

# Consiliere și dezvoltare personală

# 8

# BRIS

We know  
books

**MINISTERUL EDUCAȚIEI  
ȘI CERCETĂRII**

Nicoleta Mihaela Neagu

Gabriela Balan

Alexandrina Scorțanu

Diana Ecaterina Aprodu

Elena Anca Stamatachi

Rodica Bratu



**CORINT**  
LOGISTIC

Competențe generale și competențe specifice .....	4
Ghid de utilizare a manualului .....	5
Cuvânt-înainte .....	7
Evaluare inițială .....	8

## UNITATEA I Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

Lecția 1 – Povestea mea de succes. Călătorii temporale în viitor .....	12
Lecția 2 – Arta de a lua decizii. Decizii mici, decizii mari .....	14
Lecția 3 – Curajul de a lupta pentru ceea ce-ți dorești .....	16
Lecția 4 – Cunoaște riscurile, pentru a avea un stil de viață sănătos .....	18
Lecția 5 – Familia, nucleu al devenirii .....	22
Lecția 6 – Orice exagerare doare! .....	24
Lecția 7 – Familia și iubirea fără hotare .....	28
Recapitulare .....	31
Auto(evaluare) .....	32

## UNITATEA II Dezvoltare socio-emoțională

Lecția 1 – Călătorie în lumea emoțiilor .....	34
Lecția 2 – Emoțiile: stăpân sau unealtă? .....	36
Lecția 3 – Să înțelegem conflictele .....	38
Lecția 4 – Conflictul ca oportunitate de dezvoltare .....	40
Lecția 5 – De la conflict la armonie sau calea dialogului eficient .....	42
Lecția 6 – Comunicarea asertivă, limbajul oamenilor de succes .....	44
Recapitulare .....	46
Auto(evaluare) .....	48

## UNITATEA III Managementul învățării

Lecția 1 – Selectarea surselor de informare .....	50
Lecția 2 – Rolul informațiilor în algoritmul succesului .....	52
Lecția 3 – Tradițional și modern .....	54
Lecția 4 – Timpul, comoară risipită sau investită? .....	56
Lecția 5 – Arta de a te împrieteni cu timpul .....	58
Lecția 6 – Transformă efortul de a învăța în dorință de cunoaștere .....	61
Lecția 7 – Învățarea la puterea a treia! Învățarea formală, nonformală, informală .....	64
Recapitulare .....	67
Auto(evaluare) .....	68

## UNITATEA IV Managementul carierei

Lecția 1 – Bagajul meu de călătorie spre viitoarea carieră .....	70
Lecția 2 – „Radarul” meu profesional .....	73
Lecția 3 – Educația, partenerul carierei mele .....	77
Lecția 4 – Mă informez activ! .....	80
Lecția 5 – Oportunități de carieră. Explorări și decizii .....	84
Lecția 6 – Proiectul meu de viitor .....	88
Recapitulare .....	92
Auto(evaluare) .....	93
Evaluare finală .....	94
Anexă .....	95
Răspunsuri .....	96

## Evaluare inițială

### Ce se află în bagajul sufletului tău?

**Motto:** „Cel mai mare explorator al Pământului niciodată nu va face o călătorie mai lungă decât a omului care coboară adânc în sufletul lui.”

*Julien Green*

Privește studiul disciplinei Consiliere și dezvoltare personală ca pe o călătorie magică spre tine însuși, ca pe o oportunitate minunată de cunoaștere și dezvoltare prin variate experiențe de învățare.

Ești pregătit pentru extraordinara aventură? Da? Minunat!

Nu uita însă că reușita unei călătorii depinde și de calitatea bagajului cu care pornești la drum!

Fiindcă vrem să ne asigurăm că nu ți-a scăpat nimic major din vedere, ți-am pregătit un mic ghid de selectare și organizare a celor mai valoroase lucruri pe care le-ai acumulat în anii trecuți în cadrul orelor de Consiliere și dezvoltare personală.



#### Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

Realizează un scurt eseu despre propria persoană, în care să valorifici următoarele cuvinte-cheie: provocări și oportunități, schimbări ale vârstei, rețele de socializare, evitarea etichetelor, comportament nonviolent, atitudini ecologiste, autoeficacitate, abilități, performanță.

*Pune acest eseu în bagajul de călătorie și citește-l ori de câte ori te simți pierdut sau, dimpotrivă, dornic să adaugi în el noi aspecte valoroase descoperite despre propria persoană.*



### ■ Dezvoltare socio-emoțională

Completează o pagină din jurnalul tău, sintetizând relațiile tale cu ceilalți.

- ✓ Pentru mine, empatia este .....
- ✓ Atunci când vine vorba să cooperez, .....
- ✓ Secretul unei colaborări reușite constă în .....
- ✓ Emoțiile mele sunt asemenea unor .....
- ✓ Când întâlnesc persoane diferite de mine, cel mai des simt emoții precum .....
- ✓ Diversitatea este pentru mine .....
- ✓ Între comportamentul pasiv, asertiv și agresiv, cel mai adesea îl aleg pe cel ....., pentru că .....

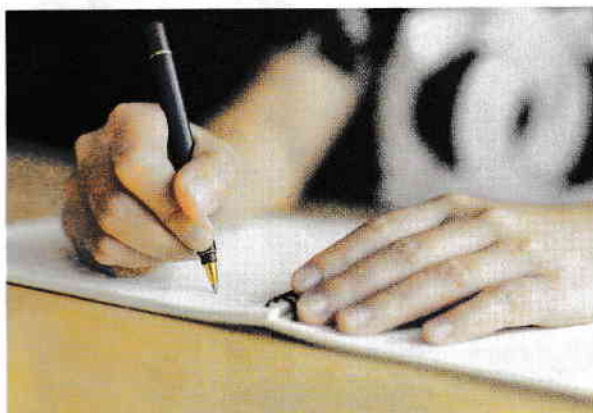
*Pune această pagină de jurnal în bagajul de călătorie și lecturează-o ori de câte ori relațiile tale cu ceilalți sunt în impas. Scrie o nouă pagină de jurnal ori de câte ori descoperi în tine noi abilități de relaționare și comunicare pozitivă.*

### ■ Managementul învățării

Notează pe un bilețel cinci secrete privind gestionarea timpului și a învățării despre care ai aflat anul trecut.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

*Împăturește bine acest bilețel și folosește-l ori de câte ori trebuie să-ți faci din timp un aliat și din învățare o oportunitate de dezvoltare.*



## Managementul carierei

Asigură-te că ai pașaportul de călătorie și că acesta este completat corect!

Nume: .....

Prenume: .....

Gen: .....

Obiectivul călătoriei (aspirații): .....

.....

### INFORMAȚII PERSONALE:

Pot:.....

Îmi place: .....

Sunt: .....

Cred în: .....

### INFORMAȚII PROFESIONALE:

Profesii corelate intereselor mele actuale:.....

\*Notă: O persoană de celălalt gen ar putea să desfășoare profesiile ce prezintă interes pentru tine?

Argumentează .....

.....



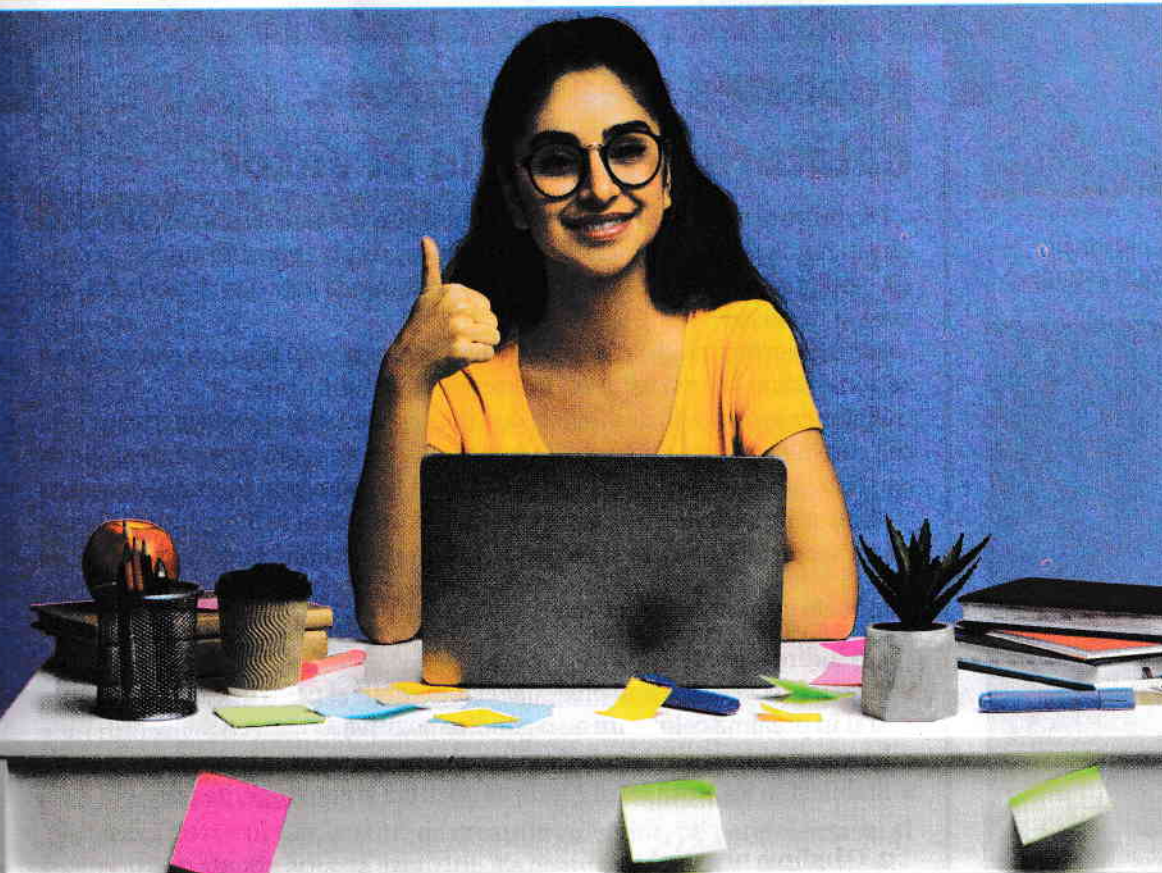
*Pune-ți pașaportul de călătorie în buzunarul rucsacului și utilizează-l ori de câte ori ai impresia că ai pierdut direcția către țintele dorite.*

*Revizuieste-ți periodic pașaportul și, după caz, reinnoiește-l în acord cu noile obiective de viață și carieră!*



# AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT

# 1



- Lecția 1** – Povestea mea de succes. Călătorii temporale în viitor
- Lecția 2** – Artă de a lua decizii. Decizii mici, decizii mari
- Lecția 3** – Curajul de a lupta pentru ceea ce-ți dorești
- Lecția 4** – Cunoaște riscurile, pentru a avea un stil de viață sănătos
- Lecția 5** – Familia, nucleu al devenirii
- Lecția 6** – Orice exagerare doare!
- Lecția 7** – Familia și iubirea fără hotare

**Recapitulare**  
**Auto(evaluare)**



## COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Succes;
- ✓ Viziune și reușită personală;
- ✓ Modele de gândire și acțiune.



Mary Louise Streepp este o actriță americană, triplu laureată a premiului Oscar, cunoscută pentru creațiile ei actricești impresionante în teatru, televiziune și, mai ales, film. Este considerată „cea mai bună actriță a generației sale”. De asemenea, este recunoscută pentru transformarea sa interpretativă de tip „cameleonic” și pentru adaptarea și credibilitatea cu care folosește accente ale diferitelor limbi native ale personajelor pe care le interpretează.

## NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra noțiunii de „succes” și asupra modelelor de gândire, în raport cu aspirațiile tale.

## Povestea mea de succes.

### Călătorii temporale în viitor

De multe ori auzi sau citești povești ale unor oameni de succes. Le ascuți uimit, iar, la final, ți se întipărește în minte „rețeta” reușitei cuiva: „A reușit pentru că a făcut asta, pentru că e foarte bun la asta. Dacă faci la fel, vei avea și tu succes.”

Este important să știi că succesul depinde de modul tău de a gândi și de a acționa având la bază valorile, interesele și viziunile tale.

**Viziunea** este modul de a vedea, de a înțelege sau de a aprecia lucrurile; este cea care ne conduce spre reușita personală. Ea ne arată cine suntem, de ce existăm și care este viitorul pe care dorim să-l creăm prin aspirațiile noastre.

**Aspirațiile** sunt dorințe, visuri pe care dorim să ni le îndeplinim. Ele pot da un scop vieții noastre și ne pot direcționa pe drumul succesului.

#### Modele de gândire și acțiune:

##### 1. Gândirea pozitivă

- Te aștepți la ce este mai bine, dar ești pregătit și pentru ce este mai rău.
- Stai în preajma celor care au o gândire pozitivă.
- Îți atingi obiectivele legate de viitorul tău.
- Stabilești o legătură între gândirea pozitivă și convingerile tale.

##### 2. Gândirea negativă

- Te gândești la ce este mai rău pentru tine.
- Ești influențat cu ușurință de părerile negative ale celorlalți.
- De cele mai multe ori te gândești că nu vei reuși.
- Consideri că un eșec înseamnă o viață ratată.

*Succesul nu este un pisc pe harta vieții pe care trebuie să îl cucerești.*

Mulți se gândesc la succes ca la vârful unui munte care, odată cucerit, le va oferi fericirea. Însă, odată ajunși acolo, constată dezamăgiți că euforia succesului durează puțin și sunt nevoiți, astfel, să alerge după alt obiectiv.

*Succesul este asemenea unui munte pe care-l explorezi neîncetat!*

Succesul vine odată cu valorificarea propriului potențial. Deși e legat de țelurile noastre, succesul nu constă neapărat în atingerea lor, ci în efortul de a stabili o relație între gândirea pozitivă și convingerile tale.

#### ► Alegerea unui model de succes

Modelul de succes trebuie să constituie o sursă de evoluție. Astfel, când alegem o persoană drept model, e bine să reflectăm profund asupra acestei decizii:

- De ce o admirăm și ce mesaje transmite prin acțiunile sale?
- După ce valori se ghidează în obținerea succesului?

## ► Curajul de a fi tu însuși în drumul spre succes

Modelul pe care ni-l alegem trebuie să ne ajute să ne dezvoltăm, rămânând în același timp noi înșine. E nevoie să realizăm ce aspecte vrem să schimbăm în acord cu modelul nostru, dar și să conștientizăm resursele proprii, asemănătoare sau diferite de modelul ales, care să devină ancore în drumul către succes.

### NU UITA!

Gândirea pozitivă nu înseamnă să ignori problemele din viața ta, ci să te focalizezi asupra aspectelor pozitive ale vieții tale și să ai o atitudine optimistă.

### EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

Ai observat fără îndoială că, atunci când ai clar în minte ceea ce-ți dorești, începi să vezi în jurul tău orice informație, orice resursă ce te-ar putea ajuta să obții acel lucru.

Mai mult decât atât, motivația pentru succes te va orienta în direcția obiectivului ales.

Închide ochii, conectează-te la aspirațiile, valorile, abilitățile tale și... vizualizează-ți reușita! Ce vezi? Ce auzi? Ce simți?

*Describe cât mai detaliat viziunea ta despre succes și împărtășește-o celorlalți!*

### DESCOPERĂ!

#### Galeria succesului (lucru în clasă)

Imaginează-ți că la o galerie de artă se organizează o expoziție cu tematica „Oameni de succes”. Realizează pentru această expoziție un poster cu o persoană pe care o consideri un model demn de urmat, care să includă:

- un titlu sugestiv care să conțină numele persoanei alese;
- imagini, desene etc. care să surprindă calitățile persoanei respective;
- un text care să surprindă un principiu de viață al modelului tău.

Afișează posterul tău, alături de creațiile colegilor, pe perețele clasei și analizează cu atenție această expoziție. Ea poate să devină sursa ta de inspirație pentru dezvoltare și succes!

### CUCEREȘTE!

#### ► Cuceririle de azi

- Ce anume ai adăuga sau modifica la viziunea ta despre succes?
- Ce model de succes te-a inspirat? Ce lecție valoroasă ai învățat de la acesta?

#### ► Cuceririle de mâine

Imaginează-ți că te-ai urcat într-o mașină a timpului cu destinația „VIITOR”, pentru a-i lua un scurt interviu celui mai important om de succes din acele timpuri – TU ÎNSUȘI!

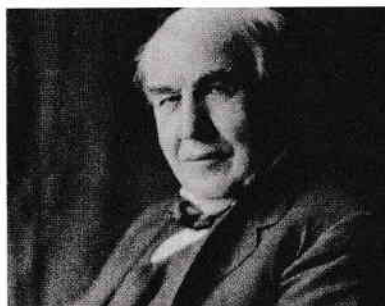
Iată lista de întrebări cu care te-ai pregătit pentru eul tău viitor:

- Cum poți descrie perioada 8-13 ani într-o singură propoziție?
- Care sunt cele mai valoroase lecții pe care le-ai învățat până ai ajuns aici?
- Ce mesaj ai transmite eului tău din trecut?

*Scrive în jurnalul de călătorie temporală răspunsurile pe care le-ai primit de la eul tău viitor și împărtășește-le cu ceilalți.*

Adaugă tema în portofoliul de învățare.

## ȘTIAI CĂ?



Thomas Edison, la 75 de ani

● În primii ani de școală, Thomas Edison era un elev slab la învățătură. El a afirmat: „N-am eșuat de 10 000 de ori, am găsit 10 000 de moduri care nu funcționează.”

Printre invențiile sale se numără becul cu incandescență, fonograful (primul aparat de înregistrare și redare a sunetelor) și kinetoscopul (primul aparat care putea reda imagini în mișcare).

● Roger Federer este un fost jucător de tenis care a câștigat peste 100 de trofee de-a lungul carierei sale. Perseverența, talentul și încrederea în sine l-au ajutat să stabilească numeroase recorduri, dar și să impună noi standarde în tenis.



## IZVOR DE INSPIRAȚIE

„Succesul înseamnă să îți cunoști scopul în viață, să atingi potențialul maxim și să plantezi semințele câștigului în beneficiul celorlalți.”

John Maxwell