

CUPRINS

Competențe generale și specifice	3	UNITATEA 3 Managementul învățării	52
Ghid de utilizare a manualului digital	4	1. Informația este putere	53
Recapitulare și autoevaluare inițiale	5	2. Informația ca instrument	56
UNITATEA 1 Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	7	3. Îmi place să știu!	59
1. Călător în timp	8	4. Experiență și învățare	64
2. Rezolvarea enigmei	12	Investigație: „vreau să învăț eficient la disciplina...”	67
3. Hotărâsc cu stil	16	Recapitulare și autoevaluare	68
4. Siguranța este o alegere	20	UNITATEA 4 Managementul carierei	70
5. Plasa de siguranță	23	1. Drumul succesului	71
6. Cercul familiei	26	2. ABC-ul înscrierii	79
7. Corabia adolescenței	29	3. Gândesc. Aleg. Realizez!	84
Recapitulare și autoevaluare	32	Proiect – Planuri de viitor: educație, carieră, stil de viață	78
UNITATEA 2 Dezvoltare socio-emoțională	34	4. Realizare pas cu pas	90
1. Arta autocontrolului	35	Recapitulare și autoevaluare	93
2. Versus	40	Recapitulare finală	96
3. Strateg în furtună	44	Autoevaluare finală	97
4. Spre un final fericit	47	Anexe – Exemple de fișe de înscriere în învățământul liceal/profesional de stat	98
Recapitulare și autoevaluare	50		

COMPETENȚE GENERALE ȘI SPECIFICE

- 1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat**
 - 1.1. Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspirațiile educaționale și de carieră
 - 1.2. Luarea deciziilor sigure și sănătoase pentru prevenirea situațiilor cu potențial de risc sau de criză
- 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare**
 - 2.1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare
 - 2.2. Negocierea conflictelor prin diferite tehnici de comunicare
- 3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare**
 - 3.1. Gestionarea eficientă a motivației, timpului și efortului pentru învățare în contexte variate
 - 3.2. Manifestarea interesului pentru învățare, ca proces personal, autonom și continuu, în contexte formale, nonformale și informale
- 4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații**
 - 4.1. Argumentarea luării unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață
 - 4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră

1. Călător în timp

Reușită personală

„Mi-ar plăcea să existe la noi în țară (...) un centru de dezintoxicare real (...) pentru cei cu dependențe grele sau ușoare, fie că e vorba de jocuri de noroc, băutură sau droguri. Și mi-aș mai dori (...) să am bazinul meu, fundația mea, să învăț copiii să înoate, să știe să nu se înece (...). Acestea sunt două idei, două drumuri pe care vreau să le urmez în viitor.”

David Popovici – multiplu campion (olimpic, mondial și european) la natație (adevarul.ro)

Discutați în clasă despre motivul pentru care credeți că își dorește David Popovici să urmeze cele două drumuri? Care credeți că sunt resursele lui personale care îl vor ajuta să își atingă visul?

Învăț și aplic

Mentalitatea, tradițiile familiale, cultura, educația și valorile contribuie la crearea unei imagini mentale a propriului viitor. Această imagine se numește **viziune** și este punctul de plecare în alegerile pe care o persoană le va face ulterior în viață. **Viziunea personală** se naște cu ajutorul imaginației și al creativității și reprezintă proiecția în viitor a propriilor aspirații, raportate la diferite aspecte de viață. **Aspirațiile** se referă la dorințele mele puternice, la ambiții sau la scopuri care îmi conduc acțiunile și eforturile într-o anumită direcție (**Exemplu: să am succes în carieră, să fiu un elev implicat, să am relații solide de prietenie bazate pe valori etc.**).

- Luând în calcul viziunea personală de succes cu privire la educație, carieră, sănătate și relații, notează, într-un tabel similar celui de mai jos, care sunt interesele tale personale, obiectivele pe care ți le propui, abilitățile pe care le ai și valorile după care te ghidezi. Cum crezi că ar trebui să dezvolti în continuare aceste elemente pentru a-ți împlini viziunea personală de succes?

Exemplu: abilitatea de a asculta



	Educație	Sănătate	Carieră	Relații
Interese	Exemplu: științe umaniste			
Obiective	Exemplu: să intru la liceu, la profi umanist			
Abilități	Exemplu: creativitate, gândire critică			
Valori	Exemplu: dorința de cunoaștere			

Pe măsură ce o persoană înaintea în vârstă, atât dezvoltarea personală, cât și viziunea personală se actualizează într-un proces continuu. **Reușita personală** și viziunea asupra vieții sunt strâns legate între ele, fiind influențate de modul în care gândim și acționăm. Indiferent dacă mă refer la educație, carieră, sănătate, familie, viață socială etc., îmi pot asigura reușita personală prin dezvoltarea unei viziuni și trasarea unui parcurs măsurabil. Pot realiza acest lucru prin fixarea unor obiective și prin evaluarea periodică a rezultatelor, a progresului.



- Realizează o prezentare personală sub formă de poster sau desen intitulat „Ce mi-am propus și ce am realizat”, menționând care au fost obiectivele și aspirațiile tale din ultimii patru ani și ce caracteristici personale te-au ajutat să realizezi ce ți-ai propus. În plus, identifică obiectivele și/sau aspirațiile care nu au fost atinse încă și descrie ce poți îmbunătăți în viitor pentru a le realiza.
- Imaginează-ți că reușita personală este precum o scară pe care trebuie să urci. Desenează, pe o foaie de hârtie, o scară cu cinci trepte, unde ultima treaptă reprezintă obiectivul tău principal legat de o reușită personală (**Exemplu: să devii medic**), iar celelalte patru trepte reprezintă pașii sau obiectivele mai mici pe care trebuie să le îndeplinești pentru a ajunge la obiectivul final (**Exemplu: obținerea unor note bune la biologie**). Notează, lângă fiecare treaptă, caracteristicile personale și acțiunile de care ai nevoie pentru a-ți îndeplini obiectivele intermediare. La final, discută cu colegul tău de bancă și oferiți-vă reciproc sfaturi despre alte acțiuni sau resurse care v-ar putea ajuta să atingeți fiecare obiectiv.

Pe baza cunoștințelor, a așteptărilor, a experiențelor din copilărie și de viață, oamenii își formează modele de gândire și de funcționare. **Modelele de gândire** ne influențează modul în care acționăm. Fiecare dintre noi are un model de gândire predominant, însă putem folosi și alte modele, în funcție de situația în care ne aflăm. Câteva exemple sunt:

- gândirea concretă** (cu ajutorul simțurilor) – se bazează pe percepția concretă/evidentă a obiectelor și a evenimentelor (**Exemplu: urmarea exactă, pas cu pas, a unei rețete de gătit**).



- gândirea abstractă** – trece dincolo de referințele fizice imediate și folosește atât deducții logice, teoretice, cât și concepte, fără a avea neapărat legătură cu datele sau cu faptele concrete (**Exemplu: abordarea problemelor din perspective noi și inovatoare**). Gândirea abstractă este prezentă în domenii precum matematică, filosofie, artă etc.



- gândirea critică** – analizează și evaluează informațiile într-un mod rațional și obiectiv pentru a ajunge la concluzii. Este esențială atunci când avem de luat decizii. (**Exemplu: un elev care vrea să își cumpere o carte nouă analizează descrierea, recenziile și recomandările altor cititori pentru a se asigura că este potrivită intereselor și nivelului său de vârstă**).



- gândirea creativă** – caută și formează noi relații și asocieri pentru a descrie și interpreta natura evenimentelor, a lucrurilor și a situațiilor (**Exemplu: crearea de obiecte funcționale sau de artă din materiale reciclate**).



4. La un concurs culinar dintr-o emisiune TV, bucătarul-șef propune realizarea unui rețete de piure de morcovi. Concursul are patru finaliști, fiecare cu un model de gândire diferit. Imaginează-ți cum gândește și cum va executa rețeta fiecare dintre ei, folosindu-te de caracteristicile modelelor de gândire descrise mai jos. Tu în care model te-ai regăsit cel mai mult? Explică alegerea ta și oferă încă trei exemple din viața ta de zi cu zi în care crezi că ai folosit acest model de gândire.

O persoană care are o gândire...

concretă	abstractă	critică	creativă
se concentrează pe faptele și informațiile direct observabile.	găsește legături între idei diferite.	examinează detaliile și argumentele cu atenție.	propune idei noi și originale.
folosește soluții directe și practice.	privește problemele dintr-o perspectivă largă.	își bazează deciziile pe dovezi.	abordează provocările cu energie și curiozitate, căutând noi oportunități.
se concentrează pe aplicarea practică a cunoștințelor și a soluțiilor.	folosește metafore și analogii pentru a înțelege și a explica concepte complexe.	întrebă și verifică informațiile înainte de a accepta o idee.	explorează posibilități noi și neobișnuite.



5. Timp de 15 minute lucrați în echipe de câte patru și generați cât mai multe idei creative prin care se poate rezolva următoarea problemă. La final, fiecare echipă își va prezenta ideile în fața clasei. Dezbateți care dintre idei ar fi cele mai eficiente și mai ușor de implementat pentru a vă atinge obiectivul.

Problemă:

Școala voastră organizează un eveniment caritabil pentru a strânge bani în sprijinul unui adăpost de animale. Întrucât bugetul este limitat, trebuie să veniți cu idei ingenioase și eficiente pentru a strânge cât mai multe fonduri. (Exemplu: o licitație de obiecte create de elevi).



6. Stabilește o discuție cu unul dintre profesorii tăi, în care să vorbești despre viziunea sa personală cu privire la studii și la carieră. Identificați împreună ce model de gândire a folosit (Exemplu: *gândirea concretă*) și cum acesta i-a influențat acțiunile. Ce s-ar fi schimbat în abordarea viziunii dacă ar fi folosit un alt model de gândire (Exemplu: *gândirea creativă*)? Cum poți aplica asupra propriei tale viziuni ceea ce ai descoperit în urma acestei discuții?



Exersează

I. Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals) următoarele enunțuri.

- Mentalitatea și tradițiile familiale sunt singurele aspecte ce contribuie la crearea unei imagini mintale a propriului viitor.
- Reușita personală și viziunea asupra vieții sunt strâns legate între ele, fiind influențate de modul în care gândim și acționăm.
- Nicio persoană nu are un model de gândire predominant.
- Aspirațiile se referă la dorințele noastre puternice, ambiții sau scopuri care ne conduc acțiunile și eforturile într-o anumită direcție.
- Pe baza cunoștințelor, a așteptărilor, a experiențelor din copilărie și de viață, oamenii formează modele de gândire și funcționare.

II. Asociază corespunzător tipul de gândire cu descrierea corectă.

1. gândirea concretă

2. gândirea abstractă

3. gândirea critică

4. gândirea creativă

- analizează și evaluează informațiile într-un mod rațional și obiectiv
- caută și formează noi relații și asocieri
- se bazează pe percepția concretă/evidentă a obiectelor și a evenimentelor
- trece dincolo de referințele fizice imediate
- se bazează strict pe emoții și instincte, fără a lua în considerare raționamente logice

Experimentez cu colegii

În grupe de câte patru, imaginați-vă că vă treziți în „cea mai frumoasă viață” – sunteți sănătoși și vă bucurați de stilul de viață dorit. Scrieți pe bilețele, individual, cum ar arăta această viață, răspunzând la întrebările de mai jos. Amestecați apoi bilețelele și încercați să identificați cui îi aparține fiecare. Argumentați cum anume ați ales aparținătorul biletelui.

- Ce profesie am? • Ce fel de persoană am devenit? • Cu cine îmi petrec timpul?
- Cum arată o zi perfectă din viața mea? • Cum arată corpul meu? • Care e contribuția mea la lumea în care trăiesc?

Realizează o compunere de 80-100 de cuvinte, în care să ilustrezi stilul de viață pe care ți-l dorești în viitor și planul pentru obținerea acestuia menționând: trei puncte tari pe care le ai și trei aspecte pe care vrei să le îmbunătățești, evoluția ta din ultimii patru ani și obiectivele pe care le consideri necesare pentru a-ți realiza această viziune personală asupra vieții.

Cum rezolvi fișele de portofoliu

- Stabilește tema și titlul.
- Realizează un plan de lucru.
- Documentează-te și adună informații, imagini etc.
- Ordonează materialul. Poți întocmi fișe descriptive.
- Scrie o prezentare succintă a cercetării realizate.
- După caz, poți prezenta concluziile în clasă.

Într-o mapă sau într-un dosar, adaugă, pe parcursul anului școlar, fișele de lucru, eseurile, proiectele etc.

AFLU MAI MULT

Viziunea personală este o hartă imaginară ce ne ajută să dăm sens vieții noastre într-o manieră individuală.

Viziunea aduce claritate, ne ajută în organizarea deciziilor și a acțiunilor cu scopul de a deveni și a împlinirii personale.

Atunci când ne raportăm acțiunile și deciziile la viziunea de viață ne creștem șansele reușitei personale.

DICȚIONAR

dezintoxicare – eliminare sau neutralizare a substanțelor toxice pătrunse în organism.

centru de dezintoxicare – instituție specializată care oferă tratament și sprijin persoanelor cu dependențe.

Portofoliu



2. Rezolvarea enigmei

Luarea deciziilor

„Pentru a lua decizii înțelepte trebuie să ținem cont de lume așa cum este ea acum, dar și de cum va fi ea în viitor.”

(Isaac Asimov, scriitor și profesor de biochimie)

Notați citatul pe tablă și dezbateți în clasă la ce se referă autorul citatului și ce credeți că înseamnă „o decizie înțeleaptă”. De ce credeți că are nevoie o persoană pentru a lua o astfel de decizie?

Învăță și aplică

În fiecare zi, facem alegeri și luăm decizii: ce mâncăm, cu ce ne îmbrăcăm, cu ce ne deplasăm, ce citim sau ce vizionăm. La fel, pe parcursul vieții, hotărâm treptat ce conținut va avea aceasta: unde vom locui, ce relații vom avea, ce stil de viață vom adopta sau ce carieră vom urma. În fața opțiunilor pe care ni le oferă viața, trebuie să luăm decizii pentru noi înșine. **A lua o decizie** înseamnă să alegem între mai multe posibilități pentru a atinge un scop sau pentru a rezolva o problemă.

1. Este ora prânzului și ai de ales ce să mănânci pentru a avea energie pentru restul zilei. Ai următoarele opțiuni: o mâncare gătită de bunica, o felie de pizza de la covrigărie sau o salată cu legume pe care să ți-o pregătești acasă. Notează care crezi că sunt lucrurile la care trebuie să te gândești pentru a face alegerea potrivită pentru atingerea scopului de a-ți ridica nivelul de energie.



Deciziile se pot clasifica în funcție de:

- domeniul căruia îi aparțin alternativele (social, relațional, carieră, educație etc.);
- sfera de cuprindere (globale și parțiale);
- timpul disponibil (în care ai răgaz de gândire și în criză de timp);
- durata de aplicare (decizii pe termen scurt, mediu și lung);
- importanța obiectivului vizat (decizii minore și majore).

Indiferent de tipul de decizie, procesul de luare a deciziilor este comun și include:

- definirea și identificarea problemei/situației;
- analiza problemei;
- generarea de soluții alternative;
- analiza consecințelor – aprecierea consecințelor și a beneficiilor pentru fiecare alternativă pentru fiecare alternativă;
- luarea deciziei – transpunerea planului în acțiune: „Voi acționa în favoarea acestei opțiuni!”.



2. Profesorul de matematică v-a recomandat o culegere de exerciții pentru Evaluarea Națională. Tu ai 50 de lei și, în aceeași săptămână, îți propuseseseși să schimbi husa telefonului tău mobil. Care este principala problemă cu care te confrunți în această situație? Care sunt aspectele de care trebuie să ții cont în a lua o decizie corectă pentru momentul în care te afli? Ce crezi că te va ajuta cel mai mult în luarea deciziei? Argumentează-ți răspunsurile.

3. Participi la un concurs de istorie și mai sunt zece minute până la expirarea timpului. Mai ai de rezolvat un subiect și de verificat întreaga lucrare. Definește și analizează problema pe care o întâmpini. Ce soluții poți găsi pentru această situație? Care sunt alternativele pe care le ai? Dar consecințele pentru fiecare alternativă găsită? Argumentează-ți decizia.



Atunci când urmează să iau decizii, este important să am în vedere caracteristicile mele, valorile, interesele, aptitudinile etc. și să fiu în acord cu viziunea de viață pe care mi-am creat-o (stil de viață, mediu de activitate așteptat etc.).

4. Gândește-te la două situații pentru care trebuie să iei o decizie: una pe termen scurt (**Exemplu: studiul pentru testul de mâine**) și una pe termen lung (**Exemplu: opțiunile educaționale pe care le ai pentru liceu**). Dă exemplu, pentru fiecare situație, de cel puțin două alternative și descrie modul în care te-ai organiza pentru a pune în aplicare cele două decizii.

5. Discută cu un adult din viața ta și identifică împreună care au fost deciziile importante din viața sa în ceea ce privește cariera, relațiile cu ceilalți, timpul liber și învățarea. Folosește-te de întrebările de mai jos pentru a obține cât mai multe informații.

- Care au fost opțiunile?
- Ce a considerat că era cel mai bine pentru el/ea atunci?
- Ce punct de vedere au avut ceilalți?
- Care părea cea mai bună decizie pentru viitorul lui/ei?
- Ce decizie a luat în final?
- Au existat momente în care s-a răzgândit?

La final, scrie, în 30-50 de cuvinte, ce ai învățat din această experiență.

6. Notează, pe trei coloane, care au fost deciziile pe care le-ai luat în ultima lună referitoare la: timpul petrecut în fața ecranelor, modul de a-ți organiza rezolvarea temelor și timpul de odihnă. Scrie apoi, în dreptul fiecăreia, care au fost consecințele deciziilor luate, ce poți învăța din analizarea acestora și ce ai schimba pe viitor.



AFLU MAI MULT

- Pot lua mai ușor decizii potrivite pentru mine atunci când am o viziune clară asupra a ceea ce vreau să fac în fiecare domeniu al vieții mele.
- Cu cât îmi dezvolt modul de gândire mai mult, cu atât voi găsi mai multe alternative care să mă ajute să iau o decizie corectă.
- A nu lua nicio decizie este tot o decizie.

Exersează

I. Citește cu atenție fiecare întrebare și alege răspunsul corect. 🗣️

Exemplu: 1. b

1. Care este prima etapă în procesul de luare a deciziilor?

a) generarea de soluții alternative;	c) luarea deciziei;
b) definirea și identificarea problemei/situației;	d) analiza consecințelor.
2. Ce factor personal trebuie luat în considerare în procesul de luare a deciziilor?

a) disponibilitatea materialelor;	c) valorile și interesele personale;
b) opiniile colegilor;	d) condițiile meteorologice.
3. Care dintre următoarele decizii este un exemplu de decizie pe termen scurt?

a) alegerea unei cariere;	c) mutarea într-un alt oraș;
b) planificarea unei vacanțe pentru luna viitoare;	d) începerea unei afaceri.

II. Notează, pe caiet, etapele procesului de luare a deciziilor.

Experimentez cu colegii

Deșeurile aruncate la întâmplare poluează apele și solul, afectează vegetația și fauna, iar în final, sănătatea noastră. Formați grupuri de câte patru și identificați cel puțin o soluție pentru a îmbunătăți mediul înconjurător în care vă aflați. Analizați opțiunile, decizia pe care o puteți lua pentru atingerea acestui scop, cât și consecințele posibile, dacă nu luați nicio decizie. Dezbateți apoi în clasă concluziile voastre.



Portofoliu

Notează două dintre obiectivele tale viitoare din ariile: carieră, timp liber, relații sau educație. Apoi notează cinci decizii pentru fiecare, pe care va trebui să le iei pentru a atinge aceste obiective, și succesiunea lor în timp. Strânge cât mai multe informații (Exemplu: timp necesar, cunoștințe, susținere din partea altor persoane etc.) pentru a verifica dacă deciziile la care te-ai gândit pot fi puse în practică sau necesită generarea de alternative.



Pașii luării unei decizii

PASUL 1 - DEFINIȘTE

IDENTIFICAREA PROBLEMEI:

- Este o problemă?
- Este o oportunitate?
- Este nevoie să fie rezolvată?



PASUL 2 - STRÂNGE

ANALIZA PROBLEMEI

ȘI STRÂNGEREA INFORMAȚIEI:

- De ce este nevoie?
- Ce este relevant?
- Ce nu este relevant?



PASUL 4 - EVALUEAZĂ

ANALIZA CONSECINȚELOR/BENEFICIILOR:

- Care sunt riscurile?
- Care sunt beneficiile?
- Ce consecințe sunt?



PASUL 3 - ANALIZEAZĂ

ANALIZA INFORMAȚIILOR

ȘI GENERAREA DE SOLUȚII ALTERNATIVE:

- Ai interpretat datele?
- Ai alternative?



PASUL 5 - APLICĂ

LUAREA DECIZIEI

(PLANUL DE ACȚIUNE PENTRU OPȚIUNEA X)

- Cum pun în aplicare?



3. Hotărăsc cu stil

Stiluri personale de a lua deciziile

Jucătorul de baschet Michael Jordan a luat decizii bune învățând din eșecuri. Warren Buffett, om de afaceri și investitor, mărturisea că a luat majoritatea deciziilor gândindu-se la consecințele pe termen lung. Howard Schultz, om de afaceri american și fost director al unui lanț de cafenele de succes, declara că a luat decizii importante bazându-se pe intuiția sa. Robert Lutz, fostul șef al unor importante companii auto, a recunoscut că a lăsat emoțiile să îl ghideze în deciziile pentru investiții de milioane.

Pornind de la aceste exemple, dezbateti în clasă pe ce anume este important să ne concentrăm atunci când luăm o decizie? De ce credeți că nu luăm cu toții decizii în același fel? Ce considerați că este mai important atunci când luăm decizii: ceea ce gândim sau ceea ce simțim?



Învăț și aplic

În situațiile care necesită să luăm o decizie contribuie deopotrivă elemente externe, precum cultura, obiceiurile familiale, politica etc., dar și elemente interne personale, precum abilitățile, mentalitatea, modul de a face față la stres, emoțiile, etapa de dezvoltare în care ne situăm etc.

1. Gândește-te la o decizie pe care a trebuit să o iei recent (**Exemplu: ce activitate să faci în timpul liber**). Identifică elementele externe și interne care ți-au influențat decizia (sfaturi de la familie, obiceiuri, cultura din care faci parte, emoții, abilități etc.). Prin comparație, care elemente crezi că au contribuit cel mai mult la decizia ta finală?



Elementele personale – managementul timpului, prioritizarea, gândirea rigidă versus gândirea de creștere, abilitățile, încrederea în sine etc. – se reflectă în **stilul decizional propriu**, adică în modul în care evaluez și selectez alternativele decizionale. Fiecare dintre noi va lua decizii importante într-un stil propriu. Se disting cinci stiluri decizionale diferite: rațional, dependent, evitativ, intuitiv și spontan.

Fiecare stil decizional este caracterizat de anumite particularități:

- stilul rațional folosește o abordare logică și organizată;
- stilul dependent se bazează, în mare parte, pe sprijinul și opinia celorlalți;
- stilul evitativ întârzie sau evită luarea unei decizii;
- stilul intuitiv utilizează preponderent intuiția și impresiile în luarea deciziilor;
- stilul spontan ia deciziile sub impulsul momentului, fără a sta pe gânduri prea mult.

Stilul rațional	Stilul dependent	Stilul evitativ	Stilul intuitiv	Stilul spontan
Se concentrează pe scop; planifică pas cu pas, evaluează atent alternativele și raportul câștig/pierdere.	Ezită să își asume răspunderea sau nu are încredere în propriile argumente.	Evită și/sau amână luarea unei decizii; evaluarea alternativelor îi provoacă neliniște.	Nu folosește argumente raționale; se bazează pe impresii și pe intuiție.	Nu cântărește prea mult nici alternativele, nici raportul câștig/pierdere, iar deciziile sunt luate sub impulsul momentului.
„M-am gândit care vor fi consecințele fiecărei alternative.” „Am analizat unde mă aflu, unde vreau să ajung, ce pot să pierd și ce am de câștigat.”	„Nu pot să-mi supăr familia.” „Unde merge toată lumea, acolo merg și eu.”	„Lucrurile se vor rezolva de la sine în timp.” „Ce poți face azi, lasă pe mâine, că poate poimâine nu mai trebuie să faci.”	„Ceva îmi spune că așa e mai bine.” „Așa simt că trebuie să fac.” „Intuiția nu mă înșală.”	„Nu stau prea mult pe gânduri.” „Întâi sar și apoi văd eu cum înot.”

2. Realizează o planificare pentru săptămâna viitoare, în care să notezi toate deciziile pe care urmează să le iei (de la alegerea hainelor pentru școală până la decizii mai importante, cum ar fi activitățile extracurriculare). Pe măsură ce îți construiești acest plan, precum și după, reflectează asupra modului în care iei deciziile: ai tendința de a le lua impulsiv sau de a amâna? Te consulți și cu alte persoane pentru a-ți realiza planificarea? Analizează răspunsurile pe care le-ai dat și notează care crezi că este stilul decizional pe care l-ai folosit cel mai mult.

3. Radu și Elena au decis să organizeze o petrecere-surpriză pentru ziua de naștere a prietenului lor, David. Pentru a face acest eveniment cât mai memorabil, ei trebuie să decidă: fie să desfășoare petrecerea acasă la Radu, fie să închirieze o sală de evenimente. Radu preferă să organizeze petrecerea acasă, fiind convins că acest mediu va crea o atmosferă mai intimă și mai relaxată pentru invitați. Când vine vorba de organizarea petrecerii, el acționează rapid și se lasă purtat de inspirația de moment. Nu își petrece prea mult timp gândindu-se la detalii, ci se concentrează pe ideile care îi vin în minte, cum ar fi ce jocuri distractive ar putea să includă în petrecere. În schimb, Elena analizează atent fiecare opțiune și crede că închirierea unei săli ar oferi mai mult spațiu și ar fi mai potrivită felului de a fi al lui David, deși această alternativă ar implica și costuri suplimentare. Pentru a lua o decizie informată, Elena face o listă cu avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni. Identifică stilul decizional al fiecăruia dintre cei doi. Apoi notează ce avantaje și dezavantaje crezi că aduce fiecare stil decizional în planificarea petrecerii. Tu ce loc crezi că ar trebui să aleagă cei doi și cum ar putea negocia diferențele punctelor lor de vedere? Argumentează-ți răspunsul.



4. Asociază fiecare stil decizional cu afirmațiile de mai jos și identifică-le pe acelea care crezi că te reprezintă. Dă două-trei exemple în care ai luat decizii asemănătoare și menționează stilul decizional folosit atunci.

- Întâi voi merge la petrecere și mă voi distra, apoi văd eu ce le voi explica părinților.
- Mulți colegi de-ai mei au teniși albi. Îmi voi lua și eu o pereche.
- E și mâine o zi, voi scrie eseul mâine.
- Ceva îmi spune că va fi ușor testul de mâine.
- Deși m-aș uita la televizor acum, mai bine îmi fac temele, pentru că după-amiază va trebui să merg la stomatolog și nu voi avea timp suficient pentru toate.

5. Ești personajul principal într-un joc video și ai doar cinci minute să iei o decizie crucială: să salvezi un oraș pe cale să fie inundat sau să protejezi o pădure amenințată cu defrișarea. Scrie, în jurnalul tău de erou, ce alegere ai făcut și cum ai ajuns la această decizie. Ce stil decizional ai folosit? Ce s-ar fi schimbat în decizia ta dacă ai fi avut mai mult timp la dispoziție? Ce stil decizional crezi că ar fi cel mai potrivit în astfel de situații?

6. Identificați o problemă din clasa voastră (**Exemplu: lipsa de organizare a activităților, o comunicare ineficientă, bullyingul etc.**) și notați-o pe tablă. Apoi împărțiți-vă în cinci echipe care să reprezinte fiecare stil decizional. Un reprezentant al fiecărei echipe va nota pe tablă soluțiile posibile oferite de echipa sa pentru a rezolva problema. La final, discutați în clasă diferențele de abordare dintre stilurile decizionale și modul în care acestea influențează atingerea scopului.

Stilul evitativ
