

**LBRIS**

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII  
books

Simona Elena Popa

# Consiliere și dezvoltare personală

**clasa a VIII-a**



EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ

Competențe.....	5
Cum este structurat manualul?.....	6
ABC de consiliere și dezvoltare personală .....	8
Evaluare inițială .....	10



<b>Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat .....</b>	<b>11</b>
<b>Lecția 1</b> Viziune și reușită personală.....	12
<b>Lecția 2</b> Iau decizii sănătoase! .....	16
<b>Lecția 3</b> Sunt o persoană rezilientă? .....	20
<b>Lecția 4</b> Recapitulare și consolidare.....	24
<b>Lecția 5</b> Evaluare, autoevaluare și progres.....	26



<b>Dezvoltare socio-emoțională.....</b>	<b>29</b>
<b>Lecția 1</b> Autocontrol și autoreglare.....	30
<b>Lecția 2</b> Ce sunt conflictele? .....	34
<b>Lecția 3</b> Cum prevenim și rezolvăm conflictele? .....	38
<b>Lecția 4</b> Recapitulare și consolidare.....	42
<b>Lecția 5</b> Evaluare și progres .....	44

Capitolul  
**3**

<b>Managementul învățării</b> .....	47
<b>Lecția 1</b> Ce mă motivează să învăț?.....	48
<b>Lecția 2</b> Strategii de învățare (I) .....	52
<b>Lecția 3</b> Strategii de învățare (II) .....	56
<b>Lecția 4</b> Recapitulare și consolidare.....	60
<b>Lecția 5</b> Evaluare și progres .....	62

Capitolul  
**4**

<b>Managementul carierei</b> .....	65
<b>Lecția 1</b> Interese personale și trasee educaționale .....	66
<b>Lecția 2</b> Decizii de educație și carieră .....	70
<b>Lecția 3</b> Planuri de educație și carieră.....	74
<b>Lecția 4</b> Recapitulare și consolidare.....	78
<b>Lecția 5</b> Evaluare și progres .....	80

**Evaluare finală** .....

83

**Minidictionar**.....

87



DOMENII DE CONȚINUT	CONȚINUTURI	COMPETENȚE GENERALE	COMPETENȚE SPECIFICE	LECTII
Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aspirații</li> <li>➤ Modele de gândire și acțiune</li> <li>➤ Viziune și reușită personală</li> <li>➤ Luarea deciziilor</li> <li>➤ Siguranță și alegeri sănătoase</li> <li>➤ Reziliența</li> <li>➤ Sănătatea vieții de familie</li> <li>➤ Situații cu potențial de risc</li> <li>➤ Comportamente cu risc</li> </ul>	Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat	<p><b>1.1.</b> Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspirațiile educaționale și de carieră</p> <p><b>1.2.</b> Luarea deciziilor sigure și sănătoase pentru prevenirea situațiilor cu potențial de risc sau de criză</p>	<b>Capitolul 1,</b> lecțiile 1, 2, 3, 4, 5 Evaluare finală
Dezvoltare socio-emoțională	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ce sunt conflictele?</li> <li>➤ Sursele conflictelor</li> <li>➤ Modalități de prevenire a conflictelor</li> <li>➤ Modalități de negociere a conflictelor</li> <li>➤ Modalități de autocontrol și autoreglare</li> <li>➤ Abordarea constructivă a conflictelor</li> <li>➤ Tehnici de comunicare</li> </ul>	Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare	<p><b>2.1.</b> Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare</p> <p><b>2.2.</b> Negocierea conflictelor prin diferite tehnici de comunicare</p>	<b>Capitolul 2,</b> lecțiile 1, 2, 3, 4, 5 Evaluare finală
Managementul învățării	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Surse de informare pentru activitatea școlară</li> <li>➤ Rolul informației</li> <li>➤ Criterii de analiză a informațiilor</li> <li>➤ Tehnici de gestionare eficientă a timpului și efortului de a învăța</li> <li>➤ Învățare formală, nonformală, informală</li> </ul>	Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare	<p><b>3.1.</b> Gestionarea eficientă a motivației, timpului și efortului pentru învățare în contexte variate</p> <p><b>3.2.</b> Manifestarea interesului pentru învățare, ca proces personal, autonom și continuu, în contexte formale, nonformale și informale</p>	<b>Capitolul 3,</b> lecțiile 1, 2, 3, 4, 5 Evaluare finală
Managementul carierei	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trasee educaționale</li> <li>➤ Niveluri educaționale</li> <li>➤ Cerințe de admitere</li> <li>➤ Filiere, profiluri, specializări</li> <li>➤ Formularea de opțiuni pentru clasa a IX-a</li> <li>➤ Modalități de completare a formularelor</li> <li>➤ Luarea unei decizii</li> <li>➤ Planul personal de educație și carieră</li> </ul>	Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații	<p><b>4.1.</b> Argumentarea luării unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață</p> <p><b>4.2.</b> Construirea unui plan personal de educație și carieră</p>	<b>Capitolul 4,</b> lecțiile 1, 2, 3, 4, 5 Evaluare finală



## 1

# Viziune și reușită personală

## Intro

1 Priviți imaginile de mai jos și găsiți un titlu care să se potrivească oricăreia din cele trei imagini. Ce credeți că au în comun protagoniștii acestora?



2 În perechi discutați despre factorii care credeți că au contribuit la reușita protagoniștilor din imagini. Luați în calcul calități personale, modul lor de a gândi și de a acționa.

## Învăț

### Aspirații

**Fiecare persoană este unică.** Ne diferențiem de ceilalți prin calități, talente, aptitudini, abilități, valori, credințe sau interese personale. Fiecare persoană are propriile ei **aspirații**, adică **așteptări și dorințe de realizare a scopurilor pe care și le propune în viață.** **Aspirațiile stau la baza reușitei personale, influențându-se reciproc.**



**Reflectez**

Gândește-te la trei puncte tari ale tale și la trei aspecte pe care ai vrea să le îmbunătățești la tine. Alege o colegă/un coleg și povestește-i care sunt aspectele pe care vrei să le îmbunătățești și cum vei realiza acest lucru.

**Experimentez, exersez, comunic!**

**1** Citește următorul fragment extras dintr-un interviu realizat cu o tânără pasionată de echitație și în perechi răspundeți la următoarele întrebări:

- Care sunt punctele tari pe care le menționează Mia?
- Ce aspecte își dorește Mia să îmbunătățească la ea?
- Cine o susține cel mai mult în proiectele ei și ce aprecieri le adresează?
- Care sunt aspirațiile Miei?
- Care credeți că este viziunea Miei asupra vieții?
- Ce credeți că o ajută pe Mia să-și atingă obiectivele propuse și să reușească în ceea ce-și propune?



*Întâlnire cu o adolescentă  
de succes*

„ – Mia, spune-ne, te rog, care este secretul tău? Înțeleg că ești noua campioană la cursa cu obstacole!

– Oh, cred că cel mai mult contează că mă antrenez foarte mult. Mă pregătesc zilnic. Îmi organizez timpul și mă țin de planurile pe care mi le fac. Și îmi place foarte mult echitația. De mică am iubit caii, iar părinții mei m-au susținut din tot sufletul. M-au încurajat să-mi urmez visul, au mare încredere în mine. La fel și antrenorul meu. Le datorez mult. Sunt optimiști și au întotdeauna răbdare cu mine.



– Numește trei calități ale tale fără de care nu ai putea reuși.  
– Sunt extrem de ambițioasă, curajoasă și dinamică. Dar să nu credeți că am numai puncte tari. Ca toți oamenii, am și eu punctele mele slabe pe care mă străduiesc să le îmbunătățesc.

– Ne poți da câteva exemple?

– Da. Sunt timidă în relație cu ceilalți și am puțini prieteni. Îmi petrec mult timp cu calul meu, îmi place să-i dau eu de mâncare și să-l țin. Poate stau prea mult la clubul de echitație. Mi-aș dori să fiu mai sociabilă și mai comunicativă. Sper să-mi fac prieteni noi la concursurile la care voi participa de acum încolo.

– Nu îți este teamă de cei cu care concurezi? Sau tu ești mereu mai bună ca ei?

– În niciun caz. Toți membrii clubului sunt bine pregătiți, cu toții suntem muncitori și ne împăcăm bine. Clubul de echitație este ca o a doua familie pentru noi toți.

– Ce aspirații ai pentru viitor?

– Îmi doresc ca anul viitor clubul nostru să reprezinte România la cursele cu obstacole la competițiile internaționale. Și, când voi crește, mi-aș dori foarte mult să lucrez într-un club de echitație. Cred că mi-ar plăcea să devin instructor pentru echitație. De câte ori îmi imaginez viața mea, mă văd învățându-i pe alții să călărească. Nu mă pot imagina într-un birou, de exemplu. Mă văd lucrând în aer liber, în mijlocul naturii, departe de zgomotul orașului. Și nu-mi pot imagina nicio zi fără un pic de trap sau galop...”

2 Bifează modul de gândire care crezi că o caracterizează pe Mia:

- Este optimistă, adoră ceea ce face și are încredere în reușita ei.
- Nu are încredere în ea, se așteaptă să fie dată la o parte de alți participanți mai buni ca ea.
- Crede că poate reuși doar dacă ceilalți sunt mai slabi ca ea.
- Consideră competiția o provocare și o oportunitate de a-și face noi prieteni.
- Este pesimistă, se sperie ușor și rareori întreprinde acțiunile pe care și le propune.

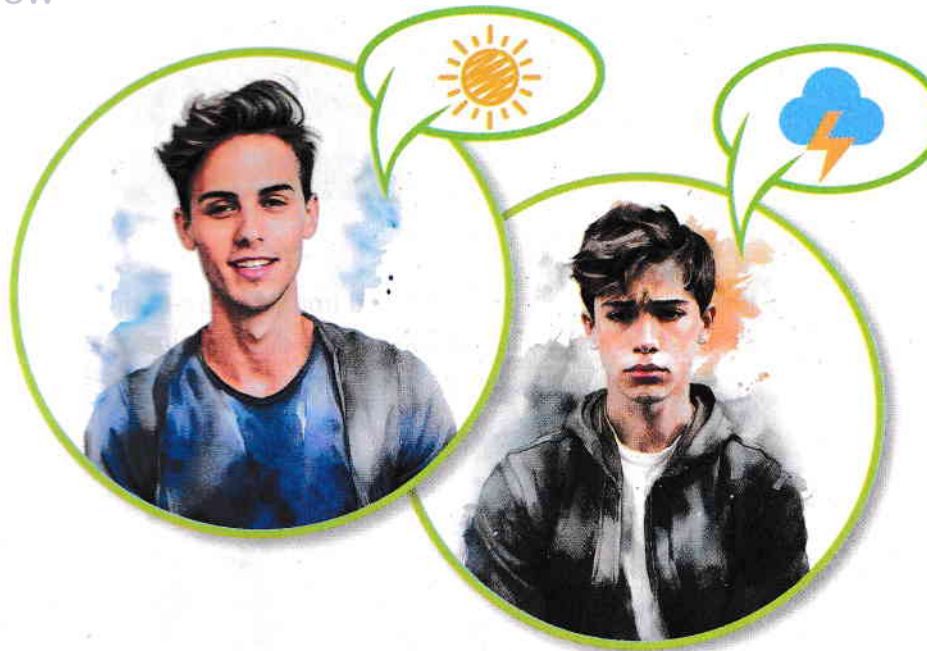
### Aspirații personale și modele de gândire și acțiune

Învăț

În timp cu toții ne construim o **viziune personală asupra vieții**. Aceasta se conturează în funcție de **experiențele personale de viață, interacțiunile cu persoanele semnificative** din jurul nostru, modelele de gândire și acțiune pe care le interiorizăm, valorile și credințele pe care ni le formăm, **stilul de viață** cu care venim în contact în familie și în societate.

Persoanele care interiorizează un **model de gândire pozitivă** au încredere în forțele proprii, soluționează, în general problemele cu care se confruntă

și întreprind **acțiuni** care le **ajută să-și atingă scopurile**. Ele își construiesc o **viziune pozitivă asupra vieții** și au un **nivel de aspirație ridicat**, ceea ce facilitează reușita personală. Persoanele care interiorizează un **model de gândire negativă** tind să aibă un comportament pasiv, să fie **lipsite de inițiativă și acțiuni**, programându-se mai degrabă pentru insucces.



## Reflectez

Scrive o scrisoare unei persoane dragi în care să-ți povestești despre modul tău de gândire, despre viziunea ta asupra vieții, despre aspirațiile tale și despre cum crezi că influențează aceste lucruri reușita ta în viață.



Vizionați videoclipurile. Alcătuiți trei grupuri, alegeți una dintre situațiile prezentate în videoclipuri și imaginați-vă un interviu cu persoanele respective. Aflați care sunt punctele lor tari, ce au avut de îmbunătățit pentru a ajunge acolo unde și-au dorit, care sunt aspirațiile lor și ce modele de gândire și de acțiune au avut.

## Portofoliul personal



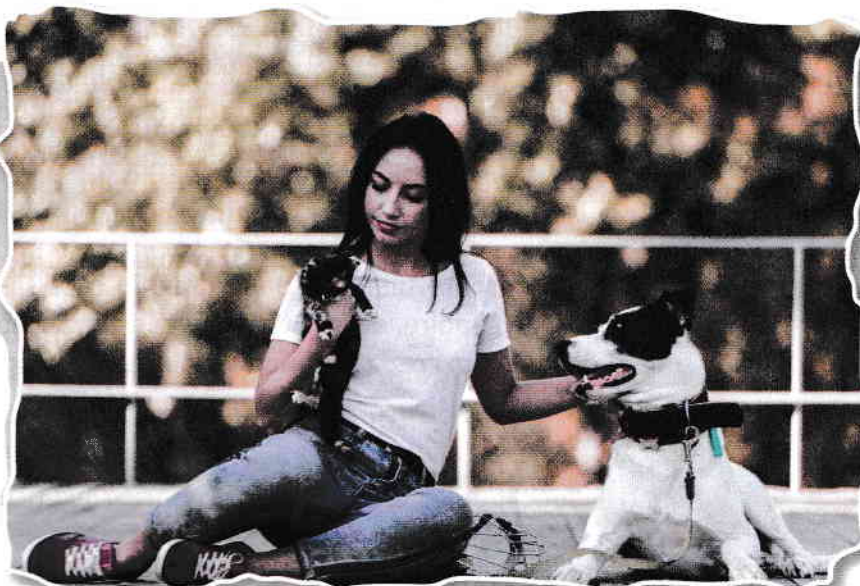
Răsfoiește albumele tale de familie și alege câte o fotografie semnificativă pentru fiecare vârstă a ta. Amintește-ți momentele în care au fost făcute și asociază fiecărei fotografii un mesaj pe care simți că ți-l transmite. Alcătuieste un minialbum de poze și mesaje și păstrează-l în portofoliul personal.



## 2 Iau decizii sănătoase!

### Intro

1 Priviți imaginea de mai jos și spuneți ce decizie credeți că are de luat adolescenta din imagine. Care credeți că sunt factorii în funcție de care va lua o decizie?



2 Vizionați videoclipul și, în perechi, discutați despre ceea ce credeți că a determinat-o pe protagonistă să facă alegerea respectivă. Cum ați fi procedat dacă erați în locul ei. De ce?

### Reflectez

Scrie pe o coală de hârtie o decizie pe care a trebuit să o iei de curând. Alcătuiți grupe de câte cinci elevi și citiți deciziile pe care le-ați scris pe hârtie. Discutați despre modul în care ați luat deciziile respective, despre ceea ce v-a determinat să faceți alegerea respectivă, ce alte alternative aveați și care au fost consecințele alegerilor voastre. Realizați o schemă cu pașii pe care i-ați urmat pentru a ajunge la decizia voastră.

### Învăț

#### Modele de gândire și luarea deciziilor

Întrucât alegerile pe care le facem ne pot influența viața pe termen lung, este important să ne acordăm suficient timp pentru luarea unei decizii. Aceasta trebuie să fie rezultatul unei **gândiri critice**,

adică a unui proces de analiză și prelucrare a informațiilor, pentru a corela obiectivele noastre cu acțiunile pe care le vom face pentru atingerea lor. Ținem cont că deciziile pe care le luăm trebuie să fie sigure și sănătoase atât pentru noi, cât și pentru cei din jur. Gândirea critică este un model de gândire ce presupune dezvoltarea capacității de analiză și prelucrare a informațiilor, astfel încât să găsim cea mai bună rezolvare la o problemă.

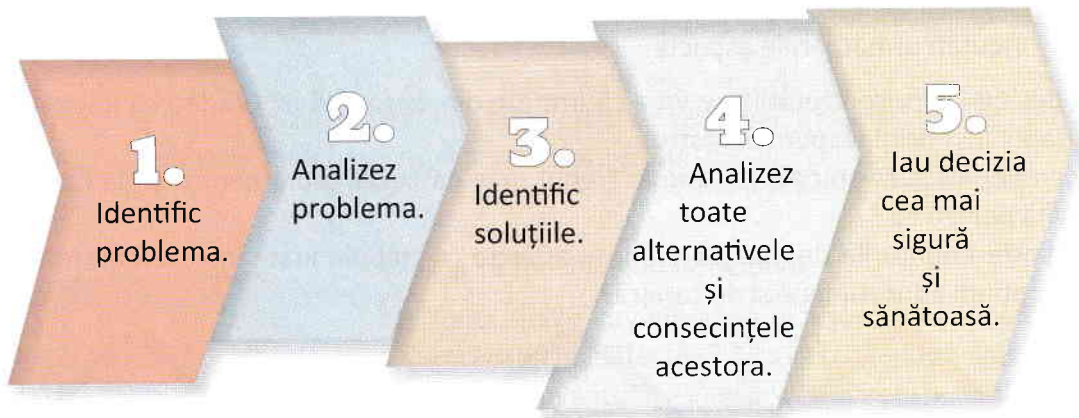
## Gândirea critică



## Învăț

### Etape în luarea deciziilor

În procesul de luare a unei decizii se parcurg următoarele etape:



Comparați schema realizată de voi anterior cu cea de mai sus. Ce observați?

## Experimentez, exersez, comunic!

1 Alcătuiți două echipe și alegeți fiecare unul dintre studiile de caz de mai jos.

**Echipa A.** Discutați următoarele aspecte:

- Cu ce problemă credeți că se confruntă Mihai?
- Care credeți că este stilul lui Mihai de a lua decizii?
- Ce soluții credeți că are Mihai pentru a rezolva problema cu care se confruntă?
- Ce decizie ar trebui să ia Mihai? De ce?