

# *Cariera, oglinda resurselor mele*

Perioada de desfășurare: 60 minute

**Modulul:** Planificarea carierei

**Competența generală:** Dezvoltarea abilităților de explorarea a resurselor interioare pentru cariera dorită.

**Competența specifică:**

- Conștientizarea propriei identități;
- Identificarea abilităților necesare meseriei alese;
- Cunoașterea punctelor tari și punctelor slabe;
- Familiarizarea elevilor cu procesul de autocunoaștere;

**Clasa/grup țintă:** cursanti ADȘ

## Prezentarea activității

**Momentul 1.** "Îmi ajut corpul să fie calm"

Numește:

- 5 culori pe care le vezi acum \_\_\_\_\_



- 4 sunete pe care le auzi \_\_\_\_\_

- 3 forme pe care le vezi \_\_\_\_\_



**Momentul 2.** "*Eu sunt o persoană care....*"

1. Se începe activitatea prin a cere elevilor să răspundă prin gesturi: să ridice mâinile în aer și să le fluture dacă ei consideră că știu cine sunt ca persoane. Să își lase mâinile jos și să le miște dacă nu le este clar cine sunt și să-și scoată palmele în față dacă au o oarecare idee despre cine sunt.
2. Distribuie Fișa de lucru pentru fiecare elev. Se cere să citească bilețelele cu propoziții și să le sorteze în funcție de categoriile de pe fișa de sortare.
3. După ce elevii au terminat de sortat, invitați-i să își împărtășească rezultatele cu un partener.

***Fișa de lucru: Sunt o persoană care...***

**Instrucțiuni:** Citiți bilețelele cu propoziții. Apoi plasați-l pe fiecare în categoria care descrie cel mai bine măsura în care respectiva propoziție vi se potrivește.

- **Mi se potrivește foarte bine**

- **Mi se potrivește**
- **Mi se potrivește oarecum**
- **Nu mi se prea potrivește**
- **Nu mi se potrivește deloc**

Sunt o persoană de încredere.	Sunt o persoană care muncește din greu.
Sunt o persoană căreia îi place să-și asume • riscuri.	Sunt o persoană fără griji.
Sunt o persoană responsabilă.	Sunt o persoană care cedează la presiunea ! prietenilor.
Sunt o persoană care este atentă la sentimentele i celorlalți.	Sunt o persoană care crede că trebuie să fie perfectă.
Sunt un lider.	Sunt o persoană nesigură.
Sunt o persoană care îi urmează pe ceilalți.	Sunt o persoană care își pune o „mască” și nu sunt multe persoane care să mă cunoască prea bine.
Sunt o persoană sportivă.	Sunt o persoană mult mai sensibilă decât las să se vadă.
Sunt o persoană care este onestă cu părinții.	Sunt o persoană care se înfurie foarte repede.
Sunt o persoană preocupată de performanța ! școlară.	Sunt o persoană care se simte inadecvat în situații sociale.
Sunt o persoană care se îngrijorează mult în legătură cu părerea celorlalți.	Sunt o persoană care își realizează bine i managementul timpului.
Sunt o persoană care se îngrijorează pentru viitor.	Sunt o persoană căreia îi este rușine de unele : lucruri făcute în trecut.
Sunt o persoană care își face prieteni cu ușurință.	Sunt o persoană respectată de alții.
Sunt o persoană care se adaptează cu ușurință la situații noi.	Sunt o persoană mulțumită de propria viață, j i.
Sunt o persoană care își susține drepturile.	Sunt o persoană care poate face greșeli fără a i începe să se desconsider.
Sunt o persoană preocupată de propria reputație.	Sunt o persoană independentă.

### Momentul 3. ”Ce pot face eu foarte bine?”

1. Explicăm elevilor faptul că există lucruri pe care le cunoaștem foarte bine, pe care le știm și le putem face. Solicităm elevilor să găsească răspunsuri pentru următoarele situații:
  - A. Notează principalele trei lucruri pe care poți să le faci foarte bine
    1. ....
    2. ....
    3. ....
  - B. Care sunt abilitățile pe care poți să le perfecționezi pe parcursul școlii și în ce mod anume? Formulează pași cât mai concreți pe care îi vei urma.
    1. ....
    2. ....
    3. ....

### Momentul 4. ”Lumea profesiilor/ Lumea muncii”

- Completați în tabelul de mai jos nume de profesii care:

V-ar plăcea, dar știți sigur că nu le veți putea profesa niciodată	V-ar plăcea și credeți că le veți putea profesa	În nici un caz nu le veți putea profesa

- Cu ajutorul copacului calităților vor selecta punctele tari care îi vor ajuta în obținerea succesului în profesia aleasă și punctele slabe pe care vor să le îndepărteze pentru că reprezintă piedici pentru o carieră de succes. Simbolic vor reprezenta punctele slabe și cele tari sub forma unor frunze galbene și verzi.
- După ce au identificat punctele tari și slabe ale personalității rugați elevii să se gândească la două modalități de transformare a punctelor slabe așa încât traseul spre succes să fie asigurat.



## Momentul 5. Discuții:

### ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Cum vă simțiți acum după ce ai explorat aspecte importante ale personalității?
2. Cât de dificil a fost pentru voi să găsiți punctele tari și punctele slabe ale voastre?
3. Care au fost asemănările și deosebirile în raport cu ceilalți colegi?

### ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Ce faceți pentru a transforma punctele voastre slabe?
2. Credeți că pe măsură ce veți evolua veți considera alte calități ca fiind importante?
3. Ce ați învățat despre voi din această activitate?

## COORDONATOR PARTENER

DIAMANTA –LUMINIȚA BULAI

EXPERT CONSILIERE,

AICOBOAEI MARIANA GINA

MUSUNOIU-HOTON VIOLETA –LUMINIȚĂ

IONAȘCU GRIGORE

GETA STĂNCESCU

FĂINĂREA ALINA



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

Axa Prioritară 6 - Educație și competențe, Prioritatea de investiții 10.iv  
**Beneficiar: INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN GALAȚI**  
**POCU/665/6/23/135358, "A doua șansă la educație la ORIZONT"**