;
- la finalul turului galeriei, grupurile revin la locul inițial și citesc comentariile, observațiile cu privire la lucrarea lor, reexaminând produsul.



Temă pentru acasă:

- Când te surprinzi concentrându-te asupra unui lucru negativ, și cu siguranță o vei face, introduci imediat puterea gândirii pozitive ca să redirecționezi concentrarea asupra unei stări emoționale mai bune; descrie, în scris, ce ai simțit!



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

I.6. EFICIENȚA PERSONALĂ ȘI PROACTIVITATEA: ANGAJAMENT, DEDICARE



Instrumente de lucru

- Flipchart, markere, foi de lucru.



Obiectivele activității

- Să precizeze sensul proactivității ca indicator al eficienței personale, realizând exerciții de introspecție/analiză personală.
- Să identifice consecințele angajamentelor respectate/nerespectate în viața personală, analizând cazuri/situații individuale și independente, valorificându-le apoi în stabilirea unor concluzii de tip „învățătură”.



Cadru conceptual (noțiuni și perspective)

Una dintre deprinderile de bază ce caracterizează persoanele cu eficiență maximală în orice domeniu este **proactivitatea** – mai mult decât a avea inițiative.

Proactivitatea exprimă faptul că, în calitatea noastră de ființe umane, suntem răspunzători de viețile noastre.

Comportamentul nostru este **rezultatul deciziilor/hotărârilor noastre**, și nu al condițiilor de viață neapărat.

Într-un context mai larg, a fi proactiv înseamnă a-ți asuma responsabilitatea lucrurilor care ți se întâmplă și a nu-i acuza pe ceilalți sau a nu da vina pe contextul de viață pentru nereușitele tale.

Persoanele proactive se poartă conform unei opțiuni conștiente, bazate pe valori. Se implică, iau atitudine, își manifestă voința activ, nu reacționând la mediu.

Oamenii proactivi își concentrează eforturile asupra lucrurilor pe care le 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, se simt victimizați, neglijează domeniile de activitate unde le-ar sta în putere să intervină, micșorându-și zona de influență pe care o pot controla.

Capacitatea de a lua 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 esența și manifestarea cea mai evidentă a proactivității noastre.

Este, de asemenea, esența creșterii noastre: printr-o conștientizare permanentă, putem scoate la lumină „zonele” deficitare din viața noastră, zonele ce se cer ameliorate, talentele ce pot fi dezvoltate/educate, sau cele care trebuie transformate sau eliminate.

Pe măsură ce luăm cunoștință de aceste realități, putem recurge la imaginație și la voința noastră autonomă pentru a lucra cu propria persoană, fixându-ne promisiuni și țeluri pe care, mai apoi, să le respectăm cu seriozitate.



Activitate practică

Activitate:

Alege o situație din viața de elev sau din viața personală de care nu ești pe deplin mulțumit.

Încearcă să stabilești dacă este o problemă în care poți interveni direct, indirect sau deloc.

Hotărăște asupra primului pas pe care-l poți face pentru a îmbunătăți situația, apoi gândește cum poți trece la fapte!

Împărtășește unei persoane apropiate, de încredere ce ai hotărât.



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



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. **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, își va irosi viața în eforturi sterile, înmulțind necazurile pe care ar dori să le înlăture.” (Stephen R. Covey, *Eficiența în 7 trepte* sau *Un abecedar al înțelepciunii*, Ed. ALLFA, 2002)

Cum devenim proactivi?

Analizați în echipe următorii pași în dezvoltarea proactivității! Găsiți împreună și alte modalități de a deveni proactiv!

- Luați-vă angajamente și respectați-le!
- Oferiți soluții și nu criticați!
- Fiți un exemplu, nu un judecător!
- Fiți o parte a rezolvării, și nu o parte a problemei!
- Nu scoateți în evidență deficiențele celor din jur, acest lucru nu ajută pe nimeni!
- 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 opțiunea voastră de a face ceva într-o situație dată!
- Când faceți o greșală, recunoașteți-o, corectați-o pe loc, trageți concluzii!
- Nu vă complăceți în a blama sau a acuza. Concentrați-vă pe lucrurile în care puteți interveni. Lucrați asupra voastră, asupra modului vostru de a fi!
- Dacă vă surprindeți gândind că problema este în exterior, opriți-vă! Acest gând este o adevărată problemă!



Evaluarea activității:

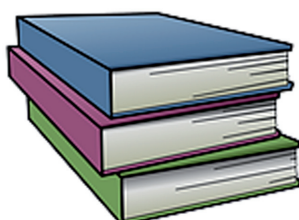
Reflecție individuală

- Construiește o definiție personală a conceptului de proactivitate!
- Care este cea mai proactivă persoană pe care o cunoști?
- Descrie acea persoană! Ce admiri cel mai mult la ea?



Temă pentru acasă:

- Elevii vor monitoriza, în cursul unei săptămâni, frecvența utilizării de către ei înșiși a expresiilor de tip reactiv: Eu nu pot 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

I.7. TRANSPARENTA, CONFIDENȚIALITATEA



Instrumente de lucru

- Flipchart, markere, foi de lucru.



Obiectivele activității

- Să descopere perspective ale dezvoltării personale, pe baza autoinvestigării și a asocierii concluziilor la cazuri independente de sine.
- Să experimenteze demersuri cu privire la evaluarea și acceptarea de sine, pe baza unor analize specifice realizate dirijat de profesor în cadrul activităților de grup în clasă, extinzând ulterior în situații din viața personală.



Cadru conceptual (noțiuni și perspective)

Transparență și confidențialitate

La vârsta adolescenței, nevoia de autonomie, interesul față de propria identitate reprezintă preocupări principale. Este important pentru adolescenți să fie orientați să descopere reperele gândirii critice, nuanțele afectivității, valorile comportamental – atitudinale, pentru a-și eficientiza potențialul de investigare personală și, implicit, pe cel de gestiune personală.

În mod esențial, adolescentul trebuie să ia startul prin a-și recunoaște părțile pe care le ascunde celorlalți. Modelul teoretic realizat de Johari îi ajută pe elevi să înțeleagă proporția dintre informațiile pe care le știu despre ei înșiși și capacitatea lor de autodezvăluire. Este important ca adolescenții să dozeze ce informații vor fi accesibile celorlalți, cât de mult vor să se deschidă, care sunt limitele transparenței și consecințele ei.

Adolescenții se raportează, în cea mai mare parte, la ceea ce cred egalii despre ei și își fac probleme, simt consecințe negative din cauza lipsei de discreție a prietenilor. Ei nu au încă abilitatea de a spune NU, de a-și prezerva intimitatea, de a rezista excesului de dezvăluire, asertivitatea fiind, la această vârstă, și o trăsătură, dar și o nevoie.

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 în mod echilibrat transparența, confidențialitatea.**

Autodezvăluirea generează oportunități de stabilire a unor relații interpersonale, în unele cazuri pozitive, chiar dacă mesajul transmis nu este întotdeauna pozitiv, creează un sentiment de siguranță și acceptare.



Dezvăluie-ți profilul:

Instrumente de lucru:

- Flipchart, markere, coli de scris, un săculeț de hârtie, un creion, o foaie de hârtie, și o pereche de foarfece pentru fiecare elev.
- O cutie de carton pe care să fie scrise următoarele fraze:

- **nu are simț al umorului;**
- **ocazional e plăcut să te afli în compania lui/ei;**
- **elev sub nivelul mediu, muzician groaznic.**



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

- Bucăți de hârtie pentru fiecare (ce se vor introduce în cutie), care să cuprindă următoarele cuvinte sau fraze: **nesigur, nerăbdător, neatrăgător, ocazional rebel.**

ACTIVITĂȚI PRACTICE

Brainstorming – sensul cuvintelor transparență și confidențialitate.

Completăm conceptele de transparență și confidențialitate cu precizări care vă aparțin!



Activitate individuală

Se distribuie fiecărui elev un set de materiale.

Cerințe:

- să se gândească la modul în care „arată” în exterior .../ imaginile pe care le proiectează celorlalți;
- să se gândească dincolo de caracteristicile fizice, atunci când își definește imaginea în exterior;
- să scrie cuvinte sau să deseneze simboluri care să reprezinte aceste caracteristici (consemnează pe părțile exterioare ale săculețului/ pungii primite);
- să se gândească la: „cine sunt eu în interior... emoțiile, problemele, faptele, plusurile și minusurile, caracteristicile de personalitate pe care le țin ascunse de ceilalți”;
- să scrie aceste opinii pe foile de hârtie pe care le are; apoi, să taie hârtia în fâșii astfel încât fiecare opinie exprimată să se afle pe o bucată de hârtie diferită.



Activitate individuală

- Fiecare elev își va găsi parteneri pentru a discuta despre ceea ce au scris pe suprafața exterioară a săculețului și cât mai multe din conținutul lui, așa încât să se simtă confortabil că pot împărtăși.
- Elevii vor citi alternativ cuvintele scrise pe exteriorul pungii și opiniile de pe bucățile de hârtie din interiorul cutiei mari de carton.
- În final, elevii vor mărturisi dacă ei consideră acești descriptori adevărați/eronați, pozitivi sau negativi.



Dezbateri

- Considerați că un adolescent care se percepe pe sine ca având calități fundamental negative este o persoană lipsită de valoare?
- În dezbateri se va accentua faptul că toți oamenii sunt valoroși indiferent de capacitățile sau de acțiunile lor.
- Acest lucru nu înseamnă că oamenii nu pot să lucreze pentru a îmbunătăți, a schimba în bine anumite lucruri/aspecte, dar, chiar dacă nu ar putea face acest lucru, ei tot ar fi valoroși.
- Observați reacțiile elevilor față de conceptul „persoană lipsită de valoare” pentru a fundamenta concluziile dezbaterii.



Discuții

- La care dintre lucruri vi s-a părut mai greu să vă gândiți, la lucrurile pe care doriți să le treceți în exteriorul sau în interiorul pungii?
- De ce credeți că oamenii preferă să protejeze lucrurile precum cele trecute în interiorul pungii, mai degrabă decât să vorbească deschis despre ele?



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

- Există oameni care au acces la toate sau la câteva dintre lucrurile pe care le-ați trecut în interiorul pungii?
- De ce vă simțiți în siguranță cu acele persoane atunci când le împărtășiți aceste lucruri?
- Cu care vă simțiți mai confortabil, cu partea voastră interioară sau cu partea voastră exterioară?
- Credeți că unele lucruri din interior se vor vedea vreodată în exterior? (Invitați-i să discute.)
- Chiar dacă se întâmplă să aveți unele dintre lucrurile trecute în exteriorul sau în interiorul pungii, pe care voi le considerați negative, înseamnă acest lucru că ele vă fac să fiți 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?



Temă pentru acasă:

Elevii își păstrează materialele utilizate în activitate, respectiv pungile, și notează în exteriorul sau în interiorul lor, pe măsură ce continuă să descopere tot mai multe despre ei.

COACHING



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

CAPITOLUL II

DIAGNOZA INDIVIDUALĂ



DIAGNOZA INDIVIDUALĂ

II.1. Identitate – individ – persoană

II.2. Cunoașterea de sine:

- Conștiința de sine
- Imaginea de sine



II.1. IDENTITATE-INDIVID-PERSOANĂ



Instrumente de lucru

- Flipchart, markere, foi de lucru.



Obiectivele activității

- Să identifice zonele de interes personal, organizând și valorificând noțiunile și perspectivele specifice identității, individului, persoanei.



Cadru conceptual (noțiuni și perspective)

„Identitate” este un concept utilizat de o persoană în explicarea propriilor acțiuni, în contextul demersurilor de socializare, de exprimare a opiniei în diferite contexte, sau de exprimare a unor amănunte despre sine.

Înțelegerea acestui concept este importantă pentru că elemente ce gravitează în jurul său ne pot ajuta să înțelegem contextele în care ne aflăm și să ne orientăm, astfel, rezoluțiile. Putem lua astfel în considerare fenomene des întâlnite – femei care nu își mai schimbă numele prin căsătorie sau femei care înainte de a naște un copil aveau o carieră plină de satisfacții, iar după naștere, devin mame convinse datorită noului stil de viață, în care afectivitatea, planul emoțional antrenează într-o adevărată avalanșă toate celelalte componente ale personalității sale, răsturnând paleta priorităților de viață. Exemplele ținesc dinamismul identității, lăsând observatorul să descopere, de fapt, chiar esența conceptului identitate.



Ce este identitatea?

Cine sunt eu?

Dacă unei persoane i se pune această întrebare, va răspunde printr-o înșiruire de informații vizând **numele, statutul marital, profesia, câți copii are, ce acțiuni a întreprins în decursul vieții, ce anume îi place și ce nu îi place, valorile 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

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

Detaliile care urmează după nume se evidențiază, de la individ la individ, în ordinea importanței pentru propria persoană sau pentru grupul căruia îi aparține.

Identitatea include aspecte fizice, personale și sociale.

Dimensiunea socială a identității este generată de roluri, etichete atribuite persoanelor din partea cărora cineva se așteaptă să aibă anumite comportamente și să acționeze previzibil într-un anumit fel. Persoanele aflate în situația de a fi etichetate se simt frustrate datorită presiunilor pe care le resimt atunci când observă că celalalt „invadează teritoriul sau intern”, pentru că fie nu a controlat atitudinile în mod curent, fie s-a dezvăluit, având încredere.

„Cine sunt eu?”

Obişnuim să răspundem prin a ne spune numele. Numele, încă de la începutul existenței persoanei, face parte din identitatea sa, îl distinge de ceilalți, îl face deosebit.

Uneori, atributele pe care o persoană le descrie ca făcând parte din propria identitate sunt elemente ce reprezintă fundamente ale stimei de sine, ceea ce înseamnă că modificarea acestora duce la o pierdere a respectului de sine.

Faptul că identitatea corelează intrinsec stima de sine explică de ce încorporarea de elemente incompatibile poate să dea naștere la emoții puternice, astfel o persoană simte că, dacă nu mai acționează la un moment dat conform obișnuințelor, valorilor și principiilor învățate până cândva, consideră că nu mai este ea însăși.

Uneori, această impresie persistă și îi este păguboasă persoanei, chiar dacă situația a fost creată de o decizie deliberată de schimbare, ideea că a anticipat eronat efectele imediate îi determină blocaje în a persevera în redefinirea identității pe termen lung, încărcată de elemente valorice net superioare stadiului precedent.

Există atâtea euri câte grupuri existente a căror opinie ne afectează (William James), deci și identitatea, deși constantă, are un grad de flexibilitate, persoanele raportează fluxul de informații noi la propria existență, asigurând, astfel, continuitatea, progresul, dar și unitatea imaginii de sine și a identității.

Una dintre funcțiile cele mai importante ale identității este cea de a ne motiva pentru a acționa într-un anumit fel, de a explica și a încadra un comportament. Sunt persoane care spun „Eu nu pot să fac asta”. De ce întâlnim frecvent o astfel de afirmație? Pentru că un comportament ieșit din cutumele proprii, fără ca persoana să decidă aceasta, contrazice modul propriu de a fi, afectează constructul identității personale definite în anumite tipare.

Definirea și percepția de sine – identitatea facilitează înțelegerea propriilor reacții, dar și pe cele ale altora, reglează opțiuni personale, fundamentează decizii, moderează atitudini / comportamente în contextele existenței persoanei cu sine însuși și cu ceilalți.



Activitate practică

Exercițiu : „Eseu”

- Li se cere elevilor să scrie un eseu – „Cine sunt eu”;
- Apoi, câte 2 elevi vin să citească eseul celui alt;
- Exercițiul vizează punerea unei persoane în locul alteia – schimbul de identitate;
- Se prezintă sub forma... „Se vorbește că eu sunt”ce a citit colegul.

Evaluarea activității:

Brainstorming

- Li se solicită elevilor să exprime (pentru listare) o emoție pe care au resimțit-o în cadrul activității/lecției.



Temă pentru acasă:

- Pe parcursul săptămânii, să se gândească dacă s-ar identifica cu un alt nume.
- Să experimenteze cum este să fie strigat în alt mod decât cel real.



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

II.2. CUNOAȘTEREA DE SINE

Conștiința de sine, imaginea de sine



Instrumente de lucru

- Flipchart, markere, foi de lucru.



Obiectivele activității

- Să contureze coordonatele esențiale specifice imaginii de sine, realizând investigații asupra conceptului / noțiunii și corelând cunoașterea în acest sens, la perspectivele valorice ale propriei imagini de sine.



Cadru conceptual (noțiuni și perspective)

Pentru cunoașterea naturii și personalității umane (M. Zlate), de mare importanță sunt următoarele reflecții:

- 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?

Din aceeași perspectivă, personalitatea este abordată din perspective mai multor „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 noi numim 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, constanta orientativă a ei, element definitoriu al statutului și rolului social (N. Bogatu).

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.



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

Din punct de vedere 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 că, 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.

Imaginea de sine este automat eronată sau ea nu reprezintă fidel realitatea. În fond, ea este în funcție de capacitatea de cunoaștere de sine a omului (M. Zlate). Dacă această capacitate este formată și dezvoltată corespunzător, nu este exclus ca și imaginea despre sine să fie cât mai adecvată (M. Zlate).

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 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 are, le nutrește, le fac ceilalți asupra sa – „ imaginea de sine atribuită lumii”, adică ce cred eu că gândesc alții despre mine (V. Ceaușu).

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 de 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 disjunție valorică, personalitatea umană capătă o „înfățișare” aparte.

La cele șase „fațete” ale personalității, profesorul M. Zlate 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 percepe 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

OIPOS DRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV



Activitate practică

Exercițiu: „Știu despre tine că...”

- Elevii sunt rugați să se grupeze doi câte doi.
- Unuia dintre ei îi este sugerată ideea, sarcina de lucru, fără să fie auzit de celălalt elev.
- Elevul se întoarce la sarcină și îi spune colegului un lucru negativ – 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 membri ai echipei îi face celuilalt o oglindire a personalității.
- Fiecare își notează ce l-a supărat cel mai mult și ce l-a făcut cel mai mult să se simtă bine.



Evaluarea activității:

Exercițiu

Brainstorming

- După părerea voastră, care sunt unele dintre cauzele care creează o stare de bine/ imagine de sine pozitivă și ce face să avem o imagine de sine negativă?
- După părerea voastră, cât este de important să ne cunoaștem și ce face să păstrăm acest mod de gândire în fața unei furtuni de neadevăruri?



Temă pentru acasă:

Pe parcursul săptămânii, fiecare elev își propune, printre planurile sale, și pe acela de a fi mai deschis către colegii săi pentru a se împrieteni cu cât mai mulți dintre ei, valorificând în demersurile sale experiențele exersate pe parcursul implicării în diagnoza personală.

DIAGNOZA 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

CAPITOLUL III DEZVOLTARE PERSONALĂ



DEZVOLTARE PERSONALĂ

III.1. Procesul de învățare

- Învățare și auto-învățare
- 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



Instrumente de lucru

- Fișa de lucru „CUM ÎNVĂȚ”.
- Flip-chart, marker, coli de scris.



Obiectivele activității

- Să identifice strategii specifice de reușită personală, implicându-se în situații experiențiale adecvate nevoilor personale de învățare (concepte, experiențe).
- Să exerseze demersuri de antrenare a capacităților volitiv-motivaționale, experimentând situații centrate pe optimizarea intereselor specifice devenirii personale, în consens cu valorile unanim acceptate în plan social.



Cadru conceptual (noțiuni și perspective)

Învățarea – una dintre cele mai complexe activități umane, este principala modalitate prin care omul se dezvoltă în plan psihologic-intelectual-afectiv-experiențial.

Pentru procesul dezvoltării personale, este important să știm **CUM SĂ ÎNVĂȚĂM**, nu înainte de a ști **DE CE ÎNVĂȚĂM**? Răspunsurile sunt diferite, de la caz la caz – pentru bursă, pentru diplomă, pentru recompensă materială, din dorința de a cunoaște, din cauza temerilor legate de eșec, pentru a ne realiza o carieră și a dobândi astfel un statut socio-profesional etc. Observăm diversitatea motivațiilor – pozitive, negative, motive interioare și exterioare procesului de învățare. Dincolo de varietatea motivației învățării, aceasta se conturează ca barometrul receptivității persoanei față de activitatea de învățare. Motivația învățării poate fi extrinsecă sarcinii de învățare (recompense, note, premii) și intrinsecă sarcinii de învățare (când învățarea reprezintă sarcina de motivație).

Învățării tradiționale i se adaugă, în prezent, învățarea asistată de calculator, ipostaza esențială prin transformarea pe care o provoacă la nivelul revoluției 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.



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

Nu mai învățăm doar acumulând cunoștințe pentru o anumită meserie/profesie, ci învățăm pentru a anticipa viitorul, care devine din ce în ce mai complex.



Activități practice (metode interactive de învățare)

JOC – „Cum învăț”

- Elevii se grupează doi câte doi, fiind, pe rând, A și B.
- Elevul A încearcă să-l învețe pe elevul B un enunț într-o limbă străină, dacă se poate să inventeze o limbă străină
- Apoi încearcă să argumenteze de ce este important ca el să învețe enunțul respectiv.
- Rolurile se schimbă... .
- Elevii își notează pe foaia de lucru cum au reușit să rețină enunțul și care argument a fost cel mai bine întemeiat.
- Elevii își vor exprima opiniile în legătură cu experiența încercată.



Dezbateri

- Elevii se vor grupa în două echipe, pregătindu-se pentru DEZBATERE pe tema motivației pentru învățare.
- Partea PRO argumentează ideea că, fără motivație internă, valoroasă (intrinsecă) nu poate să apară învățarea.
- Partea CONTRA argumentează ideea că motivația întâmplătoare / conjuncturală (extrinsecă) este cheia învățării.

• În cazul în care unul dintre elevii dintr-o „tabără” este convins de argumentație, atunci el se va afilia echipei a cărei argumentare a acceptat-o.

- Câștigă echipa care și-a atras cât mai mulți adepți.



Evaluarea activității

- Se notează pe flip-chart argumentele.
- Se concluzionează că primează autoînvățarea și motivația intrinsecă, dar au avut ca punct de pornire învățarea dirijată de alții și motivația extrinsecă.



Temă pentru acasă:

- Se solicită elevilor să stabilească, fiecare, o situație pe care o consideră ca dificultate personală. Astfel, pe parcursul unei săptămâni, elevii au sarcina ca, în timpul liber, să realizeze un plan de optimizare a situației scrise/mental, pe care să-l urmeze consecvent.

• La finalul perioadei stabilite, fiecare elev va realiza un bilanț al rezultatelor, situație despre care poate discuta cu o persoană de încredere sau cu grupul de colegi.

III.2. GÂNDIRE CRITICĂ – REZOLVARE DE PROBLEME



Instrumente de lucru

- Coli A4, instrumente de scris.



Obiectivele activității

- Să descopere sensul sintagmelor „gândire critică”, „rezolvare de probleme”, investigând surse de informare și implicându-se în exerciții specifice, propuse în cadrul activităților în clasă, pentru o înțelegere și învățare durabilă a lor, precum și pentru valorificarea experiențelor de acest tip în situații de viață.

- Să identifice soluții optime pentru dificultățile/problemele proprii, utilizând algoritmi de lucru specifici gândirii critice.



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



Cadru conceptual (noțiuni și perspective)

Gândirea critică – procesul mental de analiză sau evaluare a informației, mai ales afirmații sau propoziții pretinse de unii oameni a fi adevărate. Ea duce la un proces de reflecție asupra înțelesului acestor afirmații, examinând dovezile și raționamentul oferit și judecând faptele.

Atitudinea critică față de valorile consacrate, întâlnită deseori la adolescenți, se poate explica, pe de o parte, în trebuințele subiective ale adolescenților de a-și experimenta capacitățile critice și de argumentare, recent achiziționate, iar pe de altă parte, în dorința adolescentului de a se face remarcat, de a fi considerat o persoană cu gândire matură, independentă, superioară celei probate de ceilalți.

Pentru a demonstra competența privind gândirea critică, baza în rezolvarea de probleme, o persoană trebuie să fie capabilă de a:

- analiza o situație și de a evalua complexitatea acesteia;
- determina cauzele unei probleme și de a căuta soluții;
- identifica și evalua consecințele fiecărei soluții;
- 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 critica plasează individul în situații de expectație, de explorare a cât mai multor alternative 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:

JOC DE ROL: „Povestitorul”

• Pe rând, elevii ies în fața colegilor și, în mod firesc/original, fără a face ceva schimbări în ceea ce sunt și se comportă, spun câte o poveste – întâmplare.

• Aceștia, conform instructajului, își pot lua notițe sau pot să facă ce cred ei de cuviință ca la sfârșitul disertației să poată relata povestea cu cât mai multe detalii.

- Ies în fața cel puțin 5-8 participanți, cu povești diferite, care să dureze 3 minute.
- Elevii sunt rugați să extragă câte un bilețel cu număr, dintr-un bol.
- Se strigă câteva numere.
- Elevii cu numerele nominalizate sunt rugați să prezinte colegilor povestea auzită, cea care le-a plăcut cel mai mult și cea la care au reușit să rețină cât mai multe date.
- Se dau participanților fișe de lucru, constituite din perspectiva metodelor specifice gândirii critice.
- Elevii sunt rugați să realizeze schița după fișa de lucru.



Evaluarea activității: „Obiectiv”

• Elevii sunt rugați ca, pe o foaie de flipchart, să-și noteze câte un obiectiv legat de tema discutată: Ex.: Redefinesc și resemnific relația cu colegii mei... .



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



Temă pentru acasă:

• Timp de o săptămână, elevii sunt rugați să-și aleagă o metodă, dintre cele propuse la oră, și o materie la care nu au rezultate foarte bune și să o folosească pentru optimizarea performanței.

III.3. AUTOEVALUAREA



Instrumente de lucru

- Flipchart, markere, foi de lucru.
- Oglinzi.



Obiectivele activității

• Să identifice punctele tari în analiza SWOT, diferențiindu-le corect, logic de cele slabe, identificând, în contextele date, oportunitățile și amenințările.



Cadru conceptual (noțiuni și perspective)

Evaluarea este un proces ce facilitează evidența/măsurarea realizărilor, a rezultatelor unui parcurs, cât și o cunoaștere/o înțelegere mai temeinică a acestuia.

Autoevaluarea este un proces de automăsurare a rezultatelor demersurilor personale; este un mijloc de creștere a calității și a durabilității deciziilor și proiectelor de viață personale.

Specificitatea autoevaluării – numită, uneori, evaluare pentru întărire, responsabilizare, împuternicire, emancipare, îmbunătățire, progres – este de a încuraja procesele personale de luare a deciziei și de cooperare cu alții pentru a atinge un scop.



Activitate practică

Brainstorming

„Nu cred că sunt eu”

- Se solicită elevilor (3-4 elevi) să iasă câte unul în fața colegilor și să descrie o persoană din clasă.
- Elevii care au făcut descrierea sunt rugați să-și formeze grupuri de câte 4-5 colegi, în care să-l includă și pe cel descris.
- Apoi, fiecare iese cu grupul său în față, le spune că persoana descrisă se află printre ei.
- Membrii grupei 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 spune despre cine a fost vorba și îi aduce argumente celui nominalizat.
- Elevul nominalizat este rugat să spună cum s-a simțit, dacă s-a recunoscut și dacă nu...(dreptul la replică)



Activitate practică

„Oglinda” și „Roata”

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



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

„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, de asemenea, reflectă și o realitate internă, ascunsă sub o mască sub care o persoană se ascunde mai mult sau mai puțin, în funcție de cât de mult dorește sau nu ca alții să afle „Cine sunt eu?” .

Autoevaluarea ca oglindire a performanței, a satisfacției personale sau a eșecului reprezintă o viziune a unei realități pe care unii știu să o facă și o acceptă, intervenind pentru a progresa în continuare sau pentru a regla ceea ce contravine idealurilor proprii și/sau sociale.

În alte cazuri, persoanele sunt subiective în realizarea autoevaluării, consecințele unei astfel de practici nefiind favorabile nici în cazul celor de succes, nici în cazul celor cu dificultăți de adaptare sau în ceea ce privește șansa lor de performanță.

De reținut că, pentru o autoevaluare corectă/obiectivă, o persoană trebuie să utilizeze un minimum de criterii, care sunt congruente obiectivelor pe care le-a definit atunci când și-a propus să întreprindă sau să realizeze ceva.

„Roata”

Procesul autoevaluării nu este liniar, este unul circular, ce pune un cerc în mișcare asemenea unei roți. Parcursul nostru personal, cel profesional este înțeles nu numai din perspectiva trecutului, a prezentului, ci, mai cu seamă, din cea a viitorului.

Acest principiu, în jocul nostru, este simbolizat de roată: în rotire, momentele anterioare și posterioare caracterizează roata în mișcare.

Roata procesului autoevaluării promovează dezvoltarea domeniilor în jurul cărora gravitează rezultatele, performanțele.

De asemenea, pentru o autoevaluare corectă/obiectivă în acest circuit, o persoană trebuie să utilizeze un minimum de criterii corelate la obiectivele propuse inițial.

Sarcini de lucru

- Elevii, împărțiți în 2 echipe, sunt rugați să se gândească la parcursul lor profesional sau personal într-o problematică aleasă de ei și să utilizeze, metoda „oglină”, una dintre echipe, și metoda „roata”, cealaltă echipă.
- După terminarea sarcinii, se consemnează pe flipchart punctele comune de interes ale celor două grupuri și cele care îi diferențiază.
- Analiza se va centra pe ciclul:

învățare/acumulare – decantare/valoare/progres – evaluare/autoevaluare



Evaluarea activității:

Brainstorming

- Elevii vor enunța judecați de valoare vizând beneficiile unei autoevaluări obiective; în mod similar, vor enunța limitele autoevaluării subiective; în final, vor opera comparația; se va nota, implicit, concluzia majorității.



Temă pentru acasă:

- Pe parcursul săptămânii, se va utiliza una dintre metode („oglină” / „roata”) pentru autoevaluarea unui aspect din viața personală și se va consemna în jurnalul personal.



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

III.4. LUAREA DECIZIEI



Instrumente de lucru

- Flipchart, markere, foi de lucru.



Obiectivele activității

- Să selecteze noțiuni, cunoștințe, experiențe cu privire la mecanismul și tehnica luării deciziilor, valorificând modelele pentru a-și dezvolta propriile capacități decizionale.
- Să identifice influențele externe în luarea unei decizii personale, diferențiind critic între decizii favorabile și nefavorabile.



Cadru conceptual (noțiuni și perspective)

Orice decizie implică procesul care stă la baza adoptării unei decizii și care se referă la demersul de selectare dintre două sau mai multe alternative/alegeri posibile.

O decizie este influențată de abilitățile persoanei, de motivație, de contextul situațional. Decizia presupune mai multe etape, iar caracteristicile fiecărei etape decizionale, conform teoriei lui Krumboltz și Hamel sunt (Szilagyi, p.179):

- **Definirea problemei – Care este decizia care trebuie luată?**
- **Stabilirea (Establish) – Cum va lua persoana această decizie?**
- **Clarificarea valorilor – Care este cea mai importantă pentru persoană?**
- **Identificarea alternativelor – Care sunt alegerile persoanei?**
- **Descoperirea posibilelor rezultate – Care sunt posibilele consecințe ale următoarelor alternative?**
- **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?**
- **Startul acțiunii – Ce trebuie să facă persoana pentru a transforma planul în realitate?**

Indiferent de perspectivele abordate, etapele sunt esențiale și se succed logic în raport cu necesitatea realizării unui obiectiv ce constituie rațiunea luării oricărei decizii.

Etapele luării deciziei:

- informarea;
- analiza informațiilor;
- proiectarea alternativelor;
- evaluarea costurilor;
- analiza efectelor;
- reducerea incertitudinii;
- decizia;
- afirmarea și punerea ei în aplicare;
- părerea 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



Activitate practică

JOC: „Turnul”

- Se solicită elevilor să se așeze în fața clasei.
- Instrucțaj:
 - lucrați în echipe sau singuri, voi alegeți,
 - mergeți la banca voastră, în momentul în care se dă start, luând 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.
- Sarcina este să se construiască ceva care să atingă înălțimea celui mai înalt elev/elevă – un turn.
- Start!
- După încheierea timpului, participanții rămân pe locurile lor.
- Concluziile vor viza discuții despre decizie – raportat la produsul obținut, valoarea deciziilor luate pe parcursul jocului, analizate în raport cu alternativele posibile.



Evaluarea activității:

Brainstorming – „Cine decide pentru mine?”

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

EU	PĂRINȚII	PRIETENII	PROFESORII	SOARTA	ALȚII
RĂSPUNS ȘI ARGUMENTE →					



Temă pentru acasă:

- Elevii sunt rugați să ia o decizie urmărind etapele specifice descoperite pe parcursul activităților, apoi să comunice cu părinții, colegii, prietenii, profesorii decizia luată, argumentele ce o susțin, consecințele pe care le resimte și/sau le estimează.
- Cu privire la această temă, să comunice cu alți colegi prin intermediul platformei e-learning MVP.

DEZVOLTARE PERSONALĂ



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

CAPITOLUL IV ABILITĂȚI DE VIAȚĂ



ABILITĂȚI DE VIAȚĂ

IV.1. Abilități de viață

IV.2. Abilități emoționale

IV.3.1. Abilități sociale – Comunicare și relaționare interpersonală

IV.3.2. Cum să folosim rețelele de socializare?

IV.3.3. Siguranța adolescentului pe internet

IV.3.4. Bullying

IV.4. Optimitate și stres în cadrul acțiunilor și relațiilor interumane

– Empatia și grija față de ceilalți

IV.5. Acceptarea diferențelor

IV.6. Comunicare, cooperare, toleranță și negociere

IV.7.1. Selfmanagement

IV.7.2. Strategii de promovare personală



IV.1. ABILITĂȚI DE VIAȚĂ



Instrumente de lucru

- Markere colorate.
- Tablă/Flipchart.
- Cărduri, Post-it-uri (pot fi tăiate forme pătrate sau alte forme geometrice colorate sau albe).



Obiectivele activității:

- Să identifice perspectivele definitorii ale conceptului „abilități de viață”, în sens general și raportat la propria persoană, implicându-se în situații de învățare și experiențiale propuse în clasă și extinzând în situații din viață personală.
- Să definească obiective personale centrate pe dezvoltarea/exersarea abilităților de viață, inițiind și rezolvând exerciții specifice atât în clasă, cât și în viața personală.
- Să selecteze cel puțin cinci abilități de viață, demonstrând că acestea reprezintă suport principal al personalității, necesare în a gestiona eficient evenimentele de viață personală și socială.



Concepte/noțiuni: abilități de viață

Abilitățile de viață pot fi definite ca atitudini/comportamente necesare persoanei pentru a gestiona eficient evenimentele atât în viața de zi cu zi, cât și în situațiile dificile/de criză, valori ce contribuie la asigurarea/creșterea calității vieții.

Abilitățile de viață pot fi abordate printr-o metodologie educațională interactivă, care nu este focusată doar pe transmiterea de cunoștințe, ci are ca scop formarea de atitudini și dezvoltarea interpersonală. Principalul scop al abordării abilităților de viață este de a crește capacitățile adolescenților de a se responsabiliza în luarea deciziilor eficiente, de a rezista presiunii negative a grupului și a evita comportamentele de risc.

Stadiul adolescenței este inevitabil în viața unei persoane și este invariabil marcat de probleme, dileme, stresuri, entuziasm, speranțe, conflicte etc. Adolescenții, în prezent, trăiesc într-o lume mult mai complexă, cu oportunități



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

crescute de stres, școală, familia știind că acest fenomen determină, inevitabil, starea de sănătate a individului. De aceea, elevii trebuie orientați în procesul de instruire în a-și forma abilități de viață care să le permită să funcționeze ca individualități, dar și ca membrii ai grupului social.

Achizițiile efective în domeniul managementului vieții personale, achiziții, evident, experiențiale, influențează cu certitudine palierul atitudinal-comportamental, modul în care adolescenții implicați fac față situațiilor și provocărilor prezente în viața lor.

Organizația Mondială a Sănătății a definit abilitățile de viață ca **„abilități de a avea un comportament adaptativ și pozitiv ce ajută indivizii să facă față efectiv cererilor și provocărilor vieții de zi cu zi.”**

Prin urmare, abilitățile de viață facilitează starea de bine fizică, mentală și emoțională a unui individ.

Abilitățile de viață sunt, în general, aplicate în contextul sănătății și învățării sociale. Ele pot fi utilizate în multe arii, incluzând:

- managementul relațiilor;
- managementul comunicării interpersonale;
- educația consumatorului;
- educația mediului înconjurător;
- educația pentru o viață independentă și a generării de venituri etc.



„Abilități de viață”:

• Profesorul va invita elevii să se grupeze într-un cerc și deschide discuția întrebându-i ce știu despre „abilitățile de viață”.

• Profesorul va facilita înțelegerea de către elevi a faptului că toți oamenii dispun de abilități care le permit să-și desfășoare în bune condiții activitățile în viața cotidiană – exemplu, abilitatea de a scrie, abilitatea de a lucra cu alții și a lua o decizie etc.

• Profesorul va distribui 2-3 carduri fiecărui participant și le va cere să scrie cele mai importante abilități pe care fiecare știe că le are; (carduri = bucăți de hârtie colorată sau albă tăiate sub formă dreptunghiulară sau pătrată de dimensiunea unui card).

• Elevii vor avea la dispoziție 2 minute să realizeze cerința.

• Participanții vor fi invitați să afișeze cardurile lor prin împrăștierea lor pe parchet.

• Întrebările continuă – elevii trebuie să exprime opinii, respectiv, dacă ceea ce au scris pe carduri reprezintă abilitățile principale pentru o viață sănătoasă și eficientă. Dacă nu, profesorul le va cere să adauge și alte abilități.

• În timp ce elevii completează lista abilităților, profesorul va pregăti trei carduri, pe care va scrie: „Noi toți avem aceste abilități.”, „Unii dintre noi avem aceste abilități.”, „Niciunul dintre noi nu are aceste abilități”.

• Listele cu abilitățile de viață sunt așezate în linie orizontală, iar cele trei carduri pregătite de profesor sunt plasate în linie verticală lângă celelalte carduri, formând astfel un tabel.

• Profesorul va evidenția obiectivele acestui exercițiu; exemplu: „Care este motivul pentru care doar unii oameni au anumite abilități și alte abilități sunt absente?”.

• Un elev va copia tabelul pe o foaie de flip-chart care va fi afișată.

• Profesorul va sumariza și va închide discuția prin a obține de la elevi idei pe baza cărora să stabilească o definiție completă, corectă a abilităților de viață.

• Li se prezintă elevilor lista celor zece abilități principale evidențiate în lucrările de specialitate, solicitând reflecțiile elevilor asupra acestora în cadrul unei discuții libere:



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



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
1. Conștiința de sine 2. Rezolvarea de probleme 3. Luarea deciziilor 4. Gândirea critică 5. Gândirea creativă	6. Relaționare interpersonală 7. Comunicare eficientă 8. Empatie	9. Managementul emoțiilor 10. Abilitatea de a face față stresului



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.

2. **Conștiința de sine** poate fi încurajată în lumina realizării stimei de sine, valorii personale și încrederii în sine.

3. **Gândirea critică** 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.

4. **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 să crească încordarea fizică.

5. **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.

6. **Luarea deciziilor** – 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 sănatoase se modifică în timpul tinereții, când obișnuințele sunt abia învățate.

7. **Relaționarea interpersonală** – 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 însemna, de asemenea, să aibă relații bune cu membrii familiei, care sunt o importantă sursă de suport social.

8. **Comunicarea eficientă** – noi suntem capabili să ne exprimăm pe noi înșine, atât verbal, cât și nonverbal, în moduri care sunt relevante pentru situație și cultural adecvate. Aceasta înseamnă să fie capabili să exprime opinii sau dorințe, dar, de asemenea, nevoi și temeri. Și poate însemna să ceară ajutor, sfat, îndrumare și să ofere ajutor atunci când este nevoie.

9. **Empatia** – 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.



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

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.

10. **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 al stresului.

11. **A face față stresului** – să fim pro-activi, în sensul să reducem sursele de stres, de exemplu, să facem schimbări în mediul nostru fizic sau ale stilului de viață. De asemenea, înseamnă să înveți cum să te relaxezi de tensiunea creată de stresul inevitabil ca să nu dea naștere la probleme de sănătate.



Studii de caz:

Profesorul va evidenția următoarele situații; elevii vor fi invitați să analizeze fiecare caz în parte, identificând abilitățile de viață necesare pentru a rezolva situația dată.

Situații:

(sugestiile referitoare la abilitățile de viață potrivite sunt enunțate de profesor)

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 că va face toate eforturile ca să realizeze ce și-a propus. Acum, el studiază câteva ore, în plus, în fiecare zi. **(Conștiința de sine)**.

2. Marius era un elev foarte bun la învățătură. Tatăl său a decedat înainte ca Marius să dea examenele de admitere și 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. **(Empatie)**

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. **(Abilități de comunicare)**

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. **(A face față stresului, rezolvarea conflictului)**

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. **(Gândire critică, abilități de comunicare, relații interpersonale)**

6. Liliana a aflat că una dintre prietenele ei răspândește zvonuri, lucruri neadevărate despre ea în clasă. Se simte trădată și dezamăgită. Ea nu dorește să rupă prietenia ei, pentru că sunt prietene din copilărie. **(A lua decizii, a face față emoțiilor, a face față stresului, rezolvarea de probleme)**

7. Alexandru este bun la materiile umaniste, dar părinții lui doresc să fie inginer. **(A lua decizii, rezolvare de probleme, abilități de comunicare, gândire critică)**

8. Tatăl Claudiei va fi transferat în altă localitate. Ea este foarte supărată că își va părăsi școala și prietenii săi. **(A face față emoțiilor)**

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. **(Gândire critică, gândire creativă, rezolvare de problemă, relaționare interpersonală)**

10. Gabriela a aflat că prietenul ei suferă de o boală cronică și va necesita un tratament de durată. **(Empatie, relaționare interpersonală)**



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



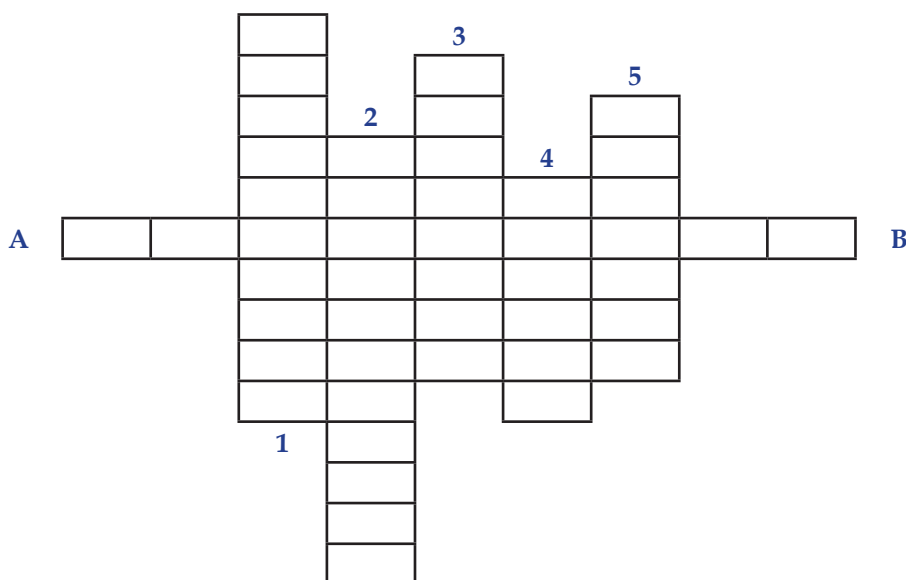
MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV



Evaluarea activității:

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



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.



Temă pentru acasă

• Elevii să realizeze o prezentare liberă a acelei abilități de viață care se manifestă evident în comportamentul fiecăruia, este definitorie.



Discuții

Profesorul va sumariza, la finalul lecției, enunțând mesaje-cheie/ mesaje de mai jos, scrise la flipchart.



Mesaje-cheie:

- Abilitățile de viață ajută adolescenții să se confrunte efectiv cu situații reale de viață.
- Adolescenții necesită abilități analitice, precum luarea deciziilor, rezolvarea de probleme, conștientizarea punctelor tari și a punctelor slabe, stabilirea unor scopuri pentru ei înșiși și mobilizarea eforturilor pentru atingerea acestor scopuri.
- Abilitățile sociale ajută adolescenții să stabilească relații pozitive cu alți oameni și îi ajută să comunice eficient cu egali, adulții și alți membri ai societății.
- Abilitățile de negociere sunt necesare pentru a rezista presiunii celor de aceeași vârstă, tentațiilor și pentru 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

IV.2. ABILITĂȚI EMOȚIONALE



Inteligența emoțională



Instrumente de lucru

- Flipchart, markere, foi de lucru.



Cadru conceptual (noțiuni și perspective)

Abilități emoționale:

- abilitatea de a interacționa cu ceilalți;
- abilitatea de a comunica 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 – 4 elemente ale inteligenței emoționale:

- 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 nivelele cu cei din jur și creșterea productivității și a imaginii personale.
- 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 celui alt”.



Obiectivele activității

- Să identifice perspectivele esențiale ale imaginii de sine, pornind de la cunoașterea importanței imaginii pozitive de sine și optând în acest sens.



Activitate practică

Exercițiu: „ABC...”

- Elevii se grupează câte trei, A-B-C.
- Elevii vor povesti despre cum s-au simțit atunci când au 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.

FACTORII CARE ÎNGREUNEAZĂ DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR EMOȚIONALE

- lipsa de comunicare în familie;
- nesupravegherea copiilor;
- dezinteresul părinților;



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

- familii unde persistă agresivitatea și violența fizică și verbală;
- dragostea excesivă a părinților;
- autoritatea excesivă – greșeli în educarea copiilor;
- lipsa regulilor;
- măsuri punitive de educare (bătaia, amenințarea);
- judecarea copilului;
- privirea critică, ton supărat;
- etichetarea („ești prost”, „nu ești bun de nimic”, „ești rău”);
- muștrarea;
- blamarea;
- amenințarea;
- compararea cu ceilalți.



Activitate practică

Exercițiu-eseu

• Elevii sunt rugați să scrie o scrisoare către un părinte imaginar care îl neglijează pe copilul său; argumentarea se va centra pe trăirile copilului și consecințele acestor emoții/experiențe.



Evaluarea activității:

Brainstorming

• Elevii vor evidenția, în cadrul unui brainstorming, activității pe care le consideră foarte utile în general, dar și pe cele din cadrul lecției, relevante pentru înțelegerea și deschiderea interesului în domeniul abilităților emoționale; afirmațiile vor fi însoțite de câte un argument.

- Elevii vor puncta acea parte a activității care i-a emoționat puternic și de ce.



Temă pentru acasă

Pe parcursul săptămânii, elevii vor discuta cu persoane din mediul lor de interacțiuni, cu privire la unele concepte pe care le-au integrat în vocabularul activ, ca urmare a participării la lecția „abilitați emoționale” și vor prezenta, în activitatea următoare, minimum o dovadă a acestui demers.

IV.3.1. ABILITĂȚI SOCIALE. COMUNICARE ȘI RELAȚIONARE INTERPERSONALĂ

Comunicare



Instrumente de lucru

- fișe de lucru.
- tablă/flipchart;
- carduri, post-it-uri (pot fi tăiate forme pătrate sau alte forme geometrice, colorate sau albe).



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



Obiectivele activității

• Să dezvolte abilitățile de bază în comunicarea verbală și nonverbală, exersându-le în situații variate pe parcursul activităților din clasă și în afara clasei.

• Să comunice eficient, valorificând experiențele dobândite în acest sens, pentru a face față presiunii grupului de egali.

• Să utilizeze abilitățile de comunicare asertivă în situații potențial riscante pentru siguranța personală, pornind de la descoperirea sferei conceptului și continuând cu realizarea de corelații specifice atât în cadru formal, cât și în cadru nonformal.



Concepte/noțiuni:

comunicare eficientă, comunicare verbală și nonverbală, comunicare asertivă

Comunicarea eficientă – capacitatea de a ne exprima pe noi înșine, verbal și nonverbal, într-un mod relevant pentru situație și mediul socio-cultural. Capacitatea de a exprima opinii sau nevoi, temeri, de a cere ajutor, sfat, îndrumare și de a oferi ajutor atunci când este nevoie.

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

- specific umană și cea mai studiată formă a comunicării umane;
- forme 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 considerat ca dominantă a comunicării).

Comunicarea verbală:

- expunere;
- dialog;
- intervenție;
- discurs;
- interviu;
- lecție.

Comunicarea nonverbală:

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

- **Distanța intimă** – corp la corp sau 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 distanța anterioară;
- **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 îndrăzneță și o strângere de mână fermă sunt apreciate, în alte culturi o astfel de atitudine poate sugera aroganță, insubordonare.



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

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

- Merge cu umerii aplecați – tristețe, îngândurare;
- Îngenunchiat – umilință, rugămintă;
- Merge cu capul ridicat, fluierând – relaxare, lipsa grijiilor;
- 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 universale, iar altele au semnificație distinctă pentru fiecare cultură. Privirea este un element central al expresiei feței. Susținerea sau ocolirea ei, fixitatea sau mobilitatea ei trădează stările de admirație, dușmănie etc. Cercetările au arătat că într-o companie, asupra unor probleme personale, persoanele se privesc între 50-60% în timpul conversației. Prin expresia feței putem stimula, orienta, decodifica și înțelege intențiile partenerului, susține partenerul.

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

- 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.



ACTIVITATE PRACTICĂ

- Elevii vor fi invitați să stea în cerc, umăr lângă umăr, ținându-se de mână astfel încât să nu fie vizibilă legătura dintre ei.

- Un elev este rugat să transmită un mesaj nonverbal, prin strângerea mâinii, o dată sau de mai multe ori, colegului din dreapta sau din stânga sa, iar acesta, la rândul său, îl va transmite mai departe, până când mesajul este răspândit prin tot cercul elevilor.

- La final, elevii vor compara mesajul final cu cel inițial pentru a vedea dacă mesajul original a suferit modificări.



Discuții:

- Elevii vor defini comunicarea și vor evidenția condițiile în care are loc comunicarea eficientă.
- Profesorul va puncta aspecte vizând comunicarea verbală și nonverbală și va implica elevii în discuție cu ajutorul întrebărilor cu privire la percepția lor despre comunicare verbală și nonverbală.
- Profesorul va pregăti definiții ca suport, pe baza cărora să-i orienteze pe elevi în descoperirea semnificațiilor conceptelor/situațiilor aflate în discuție.



Puncte de discuție:

Sunt o serie de semne nonverbale ce însoțesc comunicarea verbală.

Forme:

- Inflexiuni verbale – ridicarea vocii, coborâre, monotonie;
- Ritm verbal – rapid, lent, variat;
- Intensitate – voce puternică, slabă, cu respirație întrerăiată;
- 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.



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

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



Comunicarea nonverbală a emoțiilor:

Exercițiu-joc:

- Profesorul afirma: „comunicarea eficientă se bazează pe faptul că forma verbală și cea nonverbală exprimă același lucru; dificultățile apar când cuvintele contrazic comportamentul nonverbal”.
- Profesorul solicită elevilor să ofere exemple ale nonconcordanței dintre comunicarea verbală și cea nonverbală.
- Profesorul oferă o ancoră/un exemplu pentru ajutor:

„Întotdeauna dedic mult timp discuțiilor cu elevii după ore” și, după ce acestea au fost spuse, profesorul se uită la toți elevii din clasă și își strânge nerăbdător bagajele.

- Trei dintre elevi vor primi cartonașe pe care sunt scrise cuvinte ca „furios”, „mulțumit”, „neliniștit”.
- Fiecare dintre acești elevi vor apela la comportamentul nonverbal pentru a comunica emoția scrisă pe cartonaș.
- Ceilalți elevi vor încerca să definească emoțiile exprimate de colegii lor prin limbaj nonverbal.

Comunicare asertivă

Puncte de discuție:

- Comportament asertiv – o persoană nu afectează negativ pe alta în cadrul interacțiunilor sau al comunicării în care acestea sunt parte;
- Comportamentul pasiv – pe fondul unei imagini de sine negative, prin renunțarea la propriile nevoi de comunicare;
- A fi asertiv – utilizarea abilităților de viață ce includ gândirea critică, abilități de comunicare și abilități de relaționare interpersonală.



Activități practice

- Profesorul va implica elevii în discuție pe baza conținutului evidențiat în tabel – comportamente asertive, agresive, pasive și impactul lor asupra persoanei.

Analiza comparativă vizând comunicarea asertivă, agresivă, 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
Aceasta 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	Altceva 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



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

- Profesorul va analiza cu elevii trei ilustrații privind aceste comportamente.
- Profesorul va iniția o discuție cu elevii despre sentimentele asociate comunicării asertive:
 - a te simți bine când ești tu însuși;
 - a fi încrezător;
 - a avea control asupra propriilor atitudini și limbaj;
 - a-i respecta pe ceilalți.



Joc de rol:

- Elevii sunt solicitați să ofere exemple de neînțelegere, pe care le-au experimentat în cadrul comunicării.
- Li se formulează apoi cerințe de a gândi și evidenția modalități de evitare a unor situații de neînțelegere pe parcursul comunicării.
 - Jocul de rol va facilita ilustrarea unora dintre situațiile prezentate de elevi și modul de evitare.
 - Elevii vor practica un comportament asertiv.



Evaluarea activității:

- Profesorul va facilita o discuție despre comunicarea asertivă și comportamentul verbal și nonverbal, utilizând următoarele întrebări:

1. Cum te-ai simțit enunțând propoziții asertive?
2. Au existat momente în viața ta când tu voiai să spui „NU” și la sfârșit ai spus „DA”? Din ce motiv?
3. Care sunt caracteristicile de bază ale unei persoane asertive?
4. Care sunt avantajele și dezavantajele de a fi asertiv?
5. Sunt fetele de obicei mai puțin asertive față de băieți? Argumentează!



Temă pentru acasă:

Elevii vor realiza un eseu cu titlul: **Învăț să spui „Nu” în situații de risc!**

RELATII INTERPERSONALE

Mesaje-cheie:

- Adolescenții înțeleg diferite forme de comunicare, ceea ce reprezintă un bun suport în rafinarea abilităților lor de comunicare.
- Un stil de comunicare asertiv facilitează exprimarea opiniilor, a dorințelor și a nevoilor, a emoțiilor pozitive, fără a încălca drepturile altora.



Instrumente de lucru:

- tablă, flipchart, cretă, markere colorate;
- fișe de lucru;
- carduri cu informații utile.



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



Obiectivele activității

- Să identifice caracteristicile comunicării și ale relaționării interpersonale din mediile de apartenență, participând în situațiile de învățare propuse în clasă și extinzând experiențele în alte situații de viață, cu scopul de a-și dezvolta abilități de viață socială.
- Să exerseze tehnici de ascultare activă și de reflectare a valorilor socio-umane, centrând demersurile pe modele adecvate nevoilor în acest sens.
- Să formuleze judecăți în termeni adecvați situațiilor de gestiune optimă a evenimentelor/ experiențelor curente din viața personală și a grupurilor de apartenență, implicându-se în exerciții centrate pe modele specifice în acest sens, analizând situații corelate la interesele/ nevoile de abilitare în managementul vieții personale și sociale.



Concepte/noțiuni:

abilități de relaționare interpersonală, empatie, comunicare eficientă

- Relațiile interumane sunt un important aspect pentru supraviețuire, iar adolescenții au nevoie să înțeleagă acest lucru pentru a centra obiectivele devenirii personale, implicit în direcția abilităților de comunicare și interacțiune eficiente.
- Comunicarea în cadrul relațiilor interpersonale implică stima de sine, conștiința de sine, raportate la valori similare în raporturile cu ceilalți.



Activitate practică

- Un elev va descrie o figură complexă, conținând diferite forme geometrice.
- Ceilalți elevi o vor desena fără să aibă voie să pună întrebări.
- Doi dintre elevi vor prezenta ceea ce și-au imaginat și au desenat conform a fost descrierii.
- Elevul inițiator va descrie din nou figura la care s-a gândit, de această dată ceilalți pot pune întrebări.
- Alți doi elevi vor prezenta desenele lor, care vor fi comparate cu figura originală, pentru a evidenția dacă, de această dată, pe baza comunicării de tip interactive/întrebări-răspunsuri, se facilitează înțelegerea a ceea ce a fost descris.



Introducere

Profesorul îi va introduce pe elevi în tematica lecției pornind de la ideea că implicarea persoanei în relații armonioase nu este un demers neglijabil, ci necesită abilități de comunicare interpersonală. Elevii sunt dirijați să deducă ideea conform căreia comunicarea nu include numai transmiterea de informații, ci presupune, în mod necesar și ascultarea. Lipsa abilităților de comunicare poate determina disfuncții/ bariere de relaționare interpersonală:

- comunicare săracă;
- conflicte nerezolvate;
- insatisfacție, consum steril de resurse;
- abuz emoțional sau fizic.

Profesorul va orienta discuția astfel încât elevii să recepteze concluzia:

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

Cu ajutorul exercițiului-joc, profesorul îi va determina pe elevi să înțeleagă conceptul și procesul de ascultare prin reflectare.



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



Exercițiu-joc: „Pași în ASCULTAREA PRIN REFLECTARE”

Pasul 1

Lăsați vorbitorul să știe că îl respectați, 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 ascuți mai mult decât să vorbești când este potrivit.

Pasul 3

Ascultă și reflectă emoțiile din spatele problemei dezbătute. „Sună ca și cum ești frustrată din cauza colegului tău 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 care reflectă ajută persoana în nevoie să rezolve chiar ea însăși problema. Câteodată, are nevoie de a explora alternative pentru a rezolva problema.

Pasul 6

Activitatea va fi inițiată prin împărțirea grupului în perechi.

Profesorul va solicita unei persoane din pereche să împărtășească o problemă și cealaltă să exerseze ascultarea prin reflectare.

Pasul 7

Profesorul reunește grupul și discută exercițiul.

Puncte de discuție:

Un ascultător poate fi foarte obosit când ascultă prea multe probleme.

Este bine să spui: **„Sunt deja prea îngrijorat cu altceva ca să te ascult chiar acum – hai să vorbim mai târziu”.**

Asigurați-vă că participanții știu că este foarte important să spui nu, când este necesar, și că există modalități delicate de a refuza.

Elevii vor descoperi, pe parcursul discuțiilor, faptul că reflectarea nu este întotdeauna ușoară, în special pentru cei care nu au fost încurajați să-și exprime sentimentele.

Pasul 8

Concluzia poate viza discutarea faptului că ascultarea este o condiție a comunicării eficiente – este oportunitatea vorbitorului de a se face înțeles de către ceilalți.



Activitate:

- Elevii vor fi împărțiți în grupuri de 3-4.
- Fiecare grup va avea ca sarcină identificarea de modalități de îmbunătățire a relațiilor interpersonale.
- Sugestii pentru elevi:
- Metode care funcționează pentru elevi în controlul furiei.
- Abilități de viață care sprijină comunicarea eficientă și dezvoltarea de bune relații interpersonale.
- Discuția cu un adult de încredere atunci când simți intens furie, frică și anxietate.
- Selectarea de opțiuni pentru a rezolva o problemă – de a vorbi despre problemă cu calm, de a te îndepărta de anumite persoane sau de a apela la alții pentru a închide o dispută.



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

• Răzbunarea (a răspunde într-un mod violent) nu este o modalitate eficientă de rezolvare a unei situații conflictuale – alte modalități ineficiente sunt: jignirea, insulta, jocurile dure și atingerile ofensive, ca împingerea, tragerea, lovirea, pălmuirea etc.



Exercițiu-joc

Profesorul va analiza, împreună cu elevii, diferite modalități de a spune „Nu”, cu ajutorul sugestiilor din tabel:

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 și 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 oameni care pun presiune asupra ta 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 susțin ideea ta 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.”

Grupul poate utiliza aceste tranzații în diferite jocuri de rol pentru a exersa abilitățile de a spune „Nu”.



Evaluarea activității:

• Încercuiește un număr pentru fiecare dintre următoarele întrebări:

NR. CRT.	ÎNTREBĂRI	5	4	3	2	1
1.	Cât de interesante îți par activitățile la care ai participat?					
2.	Consideri că activitățile au furnizat elemente valoroase pentru tine?					

Scriveți, în 2-3 propoziții, opinia voastră despre:

- Cum comunică părinții cu tine?
- Dar profesorii?
- De ce antrenament suplimentar ai nevoie pentru dezvoltarea abilităților de viață?



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



Temă pentru acasă:

Elevii vor descrie modurile cum arată ei și cum valorizează și au grijă de relațiile de prietenie și de familie și pentru patru persoane vor scrie un lucru suplimentar, unde pot demonstra aprecierea lor față de asemenea persoane.

IV.3.2. CUM SĂ UTILIZĂM REȚELELE DE SOCIALIZARE?



Instrumente de lucru

- Fișa de lucru cu afirmațiile din steluțe.



Obiectivele activității

- Să analizeze rolul și consecințele utilizării rețelelor de socializare, poziționându-se într-un cadru obiectiv al investigației, în vederea stabilirii avantajelor și a dezavantajelor.
- Să evidențieze avantajele și dezavantajele folosirii rețelelor de socializare, argumentând cu exemple și judecăți juste.



Concepte (noțiuni)

Rețea de socializare – rețea de persoane cu scopuri comune, cum ar fi o rețea de studenți, politicieni, dar chiar și de hoți. Rețelele de socializare din web (Internet) sunt numite și „rețele sociale”. (<http://ro.wikipedia.org>)

În ultimii ani, printr-o rețea socială se înțelege deseori și o rețea (informațională) de utilizatori **Internet**, bazată pe anumite **site-uri web**, la care utilizatorii se pot înscrie și interacționa cu alți utilizatori, deja înscriși.

Aceste rețele sociale fac parte din fenomenul relativ nou, global, numit **Web 2.0**.



Cadrul conceptual

Membrii unei rețele sociale sunt legați între ei în mod informal, fără obligații, dar, de obicei, contribuie activ la colectarea și răspândirea informațiilor pe întregul glob, prin intermediul web-ului.

O parte dintre site-urile web de succes, specializate în stimularea networking-ului profesional, funcționează prin intermediul tradiționalelor site-uri de socializare Facebook, Twitter sau Yahoo.

Rețelele sociale în sine sunt mijloace de promovare. Rețele sociale te pot ajuta să-ți promovezi blogul sau mica ori marea afacere și să fii în permanent contact cu vizitatorii sau potențialii clienți. Poți, de asemenea, să fii la curent cu subiectele legate de obținerea unui job. Cu ajutorul lor, vă puteți face cunoștințe on-line.

Rețelele de socializare de pe Internet încurajează contactele dintre membrii lor și ne pot pregăti pentru contacte cu profesioniști. Multă lume este deja familiarizată cu site-urile web care adună profesioniști din toate domeniile în același loc, oferindu-le acestora și servicii utile prin care să se cunoască mai bine și, eventual, să colaboreze la diverse proiecte.

Pentru a extrage un maximum de profit din înscrierea ca membru deplin pe una dintre rețelele de socializare pentru profesioniști existente pe Internet la ora actuală, va fi bine să ținem cont și de următoarele strategii:

- să ne facem cunoscute ideile de afaceri cu mai mare succes și să atragem noi colaboratori;
- să ne orientăm, în principal, către identificarea unui job mai bun, către discuții profesionale pentru colectarea/accesarea de informații valoroase sau bune contacte de afaceri;
- să identificăm exact profesioniștii de care avem nevoie, precum și oportunitățile reale (în medicină, comerț, tehnică, artă, știință, joburi, oricare alt domeniu de interes pentru noi).

Un cont făcut pe o rețea de socializare pentru profesioniști se poate dovedi, într-o primă fază, complet inutil, însă, pe parcurs, e necesar să căutăm informații necesare în plan profesional; nu este, desigur, soluția completă, însă avantajele folosirii acestor rețele merită a fi avute în vedere pentru atingerea obiectivelor noastre profesionale, de viață.



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



Activitate: „Sunt un consumator de tehnologie?”

- Solicitați elevilor să lucreze în echipe, în diadă și să analizeze enunțurile din steluțele de mai jos.

1. *Twitter, Facebook* și toate rețelele sociale în general devin o pierdere de timp dacă tot ceea ce faci este să vorbești cu prietenii despre vreme și pot fi utile dacă știi să le utilizezi în folosul tău.

1. Care sunt avantajele sau dezavantajele folosirii rețelelor sociale, ne expunem unor riscuri?

2. *Facebook, Twitter* sau *Yahoo* oferă mijloace eficiente prin care să iei contactul cu profesioniștii din branșa ta de activitate din întreaga lume, oferind informații utile pentru evoluția ta profesională.

2. Care sunt problemele care apar accesând rețelele de socializare pentru căutarea unui job?

3. Relațiile umane și imaginea de sine a ființelor umane au fost profund afectate de *Internet*, subminându-ne capacitatea de a construi relații adevărate și punând o simplă fantasmă a relaționării în locul lor.

3. Ce părere aveți despre cei care folosesc rețelele de socializare pentru a fi altcineva?



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

Solicitați elevilor să lucreze în grupe de câte doi pentru a identifica cele mai precise răspunsuri la întrebările de mai jos. Elevii vor fi încurajați să răspundă la întrebările date, având la dispoziție surse de informare variate, adecvate, implicând acces la internet. Rezultatele grupelor mici vor fi oferite grupului mare.

Întrebări:

- Ce pericole sunt în rețelele sociale prin oferirea datelor personale și a folosirii mesajelor prin rețelele de socializare? Poate fi filtrată informația sau folosită în alte scopuri?
- Care sunt consecințele relației mediate prin intermediul ecranului, când toată interacțiunea cu celălalt se petrece la distanță? E important acel clic – LIKE, pentru tine sau prieteni?
- Prietenii sunt unele dintre multele produse afișate. Prietenia trece, astfel, în categoria amuzamentelor și a distracțiilor.
- Experiența Facebook ar putea încuraja un fel de narcisism, ar putea să nu rămână nimic altceva decât afișarea sinelui?
- Putem supraviețui într-o lume a relațiilor virtuale în care copiii pot intra cu ușurință?



Discuții:

Discuțiile finale se vor centra pe necesitatea cunoașterii consecințelor utilizării rețelelor de socializare, avantaje și dezavantaje.

1. Care sunt avantajele sau dezavantajele folosirii rețelelor sociale, ne expunem unor riscuri?
2. Care sunt problemele care apar accesând rețelele de socializare pentru căutarea unui job?
3. Ce părere aveți despre cei care folosesc rețelele de socializare pentru a fi altcineva?



Evaluarea activității

Scurt eseu cu tema „Eu și ceilalți în spațiul virtual”. Eseurile vor fi prezentate întregului grup; după audierea acestora, se va concluziona, în cadrul unui exercițiu brainstorming, pentru a fi listate concluziile de bază, comparative: avantaje – dezavantaje.



Temă pentru acasă

- Pornind de la următoarea afirmație: „Ciber-părinții au copii-avatar, toți trăiesc într-o lume în care ei nu există cu adevărat”, realizați o anchetă în școală urmărind să stabiliți consecințele consumului de tehnologie în rândurile elevilor (investigați opiniile școlarilor mici și mari, părinți, cadre didactice).

IV.3.3. SIGURANȚA ADOLESCENTULUI PE INTERNET



Instrumente de lucru

- Fișa de lucru cu afirmațiile din steluțe.



Obiectivele activității

- Să acceseze informații despre probleme de securitate a informației, utilizând sursele puse la dispoziție pe parcursul activităților și implicându-se activ în realizarea sarcinilor de lucru – individual și în grup.
- Să enumere modalitățile în care tinerii utilizează Internetul, raportându-se critic la analizele și argumentările evidențiate.



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

- Să identifice informații despre cum este utilizată informația personală pe Internet, analizând cazuri și exemple pe care să le poată corela la deciziile de asigurare a propriei securități.



Cadrul conceptual

Internetul este o metodă importantă de comunicare personală și profesională, dar care are și numeroase riscuri. De exemplu, poate fi utilizată pentru a trimite viruși și mesaje nesolicitate. De aceea, este important să fiți conștienți de problemele de securitate a informației. Internetul este un spațiu public. Când sunteți on-line, trebuie să respectați câteva reguli de bază – așa cum trebuie să respectați regulile de circulație atunci când conduceți. Deși majoritatea legilor au fost create înainte ca Internetul să se răspândească atât de mult, totuși legile se aplică și pe Internet. Ceea ce este ilegal în afara Internetului (offline) este ilegal și on-line. Internetul aduce cu sine oportunități de comunicare liberă fără precedent, dar aduce și obligații. De exemplu, sunteți întotdeauna responsabili pentru conținutul și legalitatea paginii proprii de Internet și pentru ceea ce este publicat pe ea.

Internetul este un mediu informațional interesant și instructiv, ce oferă modalități plăcute de petrecere a timpului liber. Copiii și tinerii sunt cei mai înfocați utilizatori, calculatorul, telefonul mobil și Internetul integrându-se deplin în viața lor cotidiană.

ATENȚIE!

Odată ce postați informații pe Internet, pierdeți controlul asupra lor și este posibil să nu mai puteți șterge toate copiile lor.

- Asigurați-vă întotdeauna că știți cui dați informații și că înțelegeți pentru ce vor fi folosite.
- Este recomandabil să nu postați informațiile personale pe site, deoarece nu știți la ce vor fi folosite de alții.



Activitate practică

1. Stimularea dezbaterii

- De ce este securitatea informației importantă și de ce este necesar să se discute această problemă la școală?
- Motivele includ aspecte legate de natura Internetului și de importanța lui ca mediu de comunicare, iar argumentele le găsiți atât parcurgând secțiunile „Pentru profesori”, cât și cele „Pentru părinți”. (Secțiuni ce pot fi inserate pe platformă.)

2. Ce înseamnă informații personale?

- **Nume – DA**
- Informațiile personale pot include și date sensibile: **numărul de mobil, adresa școlii, zona de rezidență sau adresa de e-mail**, iar acest tip de date îi expun la risc pe cei care le fac publice.

(Se poate studia, de asemenea, site-ul <http://www.dataprotection.ro/>, care conține informații referitoare la legislația privind securitatea informației și despre furnizarea datelor personale pe Internet.)



Evaluarea activității

- Elevii participă la activitatea dedicată **ZILEI DE 7 FEBRUARIE**, când se sărbătorește „**Siguranța pe internet**”.
- Se prezintă referatul cu tema „**Codul bunelor maniere pe internet**”.
- Concurs pe echipe – realizarea unor afișe cu tematica „**Internetul și siguranța ta**”.



Temă pentru acasă

Citește și reflectează – SFATURI PENTRU ADOLESCENȚI:



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

- Fii întotdeauna atent când navighezi pe Internet!
- Nu da niciunei persoane întâlnite pe Internet informații personale despre tine sau familia ta, cum ar fi: numele, vârsta, numărul de telefon, fotografii personale, adresa, școala la care înveți, locul de muncă al părinților, detalii de pe cartea de credit etc.
- Parolele sunt secrete și îți aparțin.
- Dacă vrei să te întâlnești în mod real cu persoana cunoscută pe Internet sau de la care ai primit mesaje pe telefonul mobil, anunță-ți părinții pentru a te însoți, preferabil într-un loc public.
- Postează cu mare grijă fotografii cu tine sau cu familia ta!
- Nu tot ceea ce citești sau vezi pe Internet este adevărat.
- Fii atent la programele sau jocurile gratuite pe care le downloadezi.
- Dacă cineva te face să te simți inconfortabil, poți oricând să renunți la comunicarea cu acea persoană.
- Dă dovadă de respect, chiar dacă nu-i cunoști pe cei cu care comunică.
- Cere ajutor, în orice situație, persoanelor în care ai încredere, părinți, profesori sau prieteni apropiați.

IV.3.4. BULLYING



Instrumente de lucru

- Fișa de lucru.



Obiectivele activității

- Să examineze caracteristicile specifice agresiunilor de tip bullying la adolescenți, clasificând și analizând cauze-efecte și stabilind strategii de intervenție-control, remediare-optimizare.
- Să exerseze abilități de analiză și intervenție în rezolvarea conflictelor, valorificând experiențele în comunicarea, relațiile/interacțiunile sale.



Concepte (noțiuni)

Bullying-ul – comportament deliberat al unui individ sau grup, repetat pe parcursul unui interval de timp, cu intenția de a răni fizic, emoțional sau psihic o altă persoană (Olweus, 1991).

Bullying-ul poate fi o formă simplă de neglijare sau se poate extinde la forme complexe de abuz fizic, emoțional, pe internet și chiar sexual.

Gluma este un eveniment distractiv, care nu are intenția de a răni, admite și reciprocitate.

Disputele creează un conflict care apare ocazional în jurul unei neînțelegeri, o diferență de la un concurs, de exemplu, dar nu se repetă în timp.

Doi oameni pot argumenta foarte dur fără aspect de intimidare, iar apoi să se întoarcă spre dialog într-un mod relaxat.



Cadrul conceptual

Se face distincția între comportamentul de tip **bullying** ca o subcategorie a conceptului general de **agresivitate**. Bullying-ul variază și poate include comportamente diferite:

- agresiunea **verbală**: batjocură, tachinare, poreclă (formă de agresiune directă) și răspândire de zvonuri (forma indirectă de agresiune).
- bullying **forma fizică**: atacul, lovirea, împingerea, distrugerea sau furtul (forme de agresiune directă) și nominalizarea unui prieten care să atace pe cineva pentru altcineva (o agresiune indirectă).



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

• forma **non-verbală/non-fizică** a agresiunii: amenințarea (agresiune directă) și excluderea unora dintr-un grup, folosirea de gesturi obscene, manipularea în numele prieteniei, mesaje amenințătoare printr-un e-mail (agresiune – formă indirectă).

Bullying-ul provoacă intimidare, este o relație cu agresiuni repetate, mereu între aceleași persoane, într-o situație de dezechilibru de forțe; cei puternici se folosesc în mod intenționat să rănească cea mai slabă parte. Bullying-ul ar constitui o infracțiune, un delict, în cazul în care se încalcă o regulă de drept. (www.smontailbullo.it)



Activitate

„Am parte de conflicte?”

Profesorul va distribui elevilor fișa de lucru, oferind cazuri/situații de conflict specifice adolescenților.

Instructaj:

Analizați situațiile de violență de mai jos și încadrați acțiunea personajelor ca fiind **glumă, dispută, bullying sau act delincent**:

SITUAȚII	GLUME	DISPUTE	BULLYING	DELICTE
Când Dan se ceartă cu cineva, nu este capabil să explice în cuvinte, imediat trece la pumni.		X		X
Matei este cel mai bun din clasă, colegii îl tachinează pe Matei în mod regulat, deoarece studiază puțin; există riscul de respingere.			X	
În prima zi de școală, un băiat din clasa a V-a merge la unul din clasa I, ia gustarea din mâinile acestuia și-o mănâncă fără a-i cere voie.	X			X
Pentru că Sara și Ana nu au vrut să se joace cu ea, Lisa le-a mângălit desenele.		X		
Un elev jignește serios un bătrân în fața tuturor.		X		X
Eric, cel mai mic elev din echipă, nu este niciodată acceptat de colegi în concursurile sportive. Profesorul îl include într-o echipă, însă nimeni nu-i pasează mingea.			X	
Matei este prieten de Narcis și, împreună, se întrec în glume, tachinându-se adesea.	X			
Franci, un elev din clasa a III-a, îi ascunde lucrurile unui alt coleg, Luca, în fiecare zi.			X	X
Un elev plătește în fiecare zi o sumă de bani pentru a obține protecție față de un coleg care amenință să-l bată.			X	
Ahmed este din Maroc. Un coleg îl numește mereu „marocan murdar” și se asigură că nimeni nu este în compania lui.			X	X
Dan este timid și oarecum efeminat. Colegii l-au numit întotdeauna Dana.			X	X
Doi băieți aproape au forțat-o pe o colegă să se dezbrace într-o clasă goală.			X	
Ilie vrea să aibă întotdeauna dreptate. Dacă cineva îl contrazice, Ilie îl amenință și îi spune să tacă.		X		



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



Discuții

După realizarea activității, profesorul va facilita analiza consecințelor comportamentelor ilustrate, subliniind importanța rezolvării oricărui tip de conflict.



Evaluarea activității

Întrebări frontale:

Care sunt conflictele cu care se confruntă adolescenții? Ce consecințe sunt la nivelul victimelor sau ale agresorului? Este Bullying-ul un conflict ușor sesizabil? Ce sfătuieți victimele să facă pentru a face față agresiunilor de tip bullying? Cunoașteți cazuri de bullying?



Temă pentru acasă

Realizați un proiect de grup în care să ilustrați (prin desen, colaj ...) **mesaje antivioolență, antibullying.**

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



Instrumente de lucru:

- hârtie mare tip A0, markere colorate, tablă/flipchart, fișe de lucru;
- pregătirea cardurilor de reacții menționate în activitate;
- mesaje pe diferite foi de hârtie, tip A4.



Obiectivele activității

- Să recunoască unicitatea persoanei, analizând cazuri/situații pe bază de criterii subsumate principiului „oamenii sunt asemănători și diferiți în același timp”.
- Să interacționeze/să comunice cu ceilalți în temeiul unor principii, judecând de valoare unanim acceptate în plan etico-moral și al unor atitudini dezirabile, delimitându-se de influențele prejudecăților sau ale discriminărilor de orice natură.



Concepte/noțiuni

empatie, stereotipuri, prejudecăți

Empatia este abilitatea de a-i înțelege și a-i accepta pe alții .



Joc: „Povestea numelui”

Profesorul le cere elevilor:

- să-și scrie numele pe o coală mare de hârtie/ A0;
- să spună semnificația numelui;
- să povestească istoria numelui lor;
- să spună ce simt când își pronunță numele.



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

Brainstorming

- Elevii sunt implicați în enunțarea de idei care exprimă înțelegerea lor cu privire la conceptul empatie – semnificație.



ACTIVITATE PRACTICĂ

În perechi, elevii vor discuta despre caracteristicile lor (fizice, morale), despre preferințele lor/lucruri pe care le-ar plăcea să le facă. Pot discuta despre vocațiile lor, despre oameni pe care îi consideră modele.

Profesorul reunește grupul și discută exercițiul prin completarea de fraze. „Am descoperit ceva despre mine, care mă bucură ..., am constatat că sunt la fel/diferit față de...”, „Am descoperit despre mine că pot să...”.

Se stabilește concluzia că oamenii sunt asemănători și, în același timp, diferiți, nu găsim doi oameni perfect identici; între oameni există asemănări, dar și o sumă de diferențe, ceea ce îl face pe fiecare să fie unic.

Elevii vor fi implicați în discuții despre stereotipuri și prejudecăți, vor da exemple și vor răspunde la întrebări:

- Cum se simte o persoană care este supusă discriminărilor/nedreptăților?
- Prin ce diferă o persoană de o anumită etnie față de alta de altă etnie?
- Cum putem crea un mediu tolerant în școală, o „zonă liberă de orice prejudecată, violență, conflict, ce putem face noi, de când putem face...”?



Fișă de lucru

Individual, puteți identifica cât mai multe tipuri de prejudecăți:

TIPURI DE PREJUDECĂȚI

- Prejudecăți legate de etnie:.....
- Prejudecăți legate de rasă:.....
- Prejudecățile legate de statutul social:.....
- Prejudecăți legate de dizabilități fizice și psihice.....
- Prejudecăți legate de gen.....



Joc de rol

- Profesorul va lua 4 cartonașe, pe fiecare este scris un tip de reacție propriu anumitor persoane; vezi exemplele de mai jos:

Reacția nr. 1:

Vei întâlni un voluntar și vei da mâna cu el în timp ce vei citi foaia de cartonaș despre acest voluntar – brusc, îți vei retrage mâna, te vei depărta repede și îți vei spăla mâna (vei simula că mergi să te speli pe mână).

Reacția nr. 2:

De asemenea, vei întâlni un voluntar, vei citi mesajul de pe cartonaș și spui: „Glumești, nu-i așa!”. Apoi vei întreba cum este permis să învețe sau să muncească aici și vei părăsi camera.

Reacția nr. 3:

Vei citi mesajul de pe cartonaș și vei spune o prejudecată legată de mesajul prezentat. De exemplu, dacă mesajul spune că persoana este purtătoare HIV, vei spune: „Să nu te mai apropii vreodată de mine..., ai înțeles?...”

Reacția nr. 4:

Vei citi mesajul, vei da mâna cu voluntarul și vei spune: „Mă bucur să te cunosc.”



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

- Profesorul va informa participanții că acesta este un joc de rol și va ruga 6 voluntari să participe la exercițiu.
- Va distribui cele 4 cartonașe cu reacții la 4 elevi și alți 2 vor primi foi de hârtie pe care este scris: „Sunt purtător HIV”, iar altul „Sunt de culoare”; aceștia sunt rugați să prindă foile de hârtie pe pieptul lor.
- Elevii sunt rugați să citească ce este scris pe cartonașe atunci când vor interpreta rolul în acord cu atitudinile descrise.
- Se cere grupului să observe jocul de rol cu atenție, să observe și să noteze reacțiile.
- Se cere elevilor care au primit mesaje să stea în mijloc și ceilalți patru vor interpreta, pe rând, rolul lui.
- Grupul va reflecta, timp de 5 minute, la ce s-a întâmplat în jocul de rol, cu ajutorul întrebărilor:
- Cum s-au simțit voluntarii în fiecare situație?
- Cum cred că s-au simțit cei discriminați, dar cei care au observat procesul?
- Care ar fi unele motive pentru care noi discriminăm?
- Se va concluziona că persoanele de altă etnie sau rasă, statut social, cu dizabilități fizice și psihice, au nevoie de:
 - respect și sprijin;
 - înțelegere;
 - empatie din partea celorlalți;
 - tratamente egale, non-discriminatorii, demnitate.



Evaluarea activității

Elevii sunt solicitați să relateze în 3 enunțuri o situație/experiență trăită de ei, situație în care ei (sau altcineva) au fost privați de grija, înțelegerea celorlalți. Situația descrisă va fi rezumată într-un singur cuvânt-cheie.



Temă pentru acasă

- Elevii vor scrie un eseu cu tema „Școala prietenoasă”. Eseul va fi postat pe platformă. Elevii vor intra pe forum și vor împărtăși impresii în legătură cu tema abordată în eseu, cu alți colegi.

IV.5. ACCEPTAREA DIFERENȚELOR



Instrumente de lucru:

- hârtie mare, tip A0;
- markere colorate;
- tablă/flipchart, fișe de lucru.



Obiectivele activității

- Să identifice, în mediul social, diferențele culturale, etnice, de sănătate personală, analizând situații cunoscute, cazuri propuse pentru studiu pe parcursul activității și emițând judecăți de valoare centrate pe toleranță, empatie, acceptare.
- Să diferențieze noțiunile de gen și sex, participând activ la exercițiile propuse în cadrul activității.
- Să exerseze abilitățile de relaționare interpersonală, indiferent de diferențele de gen, implicându-se în jocuri de rol și analize de caz specifice.



Concepte/noțiuni

diferențe culturale, de gen, educație multiculturală



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

Este recunoscut faptul că principala cauză a conflictelor, discriminărilor, excluziunii o reprezintă ignoranța sau cunoașterea insuficientă a celuilalt.

Definim mai întâi câteva concepte-cheie, care stau la baza unei educații interculturale, singura care poate determina o mai bună cunoaștere între oameni.

Diferențele – o caracteristică a societăților.

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

În ciuda interacțiunii dintre diferențe, e posibil să se ajungă la soluții noi și la noi principii de acțiune: acestea sunt bazate pe egalitatea demnității și a drepturilor pentru toți.

Principala provocare este cum să trăim și să acționăm împreună de o manieră creativă, reciproc avantajoasă.

În general, cei „diferiți” trezesc, în mod inacceptabil, dar obișnuit, uneori ură, alteori intoleranță, discriminare sau indiferență.

Minoritățile, în sens larg (cei diferiți de noi), au mai puțin acces la muncă, servicii, locuință etc. Diversitatea culturală este o realitate care trebuie valorificată în temeiul valorilor sociale, umane. Pluralitatea culturală pune nu numai problema apărării diferențelor, ci și a dialogului cultural, care recunoaște că fiecare trebuie să contribuie la îmbogățirea experienței umane și că fiecare dintre ele este un efort de universalizare a unei experiențe particulare.

Interculturalismul implică înțelegerea, aprecierea și valorizarea culturii proprii, la care se adaugă respectul bazat pe o informare autentică 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. Genul descrie dacă cineva este masculin sau feminin, în acord cu diferențele comportamentale; de exemplu, 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 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.



Activitate

„Etichete” – efecte ale stereotipurilor

Sarcini pentru elevi:

- Formați 3 grupe de câte 10.
- Fiecare grupă va primi o sarcină; de exemplu: să construiască un poster în colaborare.
- Profesorul va lipi etichete pe fruntea fiecăruia dintre elevi, fără a spune ce scrie pe ele.
- Fiecare dintre elevi va trebui să se comporte unul față de altul în funcție de etichete; de exemplu: dacă un elev are eticheta „leneș” pe frunte, ceilalți vor trebui să-l trateze ca atare (fără a pronunța cuvântul respectiv, nici să i-l spună).
- La sfârșitul activității, fiecare va încerca să ghicească ce figurează pe eticheta sa.

Profesorul analizează exercițiul în grupul mare, oferind următoarele clarificări:

Teoria etichetării spune că „Deviaționist este acela la care eticheta a fost aplicată cu succes; *comportamentul deviaționist este comportamentul pe care îl etichetează astfel oamenii.*” (Becker, 1963).

Mai 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.



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

Brainstorming

- Profesorul le va spune elevilor: „Vă propun să vă gândiți la aspecte precum”: interacțiunea dintre indivizi diferiți, ca și dintre modurile lor de viață, valorile și cultura lor, relațiile între majoritari și minoritari în societățile noastre.
- Elevii vor furniza pentru listare, o serie de exemple întâlnite în viața de zi cu zi.



Studiu de caz

Reflectarea asupra discriminării

- Elevii vor forma grupuri de 4-6 persoane și vor discuta una dintre temele următoare:

Punctul-cheie: Oricine poate fi victima discriminării într-un moment sau altul.

Reflectați asupra cauzelor discriminării.

- 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, voi sau un grup cu care alții ar dori să se asocieze?
- Cum vă simțiți atunci când acest lucru se întâmplă?
- Care sunt contextele și situațiile în care diferențele între indivizi sunt percepute drept 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?
- 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 determină ca aceste diferențe să nu prezinte 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 această „stranietate”?



Joc: Mima

- Profesorul începe discuția spunând: „Să jucăm un joc: Eu voi spune un cuvânt sau o frază și voi veți spune primul lucru care vă trece prin minte când spun acel lucru.”

Primele cuvinte ar putea fi:

- 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...
- Băieți care plâng...
- Fete cărora le plac meciurile de box ...
- Câștigul financiar pentru familie...

Când elevii își exprimă gândurile, profesorul scrie caracteristici feminine și masculine pe care elevii le prezintă.



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

Profesorul realizează trei coloane, așa cum sunt arătate mai jos, și listează cât mai multe sugestii posibile.

BĂRBAT	CE ÎI ASEAMĂNĂ	FEMEIE
Dur Cel care ia decizii Puternic Agresiv Mustață Violent Responsabil Schimbarea vocii la pubertate Inginer Aeronautică Armată		Sensibilă Slabă Gîngășă/Delicată Frumoasă Are bebeluș Iubitoare Menstruație Vorbește mult Profesor Gătește Designer de haine



Puncte de discuție

• Profesorul întreabă acum clasa dacă cuvintele menționate în coloane sunt intersectabile; de exemplu: poate o femeie să fie dură și poate un bărbat să fie sensibil, ori poate o femeie să se angajeze în armată și să câștige bani, poate un bărbat să gătească și să facă curățenie?

• Profesorul va orienta discuția pentru a clarifica, împreună cu elevii, faptul că între cele două sexe există asemănări, dar și diferențe, unele puncte pot fi comune, altele nu pot fi. Acestea includ: a avea mustață, a naște copii, schimbarea vocii în timpul adolescenței. Profesorul va discuta cu clasa și va reeticheta coloana din mijloc cu caracteristici specifice sexuale și va realiza unele săgeți de la coloanele din stînga/dreapta spre coloana din mijloc, de la punctele care reprezintă caracteristici specifice de a fi bărbat sau femeie. Profesorul va explica diferența dintre caracteristici de gen și de sex.



Studii de caz:

- Profesorul împarte elevii în două grupe și fiecare grup va fi așezat în cerc pentru o discuție.
- Profesorul va prezenta primul scenariu grupului în care majoritatea sunt băieți și puține fete și al doilea scenariu, grupului în care fetele sunt majoritare.
- Acest lucru va ajuta fiecare gen să fie mult mai empatic față de nevoile celuilalt gen.

Scenariul 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 este cu doi ani mai mare decât ea, el 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, asemenea multora 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, să studieze mai mult și notele sale să crească în examinările din clasa a XII-a, pentru a se putea înscrie la un renumit institut de învățământ superior. Presiunea creștea pe măsură ce 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 să-i convingă în privința alegerii lui.



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



Puncte de discuție

Domenii de activitate în care apare discriminarea de gen:

- educație;
- sănătate;
- piața muncii;
- viața politică;
- viața publică și privată.



Evaluarea activității

Elevii vor scrie un caz de discriminare de gen, cunoscut sau imaginar. După discutarea / analiza în clasă, îl vor posta pe platformă, argumentând de ce este relevant.



Temă pentru acasă

Elevii vor concepe/ vor scrie un proiect de combatere a discriminării de gen, cu tema „Șanse egale pentru femei și bărbați”; puncte de sprijin:

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

IV.6. COMUNICARE, COOPERARE, TOLERANȚĂ ȘI NEGOCIERE

- Reguli de bază în comunicare și relațiile cu ceilalți.
- Comunicarea asertivă.



Instrumente de lucru

- coli A4;
- markere colorate;
- tablă/ flipchart, fișe de lucru.



Obiectivele activității

- Să utilizeze mesaje verbale și nonverbale în conformitate cu regulile comunicării eficiente, manifestând în interacțiunile cu ceilalți toleranță, empatie, disponibilitate.
- Să identifice modalități de cooperare și negociere în cazul rezolvării conflictelor, demonstrând și exersând abilități în acest sens în cadrul exercițiilor propuse.
- Să valorifice comunicarea asertivă pentru a-și promova o imagine pozitivă de sine și a optimiza relațiile cu ceilalți, realizând un plan de promovare personală și demonstrând abilități în acest sens în jocurile de rol propuse.
- Să valorifice negocierea ca instrument de gestiune optimă a diferitelor situații în relațiile cu ceilalți, implicându-se în simulările din cadrul jocurilor de rol pe parcursul activităților din clasă.



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



Activitate practică

„Drumul încrederii”

- Participă cu grupul clasei.
- Se formează grupe a câte 4-5 participanți.
- Din fiecare grup, o persoană este legată la ochi și este condusă prin încăperea ținându-se de brațul altei persoane.
- După câteva momente, persoana cu ochii închiși este ghidată numai cu ajutorul voci spre locul unde trebuie să meargă.
- Profesorul reunește grupul și procesează exercițiul după următoarele întrebări:

1. Cum v-ați simțit când ați mers cu ochii închiși?
2. Ați deschis ochii vreodată ochii în timpul mersului? Care a fost motivul?
3. Pentru ce este importantă încrederea când ne aflăm în situații de conflict?

Profesorul va dirija elevii să stabilească drept concluzie importanța următoarelor puncte de vedere:

- Încrederea este un aspect esențial al relațiilor interumane, reduce riscul conflictelor.
- Într-un conflict nu pot exista soluții de durată dacă părțile nu au încredere unele în altele.
- Înainte să poată rezolva conflictele, elevii trebuie să aibă încredere unii în alții.
- Decizia de a lucra împreună este primul pas spre rezolvarea conflictelor.



Puncte de discuție

• Multe conflicte se acutizează deoarece participanții pierd controlul și reintră într-un paten de autoreîntărire de atac și contraatac.

• Aveți aici zece sugestii (descrise în literatura de specialitate pentru rezolvarea conflictelor și consiliere psihologică), ele vă pot ajuta să gestionați situațiile conflictuale, fie când faceți o analiză/studiu de caz, fie dacă vă aflați într-un conflict.

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 privind emoțiile înghițate de situația curentă. Imaginează-ți că situația prezentă nu reprezintă toată viața ta și te poți uita la scena conflictului dintr-un balcon sau munte înalt, plin 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 ai văzut, atunci când altcineva a greșit sau 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 precădere.

3. Imaginează-ți partenerul „în conflict” ca potențial aliat. Imaginează-te că ești blocat pe o insulă cu partenerul „în conflict” și că, pe acea insulă, clima este deșertică, presupunând că supraviețuirea pe termen lung a amândurora depinde de cooperarea în moduri noi și creative, prin care să vă răspundeți cât mai mult nevoilor fiecăruia.

4. Începe prin ascultarea celuilalt și afirmarea oricărui punct asupra căruia se poate găsi o înțelegere. Uită-te cu atenție și spune tare către partenerul „în 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 poate ai făcut-o în cursul conflictului. Alții poate vor face la fel, dacă oprești cercul vicios. Prin aceasta, oferi un spațiu de acceptare unde partenerul în conflict poate începe din nou. Permiți participanților în conflict să vadă situațiile lor din unghiuri 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



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

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 lor de vedere.

7. Concentrează-te pe scopuri pozitive din prezent și viitor, indiferent ce tu sau partenerul în conflict poate a spus sau a făcut în trecut. Pedepsirea sau umilirea, rușinarea cuiva pentru acțiunile trecute nu vor 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 pentru un lucru, vezi dacă poți fi de acord cu o regulă dreaptă de stabilire a prețului.

9. Cererile adresează-le către acțiuni specifice pe care o altă persoană ar putea să le facă în prezent, mai degrabă decât emoții sau atitudini. Explică cum acțiunile cerute te vor ajuta, astfel încât cealaltă persoană să se simtă puternică și respectată în a răspunde la cererea ta.

10. Folosiți acest conflict ca stimul motivațional pentru a studia și alte căi de rezolvare a conflictelor.



Activitate practică

„Explorarea celor cinci mesaje”

• Elevii vor fi invitați să repovestească istoria unui conflict, frustrare sau neplăcere, folosind formatul celor cinci mesaje prezentate 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 specific în privința locului, timpului, culorilor, texturii, poziției și frecvenței/intensității fenomenului.
- D. Descrie mai degrabă decât să pui diagnostice. Evită cuvinte care ar eticheta sau judeca acțiunile pe care tu le observi, cum ar fi „leneș”, „nervos”, „murdar”.

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: „Mă simt ...ignorată, manipulată, neglijată, respinsă, dominată, abandonată, folosită, păcălită etc.”.
- 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.” Este de preferat decât: „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.



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

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 ai 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.”



Joc de rol

Elevii vor primi o fișă de lucru pe care este descris un conflict între trei adolescenți de vârsta lor. „A, B și C ar trebui să realizeze titlul unui articol pentru revista școlii, dar nu pot avea un acord privind tema abordată”.

- Se cere elevilor să descrie fiecare cum ar rezolva acest conflict în mod non-violent.
- După ce au completat, profesorul va colecta toate fișele și va alege două dintre ele pentru scenariul jocului de rol.

Profesorul va analiza jocul de rol prin următoarele întrebări:

- Cum te-ai simțit în rolul aceluia personaj?
- Ce ai fi făcut diferit în aceeași situație?
- Cum l-ai fi sfătuit pe acel personaj?
- Ce a fost cel mai dificil de interpretat la rolul tău?
- Cum te-ai gândit că s-a simțit celălalt personaj?



Evaluarea activității

Profesorul încheie lecția prin evaluarea activității:

- Listează 3 emoții pozitive și 3 emoții negative pe care le-ai trăit astăzi la școală.
- Care sunt, după opinia ta, primele 5 cauze care pot determina un conflict?
- Listează minimum 3 modalități-cheie utile în rezolvarea unor conflicte.
- Care sunt tehnicile/modalitățile-cheie în rezolvarea conflictelor?



Temă pentru acasă:

Elevii vor scrie un articol pentru site-ul „Managementul vieții personale, despre cooperare și rezolvarea de conflicte”.

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 nu ridică vocea.
- Fii de acord cu dezacordul.
- Apelează la altcineva să te ajute (un părinte, o rudă, un profesor).



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

IV.7. SELFMANAGEMENT – STRATEGII DE PROMOVARE PERSONALĂ

CV-ul

Instrumente de lucru

- cartonașe, model CV europass;
- pixuri, stilouri etc.



Obiectivele activității

- Să demonstreze abilități de promovare personală, completând un CV.
- Să realizeze un CV, ordonând informația din perspectiva intențiilor de angajare.



Concepte (noțiuni)

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.

Ea implică atât o componentă instrumentală:

- CV-ul;
- scrisoarea de intenție;
- cartea de vizită și portofoliul personal.

O componentă atitudinală:

- comportamentele și atitudinile pe care le manifestă individul în cadrul relațiilor interpersonale în vederea promovării personale;
- comunicarea asertivă;
- dezvoltarea rețelei sociale;
- pregătirea pentru interviul de angajare.

Curriculum vitae

Curriculumul 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 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 ar putea fi un potențial angajat, ca atare merită să fie chemat la o întrevedere personală, pentru a-l cunoaște mai bine.



Activitate practică

- Elevii vor fi împărțiți în 6 grupe, în funcție de imaginea de pe cartonașul care le este oferit.
- Sarcina la nivelul grupului este de a realiza un anunț de angajare din perspectiva imaginii atribuite (instituție bancară, școală, salon de cofură, șantier, televiziune).
- Cei care au extras un cartonaș blank în etapa următoare a lecției vor avea de realizat un C.V. care să răspundă cerințelor „angajatorilor”.



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

CV-ul cuprinde:

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

Educație și formare, unde 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, programele speciale și concursurile academice).

Experiența profesională, unde 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, unde 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.

Cum realizăm un CV?

- Elevilor care în exercițiul anterior au extras un cartonaș blank li se solicită să completeze CV-ul din perspectiva cerințelor formulate de angajatori (pentru această sarcină, vor extrage la rândul lor câte un cartonaș pentru a cunoaște cerințele postului pentru care aplică).
- Ceilalți elevi vor începe să completeze propriul CV.



Evaluarea activității

- Elevii își vor expune CV-ul în dreptul fiecărei echipe, membrii acesteia determinând, în mod democratic, angajarea sau nu a solicitantului.

Scrisoarea de intenție

Instrumente de lucru

- cartonașe, model scrisoare de intenție;
- instrumente de scris etc.



Obiectivele activității

- Să proiecteze modelul unei scrisori de intenție parcurgând șablonul etapelor schematic prezentate în recomandări.
- Să ordoneze informațiile personale ce trebuie incluse în redactarea unei scrisori de intenție, structurând și realizând corect acest document.
- Să analizeze comparativ CV-ul și scrisoarea de intenție, identificând facilitățile pe care acestea le determină.



Concepte (noțiuni)

- Scrisoare de intenție, numită și de prezentare, este o formă scurtă de auto-prezentare generală și a atuurilor candidatului la un post vacant.
- Este vorba de primul document citit de angajator și, pentru că prima impresie contează, acestui document trebuie să i se acorde o atenție deosebită.
- Scrisoarea de intenție este un instrument de promovare personală în care candidatul își argumentează interesul



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

și își justifică motivul pentru care candidează la postul respectiv. Scrisoarea de intenție este personalizată pentru fiecare post în parte și însoțește CV-ul.



Activitate practică

• Elevilor li se vor arăta câteva modele de încălțăminte și vor fi rugați să „încalțe” imaginativ o pereche, după care să descrie cum se simt în ea, pe cine cred că reprezintă astfel, ce emoții trăiesc etc.

Structura unei scrisori de intenție

Puncte importante în redactarea unei scrisori de intenție:

- Notează pe unul dintre 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.
- Lasă câteva rânduri libere și apoi scrie formula de adresare (Domnule/Doamna); dacă din anunț ai aflat numele persoanei căreia trebuie să 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.
- Semnează de mână, cu semnătura ta obișnuită, iar sub aceasta scrie numele întreg, cu litere de tipar.

Cum redactăm o scrisoare de intenție

Elevilor li se va propune un exercițiu de completare a unei scrisori de intenție după model.



Evaluarea activității:

- Se vor selecta un număr de 5 voluntari care vor alcătui juriul pentru evaluarea scrisorilor de intenție.
- Fiecare va acorda un punctaj de la 1 (mai puțin interesantă) la 5 (foarte interesantă) pentru fiecare scrisoare citită.



Temă pentru acasă

- Tema pentru acasă va consta în redactarea unei scrisori de intenție pentru postul de Președinte al Consiliului elevilor.



ABILITĂȚI DE VIAȚĂ



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

CAPITOLUL V

SINELE ÎN ECHILIBRU CU MEDIUL SOCIAL



SINELE ÎN ECHILIBRUL CU MEDIUL SOCIAL
V.1. Principii și valori personale
V.2. Puterea modelului



V.1. PRINCIPII ȘI VALORI PERSONALE



Instrumente de lucru

- coli A 4, instrumente de scris.



Obiectivele activității

- Să identifice setul personal de valori, implicându-se în demersuri experiențiale de autocunoaștere.
- Să compare dimensiuni personale de tipul: „Ce sunt?” / „Ce vreau să fiu?”, implicându-se motivat în operarea de schimbări compatibile unui set de valori general-umane, transferate implicit ca set de valori personale.
- Să analizeze, din perspectiva critică/argumentativă, judecăți de valoare (citate, versuri, mesaje, etc.) purtătoare de sensuri în planul valorilor umane/sociale/personale, centrând interesul pe exersarea abilităților în domeniul valorilor personale.



Concepte (noțiuni)

În sfera existenței umane, **valoarea** se definește ca un criteriu esențial de înțelegere/analiza și adoptare/acceptare – non-acceptare a unei situații, implicit de raportare la aceasta a unei/unor persoane.

Valoarea dinamizează scopurile/obiectivele personale, mijloacele și instrumentele de reușită, respectiv, de realizare, precum și valorificarea efectelor acțiunilor realizate conform scopurilor stabilite.

Constructul valoric pe care o persoană/un grup îl rafinează ca bază a existenței sale, configurează natura opțiunilor, a alternativelor existente la un moment dat din mai multe posibile, permițând dezvoltarea de motivații conexe situațiilor, din perspective subiective, intrinseci. În mod concret, explicit, este vorba de potențialul persoanei de a trai satisfacții în cadrul interacțiunilor cu realitatea (lucruri, obiecte, evenimente, persoane, grupuri, contexte etc.). Astfel, o persoană sensibilă la valorile umane care reglează existența în general și existența individuală în special, poate înțelege, poate analiza valorile, poate opera cu ele ordonându-le pe criterii de calitate – ca o coordonată stabilită de ea însăși în funcție de semnificație (satisfacție – non-satisfacție într-o situație dată).

Atribuirea valorilor este un atribut specific uman, evidențiindu-se prin preferința oricărei persoane cu un anume nivel de dezvoltare senzorială, comportamentală, socială, pentru anumite tipuri de obiecte/lucruri, acțiuni/activități, relații/interacțiuni cu ceilalți, cu alte ființe, în concordanță cu efectele experiențelor anterioare.



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



Cadrul conceptual

Valorile sunt elementele/criteriile cele mai importante de socializare de care omul utilizează, definind sistemul de opțiuni personale sau grupale și, implicit, orientarea acestora în rețeaua socialului, pe bază de analize și decizii. Valorile fundamentează planificarea, implicarea axiologică personală, facilitând selecția în plan atitudinal-comportamental atât în raporturile cu sine, cât și în raporturile cu ceilalți. Valorile, deci, fundamentează definirea scopurilor imediate sau de perspectivă, definesc tipul și coordonatele relațiilor personale, opțiunile alegerii sau respingerii unor parteneri. Aspectele sensibile ale gestiunii setului de valori personale se concentrează pe abilități de identificare, definire, educare/autoeducare a valorilor proprii (atenție la delimitarea dintre egoism și generozitate). Astfel, putem sau deținem abilități de a atribui valori altora și de a ne atribui valori nouă, înșine, iar în consecință, ca o determinare logică, realizăm sau preluăm valori în mecanismul social.

Acțiunile umane competitive, de colaborare și de creație, cele conflictuale vizează direct sau indirect zona valorilor, valorile facilitând, orientând proiectarea coordonatelor acționale esențiale în plan personal/grupal, dezvoltând, astfel, pe verticala valori superioare și trăiri/emoții de calitate.

Adesea, o persoană se simte „superioară” sau „inferioară” altora. Este vorba de un exces de valoare pe care un individ și-l atribuie sau nu, generându-se astfel o iluzie a ego-ului.

Problema rezidă în natura criteriilor conform cărora se cuantifică valoarea unei/unor persoane, prin autoevaluări și evaluări mai mult sau mai puțin subiective (criterii incomplete în raport cu persoana evaluată, natura contextului, „starea de bine” sau lipsa acesteia, chiar starea de sănătate).

De aceea, valoarea esențială de la care se poate porni este ca fiecare dintre noi „este cea mai importantă persoană din lume”. Fără „mine”, fără „tine”, „fără el/ea”, multe ar putea să nu existe. Acest tip de raportare la sine, la ceilalți fundamentează minimum de convingeri în planul valorilor personale.

„Din punct de vedere universal, niciunul nu este superior sau inferior altuia. La cel mai adânc nivel interior, cu toții formăm o singură matrice infinită de iubire și lumină strălucitoare. Pe măsură ce înaintăm pe nivele intermediare către exterior, iubirea și lumina se transformă, se diluează, se amestecă și cu alte nuanțe, dând impresia de diferență, de separare. E însă doar o iluzie a creierului. Dincolo de el există doar unitate interioară, și unitatea întregii Creații, în același timp. Un loc în care valoarea tuturor particulelor ce o compun este egală”. (Marius Stan, Succesul personal)

În planul valorilor, distingem:

- **valori tranzitorii** (de scurtă durată, prezente într-un anumit episod din viața unei persoane);
- **valori fixe** – valori de bază (valorile persoanei pe tot parcursul vieții):
 - învățate pe parcurs ca experiențe furnizate de adulți generației tinere în cadrul educației nonformale, formale (familie/părinți, profesori, alte persoane);
 - descoperite, învățate, interiorizate din surse variate de informare (lectură/cărți, articole, informare prin mijloace mass-media);
 - învățate în cadrul unor situații experiențiale, urmate de decizii personale temeinice.

Orice persoană se autoinvestește cu un set de valori mai mult sau mai puțin rațional selectat, sau în conformitate cu nevoile proprii. În funcție de această autoinvestire valorică, persoana se configurează în plan personal și în plan social, decide nivelul și intensitatea armoniilor/dizarmoniilor subiective, implicit a acelor interacțiuni, sociale.

Indeciziile în planul valorilor personale vulnerabilizează individul, îl poate conduce la situații nonconforme nevoilor sale și, în consecință, va imita sau va selecta din valorile celorlalți fără discernământ, ceea ce determină erori în planul devenirii, al reușitei personale, cu urmări în planul reușitei sociale (adaptare, inserție, succes 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

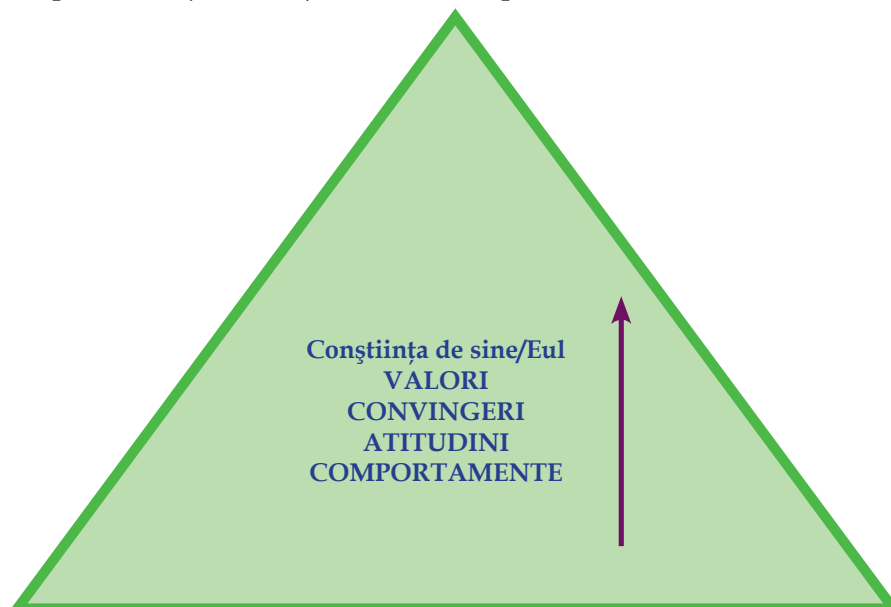
OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

Piramida nivelelor personalității evidențiază valorile ca primordiale în sfera individualității umane.



Activitate
„Exercițiul valorilor”

Pasul 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
Dragoste, afecțiune	Hobby-uri	Independență
Influență	Înțelepciune	Intimitate
Leadership	Liniște sufletească	Loialitate
Masculinitate	Natura	Onoare
Ordine	Pace	Prietenie
Puritate	Putere	Recunoaștere
Relații personale	Respect de sine (Self-esteem)	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

Sensul vieții	Siguranță	Siguranța locului de muncă
Sinceritate	Spiritualitate	Stabilitate
Rol social	Statut intelectual	Șansă

Start joc!

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**, cele la care poți renunța, în așa fel încât să rămâi numai cu cele mai importante 5.
3. **Acum, mai elimină 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.

Pasul 2:

IERARHIZAREA

De reținut faptul că valorile nu au o dispunere aleatoare în planul reprezentărilor unei persoane. Ele se ierarhizează de la cele mai importante la cele mai puțin relevante. Ierarhizarea valorilor este subiectivă, în sensul că fiecare persoană le ordonează în funcție de matricea personalității sale. De exemplu, luăm din nou pe cele 10 valori selectate la exercițiul anterior și le numerotăm în ordinea priorității din perspectiva personală. Cele care au fost excluse în prima fază, ar putea ocupa ultimele 5 poziții. Iar celelalte ar putea ocupa primele 3 poziții.

Avem în vedere primele trei valori stabilite anterior.

Gândește-te **care este cea mai importantă și mai importantă dintre ele**.

Ea va ocupa locul 1.

Plasează-le pe următoarele două, după importanța pe care le-o acorzi:

1. _____
2. _____
3. _____

Concluzie: Este ierarhia ta personală.

Pasul 3:

ÎNTREBĂRI:

După ce am stabilit priorități personale valorice, continuăm punând unele întrebări:

Întrebarea 1: Contextul în care trăiești îți susține valorile?

Familia, colegii, prietenii, cei ce sunt în interacțiunile tale, îți respectă și susțin valorile...sau nu? Când cei din mediul în care trăim nu ne respectă valorile, apar probleme/stări conflictuale.

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

Cine ar trebui să accepte sau să respingă anumite elemente din sfera valorilor, cine ar trebui să fie mai înțelegător/tolerant, ce ar trebui să se elimine/ce trebuie să adăugăm, astfel încât să existe o armonie a propriilor valori?

Întrebarea 3: Cum ar fi viața ta, dacă zi de zi ai putea să dezvolti, să respecti valorile enumerate mai sus?

Răspunsul ar putea fi: „S-ar schimba în bine”. Să definim „binele” respectiv, ce schimbări concrete ați putea nota?

Pasul 4:

Realizează un feed-back al valorilor tale personale, corelând ce știi despre tine la sugestiile din lista 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

VALORI PERSONALE

Universalism – înțelegere, apreciere, toleranță și protecție pentru binele oamenilor și al naturii:

- Deschidere
- Comuniune cu natura
- O lume frumoasă
- O lume pacifistă
- Înțelepciune
- Egalitate
- Liniște sufletească
- Protecția mediului
- Dreptate socială

Putere – statut social și prestigiu, control sau dominanță asupra oamenilor și resurselor:

- Recunoaștere socială
- Bogăție
- Putere socială
- Autoritate
- Păstrarea imaginii personale în public

Binefacere – conservarea și îmbunătățirea bunăstării celor apropiați:

- Prietenie adevărată
- Dragoste matură
- O viață cu sens
- O viață spirituală
- Responsabilitate
- Loialitate
- Onestitate
- Săritor
- Iertare

Realizare – succes personal prin demonstrarea competențelor conform standardelor sociale:

- Influent
- De succes
- Ambițios
- Capabil
- Inteligent

Conformitate – limitarea acțiunilor, înclinațiilor, și impulsurilor ce ar putea să deranjeze pe alții sau să încalce normele și așteptările sociale:

- Auto-disciplină
- Respect pentru bătrâni
- Politețe
- Obediență

Stimulare – senzații tari, lucruri noi și provocări adevărate:

- Îndrăzneală
- Varietate în viață
- Senzații tari în viață

Auto-direcție – independență în gândire și în acțiune, libertate de decizie în a crea și a explora:

- Libertate
- Curiozitate
- Independență
- Creativitate
- Alegerea propriilor obiective
- Intimitate
- Respect de sine

Tradiție – respect, apartenență și acceptare a tradițiilor, ideilor pe care cultura tradițională și religia le furnizează:

- Umilință
- Detașare
- Respect pentru tradiție
- Credință
- Moderație
- Acceptarea sorții

Siguranță – siguranță, armonie și stabilitate în societate, relații și pentru sine:

- Sănătate
- Siguranța familiei
- Ordine socială
- Curățenie
- Întoarcerea favorurilor
- Securitate națională
- Sentimentul de apartenență

Hedonism – plăcere și satisfacție personală:

- Bucuria de a trai
- Indulgent cu sine
- Plăcere



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



Evaluarea activității

La alegere:

a) Activitate

Linia valorilor

1. Profesorul pune o întrebare care permite o gradare a răspunsurilor între două extreme.
2. Elevii se gândesc la întrebare singuri și pot să-și noteze răspunsul pe hârtie.
3. Elevii încearcă apoi să se alinieze într-o ordine care să reflecte punctul lor de vedere. Pentru a face asta, trebuie să discute cu alți elevi.
4. După ce și-au găsit locul în linie, elevii continuă discuția cu vecinii.
5. Facultativ, după ce se formează, linia se poate „îndoi” la mijloc, astfel încât elevii cu puncte de vedere divergente să și le poată discuta.

b) Eseu argumentativ

Elevii vor realiza eseu pornind de la enunțul: „Educația este acțiunea vântului și a apei asupra stâncii pentru a scoate și a evidenția Sfinxul”. Titlul eseului va fi, de asemenea, stabilit de fiecare elev.



Temă pentru acasă

Li se solicită elevilor să realizeze portretul unei persoane care reprezintă un model în viziunea lor; vor valorifica, implicit, reperele valorice din tabelul de mai sus. Vor stabili cel puțin 3 argumente pentru care persoana descrisă reprezintă un model pentru ei.

V.2. PUTEREA MODELULUI



Instrumente de lucru

- Coli A 4, instrumente de scris, post-it-uri, flipchart, markere, decupaje maxime, aforisme, poze, filmulețe din viața unor personalități culturale, din alte domenii de activitate, cazuri, ilustrații, poze/filmulețe modele negative pentru analiză.



Obiectivele activității

- Să exerseze/să experimenteze propriul sistem de valori, corelându-l cu cel promovat de societate.
- Să definească setul idealurilor de viață, argumentând o parte dintre acestea din perspectiva managementului vieții personale.



Concepte (noțiuni)

În oricare dintre interacțiunile umane, în cadru formal sau informal, genul proxim îl reprezintă „oamenii”. Oamenii creează valoare, creează valorile.

Succesul, eșecul sau mediocritatea depind, în cea mai mare măsură, de oamenii cu sau fără talent, oamenii de calitate sau nu, cu pregătire profesională și experiență în domeniu sau fără.

Modelul creează legăturile emoționale – este nevoie de oameni care să fie modele pentru ceilalți, pentru membrii echipelor din care fac parte. Cu ajutorul lor pot fi puse în evidență, pot fi observabile, perceptibile, valorile (eficiența, toleranța, integritate, etica și morală etc.). Prin oameni este posibilă cultura, prin ei se creează legăturile emoționale care nuanțează relațiile și comunicarea 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

Modelul ilustrează cultura personală și/sau cultura grupului

Orice persoană, orice grup are o cultură proprie, important este doar ca aceasta să fie cea dezirabilă din punctul de vedere al normelor valorice general acceptate. Cultura personală sau cultura grupului reprezintă „imaginea în oglindă” a opiniilor esențiale ale umanității, precum și rezultatul prelucrării acestora de către o persoană, un grup.

Dacă un lider, un model respectă anumite norme, atunci prin reciprocitate, prin contagiune, cei ce interacționează cu acesta, respectă aceleași norme, dobândind abilitatea de a se raporta cu respect și față de alte reguli, legi, norme cu rol reglator, de armonizare a interacțiunilor umane.



Cadrul conceptual

Orice om este o persoană. Orice persoană este o ființă influențabilă. O persoană este un construct pentru că poartă tabloul vieții sale personale. Comportamentul și personalitatea unei persoane urmează un model. Ni se întâmplă fiecăruia să admirăm o persoană deosebită, să ne dorim să fim ca aceasta, dorim să fim mai buni observând la alții o multitudine de calități.

Foarte important este însă să ne dorim să ne transformăm noi înșine într-un exemplu pentru ceilalți.

Este, de asemenea, important să înțelegem semnificația modelelor în viața noastră, dar nu trebuie să ne limităm doar la aceasta, pentru că avem datoria, la rândul nostru, să încercăm să devenim modele pentru cei din jur – pentru familie, pentru prieteni, pentru cunoscuți și necunoscuți.

Prezența unor modele în viața oricărei persoane reprezintă o oportunitate de a învăța. Conform unor mituri, se știe că exemplele demne de urmat în viață sunt cele ale bătrânilor, dar, în realitate, oricine poate dezvolta această posibilitate, indiferent de vârstă, rasă sau gen.

Modelul îl reprezintă o persoană care demonstrează altuia că se poate, indiferent de situații, dificultăți, resurse, important fiind impulsul pentru reușită și dorința de a fi mai performant, mai bun.

Principalele concepte ale modelului – adulții să-i învețe pe adolescenți:

- cum să se controleze, cum să respecte regulile și cum să se comporte cu respect și acceptabil pentru cei din jur;
- cum să creeze un mediu sigur și care să-l implice pe adolescent;
- cum să creeze un mediu propice învățării (prin apreciere, încurajare etc.);
- utilizarea disciplinării asertive în abordarea neascultării și comportamentelor nedorite;
- tratarea comportamentelor nedorite rapid, hotărât și coerent;
- aplicarea consecințelor logice până când adolescenții învață să accepte responsabilitatea comportamentelor lor;
- diferența dintre disciplina asertivă și pedeapsă;
- utilizarea recompenselor și a laudelor – atunci când comportamentul este cel adecvat;
- graficele comportamentale;
- stabilirea regulilor și facilitarea respectării lor.



Activități:

1. Analizați valoarea de model a personalităților din exemplele de mai jos. Apreciați, argumentând ulterior, dacă le-ați accepta ca modele de urmat, după ce punctați cel puțin 5 trăsături esențiale pentru fiecare exemplu dat.

Mircea Eliade

„Eu am înțeles de ce nu sunt mulțumit. Pentru că nu mi-am deschis sufletul prietenilor”.

„Cred că pentru tânăra generație de azi, care este maturitatea generației anului 2000, cel mai important lucru pentru a înțelege trecutul este să i se ofere pilda unui prezent mai bun”.



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

S-a născut la 13 martie 1907, la București, și a murit la 22 aprilie 1986, la Chicago. Gânditor și scriitor român, filozof și istoric al religiilor, Eliade a fost profesor la Universitatea din Chicago, din 1957, titular al catedrei Sewell L. Avery din 1962, naturalizat cetățean american în 1966, onorat cu titlul de Distinguished Service Professor. Autor a 30 de volume științifice, opere literare și eseuri filozofice traduse în 18 limbi și a circa 1200 de articole și recenzii cu o tematică extrem de variată, foarte bine documentate. Opera completă a lui Mircea Eliade ar ocupa peste 80 de volume, fără a lua în calcul jurnalele sale intime și manuscrisele inedite.

Opera sa literară stă mărturie convingerii de viață, frescă a problemelor existențiale în epoca pe care a trăit-o. *Întoarcerea din rai* (1934) și *Huliganii* (1935) sunt romane semi-fantastice, în care Eliade acceptă existența unei realități extrasenzoriale. Omul este în căutarea propriilor sale forțe ascunse, este instrumentul acestor forțe pe care nu le poate controla. Această filozofie personală este exprimată de Mircea Eliade atât în nuvele memorabile, cum ar fi *La țigănci* (1959), cât și în romanul *Noaptea de Sânziene* (1971).

Petre Țuțea

„Definiția mea este: Petre Țuțea, românul. Am apărat interesele României în mod eroic, nu diplomatic. Prin iubire și suferință. Și convingerea mea este că suferința rămâne totuși cea mai mare dovadă a dragostei lui Dumnezeu”.

„Tot ce-am suferit – declara Petre Țuțea –, aș fi neconsolat și aș fi fost în tot timpul claustrării mele, în timpul prizonieratului meu în temniță... dacă n-aș fi trăit convingerea fermă că îmi face cinstea suferinței unui mare popor... greu de istorie și de viitorul lui strălucit”.

„Fără Dumnezeu, omul rămâne un biet animal rațional și vorbitor, care vine de nicăieri și merge spre nicăieri.”

Petre Țuțea a văzut lumina zilei la 6 octombrie 1902, în satul Boteni, Muscel, în familia unui preot. Urmează liceul Neagoe Basarab din Câmpulung, Gh. Barițiu din Cluj, Facultatea de Drept la Universitatea din Cluj, Universitatea Humboldt din Berlin, unde studiază formele de guvernământ. Termină ca doctor în economie politică și drept și devine discipol al lui Nae Ionescu.

Colaborează la diverse publicații naționaliste, în special la ziarul Cuvântul, condus de Nae Ionescu, ziar de înaltă factură intelectuală, alături de Constantin Noica, Mircea Eliade, Radu Gyr, Gheorghe Racoveanu, Mircea Vulcănescu și alți exponenți străluciți ai elitei intelectuale legionare, unde scrie numeroase articole de substanță, studii de economie și politică. Românismul generației legionare interbelice, marele intelectual l-a definit simplu: „A însemnat să fim noi înșine”...

2. Stabiliți împreună cu elevii coordonatele unei compuneri originale, cu tema „Avem nevoie de modele în viață”; focalizați interesul pe următoarele repere:

- compunerea despre subiectul „Avem nevoie de modele în viață” trebuie să fie cât mai originală;
- atunci când abordați un astfel de subiect, trebuie să vă gândiți la ceea ce doriți să faceți în viitor și dacă vedeți într-o anumită persoană un model demn de urmat; de exemplu: dacă considerați că un sportiv, un cântăreț de muzică sau o personalitate cunoscută are calități și competente pe care ați dori să le urmați, puteți să plecați de la acest subiect; apoi, personalizând și plind totuși pe ceea ce vă doriți și pe personalitatea voastră, veți putea să dați un răspuns la întrebarea: „Avem nevoie de modele în viață?”. Unii vor răspunde da, alții vor urma o variantă proprie de răspuns, mizând și pe faptul că ambiția poate fi un bun motiv de a-și alege propriul drum în viață; totuși, este știut faptul că, încă de mici, copii copiază tot ceea ce văd, deci, un prim model demn de urmat este cel al părinților; mai apoi, fiecare își poate contura propria personalitate și poate dori să urmeze un anumit domeniu de specializare și formare profesională;

- întrebare: „Chiar avem nevoie de modele în viață?”

3. Ice-breaker: Modelul meu în viață



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

OIPOS DRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

Ce persoană cunoscută reprezintă modelul pe care dorești să îl urmezi?



Exercițiu-joc

Varianta 1

- scrieți pe câte un post-it numele din lista de mai jos; în total, 9 post-it-uri;
- așezați post-it-urile cu fața în jos, fără a păstra o ordine, conform numerotării din listă;
- alegeți la întâmplare un post-it;
- citiți numele înscris pe post-it;
- spuneți ce știți despre acea personalitate;
- completați profilul respectivei personalități investigând sursele pe care le aveți la dispoziție acum, în lecție;
- stabiliți cel puțin 3 valori personale ale acesteia;
- reflectați și apoi spuneți dacă personalitatea respectivă ar putea reprezenta un model pentru voi; argumentați.

Varianta 2

- alegeți 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
5. Eminescu
6. Michelangelo
7. Brad Pitt
8. Barack Obama
9. Bill Gates
10. Brâncuși



Evaluarea activității

- Listați 10 valori personale.
- Selectați-o pe cea mai semnificativă din punctul de vedere al profilului personal și argumentați de ce ați ales așa.
- Dacă ați putea dezvolta în plan personal toate cele 10 valori listate, v-ați considera un model demn de urmat?

Argumentați.

- Acum vă considerați modele? Dacă da, argumentați, dacă nu evidențiați, pe scurt, ce mai este de făcut pentru a fi un model în familie, în școală, în societate?



Temă pentru acasă

a) Elevii să investigheze biografia persoanei model identificate în cadrul exercițiului-joc și să noteze cel puțin 5 dintre trăsăturile fundamentale ale acesteia.

b) Elevii să realizeze o descriere cât mai exactă a persoanei pe care o consideră „ideală” și să argumenteze de ce o consideră așa: (precizați numele personajului/ persoanei considerată „ideală”).



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

OIPOS DRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

c) Elevii să-și configureze portretul model personal:

Mă consider OMUL IDEAL deoarece _____

SINELE ÎN ECHILIBRUL CU MEDIUL SOCIAL



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

CAPITOLUL VI

PLANIFICAREA/ORGANIZAREA VIEȚII PERSONALE



PLANIFICAREA/ORGANIZAREA VIEȚII PERSONALE

- VI.1. Priorități și obiective de dezvoltare personală
- VI. 2. Misiune și viziune personală
- VI. 3. Gestiunea optimă a resurselor personale și alternative
- VI. 4. Responsabilitate – Asumare – Conformare
- VI. 5. Liberul arbitru
- VI. 6. Cetățenie activă
- VI. 7. Familia și valorile sale
- VI. 8. Familia și valorile ei – eu și familia mea
- VI. 9. Psihosexualitatea
- VI. 10. Grupurile de apartenență. Roluri în grupurile și organizațiile de apartenență
- VI. 11. Timpul liber. Managementul eficient al timpului. Principii-cheie în utilizarea eficientă a timpului.



VI.1. PRIORITĂȚI ȘI OBIECTIVE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ



Instrumente de lucru

- imagine taxi sau autobuz;
- coli A4 etc.



Obiectivele activității

- Să configureze sfera abilităților de planificare a obiectivelor de dezvoltare personală, exersându-le în situații experiențiale, simulate sau reale;
- Să definească obiective de dezvoltare personală operând o analiză în funcție de potențialul propriu și nivelul performanței realizate, corelând implicit o ordonare conștientă și motivată a priorităților.



Concepte (noțiuni)

O persoană, în dezvoltarea sa, parcurge un traseu de valorizare progresivă, matricea personalității sale configurându-se în zona unor calități, abilități, puncte forte, potențialități și resurse care pot fi activate și utilizate pentru maturizarea emoțională și socială a acesteia.

În funcție de gradul de funcționalitate al acestui mecanism, adolescenții au o imagine pozitivă sau negativă asupra propriei persoane: „Sunt bun”, „Nu sunt bun”, „Știu să fac...”, „Nu știu să fac nimic”, „Vreau să realizez...”, „Nu pot să realizez.” – sunt enunțuri frecvent identificate în conținutul comunicării adolescenților.

Imaginea pozitivă de sine, stima de sine se dezvoltă în cadrul unor procese de autocunoaștere, pe baza unor introspecții care variază ca potențial de realizare de la o persoană la alta, în funcție de nivelul performanței de educație realizată de aceasta la un moment dat.

Astfel, se definește necesitatea ca adolescenții să fie consiliați, orientați în această „călătorie spre sine”, pentru a-i abilita să-și identifice trăsăturile personale, să exprime gândurile, emoțiile, sentimentele și trăirile proprii, ca premisă a unei dezvoltări personale armonioase.



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

Cunoașterea de sine nu reprezintă exclusiv un demers sau un efort personal, ci este un proces ce articulează influențele mediului, al interacțiunilor cu ceilalți. Imaginea de sine, stima de sine se dezvoltă implicit și prin aprecierile, întăririle pozitive, încurajările pe care adolescentul le primește de la cei aflați în câmpul său de interacțiuni. În lipsa experiențelor încurajatoare, adolescentul stagnează implicarea motivată în dezvoltarea imaginii pozitive de sine, devenind pasiv, reticent în a se implica, în a planifica demersuri manageriale asupra vieții personale.

Managementul vieții personale la adolescenți înseamnă ca aceștia să învețe să se cunoască pe sine, să-și descopere punctele tari și punctele slabe, să-și dezvolte capacitățile și potențialul, aptitudinile, astfel încât să se reconstruiască, să-și dezvolte calitatea vieții în conformitate cu idealurile, aspirațiile pe care, de asemenea, trebuie să învețe să le definească.



Cadrul conceptual

Managementul vieții personale creează adolescenților implicați oportunități de dezvoltare personală, respectiv:

- acoperă nevoile adolescenților de explorare, nevoile de depășire a unor stări sau situații dificile prezente în evoluția personală, nevoia de valorificare și de dezvoltare a resurselor și a potențialului propriu;
- facilitează adolescenților investigarea situațiilor-problemă și explorarea soluțiilor potențiale pentru reglarea eventualelor disfuncționalități induse în plan personal și în relațiile socio-școlare, abilitază o bună gestiune a situațiilor dificile determinate de factori perturbatori, ca: volumul și complexitatea activităților desfășurate în mod curent, eventuale disensiuni în familie și școală, în grupul de prieteni, imprevizibilitatea problemelor ivite în contextul interacțiunilor în mediile de apartenență, dinamica schimbărilor și nevoia continuă de adaptare în situații noi, presiunea informațională și dificultatea înțelegerii acestora, datorată unor goluri acumulate din motive mai mult sau mai puțin obiective etc.;
- stimulează identificarea și alegerea soluției optime de către adolescent, pentru sine, pentru diminuarea nivelului de stres, înlăturarea confuziei, a tensiunilor acumulate și a blocajelor temporare induse în evoluția personală, pe unul sau mai multe planuri (specifice adolescenței);
- facilitează investigarea situațiilor-problemă în grupul clasei, printr-un proces în care sunt analizate și clarificate cauzele care generează perturbații și sunt identificate diverse alternative posibile de îndepărtare a blocajelor resimțite;
- facilitează ghidarea, susținerea și încurajarea adolescenților prin intermediul unor tehnici și instrumente specifice, în vederea sondării și relevării propriilor capacități și resurse, a conștientizării punctelor critice din existența proprie și a posibilităților de depășire a situațiilor neconvenabile într-o manieră particularizată;
- sprijinirea adolescenților pentru explorarea alternativelor de evoluție/progres, pornind de la potențialul propriu, caracteristicile individuale ale acestora, nevoile și aspirațiile exprimate;
- sprijinirea adolescenților pentru corectarea deficiențelor identificate și abordarea constructivă a modalităților de implicare, relaționare și acțiune la nivel individual sau ca parte în cadrul unor grupuri care urmează să funcționeze unitar și armonios;
- facilitează accesul adolescenților la resursele interioare proprii, dezvoltă talentele și potențialul uman, îmbunătățește calitatea vieții adolescentului sau a adolescenților interesați să progreseze în plan individual sau grupal, contribuie la realizarea obiectivelor și a aspirațiilor acestora;
- dezvoltarea personală facilitează ameliorarea capacităților de comunicare, ascultare activă, atenție pentru detalii, focalizare pe probleme, analiză și sinteză, interacționare și adaptabilitate, empatie, capacitate de câștigare a încrederii, spirit de observație și rezistență la efort.

Dezvoltarea personală se realizează pe trei nivele:

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



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

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 complexele 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;
- să-și identifice 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 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, a 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).

Planul de dezvoltare personală/PDP are ca finalitate:

1. Definirea, conștientizarea punctelor personale (puncte tari, puncte slabe) și a direcțiilor necesare pentru schimbare – proces de construcție și reconstrucție a personalității, proces care durează toată viața.
2. Menținerea unui jurnal al experiențelor de învățare, al realizărilor, al reflecțiilor personale și planurile de auto-dezvoltare – furnizează o resursă unică pentru fiecare individ, crescând, astfel, responsabilizarea individuală în raport cu propriul proces de învățare.

Implică-te în propria dezvoltare personală:

■ **Stabilește-ți scopurile/obiectivele pentru ceea ce vrei să fii, să faci, să devii!** – definește-ți un scop conștient, clar – vei avea o stare de „mai bine”/de 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-te, 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.



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

■ **Nu uita ca ești partener, împreună cu ceilalți, 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 vindeci ulterior, îmbină perseverența pentru carieră, cu ceea ce este esențial în a exista ca persoană într-o stare optimă de sănătate.

■ **Stabilește 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 introduce în lumea socială, în afara căreia nu poți reuși.

■ **Fii deschis, bucură-te, fii 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”!



Exercițiu-joc „Călătorie prin viață”

Profesorul implică elevii în „construcția” unui tren imaginar/ autobuz (cu resurse la îndemână, din clasă). Sarcina elevilor este să-și imagineze că urmează să plece într-o călătorie; ei vor consemna pe o fișă de lucru traseul pe care îl vor urma, precum și destinația călătoriei. În final, vor lista beneficiile, dificultățile călătoriei și vor consemna o concluzie, precum: „lecție de viață învățată”. Consemnările din fișe vor fi discutate în clasă, în partea a doua a activității. Se vor lista la flipchart cele mai edificatoare concluzii, în același sens al lecțiilor de viață învățate.



Discuții

De ce îți stabilești obiectivele?

A stabili un obiectiv clar, pentru o acțiune pe care o persoană dorește să o întreprindă, este un demers necesar pentru oricine, indiferent de vârstă sau de domeniul de activitate. A stabili obiective personale înseamnă că poți să privești în viitor, să anticipezi modul în care vrei să te dezvolti, să îți măsoari realizările, să ai satisfacții în raport cu realizările, să știi că te îndrepti într-o direcție clară, conformă cu nevoile și aspirațiile tale.

Obiectivele personale sunt idei, dorințe, vise, gânduri, planuri care există doar în mintea persoanei și care nu sunt concretizate în prezent, ci urmează să fie realizate/ atinse în viitor.

Obiectivele personale trebuie:

- să fie motivante;
- să aibă valoare pentru persoana care le definește, aceasta să simtă că obiectivele pe care le definește acoperă anumite nevoi/așteptări 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

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

- să fie măsurabile, clare, relevante pentru traseul pe care persoana îl previzionează;
- să fie scrise și postate în locuri vizibile în spațiul de rezidență al persoanei, pentru a și le aminti continuu;
- să fie articulate la un plan de acțiune pentru a fi realizabile.

(cumsatistabilestiobiectivele.eventbrite.com)

Exercițiu de „orientare”

Argumente/motive pentru care oamenii nu-și planifică obiectivele:

Li se va propune elevilor un exercițiu de completare a unor enunțuri:

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

Concluziile, la finalul exercițiului, se vor centra pe judecăți de valoare de tipul:

...mulți oameni maturi nu reușesc să răspundă la întrebarea „Cum te imaginezi că vei fi peste zece ani?” – probabil că aceiași oameni nu obișnuiesc să se întrebe „Ce faci în weekend?”, „Ce se întâmplă, de fapt? – de aceea intervine un mecanism mental frânător, creat de lipsa preocupărilor de investigare și percepție în raport cu mediul/ lumea înconjurătoare, este inerția în care se complac mare parte dintre adulții care au, de fapt, misiunea istoric și obiectiv determinată, de a orienta/a educa generația tânără.

Cum ne stabilim obiectivele?

- Gândește și afirmă ce vrei să obții, nu ce vrei să excluzi!
- Definește un obiectiv în termeni pozitivi (de exemplu: „Nu vreau să fiu șomer” – este un obiectiv negativ care poate fi exprimat într-o notă pozitivă: „Vreau să am o carieră” – este un obiectiv pozitiv, persuasiv, conduce deja către o strategie.
- Definește obiective clare, adecvate personalității tale, performanțelor și potențialului tău, realiste, complexe și realizabile, evită aspectele superficiale în definirea obiectivelor personale; reține că obiectivele ușor de realizat nu sunt motivante, iar cele prea dificile sunt demotivante, definește, deci, obiective în mod echilibrat, definește obiective juste.
- Fii optimist/ă, înlătură neîncrederea, cunoaște-te, redefineste obiectivele propuse în consens cu propria-ți evoluție; definește deci, obiective importante pentru tine, centrate pe reușită, pe succes, solicită ajutor mentorilor tăi.
- Acționează cu încredere, ia decizii ferme, tu însuși/însăși, nu altcineva! De exemplu: „Eu voi...” enunță clar acțiunea pe care dorești să o faci.
- Corelează obiectivelor tale resurse de timp în mod adecvat, realist – stabilește termene limită/finale pe termen scurt, mediu, lung (termen scurt, luna următoare), termen mediu (1-6 luni), termen lung (1 luni-1 an); decide și exprimă clar cum vei realiza controlul asupra obiectivelor tale, cum vei monitoriza progresul (de exemplu: „Vreau să învăț mai bine” este un obiectiv ambiguu, dar „Vreau ca la finalul semestrului I să nu am nicio medie sub 8” – este un obiectiv clar, realizabil, i s-a corelat un orizont de timp).
- În ceea ce privește definirea obiectivelor personale, foarte important este să decizi exact ce anume vrei și să fii ferm în raport cu decizia luată, respectiv să anticipezi și beneficiile, dar și riscurile și să ți le asumi (hotărăște-te să plătești prețul... Bunker Hunt/dacă vrei să ai o carieră politică, din start vei gândi dacă persoana ta va fi afectată în vreun fel, dacă există riscul de a-ți neglija alte aspecte ale vieții tale, dacă vei mai avea suficient timp să fii cu familia și prietenii etc.); prin urmare, „să evaluezi dacă merită să plătești prețul pentru realizarea obiectivelor tale”, pentru că uneori este tentant să te dedici total realizării unui scop, căci doar așa ai certitudini că îl vei îndeplini – Stephen Covey, experiența unor oameni de succes demonstrează că nu au pus scara pe zidul care trebuia, la final de carieră aceștia se „trezesc” singuri, ignorați și nefericiți.
- Identifică-ți resursele! (resursele interne stau în puterea ta) și resursele externe (le poți obține de la alte persoane).
- Decide!, Acționează!



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



Evaluarea activității

Li se propune elevilor să realizeze o listă de obiective, câte 3 obiective pe termen scurt, mediu și lung. Le vor prezenta și argumenta mai întâi în clasă, apoi pe grupul de discuții al platformei e-learning.



Temă pentru acasă

Elevii vor comunica pe forumul platformei; comunicarea va consta în discutarea obiectivelor stabilite și corelarea resurselor personale și externe în vederea realizării acestora.

VI.2. MISIUNE ȘI VIZIUNE PERSONALĂ



Instrumente de lucru

- cutia cu valori, scotch, lipici, spațiul sălii, coli A4, pixuri.



Obiectivele activității

- Să identifice perspectivele definitorii ale misiunii și ale viziunii personale, implicându-se în situațiile experiențiale propuse în acest scop în cadrul activităților din clasă.
- Să definească valori care reprezintă fundamente ale misiunii și viziunii vieții personale, valorificând sursele tematice propuse pentru o minimă informare.
- Să analizeze tipuri de valori sociale, personale, realizând și argumentând conexiunea acestora la planificarea vieții personale.



Concepte (noțiuni)

- Viziune, misiune, valori personale.
- Scopuri, obiective personale.

Traseul vieții personale este unic, chiar dacă, înscrisă pe această traiectorie, o persoană nu este singură, ci interacționează împreună cu ceilalți, persoane apropiate sau îndepărtate, importante sau trecătoare, dar care contribuie, mai mult sau mai puțin, la construcția personalității proprii unui individ.

Setul de valori personale, mediul în care fiecare trăiește, imaginea de sine configurează pentru fiecare o matrice, un domeniu propriu, specific – orizontul personal, în sfera căruia fiecare își desfășoară existența, grevată de tot ceea ce este definitoriu, unic acelei persoane.

Imaginea de sine se dezvoltă în sens pozitiv, mai mult sau mai puțin, în funcție de dinamica proprie a persoanei, determinată atât de factori interni, cât și de factori externi. Ceea ce știe și crede despre sine o persoană este diferit de la individ la individ și cumulează nu numai prezentul, ci și existența trecută esențializată în experiențe care se valorifică în special în planuri/proiecte ale prezentului și ale viitorului, ambele creionate de persoana în cauză, cu o motivație, un interes, un dinamism mai mult sau mai puțin activate. Implicarea persoanei este determinată chiar de natura acestor experiențe, de mediul în care există și se dezvoltă.

Viziunea personală – orice persoană, indiferent de natura și valoarea experiențelor sale, de nivelul economic și nuanță socio-valorică a mediului în care trăiește, se întreabă la un moment dat: „Cine sunt eu?”, „Cine pot deveni?”, „Încotro mă îndrept?”, „Unde pot ajunge?”, construind, astfel, din reflecții, preocupări, răspunsuri, viziunea personală asupra vieții sau imaginea ideală a ceea ce persoana/individul dorește să fie, să realizeze în viață.



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

Misiunea personală – viziunea personală fiind inițial o reflecție asupra existenței, are astfel o perspectivă filosofică, profund influențată motivațional, în timp ce misiunea personală vizează latura concret-realistă a existenței, respectiv ce trebuie să facă persoana, cum trebuie să acționeze pentru a transforma viziunea/idealul de viață în realitate.

În configurarea misiunii personale, individul se raportează la resursele proprii (psihointelectuale, aptitudinale, nivelul experiențelor și potențialul, performanța de care dispune), precum și la resursele externe din realitatea cunoscută (oportunitățile pe care le identifică, dificultățile prezente sau anticipate), toate acestea influențând din start conotațiile așteptărilor pe care le definește.

Misiunea personală coagulează, de fapt, elemente existențiale ale persoanei, satisfacții, nevoi, aceasta reprezintă una dintre perspectivele definitorii ale profilului unei persoane, cartea de vizită a existenței sale, având, de cele mai multe ori, conexiuni la viziunea celorlalte persoane semnificative din viața sa și înglobând valori familiale, școlare, sociale, respectate și promovate consecvent. Persoanele neintegrate, neadaptate la mediul social (familial, școlar, grupal, ocupațional etc.), își definesc greu sau deloc o viziune și o misiune în viață, de aceea un exercițiu al **managementului vieții personale**, realizat la vârsta adolescenței, într-un cadru formalizat, specific educațional, este menit să prevină riscul de eșec în rândurile generației tinere.

Definirea viziunii și a misiunii personale are în vedere răspunsuri la întrebări frecvente în lumea adolescenților:

- Ce aștept de la mine? Ce scop, ce obiective de viață îmi propun?
- Mi-am definit un ideal de viață? Cum pot să fac asta?
- Știu să diferențiez între reușită și eșec? Ce aleg să fac?
- Pot să fiu util/ă, valoros/valoroasă?
- Ce decizii trebuie să iau?
- Ce este important pentru mine? Ce priorități am?
- Ce mă definește?
- Ce mă diferențiază, ce mă apropie de ceilalți?
- Ce așteaptă ceilalți de la mine?
- Ce mi-ar plăcea să aud vorbindu-se despre mine? Sunt sau pot să fiu model?
- Sunt mulțumit de mine? Am încredere în mine?
- Dar ceilalți, apropiați mie, sunt mulțumiți de deciziile mele, au încredere în mine?
- Sunt în armonie cu mine? Dar cu ceilalți?



Activitate

„Misiunea mea”

Profesorul va pune la dispoziția elevilor o cutie în care a introdus benzi de hârtie pe care sunt scrise diferite enunțuri:

- „Îmi doresc să-i pot ajuta întotdeauna pe semenii mei”;
- „Îmi doresc să am succes în viață”;
- „Îmi doresc să fiu cunoscut/ă, să fiu deosebit/ă”;
- „Vreau să fiu performant/ă la școală, căci vreau o carieră profesională de succes”;
- „Mă voi implica și voi face totul pentru a avea o familie fericită”;
- „Îmi doresc să fiu liber/ă”;
- „Îmi doresc să fiu creativ/ă”;
- „Cred că în viitor aș putea să fiu foarte util/ă pentru a schimba ceva în jurul meu”.

Enunțurile pot fi îmbunătățite sau completate de către profesor, în funcție de contextul/cultura grupului clasă (probleme, tematici anterior abordate, evenimente din viața clasei 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

OIPOS DRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

Pe rând, câte un elev va extrage din cutie câte un bilețel și îl va lipi pe perete, în spațiul sălii de clasă, în zone diferite.

Elevii vor fi solicitați apoi să le vizualizeze, să le analizeze din perspectivă personală și apoi să se așeze în zona/ spațiul clasei care indică opțiunea corespunzătoare viziunii lor despre viață. Fiecare elev/ă poate alege un singur enunț/ mesaj.

Profesorul sau elevii vor solicita fiecărui participant să argumenteze alegerea mesajului.

Elevii vor fi încurajați să coreleze argumentarea la propria viziune, misiune de viață, valorificând în discuție implicit experiențele anterioare.

Profesorul poate solicita elevilor să facă o a doua alegere, prin replasare în spațiul în care este afișat un alt mesaj. Discuțiile se vor focaliza implicit pe argumentarea celei de-a doua opțiuni.

În afara evidențierii unei perspective centrate pe evoluția personală, exercițiul va oferi oportunitatea observării unei diversități de persoane cu viziuni diferite, dar și asemănătoare (ce ne diferențiază, ce ne apropie).

După finalizarea discuțiilor, profesorul va solicita elevilor care au selectat un anumit mesaj să se grupeze formând o echipă de lucru, ce va ilustra portretele persoanelor care au evidențiat o misiune de viață pe parcursul activității; în această etapă, va fi utilizat ca sprijin tabelul de mai jos:

Timp de lucru – 15 minute.

GRUPUL NR.:

VIZIUNEA MEA asupra vieții

VIZIUNE	MISIUNE	AVANTAJE	DEZAVANTAJE	CE PLAN VIZEZ PENTRU A-MI ATINGE IDEALUL DEFINIT?



Evaluarea activității

Profesorul le va propune elevilor să realizeze un scurt eseu (50-100 de cuvinte) în care să evidențieze reflecții asupra existenței lor, așa cum o percep ei înșiși, cu valorile dominante, nevoile de realizare educațională, socială, de carieră, altele, rezultatele pe care le așteaptă în viață, în esență, un eseu despre viziune, misiune personală.



Temă pentru acasă

Profesorul le solicită elevilor să posteze eseurile pe platformă, după ce acestea vor fi prezentate și discutate în clasă, în lecția următoare.



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

VI.3. GESTIUNEA OPTIMĂ A RESURSELOR PERSONALE ȘI ALTERNATIVE



Instrumente de lucru

- coli A4, instrumente de scris.



Obiectivele activității

- Să identifice coordonatele de influență a anumitor medii (familie, școală, prieteni) asupra dezvoltării personale, listându-le și realizând ulterior o analiză și o argumentare a acestora.
- Să exemplifice, pe baza unui studiu de caz, schimbarea (pozitivă, negativă) de comportament, datorată unui anumit tip de influență.



Concepte (noțiuni)

„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

Adolescenții, ca toți oamenii de altfel, sunt diferiți unii de ceilalți. Particularitățile individuale se configurează prin influența mai multor factori (factori interni, externi, fizici, psihici, sociali etc.):

- influențe care țin de temperament;
- influențe generate de mediul în care persoana trăiește.

Temperamentul determină dinamismul, energia, afectivitatea/intensitatea emoțiilor, reactivitatea, sociabilitatea și vizează trăsături cu o anumită bază genetică. Acestea sunt puternic influențate de evenimentele de viață (pozitive sau negative), de implicarea/non-implicarea părinților în educația copilului, de experiențele școlare și sociale, generându-se modificări semnificative ale stilului atitudinal-comportamental.

În dezvoltarea personalității, un impact semnificativ îl constituie procesul de identificare. Identificarea constă în adoptarea de către o persoană a atitudinilor, a comportamentelor și a 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.

Dacă copilul observă și imită modelele, adolescentul devine mai critic și le selectează, le caută, le experimentează, le compară și le analizează.



Cadrul conceptual

Resursele personale:

„Ești ceea ce crezi că ești și ceea ce faci să fii!” ..., dar nu uita:

- Întoarce-te către familie, prieteni, mediul școlar – ei sunt suportul tău social!
- Caută informații!
- Rezolvă problemele!
- Ia decizii bine gândite!
- Învăță și adoptă valori, ghidează-te după acestea!
- Nu-ți pierde simțul umorului!
- Ai răbdare, fii echilibrat!



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

- Nu există zile bune sau rele, există doar atitudini pozitive sau negative în raport cu sine, alții, ceva. Prin urmare, resursele personale sunt rafinate prin efort propriu, fiind influențate de cei din jur, de mediul extern.



Activitate:

„Călătorie spre înlăuntrul meu”

Exercițiul conduce spre diferite influențe ce contribuie la dezvoltarea personalității fiecăruia, prin generări de experiențe care nuanțează atitudini și comportamente la nivel personal, grupal.

Prin această călătorie, identificăm influențele care determină schimbări de comportament.

Astfel, se configurează sala de clasă în diferite „celule” mici, centrate în jurul aspectelor particulare ale dezvoltării noastre (copilărie – familie – societate), corespunzătoare, de fapt, „stadiilor” călătoriei noastre prin viață.

Călătoria poate fi simbolizată cu ajutorul unei panglici roșii, ce pătrunde din celulă în celulă. În fiecare celulă, articolele, dinamica, întrebările și resursele meditative vor invita elevii la o reflecție profundă și cuprinzătoare și le va antrena memoria.

Înainte de a demara exercițiul individual, li se vor enunța elevilor obiectivele activității și va fi subliniat caracterul voluntar al exercițiului („Du-te cât de departe dorești!”).

Elevii sunt invitați să meargă prin celule/camere, una câte una, fără a se deranja unii pe alții. Ei trebuie să ia notițe în timpul „călătoriei” pentru a fi folosite mai târziu în etapa de împărtășire.

Prima celulă/cameră: COPILĂRIA. Aici spațiul trebuie amenajat cu imagini ale unor bebeluși, cu jucării, cu cărți pentru copii, cu jocuri – ce vor ajuta la imaginarea diferitelor valori specifice copilăriei și a „surselor” acestora.

A doua celulă/cameră: ȘCOALA – imagini din diferite situații școlare, competiții, mesaje, produse/rezultate școlare etc.

A treia celulă/cameră: SOCIETATEA – imagini despre petrecerea timpului liber, despre prietenii, citate, ocupații, adunări, instituții sociale etc.

În a patra celulă/cameră se instalează imaginea unei FERESTRE care să semnifice perspectiva viitorului, perspective pe care le are fiecare.



Evaluarea activității

Elevii vor exprima/evidenția diferitele lor experiențe și descoperiri, respectându-se ceea ce nu vor (sau nu pot) să împărtășească.



Temă pentru acasă

Profesorul le solicită elevilor realizarea, pe parcursul a 4 săptămâni, a unui jurnal în care să insereze idei proprii, citate, mesaje, ilustrații, fotografii despre copilărie, școală, societate și despre adolescență, în capitolul FEREAȘTRA. Jurnalul va fi pregătit pentru prezentarea sa într-o activitate școlară de tip „Clubul managementului vieții personale”.

VI.4. RESPONSABILITATE/ASUMARE/CONFORMARE



Instrumente de lucru

- Set de 6 cartonașe conținând câte o descriere sintetică a unor comportamente inadecvate, coli A4, instrumente de scris, markere, flipchart 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



Obiectivele activității

- Să exerseze abilități de gândire analitică/ gândire critică, studiind coordonatele esențiale ale unor comportamente indezirabile, identificând consecințelor lor, argumentând, corelând alternative remediale, pozitive.
- Să coreleze perspectivele asumării răspunderii pentru situații, activități, atitudini/comportamente personale, identificând/exprimând modele concrete de implicare.



Concepte (noțiuni)

„Omul nu e o insulă de sine stătătoare. Fiecare e o fărâmbă din continentul uman.”

(J. Donne)

Formarea și dezvoltarea la adolescenți a capacităților integratoare ale personalității reprezintă o așteptare definită implicit în contextul problemelor și al valorilor individuale, ale comunității naționale și mondiale. **„Nu închideți opera de educație în clasă!”** – este un imperativ care conduce spre conotațiile foarte importante, esențiale ale educației școlare, dar, în mod realist, lasă deschisă problema către celelalte medii sociale care asumă obiective de educație a tinerei generații. Școala, printre rolurile sale complexe, își focalizează demersurile pe formarea la elevi a conceptului de sine, coagulând o serie de strategii în acest sens, respectiv:

- Formarea nevoilor/trebuințelor de autorealizare/actualizare permanentă și continuă a propriei ființe;
- Formarea abilităților de **auto-management** al propriei formări fizice, intelectuale și spirituale;
- Dezvoltarea culturii comportamentale;
- Formarea culturii dorințelor;
- Formarea axei valorice personale.

„Nu închideți opera de educație în clasă!” mai poate însemna și a-l învăța pe elev asumarea și responsabilitatea prin puterea exemplului, de aceea profesorul va avea în vedere câteva elemente de atitudine asumată, prin care va fertiliza terenul învățării managementului vieții personale de către elevii săi, respectiv:

1. Apreciați potențialul elevilor dvs.!
2. Învățați să ascultați!
3. Respectați sentimentele elevilor!
4. Găsiți ceva bun care să fie apreciat zilnic la elevii dvs.!
5. Ajutați-i constant pe elevi să aleagă ce e bine!
6. Întăriți legătura între familie și școală!
7. Creați o atmosferă plăcută în clasă!
8. Amuzați-vă cu elevii dvs.!
9. Investiți ceva din dvs. în elevii pe care îi aveți!
10. Intervenți când elevii manifestă neîncredere în propriile forțe!
11. Discutați deschis toate problemele, tot ce așteptați de la ei și ei de la dvs.!
12. Exprimați-vă clar cerințele!
13. Nu puneți elevii în situații penibile sau jignitoare!
14. Ascultați-i fără să-i judecați, oferiți suport și încredere!



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



Cadrul conceptual

Adolescența este un câmp extrem de dinamic, este o perioadă contradictorie, în care poate să înceapă să se manifeste sentimentul de durere, de tristețe a depășirii copilăriei, este o perioadă suprasolicitată pentru toți adolescenții.

Pe plan psihologic, putem reține următoarele trăsături de care este marcată adolescența: căutarea identității de sine, căutarea unui set personal de valori, achiziția abilităților necesare pentru o bună interacțiune socială, câștigarea independenței emoționale față de părinți, nevoia de a experimenta o varietate de comportamente, atitudini și activități.

Adolescenții se află la vârsta confruntărilor: a te măsura cu sine și cu ceilalți face parte din afirmarea identității, o formă de socializare prin concentrarea unor energii neactivate până atunci, apărarea teritoriului. Aceste pariuri respectă sau încalcă regulile obișnuite și pot genera rezultate diferite, pozitive, negative.

Natura rezultatelor comportamentale la adolescenți este determinată de o serie de factori:

Factorul familial

Implicarea educației de tip familial în geneza comportamentală a adolescentului este confirmată, aceasta vizând socializarea, climatul afectiv, coeziunea familială, statusul economic și cultural etc.

Ancheta socială efectuată de A. Bandura și H.R. Walters confirmă faptul că adolescenții cu probleme comportamentale provin, de regulă, din familii în care părinții înșiși au probleme de acest tip, și metodele disciplinare sunt neadecvate, fiind deseori brutale.

Studiile privind relațiile dintre părinții tirani și adolescenți menționează faptul că adeseori pot avea loc conflicte, care pot sfârși printr-o ruptură a relațiilor cu părinții și fuga de acasă a adolescentului, comportament de evaziune ce se poate extinde și în relația acestuia cu școala, iar rezultatele sunt departe de a configura în acești elevi atitudini de asumare a responsabilităților, conforme cu statutul lor de persoane în formare, care să poată să adopte roluri pro-sociale.

Factorul individual

Factorii individuali sunt grupați în două categorii: factori constituționali, dependenți de zestrea ereditară și de structura neuro-psihică, și factorii de personalitate.

Comportamentele de asumare, responsabilitatea la adolescenți reprezintă coordonate personale valorice care au la bază abilități temeinice în câmpul toleranței la frustrare, autocontrol, empatie, sentimente morale, deschidere față de activitățile sociale utile, efort voluntar, dorința realizării de sine prin muncă, respect față de normele juridice, morale, sociale, valorizarea de sine, imaginea realistă despre lume.

Echilibrul afectiv reprezintă una dintre caracteristicile personalității, ea manifestându-se prin controlul impresiilor de moment, controlul autonomiei afective, determinate de o educație consecventă a emoțiilor și a sentimentelor superioare, îndeosebi a celor morale.

Contrar persoanei echilibrate afectiv este labilul afectiv; T. Rudica subliniază că este „un instabil emotiv”, un element care în relațiile sale trădează discontinuitate, salturi nemotivate de la o extremă la alta, inconstanța în reacții față de stimuli.

Inteligența șlefuită prin educație este un factor decisiv în adaptarea persoanei, căci responsabilitatea, asumarea, conformarea sunt elemente atitudinal-comportamentale congruente, fiind în strânsă legătură cu afectivitatea – un copil, un adolescent inteligent/educat găsește mai multe soluții de adaptare (sau le găsește mai ușor), însă relația afectivă cu adultul este cea care direcționează folosirea inteligenței/cunoașterii către adaptări aprobate social sau către adaptări neconvenționale.



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

Factorul social

Mediul social conține numeroase surse de influență de natură să inducă, să stimuleze și să întrețină starea de bine, constructul valoric al persoanei – situația economică, mecanismele de control social, echitatea socială, valorile morale, mass-media, educația, cooperarea instituțiilor implicate în educație.

Conjunctura economică și socială poate provoca anumite confuzii în rândul adolescenților / tinerilor, care încep să se îndoiască de eficacitatea școlii, de utilitatea științei. Și aceasta cu atât mai mult cu cât ei constată că școala nu le asigură inserția profesională. Valorile tradiționale promovate în școală – munca, meritul, efortul – trebuie conservate, promovate în folosul elevilor, căci este știut că un mediu școlar, social în criză afectează profund dezvoltarea personalității adolescentului și a individului, în general.

Comportamentul pro-social implică acțiuni ale unei persoane/ale grupurilor, acțiuni definite în sfera valorilor umane, acceptate de societate.



Activități:

„Gândim și simțim”

Scenariul activității

Profesorul le solicită elevilor să bifeze, pe o fișă individuală, 3 elemente/idei din lista dată (pe acelea pe care le agreează cel mai mult):

- se ceartă - încearcă să se înțeleagă unii pe alții - se ajută unii pe alții - colaborează - se înșală unii pe alții - sunt suspicioși unii față de alții - încearcă să câștige - se ascultă cu atenție unii pe alții - se iartă unii pe alții - încearcă să pună capăt conversației - se înfurie unii pe alții	- încearcă să obțină câștiguri reciproce - au încredere unii în alții - se mint unii pe alții - își zâmbesc - se află în competiție unii cu alții - se lovesc unii pe alții - lucrează împreună pentru a rezolva situația - încearcă să înțeleagă ce simt ceilalți - se învinuiesc unii pe alții - cer ajutorul altor persoane - lucrează în echipă
--	---



Discuții

Despre conformare – avantaje și limite

Listă afirmații (a se citi în ordinea de mai jos):

1. Întotdeauna merg cu centura de siguranță.
2. Mă spăl întotdeauna pe mâini înainte de masă.
3. Mă spăl pe dinți de cel puțin două ori pe zi.
4. Nu mănânc niciodată de la McDonald's.
5. Nu consum și nu am consumat niciodată alcool în exces.
6. Merg la control medical de rutină de cel puțin două ori pe an.
7. Merg la medicul stomatolog cel puțin o dată la șase luni.
8. Îmi fac analizele de sânge (inclusiv testul HIV) cel puțin o dată pe an.
9. Nu consum și nu am consumat niciodată droguri.



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

Continuați listarea, adăugând încă 9 enunțuri care să reflecte asumarea, conformarea în raport cu reguli/norme morale pe care o persoană trebuie să le interiorizeze, cu scopul valorizării personale:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.



Activitate:

a) Instrucțaj:

Morala vizează următoarele aspecte:

- interiorizarea standardelor cu privire la bine și la rău;
- dezvoltarea judecății morale (evaluarea/autoevaluarea) unor comportamente și situații prin raportarea lor la cerințele morale impuse de matricea social-istorică a individului;
- formarea deprinderilor de autocontrol, necesar în satisfacerea standardelor interiorizate (ale dorințelor, intereselor, năzuințelor).

b) Distribuți în coloanele tabelului, în mod corespunzător, enunțurile de mai jos, după ce le analizați în cadrul grupului și stabiliți o opinie majoritar acceptată (se împarte clasa în 4 grupe):

• respect unilateral față de adult • constrângere, obligații • egocentrism • sancțiuni ispititoare • reguli exterioare • responsabilitate obiectivă • realism moral • dominația eului • conformism social • gândire concretă, realism intelectual	• 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

<u>RESPONSABILITATE</u>	<u>CONFORMARE</u>	<u>ASUMARE</u>	<u>RESPINGERE</u>
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. Adică a-ți asuma responsabilitatea asupra deciziilor pe care le iei implică cunoașterea tuturor elementelor la care te obligi prin decizie. Atitudinea conștientă implică înțelegerea obligațiilor. Consecința este urmarea unei fapte, a unei acțiuni. Fiecare este răspunzător pentru consecințele faptelor sale.	A se potrivi cu..., a se pune de acord cu..., a se adapta la... A se supune (unei legi, unui ordin etc.	A lua ceva asupra sau pe seama sa; a se angaja să îndeplinească ceva. A-și asuma o răspundere.	A nu fi de acord cu ceva, a evita ceva, a nu manifesta interes, preocupare pentru ceva, a nu accepta, a nu adopta ceva.
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

c) Adăugați în tabel și alte enunțuri elaborate de voi.

La sfârșitul activității se va identifica modul în care fiecare grupă s-a responsabilizat pentru realizarea sarcinii, cum și a împărțit atribuțiile și care a fost gradul de participare al fiecărui membru – corelat la calitatea rezultatului.



Activitate:

„Comportamente inadecvate”:

Profesorul le prezintă elevilor 6 cartonașe pe care sunt descrise comportamente indezirabile; sarcina elevilor este să le ordoneze descrescător în ierarhia severității lor.

Se vor lista apoi la flipchart consecințele comportamentelor descrise pe cartonașe.



Evaluarea activității

În grupe de câte 5, elevii vor scrie un studiu de caz corelat la unul dintre comportamentele descrise pe cartonașe, centrând relatarea pe cauze și efecte.



Temă pentru acasă

Profesorul le solicită elevilor să realizeze un eseu cu tema: „Sunt un adolescent responsabil”. Eseul realizat va fi prezentat și discutat mai întâi în familie, apoi la clasă. În una dintre lecțiile următoare se va realiza o dezbatere pe baza impactului pe care eseurile le-au avut asupra familiilor elevilor – se vor lista ideile în acest sens și vor fi valorificate într-un lectorat cu 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

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)



Instrumente de lucru

1. pălărie, post-it-uri;
2. coli A4, instrumente de scris etc.



Obiectivele activității

Să definească noțiunea de „liber arbitru”, corelând informația la exemple pentru a putea transfera achiziția în planul abilităților personale vizând decizia, autonomia, echilibrul, cumpătarea, performanța.



Concepte (noțiuni)

Liberal-arbitru vizează capacitatea unei persoane de a exercita controlul conștient și autonom asupra deciziilor, acțiunilor, opțiunilor sale.



Cadrul conceptual

Managementul vieții personale configurează adolescentului o serie de oportunități de învățare în acest sens, îl exersează în a acționa în baza experiențelor sale, valorizate progresiv, îl sprijină să facă alegeri care, de asemenea, îl delimitează de tipare și rutine, pregătindu-l pentru a fi adaptabil, flexibil, deschis, tolerant, în esență îi dezvoltă abilități de viață care să-i asigure șanse minime de abordare valorică, de gestiune eficientă a propriei persoane în sine și în context social.

Spre deosebire de vârstele precedente, în care dezvoltarea ființei umane se baza, în primul rând, pe influențele educative externe, începând cu adolescența, formarea personalității se completează cu mecanismul autoeducației, adolescentul devenind treptat autorul propriei personalități.

Adolescența, pe care Platon o numește vârsta „beatitudinii spirituale”, este o etapă hotărâtoare în formarea personalității. În această etapă, se cristalizează aspirațiile și idealurile care influențează trăsăturile de caracter ale tânărului și, implicit, determină comportarea sa în societate. Adolescentul este confruntat obiectiv și subiectiv cu schimbări multiple legate de maturizarea sa și de descoperirea dimensiunilor realității sociale.

Adolescența se caracterizează, totodată, și prin exaltare și dorință de consacrare.

Conduita la această vârstă se poate descrie printr-o sporită exigență față de ei înșiși și față de cei din jur. Datorită dezvoltării spiritului critic, a capacității de a abstractiza, generaliza și selecta, adolescenții nu mai acceptă orice teză sau idee pe baza autorității morale a persoanei care o susține – părinți, profesori –, ci numai în măsura în care aceasta este convingătoare și are la bază o argumentație logică. Orice persoană resimte nevoia de stimă de sine și de aceea, în compensare, are tendințe mai mult sau mai puțin reușite, de a avea control asupra faptelor/acțiunilor sale, de a se afirma în cadrul interacțiunilor cu ceilalți, de a se simți important.

Astfel, face alegerile pe care le dorește și decide conștient și independent. Pentru ca o persoană, în speță adolescentul, să poată optimiza rezultatele opțiunilor, deciziilor sale, nevoia de autonomie, el trebuie să fie orientat,



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

să învețe aceste abilități – în adolescență, constructul liberului arbitru începe să se configureze, elevul adolescent progresa în potențialul său de a lua decizii în cunoștință de cauză și în mod autonom.

De aceea, cel puțin în mediul școlar, adolescentul trebuie să fie încurajat pentru a învăța să aibă încredere în sine, să se respecte, să-i respecte pe ceilalți, să ia decizii bune, să echilibreze libertățile, ceea ce presupune cel puțin:

- valorizarea și acceptarea necondiționată a adolescenților, așa cum sunt ei;
- sublinierea aspectelor pozitive ale comportamentelor lor;
- exprimarea repetată a încrederii în adolescenți, astfel încât aceștia să ajungă, la rândul lor, să aibă încredere în ei înșiși;
- recunoașterea nu numai a realizărilor, dar și a îmbunătățirilor și mai ales a eforturilor pe care le fac adolescenții;
- mulțumirea pentru orice contribuție pe care o aduce adolescentul.

Formulări care demonstrează acceptarea: - „Pare să-ți placă activitatea aceasta” - „E foarte bine ca-ți face plăcere să înveți” - „Te-ai implicat foarte mult, deja ai rezultate bune” - „Dacă nu ești mulțumit/ă cu ceea ce ai realizat, poți să mai încerci, te pot ajuta” - „Ce crezi că ai putea face ca să te simți mai bine în acest sens, te pot ajuta cu ceva? Mi-ar face plăcere.”	Formulări ce exprimă încrederea: - „Cunoscându-te, sunt sigur/ă ca ai să reușești” - „Ai să reușești!” - „Am încredere în tine că vei ști ce să faci” - „Nu-i ușor deloc, dar cred că ai să reușești” - „Ai să găsești o soluție bună, mai încearcă” - „Ai luat o decizie bună” - „Se vede cum progresezi, cred că te bucuri”
Formulări care subliniază contribuțiile și aprecierile: - „Mulțumesc, ai fost de mare ajutor cu ceea ce ai făcut.” - „A fost o idee bună din partea ta să ...” - „Mulțumesc, apreciez mult ce ai făcut, ai contribuit mult la desfășurarea lecției.” - „Am nevoie de ajutorul tău pentru...” - „Am realizat multe lucruri bune astăzi, împreună! Mulțumesc.” - „Știu că te pricepi la... Ai vrea să faci tu acest lucru?”	Formulări prin care este recunoscut efortul și progresul: - „Chiar că ai învățat mult pentru asta!” - „Felicitări, ai petrecut mult timp gândindu-te la acest lucru” - „Observ că progresezi într-un ritm foarte bun, îți va folosi” - „Pari cam nemulțumit/ă, dar uită-te cât de mult ai progresat...”



Activitate:

Liberul arbitru (decizie, autonomie)

Li se va cere elevilor să numere de la 1 la ..., fiecare având obligația de a reține numărul „primit”; li se vor distribui post-it-uri pe care se va completa următoarea frază: „Când sunt liber să decid pentru mine îmi e frică / sau mă tem că ...”.

Acestea vor fi introduse într-o pălărie și fiecare participant va avea grijă să respingă numărul său la extragere, alegând pe al altui coleg/ă, căruia/căreia nu-i va deconspira numărul, dar va releva ce este scris, descriind cum crede că se simte cel a cărui teamă o citește; de asemenea, va exprima o opinie referitoare la ceea ce crede că i-a determinat această teamă.

Exercițiul se va încheia cu feed-back-ul participanților despre calitatea prezentării făcute – dacă au identificat sursa temerii, dacă au surprins în profunzime sentimentul etc.

De ce au oamenii nevoie să facă alegeri independente?

Exercițiu de brainstormig

Se solicită elevilor să participe, lansând idei pe baza cărora să se genereze cât mai multe posibile răspunsuri la întrebarea: „De ce au oamenii nevoie să facă alegeri independente?”. Se listează toate ideile, se selectează cele mai potrivite ca răspunsuri la întrebarea dată. Se esențializează și se stabilește un răspuns final, cu rol de mesaj de reținut.



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



Evaluarea activității

Elevii vor forma șase grupe. Membrii fiecărei grupe, în mod individual, vor lista 5-6 cuvinte care denumesc anumite idei/lucruri pe care le-ar pune într-o capsulă a timpului, ce va fi deschisă peste 5.000 de ani. După ce fiecare a argumentat în cadrul grupeii ceea ce a listat, se solicită realizarea unei liste generale pe grupă, în care fiecare participant înserează o singură propunere. Apoi, grupele prezintă lista la nivelul clasei, justificând alegerile făcute. Se discută, se stabilesc concluzii, se stabilește un mesaj general, de reținut.



Temă pentru acasă

Tema pentru acasă va consta în enunțarea în scris a unei opțiuni personale, argumentarea acesteia, orizontul de timp necesar pentru a fi realizată, resursele necesare. Lucrarea va fi prezentată în clasă în lecția următoare și apoi va fi postată pe forumul elevilor, pe platformă.

VI.6. CETĂȚENIE ACTIVĂ

Cetățenie activă



Instrumente de lucru:

- broșuri, pliante, reviste, ziare, liste telefoane firme, organizații ONG, internet;
- instrumente de scris, coli, post-it-uri.



Obiectivele activității:

- Să investigheze informații specifice pentru a defini conceptul de cetățean activ.
- Să identifice informații vizând diferite strategii de implicare/participare la viața socială, identificând exemple în consens cu viziunea personală în acest sens.
- Să participe la elaborarea unui proiect care vizează implicarea activă în viața socială, lucrând în echipă.



Concepte/noțiuni

Termeni specifici:

- **Cetățean** – persoană care locuiește într-un anumit spațiu/comunitate și care are o relație formală și informală cu alte persoane în acel loc;
- **Cetățenie** – exercitarea drepturilor, privilegiilor și responsabilităților în calitate de membru al unei anumite comunități/societăți;
- **Consens** – acceptarea unanimă a unei viziuni/decizii importante pentru realizarea dezideratelor grupului, comunității, societății;
- **Constituție** – set de legi fundamentale într-o societate, acestea stabilesc fundamentele juridice și politice ale unui popor, stat;
- **Democrație** – formă de guvernare care este decisă, controlată și exercitată de către oamenii/cetățenii unui stat;
- **Alegere** – procedură prin care cetățenii cu drept de vot merg la urne să decidă pentru o persoană /un partid pe care le consideră reprezentative și capabile să le promoveze interesele în cadrul legislativului, guvernului, la nivelul instituției prezidențiale, în stat;



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

- **Executiv** – grupul de guvernare care propune legi, urmând a le pune în aplicare după adoptarea de către legiuitor;
- **Guvern** – grup de oameni/miniștri care iau decizii și implementează legi în numele și pentru a proteja drepturile cetățenilor unui stat/popor; organ suprem al unui stat având putere executivă și de dispoziție; organ central al administrației de stat;
- **Parlament** – organ legislativ, alcătuit din reprezentanți ai diferitelor partide politice sau din deputați independenți; analizează, aprobă, respinge legile propuse de guvernanți;
- **Politică** – știință, strategii de guvernare;
- **Putere** – autoritatea decizională într-un stat;
- **Drepturile omului** – valori fundamentate juridic, menite să protejeze oamenii/cetățenii de acte injuste într-o societate; drepturile omului au caracter universal, sunt acceptate și respectate la nivel statal și mondial;
- **Imigrant** – persoană care pleacă într-o altă țară pentru o anumită perioadă de timp, pentru a-și realiza scopuri/obiective de viață.



Cadrul conceptual

Cetățenia activă vizează, în primul rând, valoarea de a fi un bun cetățean, determinând, implicit, participarea liber consimțită la viața socială în cadrul grupului de apartenență sau la nivelul unei comunități.

Participarea implică interes și motivație pentru scopurile/obiectivele grupului/comunității, armonizarea intereselor proprii la cele grupale/comunitare/sociale, manifestarea personală în consens cu valorile sociale-respect reciproc, toleranță, acceptarea diferențelor, deschidere spre negociere, adaptabilitate, efort, consecvență, centrarea pe scop, respectarea opiniei, a drepturilor celorlalți, respect pentru democrație etc.

Cetățenia activă poate fi înțeleasă, într-o complexitate de perspective, variind de la activități în contexte tangente job-ului personal, la activități culturale și politice, activități caritabile, activități de protejare a mediului, la nivel local, regional, național, european, mondial etc.

I



Activități:

Brainstorming

Se vor lista ideile elevilor cu privire la sensul conceptului „cetățean”.

Se vor analiza propunerile, se va discuta, se va stabili de comun acord definiția.



Discuții:

Ce este democrația?

Democrația – formă de guvernare în care oamenii aleg liderii politici prin vot în scrutinuri/alegeri. Cetățenii au astfel control asupra strategiilor de guvernare în țara lor, conform opiniilor majoritar exprimate. Opusul democrației este dictatura, liderii aleși, încalcă drepturile cetățenilor.

Ce este cetățenia activă?

Cetățean activ – participă la activitățile comunității cu scopul de a îmbunătăți calitatea vieții personale și a 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

Cum pot elevii deveni cetățeni activi?

Tinerii au drept de vot începând cu vârsta de 18 ani. Adolescenții pot să-și exercite rolul de cetățeni activi, pe de o parte realizând performanțe școlare, pe de altă parte, implicându-se în activități școlare, comunitare, de tipul:

- Campanii – promovare a unor idei/proiecte importante pentru școală, copii/elevi, comunitate, mediu, sănătate etc.;
- Activități de protejare a mediului – activități ecologice, acțiuni vizând reciclarea unor materiale;
- Voluntariat – ajutorarea unor persoane cu dizabilități, a copiilor cu situație materială precară, ajutorarea bătrânilor;
- Colectare de fonduri – organizarea de evenimente la școală sau în afara ei, sub supravegherea adulților, colaborarea cu fundații.



Evaluarea activității

Joc de rol (organizator al unor activități – campanii, activități de protejare a mediului, voluntariat, activități caritabile).



Temă pentru acasă

Elevii au sarcina să identifice, în comunitatea de apartenență, o persoană/un grup/o situație/un caz, față de care pot organiza, împreună cu colegii de clasă, o activitate de voluntariat, o activitate caritabilă.

II



Exercițiu-joc: „Bun cetățean”

Profesorul le solicită elevilor să identifice, în lista de mai jos, cuvintele-cheie ascunse:

EMMETRCTSNIACHGUHAJY LERMIANIĂNESCUTEMMETH ALPHALAFBLLWSACTREBOR RKGRHGNIKEVADEMMETTOCE ORHYHNIKEERNYLECOJRAAM BEGRNAEMRNJTDJOCELYNTM EJONIDSEAOOYCCHAAENRRR RDONLICDYRCOGLNLTAIE REKABABRABTSDRAHCIRHON HTENOC LG RVJREMERRAJCNK REEMMOTTENEKELIAKARTAL	DONATMHISONWCRYTMGAELA IDONAACHIIRAIHAEHEYLEF JOHNGNISBYTGNLSOUOHFMN ADGRDIMESHHAELAGRNEAA LARAACKSERTENEEIHGACYM PVAYVIGRNRYRDSKLTAEADR HECHLNWYSNELWHNAHMYROO AKENKOEHLROGJAMEFRSGAN LIHOOTYESJOHNGLIISOACNH AOWDLNJONIMITCHELLNGOU JALAMBNDNOFALAHPLAODOG
--	--

Cuvintele identificate se vor lista la flipchart și se va discuta pe marginea lor: corelația dintre aceste cuvinte și conceptul de „bun cetățean”; discuțiile vor fi centrate pe argumentare.



Activitate pe grupuri

Elevii vor forma grupuri de câte 6. Profesorul propune sarcina de lucru: vor concepe un plan pe baza căruia vor elabora un proiect. Elevii vor decide tema specifică a proiectului, conexă tematicii „Bun cetățean”. Vor utiliza sursele puse la dispoziție: pliante, broșuri, reviste, ziare, internet.



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

Proiectul va implica toți membrii grupului. În conceperea planului, elevii vor reflecta la:

1. Cui îi va fi de folos proiectul?
2. Care este scopul?
3. Cât va dura?
4. Ce materiale, echipamente, resurse sunt necesare?
5. Ce va face grupul?
6. Ce va face fiecare membru al grupului?
7. Câtă asistență din partea adulților va fi necesară?
8. Ce rezultate concrete sunt vizate?

Se va lucra 35 de minute. Pot corela un logo proiectului lor. Fiecare grup va prezenta în câte 3 minute. După fiecare prezentare, se va stabili calitatea proiectului de către celelalte grupe, pe baza unor criterii subînțelese cel puțin în reflecțiile inițiale – 1 minut. Se pot adresa întrebări sau oferi sugestii pentru fiecare proiect prezentat.



Activități

Coeziunea comunității

Pornind de la ideea conform căreia, coeziunea comunității implică o consensualitate a membrilor săi, la nivelul valorilor comunitare, implicit un sens al apartenenței fiecăreia dintre persoanele care o populează, luăm în considerare faptul că oportunități similare sunt disponibile pentru toți și solicităm elevilor să facă o analiză sintetică asupra comunității căreia îi aparțin. Ideile esențiale vor fi notate pe flipchart.

Li se solicită în continuare elevilor să extindă percepția și analiza la nivelul țării/al României, centrându-se pe: relațiile pozitive între oameni provenind din medii diferite, relații dezvoltate în diferite medii de muncă, în școli, în comunitatea mai largă. Ideile esențiale vor fi notate pe flipchart.

În continuare, profesorul solicită elevii în a alege 3 imagini pe care le cred reprezentative pentru România, decizând singuri o ierarhie a importanței/relevanței acestora.

Profesorul grupează elevii în grupuri de câte 6, pentru ca fiecare grup să discute despre alegerile lor în baza următoarelor întrebări:

1. De ce ați ales aceste imagini?
2. Ce imagini ați adăuga pentru a reprezenta România?
3. De ce vă place că locuiți în România?
4. Ce vă displace în România?

Fiecare grup oferă răspunsuri.

Concluziile vor fi ghidate pe aspectele de diversitate din România – apartenența cetățenilor la diferite comunități, etnii, diversitatea tradițiilor, obiceiurilor; coeziunea comunităților este condiționată de setul de valori care sunt exercitate de către cetățenii săi.

Vor fi vizualizate imagini din România, unele reprezentând aspecte pozitive, altele evidențiind aspecte negative – discuțiile, analizele vor fi configurate pentru percepția rolului și a nivelului coeziunii grupului comunitar. Vor fi listate concluzii care relevă efectele esențiale ale coeziunii, precum și cele ale unei coeziuni deficitare.



Evaluarea activității

• În cadrul grupurilor formate anterior, elevii au sarcina de a concepe un plan de dezvoltare a coeziunii comunității, în una dintre următoarele direcții:

- a) Coeziunea în comunitatea școlii;
- b) Coeziunea în comunitatea locală.



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

Un raportor/ elev desemnat din fiecare grup le va prezenta celorlalți (în 2 minute) planul de acțiune. Pe parcursul prezentărilor, se pot adresa întrebări sau oferi sugestii pentru fiecare proiect.



Temă pentru acasă

Elevii au sarcina de a selecta citate cu privire la viața comunității, coeziune socială, echipă, spirit civic.

VI.7. FAMILIA ȘI VALORILE EI – EU ÎN FAMILIE



Instrumente de lucru

- Post-it-uri, cartonașe cu imagini, instrumente de scris.



Obiectivele activității

- Să identifice valori familiale generale, aprofundând conținutul acestora și corelându-le la profilul valorilor familiei personale;
- Să asocieze valorilor familiale din familia de apartenență coordonatele propriilor valori, stabilind corespondența dintre acestea și realizând o strategie de compatibilizare a lor.



Concepte/noțiuni

Familia: „grup de persoane legate direct prin relații de rudenie, ai cărei adulți își asumă responsabilitatea pentru creșterea copiilor; în familie se configurează relații afective, responsabilități, drepturi și îndatoriri care îi unesc pe membrii săi (părinți, copii); grup cu „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 – 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 – 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 – ansamblu de cerințe și prescripții asociate rol – statusului de părinte impus de către societate, la un moment dat, ca model/exemplu, ca ideal.

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.

Climatul familial – se definește ca ansamblu de relații și atitudini existente între membrii familiei.



Cadrul conceptual

Familia – ca unitate biosocială și psihologică de bază a societății – se caracterizează prin raporturi de rudenie între persoanele care o alcătuiesc, are la bază afecțiune mutuală, împărtășită, oferă identitate socială, tutelă, dispunând de un buget comun, de un sistem de conviețuire.



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

La nivelul familiei se disting următoarele tipologii:

- Familia nucleară (părinți, copii);
- Familia monoparentală;
- Familia extinsă (bunici, frați, alte rude apropiate);
- Familia adoptivă (unul sau mai mulți dintre copii sunt abandonți);
- Familia Foster (unul sau mai mulți dintre copii sunt primiți în familie pentru o anumită perioadă de timp);
- Familia mixtă (părinții sunt recăsătoriți)..

În cadrul familiei se exercită anumite roluri (tipare de comportament prin care membrii familiei îndeplinesc anumite funcții și prin care sunt îndeplinite anumite nevoi ale acestora) și responsabilități:

- Rol, responsabilități – părinte (mama, tata) – asigurarea unor condiții de trai satisfăcătoare, care permit dezvoltarea normală, armonioasă a copiilor, realizează disciplinarea acestora, facilitează însușirea de către copii a unor cunoștințe, deprinderi, atitudini necesare adaptării la mediu;
- Rol, responsabilități – bunic/bunică;
- Rol, responsabilități – soră/frate;
- Rol, responsabilități – copil – cooperare, respect față de părinți, bunici, frați/surori;
- Nepot/nepoată.

În familie rolurile se modifică în timp, în funcție de vârstă și de stadiul în care aceasta se află la un moment dat. În funcție de perspectivele care implică exercițiul rolurilor familiale, acestea sunt:

- Roluri instrumentale – concretizate în comportamente care vizează asigurarea resurselor fizice (hrană, îmbrăcăminte, locuință), a resurselor care permit luarea deciziilor, managementul familiei, facilitarea formării/dezvoltării abilităților emoționale, fizice, educaționale și sociale;
- Roluri afective – facilitează asigurarea suportului emoțional, încurajarea, susținerea, sprijinul membrilor familiei.



Studiu de caz

Profesorul implică elevii în activități specifice de identificare a conținutului unor concepte (studiul unor articole, cazuri, informații, analiza unor imagini, exemple), pentru a descoperi caracteristicile unor profiluri de comportament parental:

- **tatăl dominator** – 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** – cu o autoritate excesivă, manifestată ocazional, în salturi;
- **tatăl prieten** – care pune accent pe sentimentul de stimă pe care dorește să-l inspire copilului;
- **tatăl bomboană** – care tinde să-și însușească atitudini materne, satisface orice dorința a copilului;
- **tatăl demisionar** – care este veșnic plecat de acasă, cel care este mereu ocupat și nu dorește să fie întrerupt din ocupațiile sale.

După acest pas, profesorul va grupa elevii în grupe de câte 2, în funcție de numărul identificat pe un bilet pe care îl alege, din mai multe puse la dispoziție. Fiecare elev va alege un tip patern în funcție de numărul cartonașului.

Fiecare grup va analiza și va identifica o soluție pentru următorul caz (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

„Părinții tocmai au sosit de la ședința cu părinții clasei din care face parte copilul lor, în vârstă de 16 ani. Ei au aflat că acesta este în situație de corigență la o materie, deși nu are absențe nemotivate, iar la celelalte discipline are rezultate bune.

Ajunși acasă, descoperă că adolescentul/copilul s-a închis în camera lui, deși stabilise să facă pregătiri pentru sărbătorirea zilei de naștere a acestuia.

Cum reacționează părinții?”.

Membrii fiecărei grupe vor nota pe un bilețel ceea ce au simțit, ceea ce au gândit, cum s-ar comporta în situația dată. Apoi, în fiecare grupă se vor enunța ideile membrilor și se va consemna pe o fișă, o sinteză a acestora.

La finalul activității, un raportor de la fiecare grupă va prezenta opinia acesteia, profesorul va lista pe flichart ideile sintetizate/prezentate de grupe. La final, se vor analiza soluțiile, ideile, sentimentele/emoțiile, gândurile și comportamentele individuale la aceeași situație.

Mesajul/concluzia finală se vor centra pe importanța comportamentului patern asupra dezvoltării ulterioare a personalității adolescenților.



Exerciții

Stilul parental

a) Profesorul solicită elevii în a se implica în rezolvarea următorului exercițiu: **„Având în vedere că stilurile parentale pot afecta dezvoltarea cognitivă a copiilor, analizați afirmațiile de mai jos (aparținând tipurilor diferite de părinți) și stabiliți corespondența între acestea și caracteristicile copilului”:**

1. „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 delincvent, 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.

b) Profesorul implică elevii în elaborarea unei scrisori către părinți (activitate individuală), în cuprinsul căreia să introducă selectiv/total judecățile de valoare de mai jos, precum și alte idei personale. Scrisoarea va fi transmisă părinților de către fiecare elev.

1. Cunoașteți copilul și apropiați-vă cu afecțiune de el!

2. Antrenați copiii în adoptarea deciziilor pentru probleme organizatorice, de disciplină internă, de îmbunătățire a vieții cotidiene în familie!

3. Satisfaceți necesitățile copilului, prin:

a) organizarea/sprijinirea/controlul participării active la efortul de învățare, observare, experimentare, aplicare a cunoștințelor în timpul liber, al activităților în natură, muzee etc.;

b) supravegherea relațiilor, în vederea prevenirii și eliminării violenței și agresivității.

4. Permiteți copilului să exploreze universul din jur, să înfrunte riscul fără a se pune în pericol!

5. Adoptați soluția optimă între interdicție și vigilență, pentru educarea libertății și a autonomiei, pentru asigurarea securității individuale și a familiei!

6. Supuneți atenției copiilor „probleme” și testați capacitatea lor de gestionare, în calitate de persoane responsabile în procesul de pregătire a acestora pentru viață!



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

7. Acordați atenție funcției emoționale a limbajului și urmăriți efectele produse în conștiința copilului de comportamentul verbal și nonverbal (gesturi, expresia feței, tonul vocii etc.)!

8. Aplicați obiectiv și rațional sistemul de recompense și pedepse.

9. Colaborați cu copilul pentru cunoașterea, evoluția, evaluarea și adoptarea celor mai bune decizii!

10. Educați capacitatea de autonomie a copiilor, stimulându-le încrederea în forțele proprii, antrenând intelectul, afectivitatea și voința lor de acțiune!

11. Oferiți exemplul personal impecabil pentru copilul care vă imită și vă păstrează în suflet toată viața!



Evaluarea activității

În grupe de câte 5 membri, elevii au sarcina să listeze avantaje și dezavantaje conexe profilurilor comportamentale parentale. Un raportor va prezenta lista. Pe parcursul prezentărilor, elevii vor analiza, vor argumenta, vor stabili concluzii, mesaje de reținut.



Temă pentru acasă

Elevii au sarcina de a elabora o scrisoare către profesorii lor, în care să exprime idei cu privire la ce este bine/ce nu este bine la școală, precum și propuneri în conformitate cu nevoile lor. Scrisoarea va fi oferită unuia dintre profesorii din școală, în care fiecare elev are mai multă încredere.

VI.8. FAMILIA ȘI VALORILE EI – EU ȘI FAMILIA MEA



Instrumente de lucru

- Post-it-uri, instrumente de scris, materiale tematice, imagini sugestive pentru tema lecției.

Obiectivele activității

- Să identifice valori familiale generale, aprofundând conținutul acestora și corelându-le la profilul valorilor familiei personale.
 - Să asocieze valorilor familiale din familia de apartenență coordonatele propriilor valori, stabilind corespondența dintre acestea și realizând un plan de compatibilizare a acestora cu valorile general umane, sociale, familiale, acceptate unanim.
 - Să identifice factori care contribuie la dezvoltarea și menținerea echilibrului familiei, corelând între concepte și modele practice.
 - Să configureze modele comportamentale specifice rolurilor parentale, determinând importanța și consecințele „regulilor nespuse”, care funcționează în familie.



Concepte/noțiuni

Educația este un fenomen social de transmitere a experienței de viață a generațiilor adulte și a culturii către generațiile de copii și tineri, în scopul pregătirii lor pentru integrarea în societate. Între factorii instituționali principali ai educației, familia și școala, părinții și educatorii ocupă un loc central. Familia exercită o influență profundă asupra copiilor, marcând esențial dimensiunile educaționale ale personalității lor. Cunoștințele, abilitățile despre natură, societate, deprinderile igienice, obișnuințele de comportament sunt realizate inițial și continuu, cel puțin până la vârsta adolescenței, prin educația primită în familie.

Rolul familiei este, deci, foarte important în dezvoltarea copilului din punct de vedere fizic, intelectual, moral, estetic etc. Performanțele școlare ale copilului sunt puternic influențate de familie, el obține rezultatele școlare în funcție de modul în care părinții se implică în asigurarea celor necesare studiului, modul în care echilibrează și asigură controlul



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

asupra demersurilor de învățare pe care copilul le întreprinde nu numai acasă, dar și la școală și, nu în ultimul rând, de calitatea climatului familial.

În familie se pun bazele și se formează cele mai importante deprinderi de comportament – respectul și grija față de sine, față de ceilalți, față de lucrurile încredințate, respectul pentru adevăr, cinstea, sinceritatea, bunele maniere și politețea, decența în vorbire, optimismul atitudinilor, echilibrul afectiv, cumpătarea etc. – ceea ce se confirmă într-un mit binecunoscut „a avea cei 7 ani de acasă”.

(www.psyvolution.ro ; www.scribube.com/.../FAMILIA-SI-SCOALA; www.didactic.ro)



Cadrul conceptual

Familia și școala au același scop, iar acțiunile educative ale celor doi factori se află într-un raport de complementaritate. Dincolo de această realitate sau necesitate, o privire obiectivă asupra contextului familial-școlar general relevă și limite, abateri de la perspectiva valorică ce definește complementaritatea, echilibrul factorilor educaționali – familie și școală. În acest sens, se evidențiază:

- **Neîncrederea în copil** – există părinți care aleg viitoarea școală și viitoarea profesie în locul copiilor lor, neavând încredere în aceștia și neglijând o percepție cuprinzătoare asupra evoluției personalității acestora, a capacităților lor de a lua decizii fără a-i consulta.
- **Copii tratați ca proprietate personală de către părinți** – din nou, personalitatea, suportul afectiv-emoțional, aspirațiile și dorințele copiilor sunt neimportante în opinia părinților.
- **Părinți neutri** – care adoptă atitudinea de neamestec în treburile copiilor: „Este destul de mare ca să poată judeca ce face”, „Are și mai multă școală decât mine, așa că ce să-l mai învăț eu?” – acești părinți neglijează nevoia de sprijin, de încurajare, de afectivitate a copiilor/a adolescenților.
- **Părinți „revanșarzi”** – aleg pentru copiii lor profesiunea pe care viața i-a împiedicat pe ei să o practice.
- **Părinții orgolioși** – fac din alegerea profesiunii copiilor lor o problemă de orgoliu: „Vreau să-i arăt lui că și fiul meu face o facultate”; această categorie de părinți neglijează opțiunile în acord cu potențialul copiilor lor.
- **Grija pentru copii** îi determină pe unii dintre părinți să dorească pentru copii o meserie-profesie foarte bine retribuită și dacă se poate cu efort puțin.



Joc de rol

Profesorul pune la dispoziția elevilor fișe individuale de lucru; fișele conțin o listă cu afirmații ale părinților, evidențiind modul în care sunt percepuți de propriii copii; cerința este individuală, respectiv elevul va analiza fiecare enunț și apoi va alege pe cel mai reprezentativ pentru el în calitatea de viitor părinte; alegerea va fi argumentată.

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 în familie, pentru a fi respectat de copilul meu.”
7. „Îi ofer copilului meu toate obiectele, lucrurile pe care și le dorește.”
8. „Copilul meu mă vede că sunt supărat, pentru că plâng uneori când mă aflu în familie.”
9. „Eu sunt eroul familiei mele și îmi place să demonstrez asta.”
10. „Viața e mai frumoasă fără copii.”
11. „Viața de familie este foarte frumoasă cu 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

Enunțul ales va fi reprezentat prin gesturi și mimică de către elevi.



Exercițiu-joc

„Secretul – Piramida familiei”

Profesorul cooptează elevii în joc:

STAREA PREZENTĂ – În familia voastră, ACUM, sunteți copii – construiți o piramidă cu ajutorul cuvintelor de mai jos, orientându-vă după algoritmul următor: la baza piramidei se află ceea ce aveți, iar cu cât mergeți spre vârf, veți așeza lucrurile care v-ar trebui pentru a ajunge la ceea ce sperați. La mijlocul piramidei, așezați cartonașul alb în care se află un „secret” pe care nu l-ați dezvălui părinților voștri.

1. mamă
2. copil
3. bunică
4. bunic
5. frate
6. soră
7. colegi de serviciu
8. prieteni
9. excursii cu copilul
10. masa în familie
11. mersul la biserică cu familia
12. bani
13. carieră
14. vizionare știri/programe tv
15. somn

cartonașul alb „secret”

- Ce ați simțit, ce ați gândit când ați construit piramida? Argumentați.
- „Secretul” v-a ajutat sau v-a îngreunat escaladarea spre vârful piramidei?
- Care sunt lucrurile care vă lipsesc din piramidă?

STAREA IMAGINARĂ – Acum sunteți părinte – construiți o piramidă utilizând cuvintele din lista de mai jos, având în vedere algoritmul 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.



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

1. mamă
2. copil
3. bunică
4. bunic
5. frate
6. soră
7. colegi de serviciu
8. prieteni
9. excursii cu copilul
10. masa în familie
11. mersul la biserică cu familia
12. bani
13. carieră
14. vizionare știri/programe tv
15. somn



- Ce ați simțit, ce ați gândit când ați construit piramida? Argumentați.
- La mijlocul piramidei așezați cartonașul alb, în care se află un „secret” pe care l-ați aflat despre copilul vostru. „Secretul” v-a ajutat sau v-a îngreunat urcarea spre vârful piramidei?
- Care sunt lucrurile care vă lipsesc din piramidă?



Evaluarea activității

Elevii vor avea de desenat o floare ale cărei petale reprezintă membrii familiei; ei vor găsi, de asemenea, un concept asociat cu tulpina, precum și resursele de care are nevoie floarea pentru a fi păstrată pe termen lung cât mai frumoasă. Elevii prezintă și argumentează desenul realizat.



Temă pentru acasă

Elevii vor realiza o poveste imaginară „O zi petrecută cu copilul meu” (în calitate de viitor părinte).

VI.9. PSIHOSEXUALITATEA



Instrumente de lucru

- Post-it-uri, instrumente de scris, materiale tematice sugestive pentru tema lecției.



Obiectivele activității

- Să deducă relația intrinsecă între componenta psihică și sexualitate, interdependențe și determinări, valorificând și completând cunoașterea și experiențele specifice acestor paliere ale personalității umane.
- Să identifice factori care contribuie la dezvoltarea sexualității, centrând interesul pe o gestiune echilibrată a efectelor dezvoltării psihofizice la vârsta adolescenței.



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



Cadrul conceptual

Sexualitatea este o componentă esențială a vieții oricărei persoane. Aspectele sale psihologice, biologice și sociale sunt într-o relație de interdependență, conferindu-i astfel un caracter complex. În procesul de formare a adolescentului, rolul sexualității este pregnant, contribuind la conturarea identității de sine și a celei sociale. Dezvoltarea unei sexualități armonioase la copii și adolescenți contribuie la formarea unei personalități armonioase și în relație echilibrată cu sine și ceilalți.

Este falsă echivalarea sexualității cu relația sexuală. Ceea ce contează mai mult în dezvoltarea unei sexualități armonioase este modul în care adolescentul se definește pe sine ca persoană în raport cu el și ceilalți, modul în care înțelege sentimentele de iubire, afecțiune, prietenie, intimitate, modul în care ia decizii și își asumă responsabil deciziile luate. Sănătatea sexuală înseamnă sănătatea întregului corp și a universului psihic al adolescentului. În ultimul deceniu, dreptul la educație sexuală a copiilor și tinerilor este văzut ca un drept uman fundamental, care trebuie respectat de orice societate democratică. Sexualitatea este un subiect foarte vast și nu ne propunem să îl epuizăm în acest capitol.

Sexul este o parte importantă a naturii umane. Înseamnă mai mult decât actul fizic al penetrării, desfășurat cu altă persoană. Afectează ceea ce simțim despre noi înșine ca bărbați sau femei, chiar are impact asupra unora dintre deciziile pe care le luăm. Iată de ce este o idee bună să discuțăm despre sex.



Activitate practică

1. Situațiile-problemă:

S1: Ești cu prietenul/prietena tău/ta de ceva timp și el/ea este din ce în ce mai nerăbdător/oare să faceți sex. Spune că, dacă nu accepți, te părăsește. Ce faci?

S2: În urma unui contact sexual, apare riscul unei sarcini nedorite datorită folosirii necorespunzătoare a metodelor de contracepție. Ce faci?

S3: Partenerul/a nu dorește folosirea prezervativului în timpul contactului sexual. Tu, în schimb, ești pro folosirii. Ce faci?

2. Dezbateri

Se solicită elevilor definiții pentru termenul de „decizie”, în final ajungându-se la o sinteză a acestora: „Decizia este un proces în care o persoană face o alegere din una sau mai multe alternative”.

De asemenea, vor da exemple de decizii pe care le iau în fiecare zi, vor discuta cât de dificil li s-a părut și cum au procedat în luarea acestora. Analizând tipurile de decizii enumerate, se va constata că acestea diferă în nivelul de dificultate. Cu cât dificultatea situației este mai mare, cu atât și procesul de decizie este mai elaborat.

În continuare, se prezintă elevilor următorul algoritm:

1. Stabilirea problemei;
2. Stabilirea opțiunilor;
3. Consecințele pozitive și negative;
4. Sentimente;
5. Alegerea deciziei;
6. Motivele alegerii.



Discuții

Se discută, se analizează fiecare etapă în parte din algoritmul dat, pentru o înțelegere cât mai eficace, în perspectiva aplicării acestuia.



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

OIPOS DRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV



Evaluarea activității

Utilizând metoda „linia valorilor”, se supun dezbaterii următoarele probleme:

- A fost cineva șocat sau surprins de unele puncte de vedere exprimate pe parcursul lecției? De care anume? De ce?
- În comunitatea în care trăiți, cât de deschiși sunt oamenii în privința sexualității?
- Unele grupuri sunt mai deschise decât altele? De ce?
- Cunoști în țara ta persoane celebre care au altă orientare sexuală?
- Atitudinea participanților față de sexualitate este diferită de cea a părinților și a bunicilor lor? Dacă da, în ce mod?



Temă pentru acasă

Citește și reflectează:

„Este suficient să privim o clipă în jurul nostru, oriunde ne-am afla – la școală, pe stradă, într-un magazin, pe stadion – ca să fim convinși că oamenii sunt de o diversitate incredibilă și, în același timp, de o banalitate surprinzătoare.

Diversitatea înseamnă că nu există două persoane identice: blondă cu pielea diafană, brunetă cu pielea arămie, roșcat cu părul creț, blond cu ochii albaștri etc.

Banalitatea înseamnă că toți suntem făcuți din aceeași materie, că avem un cap și doi umeri, o gură și două brațe, un nas în mijlocul feței, două picioare etc.

Dacă, de-a lungul existenței noastre, personalitatea fiecăruia se modelează, marea majoritate a caracterelor noastre aparente le avem în noi la naștere. Mici de tot, aveam deja nasul cârn, pielea albă sau părul creț. Pentru a căuta sursa diferențelor dintre noi, trebuie să intrăm în profunzimea organismului nostru, să analizăm organele și celulele, în ciuda aspectului și amplasării lor identice. De fapt, originea caracterelor trebuie descoperită la nivelul moleculelor ce constituie celulele, în mod deosebit la nivelul proteinelor.”

Orice ființă este, de fapt, un „cocktail” proteic unic, în care combinațiile „ingredientelor” sunt infinite, totul realizat după „rețeta” ce se află în nucleul celulelor.

VI.10. GRUPURILE DE APARTENENȚĂ. ROLURI ÎN GRUPURILE ȘI ORGANIZAȚIILE DE APARTENENȚĂ



Instrumente de lucru

- post-it-uri, instrumente de scris, materiale care susțin aplicarea metodelor interactive;
- cartonașele cu enunțuri;
- flip-chart, markere, coli de scris, coli pentru fiecare elev.



Obiectivele activității

- Să analizeze aspecte pozitive/negative ale unor presiuni resimțite în grupurile de apartenență, implicit în grupul de prieteni, pe baza unor criterii corelate la cunoașterea și experiența în domeniul valorilor generale și personale.
- Să identifice consecințele rezistenței la presiunea unora dintre prieteni, dacă aceste presiuni determină consecințe în contradicție cu etica, rezistența liber consimțită, în sensul exercitării respectului identității de sine, a deciziilor personale fundamentate pe valori.



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



Concepte (noțiuni)

Existența unui grup este confirmată numai atunci când există persoane conștiente de faptul că sunt membrii acestuia.

Grupurile se clasifică în:

- **grupul primar** – mai restrâns, este caracterizat prin posibilitatea unei comunicări interactive;
- **grupul secundar** – mai larg (organizația, societatea în care trăim).

Viața în cadrul grupului presupune contacte, interacțiuni între membrii săi.

Fiecare grup se caracterizează prin calități care îl caracterizează, îl definește, îl valorizează sau nu, situație conform căreia reușește să cucerească noi membri.

Grupul se caracterizează prin existența unor scopuri comune și a unor viziuni, a unor principii, a unei culturi și subculturi comune.

Rupert Brown (1988) definește grupul pornind de la un proces de autocategorizare: „un grup există atunci când două sau mai multe persoane se definesc ele însele ca membri ai acestui grup, și când existența lui este recunoscută de o a treia persoană”.

O altă clasificare a tipurilor de grupuri se poate face după mărimea grupului; astfel, există **grupuri mici** – până la 30, 40 de persoane (exemplu: familia, grupurile de elevi), **grupuri medii** – de ordinul zecilor sau sutelor de persoane, și grupuri mari (exemplu: etniile, națiunile).

După funcția lor valorică, normativ-axiologică în raport cu persoana, grupurile sunt:

- **grupuri de apartenență** – grup din care persoana face parte acum;
- **grupuri de referință** – grup care definește repere normative, atitudinale, valorice, comportamentale, în funcție de care persoanele decid să devină membri.



Cadrul conceptual

Este cunoscut faptul că, în conformitate cu nevoile definite, particularitățile individuale, fiecare persoană din componența grupului constituie o entitate/individualitate diferită. Indiferent de factorii de personalitate proprii, nicio persoană nu poate să se sustragă influențelor grupului prin imitare, integrare, emergență a unor valori colective sau atribuirea de prestigiu.

Astfel, grupul este purtătorul unor tipare/stereotipuri și al unor norme de conduită impuse fiecărui individ.

Grupul exercită asupra membrilor săi anumite presiuni reglementate prin normele grupului, asumate de indivizii care îl populează, în convergență cu nevoile de aprobare și de siguranță ale persoanei. Orice individ face parte din diferite grupuri – grupul/grupurile de apartenență.

De asemenea, oricare individ se raportează la un grup, care îl influențează – mai mult sau mai puțin conștient – și care îi respectă sau nu opiniile, principiile, valorile.

Un grup se structurează în jurul unor scopuri/obiective, în general comune spiritului și valorilor membrilor săi.

Fiecare persoană are o structură formală, este investită cu o poziție socială, are un statut și un rol prin care se regăsește în cadrul unui sistem de așteptări și cerințe, corelate la termeni/concepte, norme și comportamente angrenate în cadrul relațiilor interpersonale. În acest context, o persoană are așteptări, indiferent de normele pe care le acceptă sau le ignoră, regăsindu-se în situația de a-și gestiona continuu raportul dintre individualitate și rolul social formal (de exemplu, în cazul adolescenților, rolul formal este acela de elev).

Adolescenții se regăsesc în situația de a învăța să-și gestioneze raportul dintre rolul social formal (acela de elev) corelat la așteptările formale (școlare) care se cer de la ei, și rolurile care vizează dezvoltarea lor personală, ce implică așteptările și nevoile intrinseci matricei sale personale, altele decât cele școlare.



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

Apartenența la un grup în cazul adolescenților este influențată, în oarecare măsură, de familie, școală și, în acest caz, vorbim de influențe pozitive, care facilitează dezvoltarea personalității acestora, dar întâlnim și adolescenți aparținând la grupuri pe care le preferă în ciuda interdicțiilor familiei/școlii, datorită influențelor non-valorice pe care le exercită.

Astfel, adolescenții vin în contact cu diferite grupuri: grupul de colegi, grupul de prieteni, acestea facilitându-le oportunități de afirmare de sine, într-un spațiu social neîncorsetat de reguli școlare sau familiale. În acest sens, în grup se realizează un proces de socializare ce poate fi în acord cu valorile și normele sociale și personale, contribuind la dezvoltarea unor calități apreciate, precum curajul, responsabilitatea, onestitatea etc., sau poate contrazice valorile și normele reprezentând un mediu de risc pentru adolescenți. În grupul stradal/clica/gașca, se valorizează mai mult curajul, încrederea, se contestă autoritatea adulților, în timp ce grupul de la școală, de acasă pune un accent mai mare pe sociabilitate, pe comportamente dezirabile, nu se promovează agresivitatea, nerespectarea normelor etc.

Profilul adolescentului este caracterizat de dominante psihologice care justifică, dintr-o anumită perspectivă, nevoile sale de socializare, de apartenență la grupuri și nu numai:

- nevoia de cunoaștere și autocunoaștere, nevoia de autodefinire/ imagine pozitivă de sine;
- identificarea și definirea unui set personal de valori;
- dezvoltarea unor abilități de viață – capacitatea de a rezolva probleme, de a lua decizii, abilități de comunicare, de interacțiune socială, abilități de a identifica tehnici de autorealizare, autoafirmare;
- autonomie, non-dependența de părinți;
- nevoia de a experimenta o varietate de comportamente, atitudini și activități;
- nevoia de a adera la grupul de prieteni/identificat ca **ceilalți semnificativi** – membrii componenți ai grupului au statut egal unii față de alții, uneori în ciuda diferențelor evidente de clasă socială și de nivel socio-economic; grupul permite cooperarea și manifestarea interdependențelor mutuale, mai ales când coeziunea este puternică și toți membrii urmăresc aceleași obiective; prietenii și relațiile interpersonale favorizează împărtășirea acelorași dorințe, probleme, nevoi și activități, ce pot influența evoluția adolescentului și mai târziu;
- nevoia de identitate socială a adolescentului în cadrul unui grup, de investigare a grupului, disponibilitatea de afiliere, în urma căreia poate fi recrutat și recunoscut de grup ca membru, socializarea, asimilarea de scopuri, norme, valori, instrumente ale grupului, acomodarea la noile roluri, probarea loialității și a gradului de interiorizare a culturii grupului, dobândirea unui statut în cadrul grupului, potențialul de negociere de roluri în vederea rămânerii sale în grup sau în vederea promovării în ierarhie, divergența cu membrii grupului, care poate fi urmată de încercări de resocializare sau ieșirea din grup.

În adolescență, prietenii reprezintă un filon central al preocupărilor, presiunea prietenilor este un factor important în relațiile care se stabilesc acum și constituie, în cele mai multe cazuri, motorul pentru includere și acceptare.



Activități practice

Brainstorming

Ce este presiunea grupului?

1. Profesorul le va solicita elevilor să configureze înțelesul sintagmei „**presiunea prietenilor**”.
2. Individual, elevii vor scrie pe un post-it un exemplu de presiune pozitivă și un exemplu de presiune negativă.
3. Elevii discută în perechi.
4. Elevii vor lansa opiniile deja consemnate, discutate.
5. Se va scrie la flichart expresia „presiunea prietenilor”.
6. Se va iniția o discuție cu elevii referitoare la semnificația acestei expresii – perspective de discuție cu tot grupul – presiune negativă, presiune pozitivă.

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

1. Se formează grupuri de câte 5 elevi.
2. Fiecare grup primește 1-2 cartonașe extrase la întâmplare.
3. Profesorul le solicită membrilor fiecărui grup să discute despre cum exercită prietenii presiune asupra altora pentru a se implica în demersuri identice cu cele scrise pe cartonașele pe care le-au extras.
4. Elevii vor scrie ideile pe spatele cartonașului.
5. Fiecare grup va desemna un raportor care să prezinte ideile în fața grupului mare.
6. După fiecare prezentare, grupul mare va discuta ideile prezentate pentru a se stabili un mesaj de reținut (ca lecție învățată).



Activitate individuală

1. Profesorul solicită fiecărui elev să scrie un exemplu din viața personală – situație în care prietenii au exercitat o presiune pozitivă sau negativă asupra sa.
2. Precizare: elevii vor descrie starea afectivă pe care au trăit-o în acea situație, cum au făcut față, ce consecințe au determinat presiunile respective asupra lor, ce decizii au luat după experiența aceasta.



Dezbateri

1. Puncte de discuție:
 - ... grupurile se manifestă, uneori, ca forme de organizare socială negativă, în care se respectă un cod de drepturi și obligații mutuale, se promovează un sistem de relații, norme și valori proprii, diferite sau chiar opuse față de cele ale societății;
 - principalele atitudini împărtășite de membrii acestui tip de grup acționează ca presiune negativă cu impact asupra dezvoltării personalității tinerilor.
2. Profesorul va coopta elevii în analiza și interpretarea tipologiilor atitudinale din tabelul de mai jos:

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 nicio 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;
7. În viață, bunurile materiale sunt totul.	- ca simbol al puterii, bunurile materiale semnifică ideea 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.



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

3. Profesorul îi va implica pe elevi într-o discuție vizând cunoașterea/necunoașterea unor astfel de credințe și va modera comentariile.

„Viața ca un joc de șah”/consecințele unei mișcări bune sau greșite

1. Profesorul pune la dispoziția elevilor 12 cartonașe pe care sunt scrise cuvintele sau enunțurile de mai jos:

1. A consuma alcool/bere
2. A fuma țigări
3. A face sex
4. A consuma marijuana/stimulante/cocaină
5. A fura
6. A înșela
7. A-i minți pe părinți
8. A te furișa afară din casă/a evada de la școală
9. A lua note bune
10. A nu consuma alcool
11. A nu consuma droguri
12. A participa la activități sportive, muzicale, teatrale
13. A fi cumpătat
14. A te respecta pe tine/a-i respecta pe ceilalți

2. Profesorul va modera discuția astfel încât cuvintele/enunțurile scrise pe cartonașe să reprezinte teme de discuție care să faciliteze deducerea unor mesaje educative (lecții de viață învățate).

3. Discuția poate demara după modelul unui joc de șah.



Evaluarea activității

• Elevii vor reactualiza lista cu reguli ale grupului clasă din care fac parte. Ei vor avea posibilitatea de a adăuga, dar și de a exclude reguli, operând în fiecare caz câte o argumentare. Lista finală va fi afișată în clasă astfel încât, săptămânal, la lecția de MVP, primele 3 minute să se realizeze un feed-back vizând respectarea regulilor grupului lor. În cazurile în care periodic este nevoie de o discuție mai aprofundată în legătură cu nerespectarea regulilor stabilite, vor extinde discuțiile în lecția de consiliere, împreună cu profesorul diriginte.



Temă pentru acasă

Elevii vor avea sarcina de a scrie un „mesaj secret” cu privire la confortul/inconfortul pe care îl resimt în cadrul grupului din care fac parte (sarcină individuală).

VI.11. TIMPUL LIBER. MANAGEMENTUL EFICIENT AL TIMPULUI. PRINCIPII-CHEIE ÎN UTILIZAREA EFICIENTĂ A TIMPULUI

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)



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



Instrumente de lucru

- clepsidră, materiale care susțin utilizarea metodelor interactive.



Obiectivele activității

- Să deducă tehnici de gestiune eficientă a timpului liber, aprofundând informații și analizând experiențe generale și personale în acest sens.
- Să identifice modalități de organizare și de petrecere a timpului liber, diferențiind între situațiile utile și cele inutile, pentru a selecta oportunitățile cele mai avantajoase pentru sine și grupurile din care face parte.
- Să-și planifice perspective ale vieții personale, valorificând abilitățile de gestiune eficientă a timpului, cu determinări pozitive în planul dezvoltării personale.



Concepte/noțiuni

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 activități zilnice, sarcinile – raportat implicit la resursele de timp, iar această abilitate, de a gestiona eficient timpul, de a realiza activitățile la termen, are consecințe certe asupra performanțelor, a reușitei, a imaginii pe care persoana o proiectează în mediul social în care interacționează. Foarte multe dintre criteriile care valorizează unele persoane, situații/cazuri se referă la timp. Timpul este valorizat chiar și în termeni financiari – „Timpul costă bani”. Timpul este o condiție importantă în management, prin urmare și în **managementul vieții personale**.

Managementul timpului – este important în oricare domeniu, carieră, pentru că de modul de organizare a acestuia de către o persoană depinde succesul.

J. Dumazeider definea **timpul liber** ca fiind timpul rămas după ce s-a răspuns obligațiilor școlare, profesionale, familiale, sociale, timp în care se desfășoară un ansamblu de ocupații alese de individ din proprie inițiativă, fie pentru a se relaxa, fie pentru a participa voluntar la viața socială.



Cadrul conceptual

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;
- să-și asume/să delege responsabilitățile unor persoane cheie pentru a se asigura de reușită.

Reguli de bază pentru un eficient management al timpului:

- diferențierea rutinelor de activitățile importante;
- valorificarea eficienței 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;



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

- 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 constata ineficiența;
- 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 negativistelor, a discuțiilor neproductive, a excesului de zel, a preocupărilor excesive pentru aspecte, indicii care consumă ineficient timpul.

Principii-cheie în utilizarea eficiență 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 contextual 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”.

Planificare eficientă a timpului liber

Planificarea este procesul în care se evaluează disponibilitățile de timp, pentru a realiza o ordonare în funcție de priorități și scopuri.

A planifica timpul înseamnă:

- a înțelege realist, ce se poate face cu timpul disponibil;
- a folosi ideal timpul disponibil;
- a asigura suficient timp pentru activitățile care trebuie făcute neapărat;
- a asigura o rezervă de timp pentru neprevăzut;
- a minimaliza stresul prin evitarea implicării prea mari în problemele altora.

„Un program bine gândit, îți permite să te ții de lucrurile care trebuie făcute și să-ți lași timp pentru lucrurile importante pentru tine. Este cea mai importantă armă pentru a evita lucrul peste program”.



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

Timpul costă, atenție la:

- vizitatorii nepoftiți;
- telefoanele neașteptate;
- corespondența fără valoare;
- activitățile neproductive.



Activitate practică

Planificarea timpului liber

1. Profesorul le propune elevilor să completeze un „desfășurător” al activităților dintr-o săptămână, după modelul de mai jos:

Ziua 1	La școală am stat ore	Acasă am stat.....	Afară am stat.....	Am dormit timp de..... am mâncat timp de
Ziua 2	La școală am stat ore	Acasă am stat.....	Afară am stat.....	Am dormit timp de..... am mâncat timp de
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:

2. Activitatea este individuală – fiecare elev va realiza individual sarcina dată completând în spațiile punctate numărul de ore alocat. În fiecare coloană elevii vor realiza un total al numărului de ore destinat fiecărei activități.

3. După finalizarea sarcinii, elevii vor discuta între ei cu privire la scorul cel mai ridicat versus scorul cel mai scăzut, evidențiat în tabloul propriu al săptămânii.

4. Profesorul va modera discuțiile dintre elevi, astfel încât concluziile să evidențieze mesaje centrate pe necesitatea gestiunii eficiente a timpului și consecințele unui bun management al timpului în plan personal, grupal, social.



Studiu de caz

1. Profesorul va implica elevii în analiza unei secvențe de timp din viața lor (activitate individuală).

Se va utiliza ca reper de lucru modelul de mai jos/săptămâna precedentă:



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

OIPOS DRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

M-am întâlnit cu prietenii.	În ce zile?	De la ora la ora...
Am ascultat muzică.		
M-am plimbat.		
M-am uitat la televizor.		
Am stat la calculator/internet.		
Am stat de vorba pe messenger.		
Am accesat platforma MVP.		
Am stat cu prietenul/prietena.		
Mi-am făcut temele.		
Am citit.		
Am făcut sport/mers la sală.		
Merg la biserică.		

2. Profesorul va asigura consultanță elevilor pe parcursul discuțiilor vizând temporizarea unei secvențe din viața lor (săptămâna precedentă), va modera discuțiile, facilitând stabilirea de concluzii centrate pe modalitățile de petrecere a timpului liber în funcție de fiecare. Mesajul se va configura din perspectiva faptului că fiecare are stilul său de viață, dar toți trebuie să intervină în a realiza o bună și eficientă gestiune a timpului – aceasta este una dintre cheile succesului în viață.



Evaluarea activității

Profesorul distribuie fișe de lucru elevilor, pentru ca aceștia să numeroteze cuvintele listate într-o ordine decisă din punct de vedere al preferințelor personale. Elevii vor numerota de 1 la 10 domeniile în care consideră că ar trebui să investească timp pentru o dezvoltare personală armonioasă.

ȘCOALĂ/ EDUCAȚIE	
FAMILIE	
PRIETENI	
INTERNET	
CITIT	
PLIMBARE	
MUZICĂ, FILM, TEATRU	
BAR, CLUB, DISCOTECĂ	
SPORT	
RELIGIE	



Temă pentru acasă

Profesorul solicită elevilor ca, în timpul liber, până la lecția următoare, să realizeze un plan personal de petrecere a timpului în interval de două săptămâni/ o lună – la alegere.



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

OIPOS DRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

CAPITOLUL VII PLANUL DE CARIERĂ



PLANUL DE CARIERĂ

- VII.1. Planul de carieră – orientare, opțiune, decizie
- VII.2. Planul de carieră – antreprenoriat
- VII.3. Competitivitate. Leadership
- VII.4. Gestiunea bugetului
- Accesarea resurselor comunității.



VII.1. PLANUL DE CARIERĂ – ORIENTARE, OPȚIUNE, DECIZIE, ORIENTARE



Instrumente de lucru

- fișa de lucru.



Obiectivele activității

- Să identifice factorii care determină opțiunea profesională, participând activ la exercițiile de grup/echipă propuse în cadrul activităților din clasă și valorificând, ulterior, experiențele învățate.
- Să asocieze trăsături personale necesare în alegerea carierei, argumentând rolul și importanța acestora în exercițiul ocupațional.



Cadrul conceptual

Piața muncii din ultimii ani este în continuă schimbare, reflectând situația socio-economică la nivel global. Schimbările se regăsesc și în oferta educațională și ocupațională, apar noi meserii și dispar altele, apar cerințe legate de abilități sociale în detrimentul abilităților profesionale și, astfel, schimbarea frecventă a traseului profesional devine o necesitate, reprezentând mecanismul adaptativ la cerințele dinamicii pieței muncii. John L. Holland considera 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 sistemului de interese, subsistem din structura de personalitate a unui individ, conturează direcția orientării profesionale a carierei sale, el stabilește legătura dintre profesie și stilul de viață asociat acesteia. De aceea, cu cât corespondența 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 atât cresc posibilitățile ca persoana să fie mai motivată pentru activitate și în acest fel să obțină performanțele corespunzătoare capacităților, abilităților, aptitudinilor sale. Se obișnuiește confundarea termenilor: meserie, profesie, ocupație, 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

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.

O adaptare eficientă la mediul socio-profesional presupune însușirea și exersarea abilităților sociale și profesionale și, astfel, alegerea carierei este un proces continuu.

Diferențe între oameni

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 permanent la sine și la alții. Astfel, **imaginea de sine** se schimbă în timp, odată cu dezvoltarea personală și se poate îmbunătăți în funcție de succesul profesional, școlar.



Activități practice

„EU – decizie – carieră”

Elevii vor completa individual fișa de lucru, pentru a avea un tablou obiectiv asupra viziunii personale privind cariera, asupra propriei persoane:

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. Am avut succes când cei din jur m-au ajutat să
5. Un succes care a depins numai de mine a fost
6. Am talent la
7. Nu am talent la.....
8. Sunt o persoană conformistă când este vorba de
9. Sunt o persoană nonconformistă deoarece
10. Îmi place/nu îmi place să vorbesc în public deoarece
11. Ultima mea faptă bună a constat în
12. Mă consider/nu mă consider o persoană „populară” în liceu deoarece.....
13. În grupul de prieteni am/nu am o influență crescută, deoarece.....
14. Părinții mei au/nu au o carieră de succes, deoarece.....
15. Visez să devin.....
16. Îmi place/nu îmi place să comunic cu oamenii deoarece.....
17. Calitatea mea cea mai evidentă este cea de.....
18. Defectul meu este acela de a
19. Îmi este greu/ușor să mă decid cu privire la viitoarea mea profesie, deoarece.....
20. Sunt o persoană valoroasă pentru că.....

După finalizarea sarcinii de lucru, elevii sunt rugați să dea un titlu nou fișei completate. De asemenea, pot spune ce au simțit și ce au gândit despre sine completând întrebările din fișă.



Evaluarea activității

Elevii sunt solicitați să listeze minimum cinci abilități personale importante pentru viitoarea lor carieră și să argumenteze în fiecare 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



Temă pentru acasă

Elevii vor completa tabelul de mai jos în funcție de experiențele lor de viață:

Ce mă învăță școala...	Ce învăț de la prieteni...
Ce învăț în familie...	Ce mă învăță viața...

DECIZIA PRIVIND CARIERA



Instrumente de lucru:

- coli A4, instrumente de scris;
- fișa de lucru „Mituri despre carieră”.



Obiectivele activității

- Să identifice pașii în luarea deciziei privind cariera, analizând, asociind, corelând informații și experiențe personale și/sau cunoscute.
- Să diferențieze miturile de realitate în ceea ce privește cariera, judecând obiectiv, pe bază de criterii logice, valorice în cadrul analizelor pe care le operează.



Concepte/noțiuni

- Pentru a lua o decizie optimă în ceea ce privește cariera este necesară stabilirea unui plan de acțiune. Planul de carieră poate fi descris ca un drum cu indicatori ce ghidează o persoană în luarea și implementarea unor decizii eficiente în ce privește cariera.

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: „Doresc să am o carieră în domeniul medicinei.”
2. Obiectivele – definesc, în mod explicit și particular, ceea ce persoana dorește să realizeze. Exemplu: „Să studiez temeinic biologia și 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 facultate, alocând un număr suficient de mare de ore de pregătire.”
4. Implementarea deciziei – presupune aplicarea planului stabilit.
5. Reevaluarea deciziei – presupunea reanalizarea deciziei luate cu scopul eficientizării procesului decizional.



ACTIVITATE PRACTICĂ – „Fructul dorit”

- Elevii vor desena individual, pe o foaie A4, un copac cu elementele sale componente: rădăcina, trunchiul, ramuri, frunze și fructe. Fructele vor reprezenta în acest exercițiu – meseria/cariera pe care fiecare dorește să o aleagă în viitor.
- Pe baza sugestiilor de lucru furnizate de către profesor, fiecare elev va completa desenul realizat astfel:
 - în dreptul rădăcinii copacului, elevii vor descrie abilitățile lor cele mai importante, care îi diferențiază de ceilalți și care îi vor ajuta să ajungă la „fructul dorit” – cariera de succes;
 - în dreptul trunchiului, elevii vor nota acțiunile ce trebuie întreprinse pe parcursul anilor de școală pentru a ajunge să practice meseria-profesia pentru care optează;
 - în zona frunzelor elevii vor identifica acțiunile ce pot fi întreprinse după finalizarea școlii, ca sprijin pentru construirea carierei;



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

OIPOS DRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

- în dreptul ramurilor, elevii vor scrie activitățile de timp liber ce îi pot ajuta în efortul de a se realiza în carieră.

Fiecare elev va prezenta celorlalți desenul realizat argumentând „traseul” configurat de la momentul inițial – „rădăcina”, până la decizia de carieră – „fructul dorit” – cariera pentru care optează.

Elevii vor deduce că fiecare copac desenat poate fi asociat planului personal de carieră.



ACTIVITATE PRACTICĂ: „Mituri despre carieră”

Instructaj: În grupe de lucru se vor analiza și se vor argumenta mituri de carieră din lista de mai jos (Adevărat – A/Fals – F).

A/F	MITURI DE CARIERĂ
	1. Pentru fiecare om există doar o singură carieră potrivită. (A/F)
	2. Succesul în carieră depinde de oamenii pe care îi cunoști. (A/F)
	3. Nu poți avea și carieră de succes, și o familie împlinită. (A/F)
	4. Reușita în carieră depinde numai de șansă, noroc, destin. (A/F)
	5. Intuiția are un rol extrem de important în meseria care ni se potrivește. (A/F)
	6. Cei mai buni profesioniști în orice domeniu au părinți care au fost/sunt profesioniști în acel domeniu. (A/F)
	7. Numai rezultatele școlare contează pentru atingerea succesului în carieră. (A/F)



Evaluarea activității

Elevii vor enunța pașii necesari pentru implementarea deciziei în carieră.

Eu, azi, elev în clasa a X-a	Pasul 1	Pasul 2	Pasul 3	Să practic profesia pe care mi-o doresc.
---------------------------------	------------------	------------------	------------------	---



Temă pentru acasă

Elevii vor avea ca temă să realizeze un interviu cu o persoană care practică deja meseria pe care ei doresc să o aibă în viitor; apoi să compare planul personal de carieră cu datele furnizate pe parcursul interviului.

VII.2. PLANUL DE CARIERĂ – ANTREPRENORIAL – GESTIUNEA BUGETULUI PERSONAL



Instrumente de lucru

- Instrumente de scris, coli A4.



Obiectivele activității

- Să identifice trăsăturile caracteristice comportamentului antreprenorial, exersându-le în jocuri de rol, studii de caz, exerciții variate de analiză, discuții.

- Să analizeze importanța conceptelor: **antreprenorial, buget, carieră**, raportând la planul de carieră și viață personală.



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



Concepte/noțiuni

Având în vedere că unii oameni, își deschid propriile afaceri iar alții nu, aici argumentele de bază pot fi de tipul că, persoane care reușesc să aibă propriile afaceri – antreprenorii – au un construct de personalitate conturat din trăsături specifice și necesare antreprenorului.

Comportamentul antreprenorial vizează trăsături de personalitate esențiale care diferențiază între a fi antreprenor și a avea intenții antreprenoriale.

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.



Activitate:

Antreprenoriat – concept

• Identificați în dicționar și consemnați într-o fișă de lucru sensul următoarelor cuvinte: **carieră, carierist, profesie, meserie, ocupație, afacere, antreprenor, antreprenoriat, venit, buget, bugetar, extrabugetar, impozit.**



Dezbateri

Discutați despre conceptele identificate în dicționar, ca și concepte-cheie pentru carieră.



Activități practice – Planul de afaceri

Concurs: „Antreprenor eficient”

- Comunicat: în liceu se va desfășura un concurs cu tema „Antreprenor eficient”
- Criteriile generale de selecție:
 - bun organizator;
 - dorința și experiența de a conduce un grup de elevi;
 - persoane proactive;
 - abilități de comunicare;
 - spirit antreprenorial/capacitatea de a vedea oportunități acolo unde alții văd probleme, dublată de acțiunea perseverentă pentru rezolvarea lor (a problemelor), ceea ce duce la realizarea de profit (Seemoreat:<http://www.andyszekely.ro/3-secrete-simple-ale-oamenilor-cu-spirit>).
- Regulile jocului:
 - Va grupați în 3 grupe: grupa 1 și 2 elaborează cate un plan de afaceri și le depun la „comisia pentru concurs”, grupa 3 o reprezintă chiar „comisia pentru concurs” și este formată din 9 membri.
 - Comisia va analiza „public” (în fața celorlalți colegi de clasă), planurile de afaceri depuse, utilizând grila de criterii pe care o pregătesc în timp ce celelalte 2 grupe pregătesc 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



Activitate:

Simulare: „Ce faci cu un milion de lei/euro ?”

- Se listează opiniile și se selectează primele 3, care sunt desemnate de comun acord drept „Cel mai bun exercițiu bugetar”.
- Se recompensează câștigătorii.



Evaluarea activității

- Elevii vor lista 5 cuvinte care definesc impactul activităților asupra voastră, pe parcursul secvențelor de antrenament antreprenorial.



Temă pentru acasă:

Elevii vor avea ca temă pentru acasă alcătuirea unui tabel cu modul în care își cheltuiesc banii în intervalul de 2 săptămâni.

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



Instrumente de lucru

- coli albe, markere, creioane colorate.



Obiectivele activității

- Să diferențieze conceptele de **leadership** și **management**, valorificând cunoștințe și experiențe dobândite și corelându-le la sarcinile de lucru propuse în activitățile din clasă pe parcursul lecției „Competitivitate – Leadership”.
- Să identifice abilitățile necesare unui lider eficient analizând cazuri/situații specifice și corelând concepte, informații conexe.
- Să identifice stilurile de leadership, valorificând modele care clasifică diferite categorii de lideri.
- Să exerseze rolul de lider, valorizând în plan personal cunoașterea și modelele identificate.



Concepte/noțiuni:

- **Leadership-ul** – persoană care exercită influență asupra altora în vederea atingerii obiectivelor, într-un context organizațional.



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



Cadrul conceptual

Interesul în raport cu modelul leadership-ului se datorează, în principal, faptului că în prezent organizațiile se confruntă cu o multitudine de schimbări care se produc într-un ritm accelerat. Leadership-ul este atât o artă, cât și o știință. Leadership-ul este o abilitate pe care o persoană se naște, spun unele surse, altele consideră că poți învăța, dezvolta și aplica aceste abilități în contextul unei motivații și al unor intente profesionale.

J. Kotter, profesor la Harvard Business School 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.

Liderul eficient – oamenii își conduc propria viață, fiecare dintre noi „conduce” ceva în viața sa – familia, colegii de clasă, grupul de prieteni, echipa de la locul de muncă, o afacere etc. În prezent, în societatea modernă, accentul se pune pe competențele de tip social, iar leadership-ul este o aptitudine indispensabilă adaptării la cerințele sociale, valorificând maximul potențialului personal.

Caracteristicile unui lider eficient:

- 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 este **curajul**;
- liderii eficienți **cred în abilitățile oamenilor** din jurul lor;
- liderul eficient este cel care **propune grupului o viziune** în care fiecare membru al grupului se regăsește; prin credibilitatea de care dă dovadă, membrii grupului îi acordă încredere;
- liderul eficient este expert în a face **cunoscute propunerile și inițiativele** sale.



Activități:

Stiluri și ... simboluri

Asociați fiecărui tip de leadership, din cele descrise mai jos – un simbol reprezentativ. Negociați și realizați în echipă desenele reprezentative!

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, promite recompense în schimbul adoptării anumitor decizii și comportamente.

3. Leadership-ul transformațional: 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 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.



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



ACTIVITATE PE GRUPURI

„Managerul și liderul” – câte doi, analizați tabelul de mai jos timp de 5 minute și realizați o analiză comparativă a competențelor liderului față de cele ale managerului. Care din aceste trăsături caracterizează un bun lider al Consiliului elevilor? Care dintre acestea te/vă caracterizează?

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 asupra viitorului - 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 poziții - administrează	- întreabă „ce, de ce?” - folosește influența personală - inovează



Evaluarea activității:

„Comoara ascunsă”

Instructaj:

„Imaginați-vă că avem pe masă un recipient mare din sticlă. Rând pe rând, vom introduce în el câteva pietre mari până observăm că nu mai există loc pentru nicio altă piatră de asemenea dimensiune.

- Ne întrebăm acum: vasul este plin?
- Găsim însă un alt vas, cu pietriș mic și îl vărsăm în vasul mare, peste pietrele puse anterior.
- Mișcăm puțin vasul și ce observăm?... Este vasul plin?
- Vom adăuga acum nisip. El poate umple toate spațiile dintre pietre.
- Ne vom întreba din nou: este vasul nostru plin? Am putea spune acum că este plin, dar ... s-ar mai putea adăuga

cu siguranță puțină apă peste amestecul făcut...

Putem asocia acest vas cu viața noastră de zi cu zi, cu „agenda” noastră zilnică. Mereu spunem că mai putem adăuga ceva nou: noi prieteni, noi întâlniri etc. Adevărul este că, dacă nu așezăm întâi potrivit „pietrele mari”, restul nu va mai intra la fel de bine...

- Care sunt „pietrele cele mari” din viața voastră, lucrurile importante, valoroase, care vă împlinesc sufletul?
- Pot fi acestea: sănătatea, familia, prietenii, realizarea viselor, să faceți ce va place, ajutorarea celorlalți, încrederea

în Dumnezeu, performanța școlară, câștigul bănesc?

- Dar „pietrele mici”, ce reprezintă ele din totalul existenței voastre?
- Dar „nisipul” care umple golurile rămase?
- Elevii care doresc vor prezenta în fața clasei piatra metaforică cea mai importantă și valoroasă pentru ei.



Tema pentru acasă:

Alcătuiește o analiză SWOT a stilului de leadership pe care îl consideri potrivit viziunii 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

VII.4. GESTIUNEA BUGETULUI. ACCESAREA RESURSELOR COMUNITĂȚII



Instrumente de lucru

- coli flipchart, markere, creioane colorate, lipici, scotch;
- structură proiect/parteneriat.



Obiectivele activității:

- Să realizeze un referat de necesitate/o listă de cumpărături în baza unui proiect, aproximând costurile, pentru a se putea încadra în bugetul avut la dispoziție.
- Să enumere elementele principale urmărite în alegerea produselor, realizând corelații preț-calitate, eficacitate (intrări-ieșiri, consum-rezultat, cost-produs finit).
- Să experimenteze realizarea cumpărăturilor în mediul real al unui market, gestionând cu responsabilitate bugetul pus la dispoziție.
- Să aplice cunoștințe cu privire la calitatea produselor cumpărate, siguranța transportului, corectitudinea utilizării și depozitarea adecvată.



Cadru conceptual (noțiuni și perspective)

În accesarea resurselor comunității elevii pot avea un rol important. Un astfel de demers poate fi realizabil pe baza unor proiecte de dimensiuni mai mici sau mai mari, în funcție de scopul propus și cu precădere de abilitățile elevilor de a se implica în parteneriate la acest nivel. Astfel, un proiect educațional în folosul comunității, cu finanțare de la autoritatea locală poate fi o provocare pentru școală, implicit pentru elevi, dar și un beneficiu cu finalități nu numai în planul material și al produsului/produselor rezultate, cât mai ales în planul experiențelor pe care elevii le pot dobândi prin inițierea și derularea unei asemenea activități, respectiv în planul unor importante abilități de viață:

- abilitățile de viață reprezintă seturi de abilități care permit individului să ducă o viață de calitate, să interacționeze corespunzător cu ceilalți, să-și îndeplinească obiectivele propuse și să-și rezolve problemele;
- să aprecieze valoarea banilor, să cunoască de unde provin aceștia și cum pot să își gestioneze bugetul, precum și activitățile pe care le pot desfășura pentru a câștiga bani;
- dezvoltarea spiritului antreprenorial în rândurile elevilor și dezvoltarea unor aptitudini în domeniul financiar – economisire, cheltuire, diferențierea justă între nevoi sau plăceri, formarea unui stil de viață responsabil și înțelept, care îl pot transforma pe adolescentul de azi în adultul de succes de mâine;
- o bună comunicare cu reprezentanții comunității locale, elevii accesează informații despre bugetul local, constituirea și cheltuirea acestuia, informarea cu privire la unele detalii din culisele activității angajaților primăriei și rolul acestei instituții în viața comunității;
- o oportunitate de dezvoltare personală, prin însușirea unor tehnici realizare a proiectelor, ca oportunități de integrare în sectorul public și în mediul privat;
- îmbunătățirea relațiilor între membrii grupului de lucru, diminuarea comportamentelor inadecvate, reglarea comportamentelor prin internalizarea regulilor, creșterea stimei de sine prin accentuarea aspectelor pozitive, colaborarea permanentă și eficientă.

Pregătirea condițiilor pentru elaborarea proiectului presupune:

- constituirea și consolidarea echipei de proiect;
- asigurarea parteneriatului cu comunitatea din care școala face parte,
- pregătirea membrilor echipei de proiect în domeniul elaborării, implementării, monitorizării și evaluării proiectului;



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

Echipa de proiect – se va centra pe elaborarea și implementarea proiectului asigurând transpunerea într-un format standard a unui conținut unic conferit de problema/nevoia identificată și menționată la care se raportează proiectul.

Factori care condiționează eficiența unei echipe de proiect:

- lucrul în echipă;
- parteneriat;
- comunicarea interpersonală.

Sarcinile echipei de proiect:

- selectarea uneia sau a mai multor probleme prioritare;
- elaborarea propunerii/propunerilor de proiect și completarea formularului de aplicație;
- încheierea protocoalelor de colaborare cu partenerii din comunitate;
- transpunerea experiențelor într-o propunere de proiect concret;
- implementarea proiectului aprobat;
- promovarea rezultatelor proiectului la nivelul comunității locale.

Profilul membrilor echipei de proiect:

- convingeri legate de necesitatea dezvoltării școlii și comunității;
- percepții corecte asupra problemelor școlii și comunității;
- abilități în rezolvarea de probleme și identificarea de soluții;
- capacitatea de a construi și implementa proiecte adaptate la specificul local,
- cunoștințe și abilități pentru transpunerea proiectelor în format standardizat;
- spirit de inițiativă și de participare;
- motivație pentru dezvoltarea capacității locale și ameliorare școlară;
- competențe de comunicare, cooperare, lucru în echipă și împărtășire de experiențe,
- abilități pentru culegerea, interpretarea și prezentarea informațiilor;
- deschidere față de inovație, schimbare și dezvoltare;
- disponibilitate pentru autoperfecționare.

Implică-te în realizarea proiectului:

Elaborarea proiectului – reprezintă conceperea și descrierea tuturor elementelor sale, ca și a conexiunilor dintre aceste elemente.

Conform cerințelor, aspectele cheie vizate trebuie înscrise în **Formularul de aplicație**, ce cuprinde **secțiuni distincte**:

- date generale despre școală, comunitate, proiect;
- opțiuni pentru tipuri de activități;
- descrierea unor elemente-cheie și a conexiunilor dintre aceste elemente;
- precizări privind implementarea proiectului;
- planul financiar,
- date de identificare și cerințe administrative.

Informații despre aplicat:

- numele instituției/unității de învățământ aplicate;
- adresa completă;
- nr. de telefon/fax;
- adresă poștă electronică;
- persoană de contact / nume, prenume, funcția dl/ dna, adresa completă, adresă poștă electronică.



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

- Informații despre proiect:
- titlul proiectului;
- categoria în care se încadrează proiectul (cultural-artistic, tehnico-științific, sportiv-turistic etc.).

Rezumatul proiectului/descriere:

- număr de elevi implicați;
- activități propuse, în ordinea în care se vor desfășura;
- număr de parteneri;
- analiza de nevoi/argument justificare, context, obiectivul general ale proiectului;
- (analiză de nevoi).

Obiectivele specifice ale proiectului:

- se exprimă cu claritate ce urmează să se realizeze prin proiectul promovat;
- se constituie elemente-cheie, în funcție de care se construiesc celelalte capitole ale proiectului;
- obiectivele se aleg/ se definesc în funcție de anumite criterii.

Descrieți grupul -țintă căruia i se adresează proiectul;

- exemplu: elevii claselor ..., membrii comunității...

Durata proiectului:

- exemplu: ... luni , ... an.

Activitățile proiectului:

- sunt acele activități ce vor fi desfășurate pentru realizarea obiectivelor propuse;
- un proiect de calitate trebuie să conțină descrierea detaliată a fiecăreia dintre activitățile pe care le cuprinde și care au fost selectate pe baza unor criterii clare;
- în alegerea activităților trebuie să se țină seama de: obiectivele proiectului, caracteristicile grupului țintă, cerințele partenerilor implicați.

Descrieți rezultatele așteptate ca urmare a implementării proiectului: rezultatele trebuie să se exprime clar în schimbările concrete pe care proiectul le va genera și care pot fi măsurate.

Prezentați modalitatea de monitorizare a rezultatelor proiectului: prezentați modalitatea de evaluare și indicatorii de evaluare ai proiectului având în vedere că monitorizarea și evaluarea se referă la metodele care vor fi aplicate pe parcursul implementării și, în finalul său, pentru urmărirea și măsurarea rezultatelor obținute. Trebuie să existe o strategie de evaluare care să aibă în vedere toate componentele proiectului.

Arătați care sunt beneficiarii direcți și indirecti ai proiectului: beneficiarii sunt persoanele, grupurile, instituțiile ce vor avea un beneficiu concret în urma implementării sub-proiectului.

Descrieți impactul estimat al implementării proiectului asupra grupului-țintă (elevi, cadre didactice, autorități locale, comunitatea locală etc.), asupra școlii și asupra partenerilor – impactul proiectului se exprimă în consecințele pozitive generate la nivelul: grupurilor-țintă, cadrelor didactice, partenerilor de proiect, școlii, comunității locale.

Estimare cheltuieli: descrierea cheltuielilor, fonduri proprii, finanțare externă lei, total sumă lei.



Activitate practică

Elevii vor lucra pe grupe pentru a realiza activități specifice proiectului:

- **grupa 1** – va realiza argumentul și va defini scopul proiectului:

Proiectul educațional „..... !” a fost conceput și va fi pus în practică cu scopul de a ... Proiectul urmărește implicarea elevilor, a profesorilor și a comunității locale în acțiuni pentru ...;

- **grupa 2** – va defini obiectivele specifice ale proiectului, indicatori de performanță, rezultatul așteptat;
- **grupa 3** – va stabili echipa de proiect – coordonator, parteneri, grup-țintă și echipa de monitorizare-evaluare a proiectului;



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

- **grupa 4** – va stabili alocarea resurselor: resurse umane, resurse materiale și financiare, durata finanțarea proiectului – finanțare extrabugetară; responsabilități;
- **grupa 5** – va stabili etapele desfășurării proiectului, activitățile și va elabora graficul acestora:

NR. CRT.	ACTIVITĂȚI	RESPONSABILITĂȚI	RESURSE DE TIMP
1	Împreună pentru un mediu sănătos – (constituirea grupului de elevi, cadre didactice implicați în proiect; stabilirea activităților și responsabilităților)	Coordonatorii proiectului/ școala, elevii	ziua, luna, anul
2	Exemplu: „Un mediu sănătos, un om sănătos” – elaborarea unor reguli de protecție a mediului, distribuie de pliante, broșuri, ecusoane: un slogan adecvat proiectului.	Coordonatorii proiectului/ școala, elevii Administrația locală	ziua, luna, anul
3	Plantare de flori, puiet pomi/arbori în localitate, activități de ecologizare – colectarea de deșeuri la nivelul localității ..., seminar de informare a localnicilor, concurs fotografie, film, desene pe teme ecologice.	Coordonatorii proiectului/ școala, elevii, primăria locală	ziua, luna, anul
	<i>Alte sugestii pe care le vor completa elevii</i>		



Scrierea proiectului

Grupele se vor reuni și vor configura proiectul, conform matricei standard.

Discuții

Discutați despre cheltuirea bugetului proiectului, modul în care se vor cumpăra produsele necesare derulării activităților: Cum să alegeți produsele?

- Verifică modul în care este etichetat-conține informații despre utilitate, consum/folosire, ambalaj!
- Verifică termenul de garanție!
- Alege produsul cu cel mai bun raport preț/calitate!



Evaluarea activității

Cum a fost această experiență? Oferiți-le apreciere pentru felul în care au participat și solicitați și opiniile lor în acest sens.



Temă pentru acasă

Elevii vor accesa informații cu privire la scrierea și derularea de proiecte în parteneriat cu comunitatea locală.



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

CAPITOLUL VIII CETĂȚEAN EUROPEAN



CETĂȚEAN EUROPEAN

VIII.1. Principii și valori europene

VIII. 2. Educație și formare europeană

– Abilități de inserție pe piața muncii europene

– Certificate de recunoaștere

VIII. 3. Educația pentru pace



VIII.1. PRINCIPII ȘI VALORI EUROPENE



Instrumente de lucru

- cartonașe cu drapelele țărilor din Uniunea Europeană.



Obiectivele activității

- Să definească cetățenia evidențiind perspectiva identitară, juridică și politică.
- Să diferențieze între cetățenie ca sistem de valori, ca instituție politică și acțiune socială, investigând surse variate pentru documentare.
- Să identifice un set de valori comune cetățenilor europeni, realizând corelații conceptuale și în planul experiențelor civice.



Concepte (noțiuni)

Cetățenie – reprezintă legătura juridică și politică permanentă dintre o persoană fizică și un stat, care generează și exprimă drepturile și obligațiile reciproce dintre acea persoană și statul al cărui cetățean este.

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”.

Educația pentru cetățenie este considerată drept cel mai eficace mijloc pentru stabilirea unui contract social, bazat pe drepturile și îndatoririle cetățenilor, menit să realizeze coeziunea socială și solidaritatea bazată pe ordinea morală.



Cadrul conceptual

Conceptul „cetățenie” a înregistrat în timp multe definiții. În sens larg, cetățenia vizează apartenența la o comunitate, ceea ce presupune drepturi (în special drepturi politice) și obligații. În acest sens, cetățeanul este întotdeauna „co-cetățean”, cineva care trăiește împreună cu 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

Cetățeanul este o persoană care are drepturi și îndatoriri într-o societate democratică. Cetățenia într-o societate democratică implică autonomia individului, moderată de responsabilități și de cunoașterea obligațiilor juridice și morale pe care le presupune viața împreună și respectarea celuilalt.

T.H. Marshal, în cartea sa intitulată „Cetățenia și clasa socială” (Editura Universității, Cambridge, 1950), sugera că cetățenia poate fi eficace doar atunci când asigură accesul la trei tipuri principale de drepturi, autorul identificând în acest fel trei componente ale cetățeniei:

- **componenta civilă** – include drepturile referitoare la libertatea individuală;
- **componenta politică** – implică dreptul de a participa la viața politică;
- **componenta socială** – vizează drepturi la un standard decent de viață și accesul egal la educație, sănătate, locuință și venit minim.

Cetățenia înseamnă, în același timp, un statut și un rol.

• **ca statut juridic și politic** – cetățenia reprezintă ansamblul de drepturi și libertăți pe care statul le asigură cetățenilor săi;

• **ca rol social**, cetățenia reprezintă una dintre identitățile individului și presupune dezvoltarea anumitor competențe sau a unei culturi civice, care fac posibilă exercitarea efectivă a statutului de cetățean.

Semnificațiile conceptului de cetățenie sunt diferite, de la accentul pe obligațiile cetățenilor la drepturile acestora, de la valențele patriotice ale cetățeanului la competențele bunului cetățean.

Educația pentru cetățenie este un scop educațional, dirijând sistemul de învățământ către un set de **valori comune**:

- diversitatea;
- pluralismul;
- drepturile omului;
- justiția socială;
- bunăstarea;
- solidaritatea.

Cetățenia europeană

• vizează 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 Europene sub forma unui set de drepturi supranaționale;

• 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” – 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 al Marii Britanii;

• 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;

• cetățeanul european beneficiază de anumite drepturi politice, „conform Tratatului de la Maastricht – dreptul să voteze și să candideze atât la alegerile locale din țara în care își are reședința, cât și la alegerile pentru Parlamentul European;



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

Educația pentru cetățenie reprezintă o prioritate a reformelor educaționale, deoarece este considerată un instrument al coeziunii sociale, bazată pe drepturile și responsabilitățile cetățenilor.

Statutul României de membră a Uniunii Europene aduce cu sine actualizări, modernizări, dezvoltări și restructurări ale tradiționalelor sisteme naționale de învățământ, orientare profesională. Adaptarea adecvată la piața de muncă europeană presupune o operare a educației și formării acesteia la cerințele europene. Acest demers are în plan secundar crearea unei noi identități, sentimentul apartenenței europene.



ACTIVITĂȚI PRACTICE: „În Europa”

Elevii aleg, din cele 27 cartonașe care reprezintă cele 27 state membre ale Uniunii Europene, țara care începe cu inițiala prenumelor lor.

După ce aleg cartonașul, se așază în cerc și comunică celorlalți țara selectată.

Fiecare elev va caracteriza o personalitate marcantă a acelei țări (cultură/muzică, pictură, film, teatru; tehnică; politic, social).

Un grup alcătuit din 3 elevi va consemna ceea ce au în comun persoanele descrise de fiecare elev și ceea ce îi diferențiază.

Grupul observator comunică însemnările făcute.

Apoi elevii schimbă cartonașele între ei – fiecare elev face schimb de cartonașe cu colegul din imediata apropiere; se așază din nou în cerc și comunică celorlalți un cuvânt care le vine în minte când vorbesc despre țara respectivă.

Se analizează rezultatele și se stabilesc concluziile.



Discuții:

Elevii vor puncta în discuții aspecte simulate în exercițiul de mai sus, faptul că fiecare dintre ei este un cetățean al țării alese, iar în calitate de cetățean al acelei țări va trebui să stabilească un slogan reprezentativ al țării respective sau un simbol și, în același timp, să noteze o trăsătură pozitivă a colegului din apropierea sa.

Elevii vor prezenta colegilor simbolurile/sloganurile alese și se vor îndrepta spre colegul căruia i-a atribuit o trăsătură pozitivă și o va citi.

Concluzia: deși trăim în spații socioculturale, geografice, economice, diferite – care influențează dezvoltarea tipologiei personale de manifestare în lume – au aceleași drepturi, responsabilități, emoții, pasiuni, ca liant ce îi unește pe oameni.



Evaluarea activității

Elevii vor diferenția conceptele de cetățean și cetățean european și vor enumera 3 drepturi specifice statutului de cetățean român și 3 drepturi specifice statutului de cetățean european.



Temă pentru acasă

Elevii vor nota gânduri, emoții legate de o căsătorie a celui mai bun prieten al lor cu o persoană de altă cetățenie.



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

VIII.2. EDUCAȚIE ȘI FORMARE EUROPEANĂ. ABILITĂȚI DE INSERȚIE PE PIAȚA MUNCII EUROPENE. CERTIFICATE DE RECUNOAȘTERE



Instrumente de lucru

- coli A4, instrumente de scris.

Obiectivele activității

- Să identifice modalități prin care pot face vizibile abilitățile personale la nivel european, configurând sfera acestora pe baza cunoașterii și a experiențelor deja dobândite;
- Să deducă importanța competențelor, abilităților de viață pentru o eficientă inserție socială și pe piața muncii în context european, realizând o analiză a stadiului dezvoltării acestora în plan personal.



Concepte (noțiuni)

România – membră a Uniunii Europene – statut ce presupune, printre altele, actualizări, modernizări, dezvoltări și restructurări ale tradiționalelor sisteme naționale de învățământ, orientare profesională.

Adaptarea la piața muncii europene – vizează, în principal, educația și formarea tinerilor în congruență cu cerințele/standardele europene, iar în plan secundar, crearea unei noi identități, aceea de cetățean european, cu drepturi și îndatoriri în consecință.



Cadrul conceptual

Pentru realizarea dimensiunii europene în plan național, interesul se focalizează pe compatibilitatea și concordanța instituțiilor, a sistemului de educație și formare profesională, în consens cu țintele dezvoltării socio-economice și culturale a majorității țărilor membre ale Uniunii Europene, fără a ignora realitățile naționale, tradițiile, specificitatea dezvoltării fiecărei țări membre. Pentru realizarea dimensiunii europene, în plan național se operează pentru compatibilitatea și concordanța instituțiilor, sistemului de educație și formare profesională, comune majorității țărilor membre ale Uniunii Europene, dar fără a ignora realitățile naționale, tradițiile și specificitatea istoricului dezvoltării spațiului sociocultural, economic.

De exemplu: în domeniul consilierii profesionale la nivel național există:

- instituții, servicii sau programe de orientare și formare profesională;
- autorități naționale;
- parteneri sociali;
- consilieri școlari/consilieri în domeniul orientării profesionale;
- persoane care beneficiază de aceste servicii prin colaborarea cu rețelele europene de profil, cum sunt:
 - Euroguidance (portalul european pentru îndrumare profesională);
 - Ploteus (portalul european al ofertelor de educație);
 - Eures (Serviciul european de ocupare);
 - Euraxess (portalul european pentru mobilitatea cercetătorilor);
 - Comisia Europeană (direcția de educație și cultură);
 - Programe Leonardo, Socrates – furnizează informații care facilitează accesul celor interesați la informații legate de posibilitățile de educație și formare profesională, asimilează normele europene în domeniul orientării profesionale.



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

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, să căutați un loc de muncă sau să obțineți experiență în străinătate, este important să vă puteți face aptitudinile și competențele vizibile. Europass reprezintă un nou mod de a ajuta persoanele:

- să își facă aptitudinile și competențele ușor și clar de înțeles în Europa (Uniunea Europeană;
- să beneficieze de o mobilitate 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 (PLE): 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 e 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;
- 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 de timp (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)

„INTERVIU DE ANGAJARE”

Exercițiu de consiliere:

La prima întâlnire dintre voi și angajator, la primul interviu de angajare, acesta poate să-și formeze o impresie bună sau nu despre voi, acest lucru determinând viitorul relației voastre.

În momentul în care ați primit invitația pentru a participa la un interviu de angajare, trebuie să alocați câteva zile pentru a vă informa cât mai bine despre compania respectivă și jobul pentru care candidați. De asemenea, recitiți documentele trimise angajatorului în momentul în care v-ați depus candidatura pentru job, scrisoarea de intenție, CV-ul.

Pentru a crește șansele de a impresiona angajatorul în timpul interviului de angajare, trebuie să încercați să găsiți răspunsuri potrivite la cele mai întâlnite întrebări care sunt folosite de angajatori în procesul de recrutare.

Prin răspunsurile la aceste întrebări încercați să oferiți angajatorului cât mai multe detalii despre competențele și personalitatea voastră.



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

Pregătiți-vă fizic și mental pentru momentul interviului de angajare. Localizați cu o zi înainte de data interviului de angajare adresa la care trebuie să ajungeți, eliminând în acest fel neșansa de a întârzia la prima întâlnire cu angajatorul. De asemenea, este important să pregătiți din timp toate documentele pe care trebuie să le aveți cu voi la interviul de angajare.

Alegeți cu grijă hainele potrivite pentru întâlnirea cu angajatorul, haine care trebuie să se potrivească cu stilul companiei, dar în care să vă simțiți confortabil. Aveți încredere în voi, dacă angajatorul v-a chemat la un interviu de angajare înseamnă că își dorește să vă cunoască.

Având în vedere că prima impresie este cea mai importantă, trebuie să știți că sunteți văzuți înainte de a fi auziți. În momentul în care începeți conversația cu angajatorul, aveți grijă să armonizați ceea ce spuneți cu felul în care o spuneți.

După ce s-a terminat interviul, notați toate informațiile esențiale referitoare la job și atribuțiile acestuia, la companie și persoana cu care ați susținut interviul de angajare. Toate aceste informații vă vor fi de ajutor în momentul în care veți fi chemați la un alt interviu sau în cazul în care veți avea o discuție telefonică cu angajatorul respectiv.

Respectând aceste sfaturi, veți reuși să impresionați angajatorul din primul moment.

Sursa: www.recutam.ro



Exercițiu-joc:

Simulare

Elevii sunt puși în situația de a participa 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.

Fiecare elev trebuie să realizeze o scurtă descriere a abilităților, aptitudinilor, atitudinilor care l-ar defini drept candidatul ideal pentru obținerea jobului din compania națională.

Fiecare elev trebuie să realizeze o scurtă descriere a abilităților, aptitudinilor, atitudinilor care l-ar defini drept candidatul ideal pentru obținerea jobului din Anglia.

Descrierile fiecărui elev vor fi comparate și, la finalul activității, se va stabili setul de abilități-cheie, necesare angajării.



Evaluarea activității

Elevii se împart în două grupe. Primul grup va avea de găsit avantajele și dezavantajele inserției viitorilor absolvenți pe piața muncii în România. Al doilea grup va avea de identificat avantajele și dezavantajele inserției viitorilor absolvenți pe piața muncii europene. Dezbateri între cele două grupe și stabilirea concluziilor.



Temă pentru acasă

Elevii vor avea ca temă pentru acasă informarea în spațiul european, vor accesa site-uri adecvate 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

VIII.3. EDUCAȚIA PENTRU PACE



Instrumente de lucru

- foi de flipchart, 4 markere;
- scotch, lipici.



Obiectivele activității

- Să argumenteze importanța educației pentru pace în condițiile societății actuale, pornind de la definirea conceptului și stabilirea conotațiilor valorice ale conceptului.
- Să identifice consecințele negative ale lipsei educației pentru pace la nivel mondial, focalizând demersurile pe contexte actuale mondiale și realizând corelații specifice.

Concepte (noțiuni)

Noile tendințe în educație relevă faptul că omenirea are nevoie, la momentul actual, de:

- o **conștiință comună**, centrată pe valori general-umane, valori sociale, culturale;
- promovarea unui nou **umanism**, bazat nu numai pe valorile morale și culturale, ci și pe achizițiile noii revoluții științifice și tehnice, pe impactul acestora asupra vieții.



Cadrul conceptual

Johan Galtung, socotit unul dintre promotorii păcii ca disciplină educativă, deosebește 4 aspecte esențiale ce trebuie avute în vedere:

- dezvoltarea, care oferă posibilitatea de a prezenta valori de bază, tendințe esențiale și starea evoluțiilor internaționale;
- pacea, care oferă posibilitatea de a discuta modul în care dezvoltarea și abordarea creatoare a conflictului se pot uni împotriva violenței directe sau structurale;
- conflictul, care oferă posibilitatea de a discuta modul în care valorile sau interesele vin în conflict, dinamica lor și oprirea conflictului;
- viitorul, care oferă posibilitatea de a proiecta toate aceste tendințe pe un ecran al viitorului, analizând tendințe, făcând propuneri pentru acțiune.

Educația pentru pace se constituie, ca urmare, ca o educație a atitudinilor și a mentalităților, a conduitei în societate, în școală, în familie. Ea își propune ca finalitate autoconștientizarea facultăților și proceselor fiecărui individ pentru a putea fi mai apoi utilizate în sfera activităților sale, în sfera relațiilor interpersonale, în familie și societate.

Educația pentru pace presupune cultivarea unor atitudini superioare și formarea oamenilor în vederea evitării conflictelor și a promovării dialogului constructiv, cultivarea receptivității și a flexibilității, a respectului față de valori și de aspirații, față de sine și față de alții, a priceperii de a identifica puncte comune și de a respecta diversitatea situațiilor și a stilurilor de viață. Aceste obiective ale educației pentru pace sunt piatra de temelie în procesul de formare a fiecărei personalități.



Activitate:

„Și eu pot schimba viitorul planetei!”

Profesorul prezintă obiectivele activității și propune elevilor un exercițiu de imaginație vizând viitorul planetei peste 20 ani: „Imaginați-vă că, peste 10 ani, știința va permite omenirii să locuiască pe alte planete. Astfel, ați făcut



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

și voi și ați locuit timp de câțiva ani pe o planetă îndepărtată. Când v-ați întors pe Pământ, imaginea acestuia era apocaliptică: natura inexistentă, aerul – irespirabil, raportul ocean – zonă terestră fusese schimbat, ca și forma cunoscută a continentelor. Urme răzlețe de civilizație adăposteau ultimii supraviețuitori ai planetei Pământ.”

Profesorul propune elevilor ca, împărțiți în 4 grupe de lucru, să răspundă la următoarele întrebări:

- grupa 1. „Imaginați un scenariu posibil, care să implice problematica lumii actuale și care să ducă la realitatea viitoare, prezentată mai sus”;
- grupa 2. „Care credeți că erau valorile oamenilor înainte de înfăptuirea acestei apocalipse”;
- grupa 3. „Ce ar trebui să facă educația de azi (sistemele de învățământ) pentru a nu se ajunge la realitatea imaginată”;
- grupa 4. „Identificați valori fundamentale, de bază, ce trebuie cultivate prin educație de toate sistemele de învățare din lume, pentru a asigura continuitatea și prosperitatea planetei, evitând conflictele majore”.

Elevii vor prezenta, pe rând, prin reprezentanți, rezultatele sarcinilor de lucru.



Discuții

Se va discuta frontal, cu întregul grup, importanța toleranței, a comunicării, a respectării diversității și egalității inter-umane, generozitatea, implicarea, altruismul, spiritul de cooperare – valori necesare continuității speciei umane în condițiile dezvoltării tehnologiei moderne cu potențial vătămător/distructiv.



Evaluarea activității

Întrebări frontale:

- Cât de posibilă credeți că este realitatea prezentată în exercițiu?
- Ce puteți face voi, fiecare, la momentul prezent, pentru a împiedica ca acel viitor sumbru să devină realitate?



Temă pentru acasă

Realizați tipologia liderilor care pot pune în pericol pacea planetei. Căutați bibliografiile liderilor celebri care au periclitat viața oamenilor/a națiunilor prin acțiunile lor!



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

BIBLIOGRAFIE:

1. Bălan, E.; Anghel, E.; Marcinschi, M.; Ciohodaru, E. *Fete, băieți – parteneriat în viața privată și în viața publică*, București, Editura Nemira, 2003;
2. Băban, A. (coord.). *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră. Activități pentru clasele IX-XII/ SAM*, Cluj Napoca, Editura Imprimeria Ardealul, 2001;
3. Birzea, C., (2005), *Cetățenia europeană*, Ed. Politeia SNSPA, București;
4. Birch, Ann (2000). *Psihologia dezvoltării*, București, Editura Tehnică;
5. Burt, Shelley. *Fii pregătit pentru interviu*, București, Editura Tehnică, 1999;
6. Crețu, T. (2001). *Adolescența și contextul său de dezvoltare*, București, Credis;
7. Crețu, T. (2009). *Psihologia vârstelor*, Iași, Polirom;
8. Cucos, C., (1998), *Psihopedagogie. Curs pentru examene de definitivare și grade didactice*, Polirom, Iași;
9. *Cariera: șansă sau planificare?* În: Revista de pedagogie, nr. 1-12, 1997. Consiliere educațională;
10. Dumitru, Al., (2008), *Consiliere psihopedagogică*, Editura Polirom, Iași;
11. Dumitru, I., Al., *Consilierea psihopedagogică*, Iași, Editura Polirom, 2008;
12. Eggert, M. *CV-ul perfect*, București, Editura Național, f.a;
13. Eggert, M. *Interviul perfect*, București, Editura Național, 1998;
14. Golu, P., Golu, Ioana (2002). *Psihologie Educațională*, Constanța, Ed. Ex Ponto;
15. Goleman, D. *Inteligența emoțională*, București, Editura Curtea Veche, 2002;
16. Jigău, Mihaela. *Factorii reușitei școlare*, București, Editura Grafoart, 1998;
17. Jigău, Mihai. *Copiii supradotați*, București, Editura Societatea Știință și Tehnică, 1994, București, ISE-CNROP, 2001;
18. Jigău, M., *Consilierea carierei*, București, Editura Sigma, 2001;
19. Jigău, M., (2001), *Consilierea carierei*, București, Editura Sigma;
20. Jigău, M., (2007), *Consilierea carierei – compendiu de metode și tehnici*, Ed. Sigma, București;
21. Jigău, Mihai (coord.). *Tehnologiile informatice și de comunicare în consilierea carierei*, București, Editura Afir, 2003;
22. Lemeni, G., Miclea, M., *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*, Cluj-Napoca, Editura ASCR, 2004;
23. Lemeni, Gabriela; Tarău, Anca (coord.). *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*, Cluj-Napoca, Editura ASCR, 2004;
24. Mitrofan, I. (2008). *Introducere în psihoterapie. Reperemetodologice și aplicative*, București, Editura SPER;
25. Mitrofan, I. (coord.) (2005). *Orientarea experiențială în psihoterapie. Dezvoltare personală, interpersonală, transpersonală*, București, Editura SPER;
26. Mitrofan, I. (2004). *Terapia Unificării*, București, Editura SPER;
27. Mitrofan, I., Nuță A. (2005, 2009). *Consilierea psihologică. Cine? Ce? Cum?*, București, Editura SPER;
28. Mitrofan, I., Buzducea, D. (2009). *Consilierea psihologică centrată pe traumă*, București, Editura SPER;
29. Pănișoara I.O. (2004), *Comunicarea eficientă*, Ediția a II-a, Polirom;
30. Pinte, S (2007), *Elemente de psihologie antreprenorială – repere teoretico experimentale*, Editura ASCR, Cluj Napoca;
31. Petrovai, A.; D.; Lemeni, G. *Consiliere și orientare*, București, Humanitas Educațional, 2002;
32. Petrovai, D., Bursuc, B. *Diferențe de gen în creșterea și educarea copiilor*. București, Editura Nemira, 2003;
33. Robbins, A. *Descoperă forța din tine*, București, Editura Curtea Veche, 2002;
34. Szilagyi, A., (2008), *Manualul consultantului în carieră*, Editura Institutul European, București, Băban;



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

35. Shapiro, D. *Conflictele și comunicarea. Un ghid prin labirintul artei de a face față conflictelor*, București, editura Arc, 1998;
36. Siewert, M. *Totul despre interviu în 100 de întrebări și răspunsuri*; București, Editura Tehnică, 1999;
37. Stanton, N. *Comunicarea*, București, SC Știință și Tehnică, 1995;
38. Tomșa, Gh., *Consilierea și orientarea în școală*, Universitatea din București, Editura CREDIS, 2007;
39. Tomșa, G., *Consilierea și orientarea în școală*, București, Casa de editură și presă Viața Românească, 1999;
40. Tieger, Paul D.; Barron-Tieger, Barbara. *Descoperirea propriei personalități*, București, Editura Teora, 1998;
41. Tobias, J. M.; Tobias, E. S.; Friendlander, S. B. *Inteligența emoțională în educația copiilor*, București, Editura Curtea Veche, 2002;
42. Tudoran, Dan. *Consiliere educațională*, Timișoara, Presa Universitară Română, 2002;
43. <http://ospzd.ise.ro>
44. www.gender.ro
45. www.leadercoach.ro/
46. www publica.ro/coaching-pentru-performanta.html
47. toread.bjbraila.ro/opac/bibliographic_
48. http://ec.europa.eu/romania/information/publications/17732_ro.htm
49. <http://www.europeana.ro/comunitar/cetatenia/.htm>
50. www.businessballs.com
51. europass.cedefop.europa.eu
52. www.doe.mass.edu/frameworks/health/1999
53. www.edu.gov.on.ca/eng/document/curricul/ecu85107
54. www.edu.ro Învățământ liceal.
55. www.edu.ro Învățământ profesional și tehnic.
56. www.ericfacility.net/database
57. www.ericfacility.net/databases
58. www.eycb.coe.int/compass.
59. www.nbea.org/curriculum/bes.html
60. www.ncpublicschools.org/curriculum/guidance
61. www.smotailbullo.it Olweus, D. (2004). The Olweus Bullying Prevention Program: Design and implementation issues and a new national initiative in Norway. In Smith, P.K., Pepler, D. and Rigby, K. (eds.), *Bullying in schools: How successful can interventions be?* Cambridge, Cambridge University Press
62. <http://www.egirl.ro/cariera>
63. www.go4it.ro
64. <http://stiri.acasa.ro>
65. <http://www.rediff.com/getahead/2007/jan/08soft.htm>
66. <http://www.hipo.ro>
67. <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

ANEXA 1

Lectură: Valorile personale

VALORILE PERSONALE

Valorile personale sunt reperele care ne orientează, care ne „conduc” viața. Antony Robbins spunea: „valorile ne ghidează deciziile și, prin urmare, destinul”. Am încercat cu toții să ne dăm seama de ce e așa. Pentru că ele sunt niște principii, ele conțin practic esența a ceea ce ne determina mișcarea într-o direcție sau alta în viață. Sunt cuprinse în unul-două cuvinte și conțin, practic, realitatea noastră. Arată ce e CU ADEVĂRAT important pentru noi, și ele sunt cele care:

- ne filtrează relațiile; în funcție de ele legăm sau nu prietenii, asocieri, relații de cuplu etc. și ne raportăm mintal - emoțional la acestea;
- ne determină deciziile; în funcție de ele, alegem un loc de muncă, cu o activitate care să ne reprezinte, o relație cu un partener etc.;
- ne motivează, „ne mână în luptă”, cum se zice; facem sau nu facem ceva în funcție de ele;
- ne limitează, marcând ce și până unde acceptăm, ce respingem.

Valorile personale se identifică exersând, valorificând, sondând, în diferite situații, adâncurile proprii și ale fiecăruia, deschis, în încercarea de a le găsi și a le exprima, prin modul în care arată ce este CU ADEVĂRAT.

Asta pentru că nu e chiar ușor să le vedem, să le reperăm. Ele apar ca simboluri și sunt mai greu de decelat. Puțini sunt cei care încumetă să își identifice valorile, astfel încât să știe cum să se miște mai ușor, mai plăcut în viață. Mulți nu își dau seama de conflictul interior, acela dintre contextul în care se află (carieră, relație personală, alte relații) și propriile valori, și trăiesc un stres zilnic, în loc să fie aliniați cu valorile lor, trăind implicit și cu bucurie.

Ne identificăm valorile personale, prin simbolistica desprinsă din propriile descrieri, pe imagini luate la întâmplare. ... Mi-a plăcut fantastic imaginea găsită aleator, întoarsă cu spatele, astfel încât „hazardul” să dezvăluie ce se ascunde acolo, în subconștient. O valoare-cheie, numită valoare nucleu, se află acolo, gata să fie descoperită. Iar imaginea a fost uluitoare: arată exact drumul spre „ochiul Sinelui”, căutarea mea interioară, de ani de zile...

Prin dialog, ne ajutăm unii pe alții să ne identificăm valorile esențiale, cele cu adevărat importante. AȘA descoperim că ne dirijează în viață, unele valori comune. Interesant! Oamenii diferiți, dar cu valori fundamentale comune... Cei mai mulți oameni vor să fie iubiți, să fie liberi, să fie în siguranță... își ghidează viața după Iubire, Libertate, Frumusețe, Armonie, Unicitate, Eficiență, Siguranță, Prietenie.

Unele valori sunt mijloace pentru atingerea altora, numite valori-nucleu. De pildă, pentru unii, prietenia e un mijloc pentru atingerea siguranței. Pentru alții, acceptarea e un mijloc pentru atingerea liniștii...

În dialog și în lucrul pe echipe aflăm care sunt valorile importante pentru noi. Sunt câteva care ne ghidează toată viața. Și, când le atingem, trăim împlinit. Când suntem departe de ele, ajungem, uneori fără să ne dăm seama de ce, să tot facem schimbări în viață, în dorința, de a le atinge...

.... În final, era multă liniște și ceva vibra de acea tensiune plăcută, care marca lucrul intens cu sine, lucrul în „adâncime”. Unii suntem surprinși de ceea ce descoperim despre noi înșine.

Pot povesti și eu o... istorie personală... Descoperiți valorile mele...

Acum, spune povestea 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

ANEXA 2

CHEIA SUCCESULUI - SUCCESUL PERSONAL

MANAGEMENTUL VIEȚII PERSONALE

DORINȚA ȘI EȘECUL, PUTEREA MAGICĂ A GÂNDULUI, AFIRMAȚII POZITIVE, SCHIMBAREA STĂRILOR DE MOMENT, AUTOCUNOAȘTERE, AUTOMOTIVARE, PUTEREA GÂNDULUI

Despre succes

Ce este **succesul**?, Care este **cheia succesului**?, Cum pot obține și eu **succesul**? Foarte mulți caută răspunsuri la toate aceste întrebări și multe altele despre succes. Mulți filozofi, oameni de știință, poeți, scriitori, experți în dezvoltare personală, oratori motivaționali și mulți alții și-au dedicat zeci de ani, iar alții întreaga viață, încercând să afle care este cheia succesului și care sunt factorii care determină succesul. S-a încercat să se ofere răspunsuri și să se ofere idei care să ajute la obținerea succesului în toate domeniile vieții, fie că este vorba de succesul personal, succesul financiar, succesul pe plan relațional, spiritual sau în orice alt domeniu pe care cineva vrea să-l îmbunătățească. Ideile aparțin celor mai renumiți experți în dezvoltare personală, cei mai mari filozofi, oameni de știință și învățători, atât contemporani, cât și din trecut. Unele dintre principiile acestea își au originea încă din Babilonul antic, dar sunt și astăzi la fel de adevărate precum erau atunci.

Cum să realizați schimbări pozitive de durată

Se poate renunța la obiceiurile proaste și la realizarea schimbării pozitive, de durată.

Tony Robbins – Descoperă forța din tine, formula care pe mine m-a ajutat să renunț la câteva obiceiuri foarte neplăcute. Adevărul este că schimbările nu sunt de niciun folos dacă nu sunt schimbări de durată. Iar pentru a realiza o schimbare de durată trebuie să asociem ideea de suferință cu vechile obiceiuri și cea de plăcere cu noile obiceiuri.

Primii pași:

Mai întâi, trebuie listate **câteva măsuri** care trebuiau luate mai demult și din diverse motive au fost amânate. Este ușor să se găsească motive pentru care să nu se facă un anumit lucru, însă, dacă se dorește cu adevărat să se realizeze ceva în viață, toate lucrurile trebuie făcute la timpul lor, fără a amâna.

Afirmații pozitive

Afirmațiile pozitive reprezintă, probabil, una dintre cele mai bune tehnici care să ne pregătească mental pentru succes. Cu ajutorul afirmațiilor pozitive, putem deveni mai buni în managementul timpului, în stăpânirea emoțiilor, controlarea propriului destin.

Autodisciplina

Autodisciplina este un alt factor esențial pentru succes. Brian Tracy – „autodisciplina înseamnă să faceți ceea ce trebuie să faceți, atunci când trebuie să faceți, fie că vă place sau nu”. Trebuie înțeles ce influențează autodisciplina și cum se pot realiza schimbările necesare pentru a face ceea ce trebuie, atunci când trebuie, fie că place sau nu.

Dorința

Dorința este factorul esențial pentru a obține ceea ce se dorește. Nu sunt de ajuns metode de management al timpului și al stabilirii obiectivelor, dacă nu există dorința foarte puternică pentru a obține acele lucruri pe care cineva și le propune. Dacă cineva dorește ceva cu adevărat, nimic nu-i poate sta în cale.

Încrederea în sine

Încrederea în sine este una dintre trăsăturile definitorii ale oamenilor de succes. Studiile arată că toți oamenii care au reușit să realizeze ceva cu adevărat mare în viață au în comun o încredere în sine foarte puternică, care le-a permis să-și urmărească cu hotărâre visurile și să facă tot ceea ce era necesar pentru a le duce la îndeplinire. Dezvoltarea încrederii în sine crește șansa ca o persoană să poată realiza ceea ce își propune.



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

Modelați-vă destinul!

Avem controlul absolut asupra propriei vieți și ne putem modela destinul, folosind puterea magica a gândului.

Puterea magica a gândului

Puterea magica a gândului începe cu câteva schimbări simple în modul în care o persoană gândește, pentru a trece progresiv să dețină controlul asupra propriei vieți. Orice persoană este stăpâna propriului destin.

ANEXA 3

GLOSAR DE TERMENI - MANAGEMENTUL VIEȚII PERSONALE

ABILITĂȚILE DE VIAȚĂ – abilitățile care ajută o persoană să facă față eficient atât în viața de zi cu zi, cât și în situațiile dificile și care contribuie la o calitate a vieții mai ridicată. Organizația Mondială a Sănătății a definit abilitățile de viață ca „abilități ce determină un comportament adaptativ și pozitiv, care 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.

ACCEPTAREA DIFERENȚELOR – o caracteristică a societăților noastre, care evidențiază faptul că suntem ființe umane, dar cu toții diferiți, din multe puncte de vedere. Putem fi identificați în raport de numeroase criterii: sex, vârstă, caracteristici fizice, sexualitate (heterosexualitate, homosexualitate), pasiuni, nivel de viață, credințe religioase etc.

ASUMĂ, asúm, vb. I., tranz. – a lua ceva asupra sau pe seama sa; a se angaja să îndeplinească ceva; a-și asuma o răspundere. – Din fr. *assumer*, lat. *assumere*.

COACHING-UL, vb. – în esență, acesta reprezintă o sinteză a diferitelor principii, metode, teorii și tehnici de succes preluate din psihologie, management, dezvoltare personală și sportul de performanță. Scopul principal al coaching-ului este împlinirea fiecăruia dintre noi ca indivizi, pe multiple planuri (profesional, financiar, afectiv, spiritual etc.), prin definirea unor obiective.

A COMUNICA – în Dicționarul explicativ al limbii române, are sensul de „a face cunoscut, a da de știre, a informa, a înștiința, a spune”, dar și „a se pune în legătură, în contact cu ...”. Din primul sens, desprindem nemijlocit ideea de act liniar, între un comunicator și un receptor; cel de-al doilea sens situează comunicarea într-un context mult mai larg, acela al interacțiunii dintre oameni.

CONFORMĂ vb. I. refl. – a se potrivi cu..., a se pune de acord cu..., a se adapta la... . A se supune (unei legi, unui ordin etc.). [*fr. conformer*, cf. *it., lat. conformare*].

CONȘTIINȚA DE SINE – include recunoașterea sinelui persoanei, caracterului său, a punctelor sale tari sau slabe, a trăsăturilor apreciate și antipatizate. Conștiința de sine poate fi încurajată în scopul realizării stimei de sine, a valorii personale și a încrederii în sine.

EMPATIE s. f. 1. (Fil.) – formă de intuire a realității prin identificare afectivă. 2. Tendință a receptorului de a trăi afectiv, prin transpunere simpatetică, viața eroilor din opere literare, filme etc. 3. Formă de cunoaștere a altuia, în special a eului social sau a ceva, apropiată de intuiție; interpretare a eului altora după propriul nostru eu. 4. Transpunerea noastră simpatetică în obiectele exterioare. – Din fr. *empathie*, engl. *empathy*.

EMPATIE s. f. (psih.) – identificare, prin trăire, cu alte persoane, cu eroii cărților etc.; interpretare a eului altora după propriul eu. ♦ transpunere simpatetică în obiectele exterioare.



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

GÂNDIREA CRITICĂ – facilitează înțelegerea informației, învățarea; presupune analiza informației, examinarea implicațiilor, asocierea, compararea, clasificarea mai multor puncte de vedere opuse; un demers mental de construcție a unor sisteme de argumente care să dea consistența de adevăr/ de obiectivitate și fezabilitate soluției, de legitimare a unei decizii, a unei poziții; proces complex de integrare creativă a ideilor și resurselor, de reconceptualizare și reîncadrare a conceptelor și informațiilor; este un proces de cunoaștere activă și interactivă care are loc simultan la mai multe nivele. De obicei, gândirea critică este orientată spre scop, dar poate fi un proces creator, în care scopurile sunt mai puțin clare.

IMAGINEA DE SINE – modul în care ne percepem propriile noastre caracteristici fizice, emoționale, cognitive, sociale și spirituale care conturează și întăresc dimensiunile eului nostru.

MANAGEMENTUL EMOȚIILOR ȘI SENTIMENTELOR – include abilitățile persoanei de a-și exprima sentimentele și emoțiile într-o manieră social – acceptată și vizează control/managementul furiei și al stresului. A face față stresului înseamnă a fi pro-activ, în sensul reducerii surselor de stres, al schimbării unor elemente în mediul fizic apropiat sau în stilului de viață. De asemenea, înseamnă a învăța tehnici de autocontrol, de relaxare în raport cu tensiunile create, cu stresul inevitabil, în vederea protecției sănătății fizice și mentale.

MĂRKETING s. n. – disciplină și activitate comercială care pornește de la cunoașterea curentă și în perspectivă a nevoilor cumpărătorilor, spre a satisface operativ aceste nevoi. – Din engl. marketing.

MĂRKETING n. – ansamblu al activităților, metodelor și tehnicilor care au ca obiect studiul cererii consumatorilor și satisfacerii acestei cereri cu produse și servicii.

LEADERSHIP [LÍDER-ȘIP] s.m. – funcție, poziție de lider. (< engl. leadership)

LIBERUL ARBITRU – este definit ca fiind capacitatea persoanei de a exercita controlul conștient și independent asupra deciziilor, acțiunilor / alegerilor sale. Individul controlează propriile decizii, poate face alegeri în funcție de interesele și motivațiile sale în mod conștient și independent. El acționează în baza experienței, în funcție de tiparele pe care și le-a creat datorită evenimentelor pe care le-a parcurs, făcând alegeri care îi pot modifica viitorul.

RESPONSABILITATE, responsabilități, s.f. – obligația de a efectua un lucru, de a răspunde, de a da socoteală de ceva, de a accepta și suporta consecințele; răspundere. – Din fr. responsabilité.

TOLERANȚĂ (lat.: tolerare = a suporta) – un termen social, etic și religios aplicabil unei colectivități sau individ, care definește respectul libertății altuia, al modului său de gândire și de comportare, precum și al opiniilor sale de orice natură (politice, religioase etc.).

ANEXA 4

MANAGEMENTUL VIEȚII PERSONALE ȘI SOCIALE PENTRU CADRELE DIDACTICE CARE VOR PEDA LA CLASĂ DISCIPLINA OPȚIONALĂ MANAGEMENTUL VIEȚII PERSONALE TEME DE REFLECȚIE

În adevăratul său sens, **MANAGEMENTUL** reprezintă acel complex de strategii care permit buna dezvoltare a oricărei activități după modelul bulgărelui de zăpadă: îți trebuie ceva material pentru formarea lui inițială, după care îl arunci ori îl rostogolești și crește singur. Dacă ai norocul să și găsești o pantă, lucrurile chiar vor merge de la sine. Numai atenție: unele povârnișuri se termină în prăpăstii – dacă ți-ai luat ochii de pe el, ori dacă între timp a devenit prea mare



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

și de nestăpânit, lucrurile pot avea un final dramatic. Și, cel mai adesea, orgoliul și dorința de „mărire” (cea a lui „vreau totul și ceva în plus”) chiar acolo ne și împing. De aceea, pentru orice creștere și dezvoltare trebuie găsit ritmul potrivit, astfel încât să nu ni se întunece judecata din cauza vitezei, iar rațiunea liberă de orice dorință să ne lumineze orizonturile devenirii pe o rază de o mie de pași. Iar aceasta de la primul Pas!

Când te dedici unei **DEZVOLTĂRI PERSONALE** continue, nu contează de unde începi și nu poți cunoaște unde vei ajunge. Nimeni nu poate ști dacă ești sau nu un om de succes doar privind-te. Ceea ce ai în tine și ceea ce faci cu talentul, va face diferența.

Află cum să-ți stabilești țeluri, să-ți scrii un plan de acțiune și să faci ca fiecare zi din viață ta să fie una cu totul specială. Străduiește-te! Fă lucrurile dificile! Trăiește o viață care să-i inspire și pe alții. Fii cel mai bun care poți fi! (Bill Fitzpatrick)

Când ți s-a stricat mașina, nu mergi la universitate să audiezi un curs despre rulmenți și calculul coeficientului de frecare, ci te duci la mecanic să îți repare problema. Căci, ceea ce-i trebuie mașinii, este o rețetă și instrumente de schimb, nu discursuri și păreri academice. **La fel și în psihopedagogie: avem nevoie de rețete, nu de conferințe și congrese. Trebuie să tragem omul la rampă și să-l reparăm, căci exploatarea lui de către societate i-a produs multiple și grave stricăciuni.**

Paradox existențial: în geometria dezvoltării umane, calea cea dreaptă spre noi înșine trebuie să facă un ocol prin toți ceilalți.

Fiecare creație consumă din sufletul nostru de azi, dar adaugă la sufletul nostru de mâine. Astfel încât, dintre toate fructele pământului, omul creator este singurul care sporește prin epuizare.

Pretutindeni în lumea naturii, munca este însoțită de suferință. Deopotrivă în spațiul materiei, cât și în cel al spiritului. Numai că, în acest din urmă caz, ea are un paradoxal efect progresist; și poate de aceea omenirea i-a dat numele de „creație artistică”: adică beție consolatoare a sufletului istovit de munca existențială.

Toți oamenii înalță, din când în când, privirea spre stele. Dar numai unii fac din lacrimile cerului izvor pentru sufletul lor însetat de viață.

Dacă agricultorul frământă lutul pământului pentru a permite vieții să se înalțe înfloritoare spre stelele cerului, profesorul prefăce lumea spiritului spre a permite aceleiași vieți să coboare din înaltul astrelor, în lumea oamenilor bucuria acestei înfloriri.

Pentru cei ce au ales Călătoria, tovarășii de drum sunt înzecit mai valoroși decât toate sufletele rămase acasă, ori privitoare de pe margine... Chiar dacă ei, de multe ori, nu știu aceasta...

Omul – corăbier ce vine în portul vieții înzestrat cu misiunea unei Călătorii: a sa proprie și unică în Univers. **De aceea, Educația este cea care trebuie să-l pregătească pentru această Mare Parcurgere: să-l ajute a-și aminti Destinația și Steaua Călăuză, să-i recapituleze cunoștințele de navigație, să-i verifice magazia, dacă are cele trebuincioase reușitei misiunii, dar, mai ales și mai întâi de toate, să-l susțină mereu atunci când valurile înspumate îi vor zdrobi Corabia de Stâncile Disperării ascunse în Zbuciumul Devenirii.**

Aceia ce vin la bibliotecă doar să învețe pentru examene se aseamănă într-un tot al celor ce se duc la biserică în fiecare săptămână și poposesc atât cât să-i ceară lui Dumnezeu bani, apoi pleacă în grabă să-și rezolve problemele de afaceri, căci n-au vreme de pierdut cu vorbăria.

Nu observăm importanța fiecărui clipe, fiindcă am fost obișnuiți să percepem doar cursul istoriei. De aceea, suntem atât de străini de noi înșine: pentru că istoria omenirii nu are decât câteva icoane la care se închină. Dar noi suntem ființe vii, nu chipuri pe statui; astfel încât se impune **să învățăm a ne descoperi și trăi istoria noastră personală.** Însă atenție: dacă istoria lumii este o aducere aminte despre trecut, născută fiind din osemintele cimitirelor, **istoria omului în schimb reprezintă o dare de seamă despre viitor și nu e născocire post-mortem, ci creație și proiectare, vis și împlinire, speranță și confirmare, decizie și realizare.** Istoria lumii e scrisă și povestită, **istoria omului e trăită și dovedită.** Atâta istorie, câtă faptă, câtă ființă și ființare în act.



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

În spațiul vieții nu există drumuri drepte. Unele șerpuesc, altele ocolesc, altele se întorc și o iau de la capăt. Însă, ca și în lumea naturii, toate Drumurile, în cele din urmă ajung la Destinație. Mai trebuie doar Călătorul să le parcurgă; până la Capăt.

Omul este ceea ce gândește și devine ceea ce face.

Nu putem schimba omul – dar putem modela altul nou, cu același nume.

Schimbarea omului și a lumii trebuie să meargă în același pas. A crea o lume nouă pentru un om vechi se numește utopie, ori eșec social. A crea un om nou pentru o lume veche se numește păcat, pentru că ai dat ordin unei ființe neadaptate de a trăi într-o lume nocivă.

Eșecul nu înseamnă că n-am reușit să realizez nimic, ci înseamnă că am învățat ceva nou. Eșecul nu înseamnă că am fost un nebun, ci înseamnă că am avut credința să experimentez ceva pe drum.

Eșecul nu înseamnă că am fost dezonorat, ci înseamnă că am îndrăznit și am încercat.

Eșecul nu înseamnă că nu am ceea ce mi-aș fi dorit, ci înseamnă că trebuie să fac toate într-un fel mai diferit.

Eșecul nu înseamnă că sunt inferior, ci înseamnă că nu sunt perfect.

Eșecul nu înseamnă că mi-am irosit tot timpul, ci înseamnă că am un motiv ca să încep totul din nou.

Eșecul nu înseamnă că ar trebui să renunț, ci înseamnă că trebuie să mă străduiesc mai mult.

Atunci când am luat decizii care altora li s-au părut decizii proaste, când am fost judecat și arătat cu degetul... am știut, de fapt, ceea ce fac și cuvintele de mai sus m-au ținut treaz.

Eșecul și Succesul sunt Atitudini, puncte de vedere, și nu Realități absolute. „Cine privește evenimentele din afară vede doar că ele au mai fost și că sunt întotdeauna la fel. Cine însă le privește dinăuntru știe că totul este nou.

Lucrurile care se petrec sunt mereu aceleași. Adâncul creator al omului însă nu este mereu același. Lucrurile nu înseamnă nimic, ele înseamnă doar în noi. Noi creăm semnificația lucrurilor... Semnificația lucrurilor este suprasensul, care nu se află în lucruri și nici în suflet, ci este zeul sălășluind între lucruri și suflet, mijlocitorul vieții, calea, puntea și trecerea dincolo.” (C.G. Jung)

ANEXA 5

MANAGEMENTUL VIEȚII PERSONALE ȘI SOCIALE PENTRU CADRELE DIDACTICE CARE VOR PEDA LA CLASĂ DISCIPLINA OPȚIONALĂ „MANAGEMENTUL VIEȚII PERSONALE” TEME DE REFLECȚIE

1. De cele mai multe ori, perioada copilăriei și a adolescenței corespunde creării, visării, energiei pe care cei mai mulți tineri și-o iau din creativitate, și-o folosesc pentru aceasta și rămân în extaz contemplându-și trăirile, încercând să răspundă întrebărilor în scopul găsirii identității. Un basm, un vis, regăsit cu ajutorul metaforelor conștientizează nevoia de sine, suport temeinic sprijinit pe însuși creatorul lor.

2. Citește cartea „Începe cu ce nu-ți place!”

AFLĂ CUM SĂ:

- învingi amânarea (să nu mai târăgănezi lucrurile);
- realizezi cât mai multe într-un interval cât mai scurt;
- devii mai organizat;
- îți planifici și organizezi fiecare zi;
- îți stabilești priorități;
- începi imediat și să îți termini mai repede activitățile;
- deții controlul asupra îndatoririlor și a activităților 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

- avansezi mai rapid în carieră;
- îți crești rapid nivelele generale de eficiență, performanța și randamentul – deci cum să îți sporești valoarea, indiferent de domeniul în care lucrezi.

Cartea „Începe cu ce nu-ți place!”

PENTRU PERSOANE:

- care sunt copleșite de sarcini de tot felul;
- care sunt HOTĂRÂTE să devină excelente în MANAGEMENTUL TIMPULUI și să avanseze rapid în CARIERĂ.

Cartea „Începe cu ce nu-ți place!”

PROFITĂ LA MAXIMUM:

- de ideile cuprinse în ea, această carte ar trebui recitită de mai multe ori, până când incluzi în comportamentul tău TOATE aceste principii, sub forma unor deprinderi permanente.

TREBUIE SĂ AI CARTEA „Începe cu ce nu-ți place!”:

- „Fiecare persoană ar trebui să citească această carte. Ar scoate anii neproductivi din viețile multora. Ce carte grozavă!”, H. Mark Taylor, Președinte al „Breakthorugh Consulting & Coaching” (Destin, Florida)
- „Puterea de a învinge amânarea este chiar în această carte. Această carte este un ghid complet de redefinire a vieții, scris în forma cea mai simplă pentru oricine. Prezintă pași simpli și ușor de urmat pentru a scăpa imediat de lene și pentru a intra în rândul oamenilor de succes.” Allison Charles Jr., „Yomex Technologies” (Rivers State, Nigeria)
- „Începe cu ce nu-ți place!” este o carte motivațională excelentă. Mulți oameni se plâng că nu găsesc nimic nou în această carte. Pentru mine, nu e nimic nou în majoritatea cărților de dezvoltare personală. Până la urmă, fiecare dintre noi știe că modalitatea de a învinge amânarea este pur și simplu să faci lucrul de care te temi, modalitatea de a slăbi este să arzi mai multe calorii decât consumi etc. Ceea ce căutam este motivarea de a face ceea ce nu ne place. Brian Tracy ne oferă această motivare.” Liora Hess (Atlanta, GA USA)

3. Cadou pentru suflet: „Tribute”, Yann

Astăzi vă oferim un cadou. O melodie superbă „Tribute-Yanni”. Vă invităm să vă lăsați sufletul să se deschidă pentru câteva momente și să citiți cele câteva cuvinte spuse la începutul melodiei:

„Îmi amintesc când eram tânăr și tata mă lua cu el să ne plimbam în munții Greciei. Și chiar de atunci el încerca să mă învețe lucruri despre viață. A încercat întotdeauna să mă învețe simplitatea și aprecierea pentru natură. Îi plăcea să spună că cele mai bune lucruri în viață sunt disponibile pentru toată lumea. Pentru că există adevăr, imaginație, creativitate, dragoste, bunătate, compasiune. Vedeti, măreția nu are nimic de-a face cu succesul, banii sau posesiunile. CELEBREAZĂ MĂREȚIA PE CARE O AVEM CU TOȚII ÎN NOI!

4. Familia:

„Adesea, viața devine mult mai complicată decât ne dorim. Și de cele mai multe ori, ne simțim neputincioși în dorința noastră de a schimba ceva. Ne simțim fără rădăcini și nu îndrăznim să credem că putem avea aripi. Cu ajutorul forței grupului, al limbajului sufletului, al câmpului energetic care se formează și al mișcărilor interioare, putem pași într-o „viziune vindecată” asupra vieții, asupra sufletului nostru și asupra sufletului familiei din care facem parte, înțelegând că totul este așa cum trebuie să fie și că vindecarea provine dintr-un loc mai mare decât noi, la care putem avea acces neîntrerupt. (Metoda constelațiilor familiale ne împuternicește să ieșim din poveștile și percepțiile pe care le creăm despre viețile noastre și să avem acces la adevărul sufletului).

Astfel, putem avea acces la rădăcinile noastre și putem începe să simțim cum ne cresc aripile cu care să explorăm viața.



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

Fie că este vorba despre probleme legate de relația cu ceilalți sau cu tine însuși, de relațiile de cuplu, probleme organizaționale, diferite teme care se repetă în viața noastră, afecțiuni sau boli sau alte lucruri care ne frământă, aceste probleme sunt potențate de „încurcăturile” din sistemul nostru familial, care opresc râul iubirii din curgerea sa liberă, de-a lungul generațiilor.

Iubirea care curge printr-un sistem familial este în echilibru atâta timp cât toți membrii care aparțin acestui sistem au drept egal de a aparține, dincolo de bine, rău, corect sau greșit. Însă, când are loc unul dintre evenimentele următoare (moartea timpurie a părinților sau a bunicilor, pierderi de sarcină, avorturi, copii morți, crime, morți tragice și accidente, pierderea spontană a unui partener, adopții, logodnă ruptă sau divorț, experiențe de război, victime și agresori, secrete de familie, indivizi care au fost excluși din familie) de foarte multe ori, membrii familiei sunt trecuți sub tăcere, sunt dați uitării sau sunt practic excluși din sistemul familial, din cauza unei dureri prea mari sau a unei iubiri transformate în ură și resentimente. Sistemul familial nu va uita însă niciodată pe nimeni și, de cele mai multe ori, membrii mai tineri ai sistemului vor manifesta în viața lor dezechilibrele apărute în cadrul generațiilor anterioare.

Cele mai multe dintre problemele noastre provin din implicarea noastră în treburile altora și în destinul altora. Când privim la un sistem familial, putem vedea adesea oameni care sunt legați de destinul altor persoane din sistem, ale căror poveri le poartă prin viață, cu mare loialitate și dragoste, ca pe niște poveri personale.

Cu ajutorul constelațiilor familiale, atingem un loc profund al sufletului nostru, din care putem vedea că totul este o manifestare a iubirii și că, onorând, acceptând și incluzând, devenim liberi. Prin munca de vindecare ancestrală ..., trecem dincolo de individualitate și intrăm într-un proces vindecător care poate atinge multe generații din trecut, prezent și viitor”. (Aimee.ro)

5. Unul din două lucruri se poate întâmpla. Un lucru este stupid, altul este inteligent. **Lucrul cel mai stupid pe care îl putem face este să acționăm sub impulsul de moment, fără să gândim.** Să ne comportăm emoțional, mai degrabă decât rațional. Putem țipa la șeful nostru: „M-am săturat de tine! Demisionez!” Țăsta este un lucru stupid, pentru că nu rezolvă o problemă, ci creează una nouă. Cum o să-mi plătesc facturile dacă demisionez?

6. Autocontrol:

„Frica are o frumusețe proprie, o delicatețe și o sensibilitate proprii. În realitate, este o vivacitate foarte subtilă. Cuvântul este negativ, dar sentimentul însuși este pozitiv. Numai ființelor vii le poate fi frică; unui lucru mort nu-i este frică. Frica ține de a fi în viață, ține de a fi delicat, ține de a fi fragil. Așadar, îngăduieți fricii să existe. Tremurați cu ea, lăsați-o să vă zguduie din temelii și bucurați-vă de ea ca de o experiență profundă a răscolirii”.

7. Leadership – delegarea eficientă

Cum să folosim ajutorul celorlalți: Oricine are nevoie de ajutor și de suport. Nu este nicio rușine în a cere ajutor într-o problemă. Contează foarte mult să poți lăsa mândria la o parte și să arăți respect pentru talentul altora și pentru ceea ce pot face ei în ajutorul tău. Adu-ți aminte că nu poți avea succes de unul singur. Când vei conștientiza acest lucru, vei promova munca în echipă astfel încât cu toții veți avea de câștigat.

Atunci când e nevoie să conduci o echipă, stilul de leadership este foarte important în asigurarea succesului. Fiecare dintre noi folosește, la nivel conștient sau subconștient, un anumit stil de leadership: stilul autocrat, stilul birocrat, stilul carismatic, stilul democratic, stilul laissez faire, stilul orientat spre oameni, stilul serviabil, stilul orientat pe sarcini, stilul tranzacțional, stilul transformațional.

Cartea „**Lider la 360 grade**”, a lui John Maxell – cât de diferit ar arăta lucrurile pentru fiecare din noi și pentru această țară dacă am încerca să aplicăm câteva principii simple de leadership, cu consecvență, în ariile noastre de acțiune. Nu lucruri mari, care să schimbe lumea într-o zi, ci lucruri mici, aparent nesemnificative, care să ne ajute să ne schimbăm câte puțin 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

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

8. Luarea deciziei

Luarea deciziilor este o abilitate esențială pentru liderii de succes. Indiferent dacă decizi pe cine să angajezi, cu ce furnizori să colaborezi, ce strategie să urmezi, abilitatea de a lua o decizie bună pe baza informației disponibile este vitală. Ar fi mai ușor dacă ar exista o formulă pe care să o folosești în fiecare situație. Însă așa ceva nu există. **Fiecare decizie aduce cu sine cu provocări și fiecare din noi are moduri diferite de a privi problemele.**

Puterea de a lua decizii

Luarea eficientă a deciziei (Phil Rich)

- Viața este plină de alegeri și decizii. Multe dintre ele sunt minore, dar sunt, de asemenea, momente când suntem în fața unor decizii dificile. Dar, deși luarea de decizii bune este extrem de importantă când suntem în momente semnificative, este de asemenea important să luăm decizii bune tot timpul.
- Câte o dată este nevoie de o decizie concretă. Trebuie să decizi dacă vei mai locui în casa actuală, dacă vrei să îți schimbi stilul de viață sau mașina sau orașul în care locuiești. Chiar dacă sunt decizii obligatorii sau opționale, de regulă suntem în situația luării unei decizii.
- Deciziile tale sunt, fără îndoială, limitate de constrângerile vieții.
- Multe dintre alegerile pe care le facem au consecințe asupra noastră, cu siguranță, și posibil asupra celorlalți.

Trei factori în luarea deciziei:

Responsabilitate – trebuie să te asiguri cine va fi afectat de deciziile tale și pentru cine vei fi responsabil.

Spontaneitate versus impulsivitate – câteodată, avem motive să nu luăm o decizie rapidă, este chiar sănătos să fim spontani; pe de altă parte, să acționăm fără să gândim, poate fi doar impulsiv; când luăm decizii, să ne gândim la diferența dintre spontaneitate și impulsivitate.

Efecte pe termen lung – deciziile pe care le luăm pot avea efecte care să ne însoțească mai mult timp. Încercarea unei noi cariere, mutarea într-o altă casa în același cartier pot reprezenta decizii importante, dar niciuna nu este o schimbare radicală. Vânzarea casei, mutarea într-un alt oraș sau renunțarea la locul de muncă sunt decizii mult mai importante în privința impactului pe termen lung, și adesea decizii asupra cărora, mai târziu, cu greu se poate reveni.

Pașii pentru un proces eficient de luare a deciziei:

- identifică natura problemei;
- fiecare decizie este răspunsul la o situație: care este situația sau problema care trebuie rezolvată?
- gândește-te la toate alegerile posibile pe care le ai;
- trece în revistă toate alegerile posibile, chiar și pe cele mai îndepărtate;
- fii creativ – ce decizii poți lua?
- trece în revistă alegerile raționale și realiste;
- desparte lista inițială în alegeri posibile, realiste și alegeri nerealiste;
- evaluează alegerile;
- gândește-te la alegerile posibile pe care le poți face;
- stabilește care se potrivește cel mai mult circumstanțelor problemei tale sau circumstanțelor vieții tale;
- dacă apare o singură variantă, s-ar putea să fi ajuns în punctul unei decizii clare;
- analizează consecințele – Care sunt părțile proaste ale deciziei posibile? Cine va fi afectat și cum? Cum va afecta decizia luată viața?
- reflectează – gândește-te la decizia pe care ai planificat să o iei/ Cum te vei simți când chiar vei lua decizia? Cum te vei simți să nu iei decizia? Decizia este permanentă sau reversibilă?



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

9. Motivare

Desenează-ți astăzi un șotron, în minte și în suflet, și bucură-te de pașii mici pe care îi faci, bucură-te când arunci piatra în locul potrivit, bucură-te când greșești și stai o tură pe margine și bucură-te atunci când totul este la locul potrivit și poți să simți bucuria saltului făcut înspre următoarea casuță. Bucură-te în fiecare moment, pentru că șotronul e la fel ca viața, și nu e despre a fi perfect la fiecare mișcare! Nu e despre a fi rigid și serios, ci despre a fi flexibil și a te bucura de fiecare dată când încerci să pășești în următorul loc desenat de tine, pentru tine.

Desenează-ți fiecare casuță a șotronului cu dragoste și cu certitudinea că vei pași într-o bună zi în ea. Nu contează cât îți va lua, pentru că nimeni nu joacă șotron cu ochii pe ceas și nimeni nu nimerește la rând toate casuțele desenate.

Dragostea față de joc ne permite să ne bucurăm când piatra pică alături sau când călcăm cu piciorul pe linie. Și dacă e momentul să facem loc altcuiva să pășească în casuțe, atunci putem să ne bucurăm alături de el și el se va bucura alături de noi. Pentru că este o curgere firească a bucuriei în acest joc și în această viață.

10. Succes, eșec

Brian Tracy vorbește despre încredere:

- Ceea ce crezi se va întâmpla.
- Dacă tu crezi că vei avea succes, te vei purta în consecință și, ca urmare, vei avea succes.
- Nu există limite, decât cele pe care ți le pui tu însuși.
- Nu primești ceea ce vrei în viață, ci lucrul care te așteptă să se întâmple.
- Începe ziua cu gânduri pozitive: „Cred că astăzi voi avea o zi extraordinară”.
- Oamenii de succes se așteaptă să aibă succes.
- Fiecare obstacol are un beneficiu pe măsură.
- Ceea ce crezi afectează așteptările pe care le ai, așteptările îți afectează atitudinea, îți afectează comportamentul față de ceilalți, comportamentul față de ceilalți afectează felul în care ei se comportă față de tine.

11. Rezolvarea de probleme

O problemă devine o problemă când te gândești la ea ca la o problemă.

O oportunitate devine o oportunitate atunci când te gândești la ea ca la o oportunitate.

Te-ai gândit vreodată că direcția în care mergi este rezultatul direct a ceea ce faci chiar acum, zi de zi? Dacă aștepti pilula magică să-ți schimbe viața, aștepti degeaba. Vrei să schimbi ceva? SCHIMBĂ!

Care e diferența dintre a-ți trăi viața în fiecare zi cu teama de a pierde și cea în care te apropii din ce în ce mai mult de îndeplinirea visurilor pe care le ai? În esență, e o singură diferență: felul în care îți privești viața în fiecare clipă. Felul în care îți privești viața îți determină acțiunile.

Atitudinea pozitivă costă la fel de mult precum cea negativă. Nici mai mult, nici mai puțin. Tu alegi atitudinea pe care ți-o asumi.

Poți să te gândești că toată lumea e împotriva ta și să ai dreptate. Sau să vezi în fiecare zi măcar 3 lucruri frumoase care ți se întâmplă și să descoperi cât de mișto poate fi tot ce experimentezi.

12. Asertivitate

ASERTIVITATE – despre comportamentul asertiv care reprezintă calea de mijloc între cele două extreme: pasiv și agresiv. Aceasta implică solicitarea propriilor drepturi și refuzul unor sarcini într-o manieră simplă, clară și directă.

COMUNICARE – să comunici vorbind despre Tine și nu despre celălalt, să vorbești despre sentimente în loc să vorbești predominant despre fapte; despre comportamentul persoanei și nu despre persoana în întregul ei. Sa ascuți și să comunici că ai înțeles ceea ce ți-a fost comunicat.

REZULTAT:

- să te respecți mai mult, să ai încredere în forțele proprii;
- să te înțelegi pe tine 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

OIPOSDRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

- să devii mai deschis și flexibil;
- să înveți să ceri și să oferi.

13. Coaching

Coaching - cheia de acces la:

- **Instrumentele** de ștergere a problemelor/ dificultăților care-ți inhibau evoluția;
- **Un antrenor/profesor și un elev** (în cazul opționalului MVP);
- **Libertatea** de a-ți transforma profund drumul spre succes;
- **Calea** subconștientă de a face să se întâmple lucrurile care, mental, știai că sunt posibile.

Îți generează experiența de:

- **Putere**, acolo unde altădată puneai o „explicație bună”;
- **Inspirație**, acolo unde făceai alegeri conștiente „dictate de amintiri”;
- **Împlinire** a ceea ce te-a inspirat;
- **Control** asupra instrumentelor minimale de care dispui;
- **Supremație** a angajamentelor proprii;
- **Conștientizare** asupra stării de fericire permanente;
- **Atracție** a ceea ce-ți dorești;
- **Atingere** a imposibilului de altădată, a ceea ce este perfect și potrivit pentru tine.

ANEXA 6

MANAGEMENTUL VIEȚII PERSONALE ȘI SOCIALE PENTRU CADRELE DIDACTICE CARE VOR PEDA LA CLASĂ DISCIPLINA OPȚIONALĂ „MANAGEMENTUL VIEȚII PERSONALE” TEME DE REFLECȚIE RESPONSABILITATE/ASUMARE

Brian Tracy, în programele sale de DEZVOLTARE PERSONALĂ, povestește care a fost momentul decisiv care i-a schimbat viața. Stand într-o seară, singur, în apartamentul său, a realizat că tot ceea ce avea să i se întâmple începând din acel moment depindea doar de el, și de nimeni altcineva. S-a hotărât, astfel, **să-și asume întreaga responsabilitate și să preia controlul asupra propriei vieți.**

Adesea, obișnuim să dăm vina pe alte persoane și considerăm că alții ne controlează viața. La serviciu, unii se plâng că șeful este cel care le dictează viața, pentru că le spune ce, când și cum să facă, alții dau vina pe părinți. Sunt numeroase persoane mature, care încă pun anumite eșecuri din trecut pe seama celor apropiați, extinzând învinuirea asupra acestora și pentru alte probleme pe care le au și perpetuând în viața actuală dificultăți din adolescență.

Acceptarea/asumarea responsabilității este o virtute a maturității. Persoana care își asumă **responsabilitatea** lasă în urmă incertitudinile și necunoscutul din copilărie și **pășește într-o altă etapă a vieții personale, maturitatea.**

A-ți asuma responsabilitatea presupune a analiza cu luciditate, a anticipa și a înțelege, a accepta și a gestiona, a găsi soluții, renunțând la a-i acuza pe alții de ceea ce ți se întâmplă, de a pune eșecurile pe seama altor persoane.

Responsabilitatea se asumă pentru trecut, pentru prezent și pentru viitor, presupunând analiză, decizie, respectiv anticipare.

Responsabilitatea definește, printre altele, persoana. Responsabilitatea nu se amână, ea se decide cu fermitate și implică învățarea de atitudini **în sensul adaptabilității și al autocontrolului** pentru tot ce urmează să se întâmple începând din acel moment. Unele cazuri ne relevă situația tinerilor care, după terminarea liceului sau a facultății, se hotărăsc să plece departe de familie și pentru a adopta un stil de viață autonom. Este momentul când dificultățile trebuie gestionate în nume propriu. Identificarea de soluții este deja o nouă dificultate.



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

Foarte mulți reușesc. Alții, nu.

Adaptarea este graduală, de la caz la caz, și determină coeficientul de reușită.

Decizia de a fi autonom responsabilizează. De obicei, persoanele care iau astfel de decizii vor avea mai mult succes în viață decât cei care așteaptă ca părinții sau oricine altcineva să le ofere tot ceea ce au nevoie sau să le rezolve problemele. De fapt, aceasta este problema: că o persoană rămâne lângă cei apropiați sau evadează, în oricare situație, reușita proprie este determinată de măsura în care ia decizii, își asumă responsabilități, se implică în mod conștient în managementul propriei vieți.

La nevoie, omul descoperă lucruri despre care nu știa că este în stare. Modelul de viață al lui Robinson Crusoe impresionează prin felul în care a reușit să se mobilizeze pentru a rezista pe o insulă pustie timp de 28 de ani. Nu există îndoială că povestea a fost inspirată din realitate. Modul în care Robinson Crusoe a reușit să se descurce singur pe acea insulă pustie, fără a avea la dispoziție prea multe opțiuni, poate fi o experiență pe care fiecare adolescent să aibă oportunitatea să o cunoască, să o analizeze, chiar din perspectivele propriei existențe.

Mintea omului găsește soluții ingenioase în momentele cruciale, în momentele decisive, soluții pe care în alte circumstanțe nu le-ar putea găsi. De aceea, este important ca, în școală, elevii/tinerii să dobândească abilități de viață pe baza unor activități și conținuturi experiențiale care să-i pună, în plan mental, firește, în cat mai multe situații-limită, situații neprevăzute cărora să le găsească soluții. Astfel, se poate instala interesul pentru autodepășire, pentru eliminarea unor frustrări și limite. Forța modelului este, fără îndoială, un instrument de învățare eficientă. Abilitățile de viață se învață, nu ne naștem cu ele. Poate școala, astăzi, să-i determine pe elevi/tineri să învețe astfel? Este o provocare și merită să încercăm. Poate fi un început. Să-i abilităm pe elevi/tineri în domeniul

MANAGEMENTULUI VIEȚII PERSONALE.

Să-i determinăm să învețe să își asume **responsabilitatea**, să aibă **controlul asupra propriei existențe**, să-și **dezvolte stima de sine**, încrederea în sine, să experimenteze situații de viață care le asigură formarea valorilor personale și sociale.

ANEXA 7

CURRICULUM VITAE EUROPASS / CV

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 este cazul (vezi instrucțiunile)	Mobil:	Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)
Fax(uri)	Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)		
E-mail(uri)	Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)		
Naționalitate(-tati)	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 / Domeniul ocupațional	Eliminați rândul dacă este cazul (vezi instrucțiunile)		
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

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 experiență profesională relevantă, începând cu cea mai recentă dintre acestea. Eliminați rândul dacă este cazul (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	
Nivel european (*)	Ascultare	Citire	Discurs oral	Exprimare scrisă
Limba				
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)			



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

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 8

SCRISOAREA DE INTENȚIE / (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:

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 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. Curriculumul 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 solicite slujba deoarece te-ai săturat să fii șomer sau că te-ai plictisit acasă. Dorești această slujbă datorită unor factori, cum ar fi: 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.....

...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 prin a oferi informații suplimentare. De exemplu:



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

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.



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

OIPOS DRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

CUPRINS

CAPITOLUL I

COACHING

I.1. Implicarea persoanei în procesul de coaching	p.3
I.2. Baza personală de cunoștințe (knowledge).....	p.6
I.3. Abilități personale (skills).....	p.8
I.4. Modalități de antrenare și control al minții	p.11
I.5. Deblocarea resurselor individuale	p.12
I.6. Eficiența personală și proactivitatea: angajament, dedicare.....	p.14
I.7. Transparență, confidențialitate	p.16

CAPITOLUL II

DIAGNOZA INDIVIDUALĂ

II.1. Identitate-individ-persoană	p.19
II.2. Cunoașterea de sine.....	p.21

CAPITOLUL III

DEZVOLTARE PERSONALĂ

III.1. Procesul de învățare	p.24
III.2. Gândire critică – Rezolvare de probleme	p.25
III.3. Autoevaluarea	p.27
III.4. Luarea deciziei	p.29

CAPITOLUL IV

ABILITĂȚI DE VIAȚĂ

IV.1. Abilități de viață	p.31
IV.2. Abilități emoționale.....	p.36
IV.3.1. Abilități sociale	p.37
IV.3.2. Cum să folosim rețelele de socializare?.....	p.45
IV.3.3. Siguranța adolescentului pe internet.....	p.47
IV.3.4. Bullying	p.49
IV. 4. Optimitate și stres în cadrul acțiunilor și al relațiilor interumane.....	p.51
V.5. Acceptarea diferențelor.....	p.53
IV.6. Comunicare, cooperare, toleranță și negociere.....	p.57
IV.7. Selfmanagement - Strategii de promovare personală.....	p.61

CAPITOLUL V

SINELE ÎN ECHILIBRUL CU MEDIUL SOCIAL

V.1. Principii și valori personale	p.64
V.2. Puterea modelului	p.69



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

OIPOS DRU



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ILFOV

CAPITOLUL VI

PLANIFICAREA / ORGANIZAREA VIEȚII PERSONALE

VI.1. Priorități și obiective de dezvoltare personală	p.71
VI.2. Misiune și viziune personală.....	p.79
VI.3. Gestiunea optimă a resurselor personale și alternative.....	p.82
VI.4. Responsabilitate – Asumare – Conformare	p.83
VI.5. Liberul arbitru	p.89
VI.6. Cetățenie activă.....	p.91
VI.7. Familia și valorile sale.....	p.95
VI.8. Familia și valorile ei – eu și familia mea	p.98
VI.9. Psihosexualitatea.....	p.101
VI.10. Grupurile de apartenență. Roluri în grupurile și organizațiile de apartenență.....	p.103
VI.11. Timpul liber. Managementul eficient al timpului. Principii-cheie în utilizarea eficientă a timpului.....	p.107

CAPITOLUL VII

PLANUL DE CARIERĂ

VII.1. Planul de carieră – orientare, opțiune, decizie.....	p.112
VII.2. Planul de carieră – antreprenoriat.....	p.115
VII.3. Competitivitate. Leadership.....	p.117
VII.4. Gestiunea bugetului.....	p.120

CAPITOLUL VIII

CETĂȚEAN EUROPEAN

VIII.1. Principii și valori europene.....	p.124
VIII.2. Educație și formare europeană.....	p.127
VIII.3. Educația pentru pace.....	p.130

BIBLIOGRAFIE.....	p.132
-------------------	-------

ANEXE – A1/ A2/ A3/ A4/ A5/ A6/ A7/ A8.....	p.134-148
---	-----------