

STRUCTURA DE ACTIVITATE



DRUMUL SPRE SUCCES

DE LA PERSISTENȚĂ MOTIVAȚIONALĂ LA SUCCES - ÎNVĂȚAREA PE TOT PARCURSUL VIETII!

Nivel:	ADȘ
Competențe generale	<ul style="list-style-type: none"> ✧ Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare ✧ Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații
Obiective operaționale:	<ul style="list-style-type: none"> - să numească cât mai multe aspecte legale ale angajării - să caracterizeze un loc de muncă “la negru” - să analizeze avantaje/dezavantaje ale locurilor de muncă legale/locurilor de muncă “la negru” - să identifice factorii implicați în alegerea carierei - să dea exemple de ocupații, profesii, meserii - să identifice factori interni sau externi implicați în luarea deciziei privind viitorul profesional
Materiale:	Flip chart, tablă, fișe de lucru
Timp:	1 ora și 30 minute
Metode utilizate	brainstorming, problematizarea, dezbateri, vizionarea de filme educaționale și comentarea lor, reflectarea, argumentarea, completarea chestionare, realizarea de desene, colaje, afișe .
Desfășurarea activității:	<p><i>Consilierul educațional explică cursanților următoarele aspecte:</i></p> <p><i>Planificarea carierei</i> este procesul de identificare a pașilor care trebuie parcurși pentru <i>dezvoltarea carierei</i> și presupune stabilirea obiectivelor, a acțiunilor care vor fi realizate, a resurselor</p>

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"

necesare (umane, financiare), a termenelor, a responsabilităților, a rezultatelor concrete așteptate, eliminarea obstacolelor. În cadrul unui program de consiliere a carierei, planificarea se desfășoară după etapele de autocunoaștere și explorare ocupațională, educațională. În planificarea carierei sunt incluse aspecte ce țin strict de locul de muncă, dar și de activitățile din timpul liber, viața personală, etc. În vederea realizării unei planificări a carierei este necesară o privire în perspectivă, care să punteze aspecte precum: scopul în viață, imaginea de sine, tipul de muncă dorit, relațiile cu ceilalți, etc.

Dezvoltarea carierei este un proces de învățare și adaptare la diferite roluri exercitate de către o persoană pe parcursul vieții, include diferite stadii, aflate în succesiune cronologică și presupune medierea între factorii de personalitate și cerințele sociale, în beneficiul individului. Acest proces cuprinde totalitatea factorilor psihologici, sociologici, educaționali, fizici, economici care combinați influențează natura și importanța muncii pe parcursul întregii vieți a unei persoane.

Când îți alegi profesia, ce ai în vedere?

Atunci când alegeți profesia aveți în vedere atât factori individuali cât și factori sociali.

Cei mai importanți dintre aceștia sunt:

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| ✓ Calități | Școală |
| ✓ Deprinderi/abilități | Familie |
| ✓ Interese | Prieteni |
| ✓ Valori | Piața muncii |
| ✓ Posibilități intelectuale | |

	<ul style="list-style-type: none">✓ Motivații✓ Dorințe✓ Rezultate școlare <p>Cursanții ADȘ completează Fișa de lucru - luarea deciziei privind viitorul profesional</p>
<p>Sugestii pentru discuții:</p>	<ul style="list-style-type: none">- Ce este cariera?- Ce meserie îmi aleg?- Cum își aleg oamenii meseriile?- Ce înseamnă planificarea carierei?- Care sunt interesele, valorile și aptitudinile mele?- Care sunt etapele deciziei de carieră?- Care sunt insituțiile / persoanele de la care pot obține informații despre locurile de muncă? <p>- Consilierul realizează împreună cu cursanții ADȘ o listă cu cât mai multe oportunități de identificare a unui loc de muncă - locuri și modalități în care se fac anunțuri pentru locuri de muncă (mass media locală și centrală - scrisă și audio-video, anunțuri în publicații specializate, participarea la târgurile de locuri de muncă, sit-uri specializare de recrutare (www.job.ro , www.myjob.ro, www.hr-romania.ro, www.ejob.ro, www.locuridemunca.ro, www.bursamuncii.ro, www.netjobs.ro, www.cautajob.info, www.yourjobs.ro , www.finjob.ro, www.eures.anofm.ro, Eures - (European Employment Services), sit-uri ale firmelor, anunțuri în vitrinele magazinelor, anunțuri la AJOFM sau chiar pe poarta/ușa/ la avizierul firmelor/instituțiilor, sit-ul firmelor/instituțiilor, din auzite - de la prieteni, cunoștințe, rude, colegi, presa națională, etc).</p> <p>Se notează meseriile pe care cursanții le cunosc.</p>

	<p>Se scriu informații referitoare la:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ condiții de muncă;➤ responsabilitățile locului de muncă;➤ deprinderile și aptitudinile necesare;➤ studii minime impuse și ce școli trebuie urmate;➤ posibilități de angajare în țară și în străinătate;➤ limitele posibile de câștig și alte alternative;➤ oportunități de accesiiune în carieră.
Evaluare	<p>- Care sunt factorii cei mai importanți implicați în luarea deciziei privind viitorul profesional?</p>

Factori individuali, personali în alegerea carierei

Încearcă să faci mai întâi un inventar al **calităților** tale, fiindcă acestea trebuie valorificate în exercitarea profesiei pe care ți-o vei alege. Pentru a face acest lucru e necesar să parcurgi o etapă de autocunoaștere (primele întrebări din etapele dezvoltării carierei – *Cine sunt eu? Cum sunt? Ce-mi place să fac?*) care îți vor permite să conștientizezi aspectele legate de propria identitate.

Propria identitate se dezvoltă prin interacțiuni cu ceilalți în situații diverse, familia având un impact major în formarea identității, ea fiind mediul în care învățăm și ne dezvoltăm încă din primii ani.

EXERCITIUL DE AUTOCUNOAȘTERE

EU SUNT

- ☉ Cursant ADȘ
- ☉ Membru al unei echipe
- ☉ Persoană conștiincioasă



Proiect finanțat de Uniunea Europeană prin intermediul Instrumentelor Structurale 2014-2020
Proiect nr. 6 - Educație și competențe, Prioritatea de investiții 10.iv
Beneficiar: INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN GALAȚI
65/6/23/135358, "A doua șansă la educație la ORIZONT"



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Instrumente Structurale
2014-2020



☺

„Când îți dorești cu adevărat ceva, tot Universul conspiră pentru îndeplinirea dorinței tale” (Paulo Coelho)

Poate vă întrebați ce presupune succesul sau cum ajung persoanele să aibă succes.

Așadar, succesul presupune muncă, motivație, încredere în forțele proprii și obiective îndeplinite. De fiecare dată când vreți să dobândiți succesul trebuie să vă stabiliți un scop bine definit și toate acțiunile pe care le întreprindeți se vor duce în această direcție.

Pentru voi, cursanții ADS, succesul academic este foarte important pe parcursul anilor de studii. Într-adevăr, există momente importante când trebuie să adoptați decizii importante cu privire la carieră, cum ar fi finalul ciclului de învățământ obligatoriu.

Pentru a dobândi succesul trebuie în primul rând să fiți motivați, să aveți scopuri bine conturate și să aveți încredere că veți reuși chiar dacă pe parcursul drumului apar obstacole.

Pornind de la motivație putem spune că domeniul ei este unul vast și vă influențează pe parcursul înregii vieți. Putem spune ca motivația este construită dintr-un ansamblu de forțe care mobilizează individul spre angajarea în anumite sarcini și îndeplinirea scopurilor pe termen lung. Aceste forțe ale motivației se împart în două categorii: forțe interne(de personalitate sau intrinseci) și forțe externe (de mediu sau extrinseci).

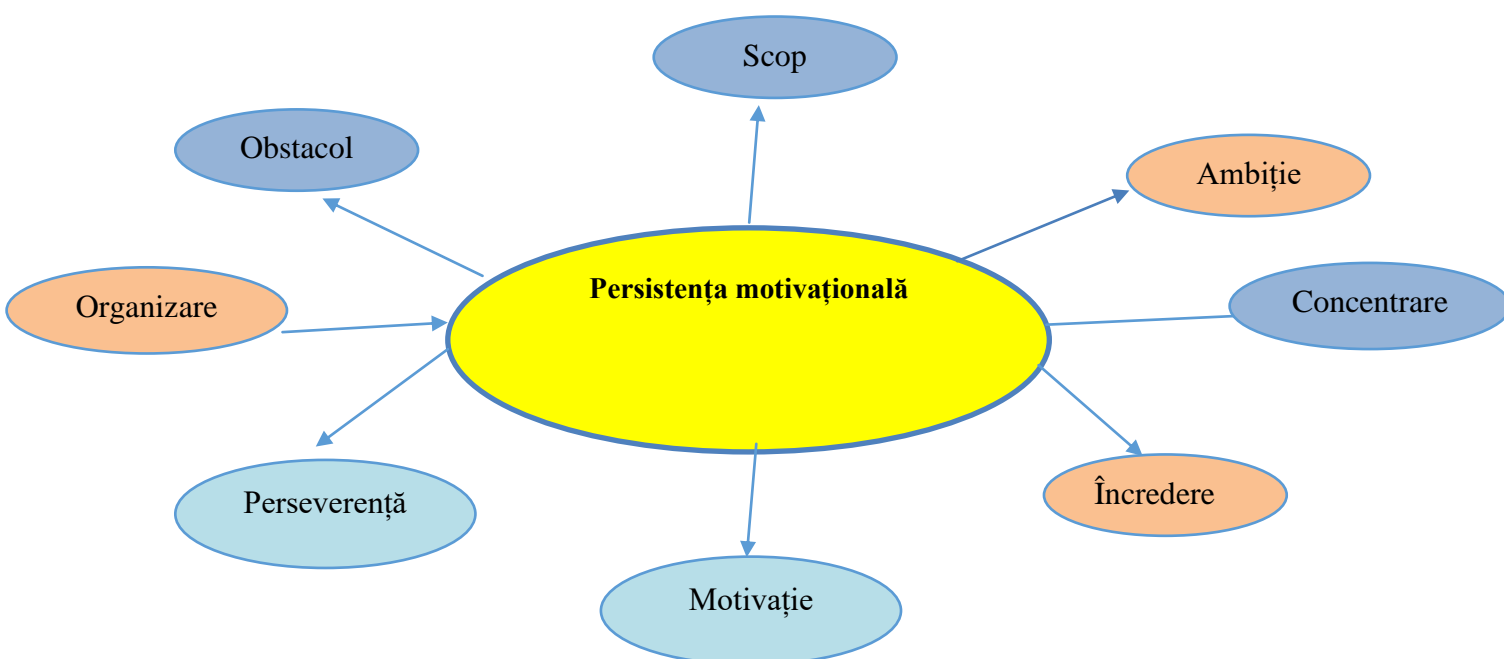
Principalele caracteristici ale motivației sunt :efortul,persistența și orientarea. Efortul se referă la cantitatea de energie pe care o alocați pentru îndeplinirea scopului. *Perseverența și devotamentul* într-o activitate definesc persistența, iar orientarea trimite la pertinenta comportamentelor adoptate.

Poate vă întrebați ce este persistența motivațională și cum vă ajută în atingerea scopurilor. *Persistența motivațională* este acel „impuls” care vă ajută să vă îndepliniți scopurile indiferent de obstacole care apar.

O definiție recentă consideră ca „persistența motivațională se referă la capacitatea unei persoane de a persevera comportamental și motivațional în efortul spre atingerea unor obiective ambițioase, la tendința de a persista în acțiunile direcționate spre atingerea

obiectivelor propuse, de a investi timp și efort și energie pentru atingerea scopului stabilit „de nu a abandona” (Constantin T, 2008, p 36).

De-a lungul timpului, au fost realizate numeroase modele teoretice în ceea ce privește persistența motivațională, dar ceea ce trebuie să reținem este faptul că aceasta este influențată de anumiți factori (Constantin T,2008):



- **Efortul** reprezintă energia pe care o investiți în atingerea obiectivelor.
- **Perseverența**- se referă la rezistența în fața obstacolelor pentru a duce la bun sfârșit sarcina.
- **Încrederea**- se concentrează pe capacitățile și abilitățile personale care vă însoțesc în atingerea obiectivelor.
- **Ambiția**- reprezintă nevoia de „a vă lupta cu ceilalți” care pot realiza aceeași sarcină. Competiția este importantă pentru individ deoarece îi stimulează să își evidențieze atuurile personale.

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"**



UNIUNEA EUROPEANĂ



- **Scopul**- implicarea în activități care au un scop precis și uneori greu de atins ,il poate impulsiona pe individ să găsească diverse strategii pentru atingerea lui.
- **Obstacolul**-depășirea obstacolelor și găsierea soluțiilor alternative ,duc la îndeplinirea obiectivelor inițiale.
- **Concentrarea**- face referire la canalizarea atenției pe realizarea acelei sarcini și la excluderea factorilor care pot periclita acest demers.
- **Organizarea**- planificare efortului și a resurselor proprii poate fi propice pentru traseul spre îndeplinirea scopurilor.

Numeroase studii susțin că persistența motivațională reprezintă un factor care influențează succesul școlar. Lavigne , Valleranf și colab (2007) au încercat să propună un model motivațional al persistenței în educație. Percepția autonomiei, relaționării și competenței influențează în mod pozitiv persistența.. Modelul autorilor s-a bazat pe doi factori care pot influența decizia elevilor în legătură cu o viitoare carieră . Acest model este dezvoltat pe baza motivației intrinseci și extrinseci. Rezultatele au indicat că percepția competenței influențează persistența. Elevii care prezintă un grad ridicat de competență, își duc la bun sfârșit obiectivele și au toate șansele să dezvolte o carieră în aria educației.

Așadar, rolul persistenței motivaționale este foarte important în alegerea unei viitoare cariere. Trebuie să fiți foarte hotărâți și să vă urmați drumul, dar pentru a putea face acest lucru, trebuie să aveți un scop bine definit.

Poate vă întrebați: „Ce este un scop ?”. Un scop/ obiectiv de referă la ceea ce ne dorim să îndeplinim într-un anumit interval de timp. Dacă ne stabilim un scop bine definit, toate acțiunile noastre se vor îndrepta în direcția dorită. Un scop vă ajută să vă proiectați viitorul,mai ales în momente cheie. Noțiunea de scop face parte din structura conceptului de motivație. În viziunea lui Ruth Kanfer(1999) în compoziția motivației intra doua sisteme interdependente alegerea scopului („goal choice) și efortul depus pentru atingerea scopului („goal striving).

Trebuie să știți cum să vă propuneți un obiectiv. El trebuie să fie în primul rând **realist**, măsurabil și să se bazeze pe abilitățile personale.

În cartea „Managementul timpului”, Brian Tracy, vă oferă câteva informații prețioase pentru stabilirea și îndeplinirea unui scop. Sfaturi după care trebuie să vă ghidați pentru stabilirea scopului vostru:

- Să stabiliți ce vă doriți!
- Să scrieți scopurile pe hârtie: într-o agendă sau jurnal!
- Să puneți termen de realizare a scopurilor!
- Să stabiliți etapele și pașii pentru a ajunge la scopurile dorite!
- Să puneți în ordine etapele și pașii!
- Să stabiliți gradul de importanță a fiecărei etape. Este important să analizați fiecare etapă și să resursele pe care le alocați pentru ele !
- Să puneți în aplicare etapele planului pentru îndeplinirea scopului!
- Să realizați în fiecare zi o etapă din planul vostru!



Pași în luarea unei decizii

"În orice decizie sau în orice acțiune , binele reprezintă scopul, pentru că în vederea lui se fac toate celelalte."(Aristotel)

Pe măsură ce tu, adolescentule îți urmezi drumul spre găsirea identității, încerci în mod constant să-ți clarifici ce este important pentru tine. Ești foarte sigur și totodată foarte nesigur pe tine însuși , oscilând în alegerile tale între aceste două extreme. Cel mai bun lucru pe care putem să-l facem pentru tine este să te ajutăm să-ți structurezi și să-ți planifici viitorul prin asumarea responsabilității propriilor decizii.

Acești pași te vor ajuta pe tine, atunci când vei avea de luat o decizie sau de rezolvat o problemă, indiferent de natura ei:

1. Identificarea problemei

Gândește-te care este de fapt problema cu care te confrunți. Fiecare decizie este răspunsul la o situație: care este situația sau problema pe care trebuie să o rezolvi?

2. Găsirea informațiilor

Următorul pas este să încerci să afli toate informațiile, detaliile legate de problema ta. Cu cât înțelegi mai bine problema și aspectele legate de ea, cu atât îți va fi mai ușor să găsești soluții.

3. Posibile soluții

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"



Generează idei care să ducă la posibile soluții. Evaluează fiecare alegere în funcție de consecințele sale. Folosește-ți standardele și criteriile de judecată pentru a determina plusurile și minusurile fiecărei alternative .

4. Alegerea soluției potrivite

Este timpul să alegi dintre soluțiile pe care le-ai găsit anterior pe cea mai potrivită. Pentru asta trebuie să compari soluțiile între ele și să vezi care va avea eficiența cea mai mare.

5. Aplicarea soluției potrivite

Odată ce a fost aleasă o alternativă, trebuie luate măsuri de implementarea acesteia, deoarece chiar și cea mai bună decizie cu puțință este inutilă dacă nu este transpusă în practică în mod eficient. Cheia implementării eficiente o reprezintă buna comunicare și planificarea acțiunilor.

Planificarea este esențială în orice activitate. Aceasta te ajută să te concentrezi în ceea ce faci și să duci la bun sfârșit ceea ce dorești să realizezi.

„ Fericirea se construiește din decizii corecte, care conduc spre un rezultat maxim" spunea Marius Torok.

Pregătirea pentru alegerea unei cariere presupune un demers complex în care se intersectează influențele a trei vectori:

- [ceea ce poți](#) (cunoștințe, capacități, abilități, competențe etc);
- [ceea ce vrei](#) (interesele, aspirațiile și idealurile tale, sistemul tău personal de valori);
- [ceea ce solicită societatea](#) (meseriile, ocupațiile, profesiile și genurile de activități/munci necesare satisfacerii nevoilor oamenilor și ale societății).

Cariera ți-o construiești singur. Ea este reușită și îți aduce satisfacții și mulțumiri dacă este construită cât mai corect și realist, bazându-te pe: cunoșterea de sine (autocunoaștere); cunoașterea lumii profesiilor, a activităților specifice unor ocupații; dobândirea unor abilități de a lua decizii adecvate și rapide în funcție de posibilitățile proprii și de cerințele societății.

Fisa de lucru

LUAREA DECIZIEI PRIVIND VIITORUL PROFESIONAL

Numele si prenumele

.....

Ce ocupatie/meserie vrei să ai?.....
încercuiește factorii pe care îi consideri
importanti!

FACTORI EXTERNI



SALARIUL



**PRESTIGIUL
PROFESIONAL**



**ACCESIBILITATEA
JOBULUI**



**SECURITATEA
JOBULUI**

FACTORI INTERNI

**INTERESE
PROFESIONALE**



AUTO-EFICACITATEA



MOTIVAȚIE



**OPORTUNITĂȚI
DE DEZVOLTARE**



ALȚI FACTORI

**INFLUENȚA MEMBRILOR
FAMILIEI**



PROFESORI



RESPONSABILITĂȚI SOCIALE

INFLUENȚA PRIETENILOR



Scrie cel puțin o valoare asociată meseriei alese.....

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"



Material elaborat:

Coordonator Partener –Diamanta –Luminița BULAI

EXPERTI CONSILIERE

MUȘUNOIU-HOTON VIOLETA LUMINIȚA

GRIGORE IONAȘCU

GETA STĂNCESCU

FĂINĂREA ALINA

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"