



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

A.4.1. Ghid al consilierului_August 2022

1. Premise ale consilierii în carieră
 2. Consilierea în carieră – aspecte generale și specifice
 3. Obiectivele consilierii în carieră
 4. Competențe și roluri ale consilierului de carieră
 5. Puncte cheie în consilierea în carieră:
 - 5.1 Cunoașterea de sine
 - 5.2 Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți
 - 5.3 Comunicarea eficientă
 - 5.4 Dezvoltare și optimizare personală
 6. Resurse de consiliere
- Bibliografie

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

1. Premise ale consilierii în carieră

„Orientarea și consilierea în carieră sunt larg acceptate ca metode eficiente și eficiente de reducere a decalajului dintre sistemul de educație și piața muncii, precum și între școală și societate. Ele sunt mijloace de asistare a tinerilor în luarea de decizii educaționale potrivite și judicioase care vor permite acestora să-și dezvolte potențialul și le vor facilita accesul la oportunități de muncă potrivit intereselor și abilităților lor.” (UNESCO, 2002)

Pornind de la cadrul teoretic oferit de o varietate de teorii și modele centrate pe abordarea și dezvoltarea carierei, valorificând rezultatele unei multitudini de cercetări recente, realizate în sfera consilierii și a psihoterapiei, în general, și a consilierii de carieră, în special, lucrarea de față abordează procesul consilierii de carieră, așa cum se desfășoară acesta în prezent.

Accentul este pus pe structurarea unui cadru holistic, unitar, suficient de cuprinzător, care să permită abordarea individualizată a clienților, cu poveștile lor de viață și de carieră, și care să încurajeze dezvoltarea creativității, a explorării de sine, într-o multitudine de contexte, extinderea conștientizării de sine și o adaptabilitate optimă.

Consilierea de carieră este considerată o intervenție psihologică: sunt descrise etapele unei astfel de intervenții, etape care se suprapun peste cele ale unui demers de consiliere sau psihoterapie, dar care prezintă și câteva elemente particulare. De asemenea, am abordat relația de consiliere și am accentuat: caracteristicile de colaborare, respect pentru libertatea valorilor și opțiunilor, acceptare necondiționată, creștere împreună, dezvoltare creativă și actualizare mutuală.

Activitatea de orientare profesională pentru carieră urmărește dezvoltarea armonioasă a personalității, însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi în vederea realizării unui management eficient al propriei cariere. În condițiile în care piața muncii este din ce în ce mai flexibilă și dinamică, iar profesiile pentru care se pregătesc studenții evoluează permanent și cu o dinamică accelerată (sarcinile de muncă cresc și se diversifică, crește complexitatea cunoștințelor, deprinderilor și abilităților necesare, apar noi profesii iar altele dispar etc.) crește și nevoia de a decide în mod independent, de a avea tot mai multă inițiativă, motivație și

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate flexibilitate în contextul accentuării rolului abilităților de comunicare eficientă și de luare a deciziilor.

Consiliere în carieră este un tip de consiliere și sprijin oferit de consilierii carierei clienților lor, pentru a-i ajuta să își gestioneze călătoria prin viață, învățare și schimbări de muncă. Aceasta include explorarea carierei, alegerea carierei, gestionarea schimbărilor de carieră, pe tot parcursul vieții dezvoltarea carierei și tratarea altor probleme legate de carieră. Nu există o definiție convenită a consilierii în carieră la nivel mondial, în principal din cauza diferențelor conceptuale, culturale și lingvistice. Cu toate acestea, terminologia „consilierii în carieră” denotă de obicei o intervenție profesională care se desfășoară fie individual, fie într-un grup mic. Consilierea în carieră este legată de alte tipuri de consiliere (de exemplu, căsătorie sau consiliere clinică). Ceea ce unește toate tipurile de consiliere profesională este rolul practicienilor, care combină oferirea de sfaturi cu privire la subiectul lor de expertiză cu tehnici de consiliere care susțin clienții în luarea deciziilor complexe și în confruntarea cu situații dificile.

Lucrarea de față poate fi folosită ca un ghid de evaluare și de intervenție, cu aplicabilitate extinsă, ușor de înțeles și de utilizat în practică. Mai mult, acest ghid facilitează structurarea și dezvoltarea unei relații eficiente client – consilier, în cadrul căreia clientul și povestea sa de viață și a carierei sunt abordate holistic, pe mai multe niveluri (corporal, emoțional, cognitiv, social, cultural, spiritual), concentrându-se pe stimularea potențialului de autoactualizare și autodezvoltare, de integrare armonioasă, în raport cu sine, cu alții, cu lumea, în general.

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

2. Consilierea în carieră – aspecte generale și specifice

În literatura de specialitate (Mitrofan și Nuță, 2011), consilierea este considerată drept o activitate psihologică, centrată pe relația de ajutor în situațiile de criză personală sau colectivă, de impas existențial iminent sau trenant, de dificultate în adaptare, relaționare și integrare socială. Ea devine necesară ori de câte ori persoanele manifestă blocarea capacităților uzuale de a face față provocărilor vieții, ca și problemelor survenite în educarea și dezvoltarea personală.

Consilierea este, astfel, definită drept „o intervenție de scurtă sau de mai lungă durată, în scopul prevenirii, al remiterii sau al asistării rezolutive ale unor probleme personale (emoționale, cognitive și comportamentale), cu impact individual, familial și socio-profesional dezorganizator” (Mitrofan și Nuță, 2011, p. 10).

Scopul unei astfel de intervenții se referă la dezvoltarea unor noi strategii de coping existențial, la activarea resurselor blocate, complementare sau compensatorii, astfel încât persoanele, familiile și grupurile sau colectivitățile aflate în dificultate să-și găsească propriile soluții, utilizându-și potențialul de care dispun.

Obiectivele consilierii sunt: prevenirea, remiterea unor tulburări psihice, psihosomatice, emoționale și dezadaptative; asigurarea de suport, ghidare rezolutivă și cataliză a strategiilor creativ-adaptative ale clienților (pacienților), în a face față unor probleme personale (emoționale, cognitive și comportamentale) și relaționale (interpersonale), cu impact individual, familial și socioprofesional dezorganizator (Vitalia, 2014).

Psihoterapie, consiliere psihologică, consilierea carierei: aspecte comune și diferențiatore

În sens larg, psihoterapia este definită ca intervenție psihologică în patologie și de optimizare a funcționării subiecților sănătoși. Dacă psihoterapia este intervenție psihologică orientată mai ales spre patologie, consilierea este intervenție psihologică orientată predominant spre optimizarea subiecților sănătoși (de exemplu, crearea unui sistem coerent de scopuri în viață, dezvoltarea autonomiei clienților etc.).

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

Așadar, termenii de consiliere și de psihoterapie sunt termeni cu semnificație apropiată.

Dacă psihoterapia este definită în sens larg, atunci termenul de consiliere este o subcategorie, specifică psihoterapiei. Dacă psihoterapia este definită în sens restrâns, atunci consilierea și psihoterapia au domenii diferite de aplicație: patologia, pentru psihoterapie și optimizarea personală, pentru consiliere (optimizare și dezvoltare personală, probleme psihologice sau de patologie somatică, în care sunt implicați factori psihologici).

Deși diferă sub aspectul conținutului (tipul de probleme abordate), consilierea psihologică și psihoterapia sunt similare sub aspectul procesului și al mecanismelor implicate (David, 2006).

Factorii oricărui demers psihoterapeutic sau de consiliere constau în:

1. *diagnostic psihologic și evaluare clinică* (evaluarea stării actuale în consiliere);
2. *relația terapeutică (de consiliere)* - este caracterizată ca o alianță de lucru, descrisă ca o atitudine caldă, colaborativă și de încredere a clientului față de terapeut/consilier, determinată de speranța clientului că simptomatologia va fi eliminată și de acceptarea necondiționată a clientului de către terapeut/consilier. Ea poate reduce anxietatea clientului, ceea ce reduce la rândul său simptomatologia, furnizând clientului o nouă experiență emoțională și oportunitatea de a discrimina între trecut și prezent;
3. *conceptualizarea* sau explicația dată simptomelor pacientului (problemelor clientului - în consiliere) – stimulează nevoia de a modifica cognițiile și comportamentele dezadaptative; reduce simptomatologia, pentru că pacientul își înțelege tulburarea, astfel încât anxietatea determinată de capacitatea redusă de control și de scăzuta înțelegere a simptomelor este eliminată, și pentru că accentuează speranțele și expectanțele de recuperare (efect placebo); este o pre-rechizită pentru schimbarea mecanismelor dezadaptative de coping, a cognițiilor și a interacțiunii cu mediul;
4. tehnicile sunt strâns legate de conceptualizarea terapeutică și vizează modificarea elementelor patogenetice sau de sanogeneză;
5. evaluarea rezultatelor intervenției.

Pot fi evidențiate câteva diferențe și interferențe între consiliere psihologică și psihoterapie.

Diferențe:

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

- Consilierea se desfășoară, mai curând, ca o activitate suportivă, de ajutorare limitată, precisă, în anumite cadre și este jalonată de scopuri imediate, clarificatoare, acționând oarecum la suprafața aisberg-ului și ținând prea puțin cont de procesele inconștiente.

- Psihoterapia tinde să devină un proces de profunzime, axat pe dinamica reconstructivă a personalității, la nivel conștient, inconștient și, uneori, transconștient, din care derivă noi scenarii de viață și un nou *modus vivendi*. Ea utilizează impasul maladiv ca pe o posibilitate de autodeblocare și de relansare în lupta pentru viață și bunăstare psihosocială, ca pe o lecție existențială sau ca pe o încercare plină de sens.

Interferențe și suprapuneri:

- Ambele urmăresc scopuri identice - explorarea propriei persoane și înțelegerea de sine; clarificarea și pozitivarea imaginii de sine, creșterea autoîncrederii și a capacității de a face cele mai bune alegeri pentru sine, deblocarea resurselor personale de coping și de dezvoltare, pe cont propriu.

- Ambele caută să reducă și să transforme comportamentele de autoapărare nevrotică, tendințele la repetarea comportamentelor de eșec, a modurilor stereotipe, rigide, de a gândi și de a acționa;

- Ambele dezvoltă capacitatea clienților de a lua decizii și de a-și remodela traiectoria de viață, unele dintre metode stimulând, în mod special, soluțiile alternative de viață;

- Ambele utilizează autenticitatea și calitatea relației terapeutice sau de consiliere, comunicarea mediată de prezența personală și, adesea, de carisma profesională a terapeutului sau a consilierului;

- Ambele se finalizează cu o reevaluare a stării și a modificărilor survenite în relația clientului cu sine și cu alții, cu o mai bună acceptare și revalorizare de sine, din perspectiva propriilor calități și defecte, a potențialului de care dispune și pe care învață să și-l reactualizeze și să și-l dezvolte permanent (Mitrofan, 2008, p.35).

În literatura de specialitate, sunt prezentate numeroase tipuri și forme de consiliere (consilierea personală, de cuplu și de familie, consilierea și terapia toxico-dependenților și a familiilor lor, consilierea și terapia persoanelor abuzate/ fizic și sexual, consilierea familiilor și a copiilor adoptați și aflați în plasament etc.), obiectivul prezentului ghid fiind acela de a detalia

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate caracteristicile consilierii în carieră, ca activitate de acordare de servicii de informare, consiliere și orientare, în scopul sprijinirii individului în orice etapă a vieții, pentru dezvoltarea carierei personale prin luarea unor decizii potrivite pentru sine în sfera educației, muncii și vieții comunitare.

3. Obiectivele consilierii în carieră

Consilierea în carieră reprezintă un proces de abordare globală a oricărei persoane sub toate aspectele vieții sale personale, profesionale și sociale. Prin acest proces, putem descoperi ce domeniu de pe piața muncii ar fi de interes pentru client, ce abilități și aptitudini deține și care dintre acestea îi sunt necesare pentru a obține job-ul pe care și-l dorește, oferirea de sprijin în luarea unei decizii potrivite, pregătirea portofoliului de angajare, setarea de obiective pentru planul de acțiune etc.

Principalele direcții urmate în cadrul consilierii în carieră sunt realizate cu scopul de a forma și îmbunătăți cunoștințele persoanei consiliate, **obiectivele** fiind următoarele:

- *Realizarea unui proces de autocunoaștere și analizarea nevoilor personale și profesionale* – prin care se urmărește identificarea punctelor tari, trăsăturilor de personalitate, valorile și aptitudinile profesionale, prin completarea anumitor teste, exerciții sau teme special concepute pentru a facilita acest proces;
- *Explorarea oportunităților ocupaționale existente* – se realizează identificarea și analizarea oportunităților, iar pe baza rezultatelor se pot seta ulterior obiective profesionale pe termen mediu sau lung;
- *Întocmirea unei planificări în carieră* – în această etapă se urmărește conturarea unui plan de acțiune pe baza obiectivelor profesionale identificate în etapa anterioară, cu scopul de a facilita schimbarea profesională pe care candidatul o dorește.
- *Pregătirea portofoliului de angajare și a etapei de interviu* – în această etapă consilierul își pregătește clientul pentru căutarea locului de muncă.

În procesul de autocunoaștere, o atenție deosebită se va acorda elaborării / selectării instrumentelor suport adecvate furnizării unor servicii de consiliere de înaltă calitate și adaptate

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate nevoilor beneficiarilor. Sunt vizate instrumente teste și/sau chestionare: de aptitudini, de personalitate, de interese și nevoi speciale, de identificare a valorilor și atitudinilor, de evaluare a achizițiilor academice, de relaționare interpersonală, cu privire la imaginea de sine, cu privire la luarea deciziei pentru dezvoltarea carierei (antrenarea/maturizarea pentru luarea deciziei).

În procesul de profilare a studentului un accent deosebit se va pune și pe măsurarea inteligenței emoționale, fiind vizate cele cinci componente ale acesteia, astfel: (1) conștiința de sine, care se referă la încrederea în sine, la capacitatea de a recunoaște emoțiile, de a determina și înțelege cauza lor, de a diferenția emoțiile de acțiuni; (2) autocontrolul, care se referă la capacitatea de a controla și tolera emoțiile și frustrările, la conștiinciozitate, la abilitatea de a exprima natural și adecvat emoțiile, fără a deveni agresiv, la adaptabilitate, la capacitatea de a manipula stresul, (3) motivația și voința, care reprezintă capacitatea de a nu reacționa impulsiv, la dorința de a cuceri, la capacitatea individului de a se concentra asupra unei activități și de a menține atenția focalizată asupra ei, la inițiativă, optimism; (4) empatia, care reprezintă capacitatea de a putea privi lucrurile din perspectiva celuilalt, de a-i înțelege și asculta pe ceilalți, de a fi sensibil la emoțiile și sentimentele celorlalți; (5) aptitudini sociale, care reprezintă abilități precum asertivitatea, sociabilitatea, cooperarea, ce implică abilitatea de a analiza și înțelege sentimentele celorlalți, capacitatea de lucru în echipă, capacitatea de a manageria conflictul. Mai include și abilitatea de a rezolva conflicte și de a negocia neînțelegerile și de a comunica eficient.

Astfel, activitatea de consiliere va fi axată pe dobândirea de competente transversale care răspund necesităților pieței muncii, având în vedere faptul că tot mai mulți angajatori pun accent deosebit pe *soft skills*. Prin urmare, instrumentele suport dezvoltate/selectate vor ajuta studenții să se autocunoască, să-și autoevalueze resursele personale, să îi facă pe aceștia apti de autodecizie și planificare a carierei personale.

În urma intervenției, studenții vor fi capabili: (1) să își cunoască mai bine aptitudinile personale, abilitățile și deprinderile, (2) să găsească / identifice programul de studii din cadrul ciclului II sau din cadrul ciclului I în consens cu proiectele, resursele și interesele lor cu privire la carieră, în contexte concrete de viață, (3) să identifice alternativele ocupaționale (tip de job / domenii / industrii / profil de companie etc.) compatibile structurii lor de interese, aptitudinilor și caracteristicilor dominante de personalitate, (4) să identifice cauzele și natura barierelor /

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate
blocajelor decizionale în aria ocupațiilor și traseelor educaționale, (5) să dobândească maturitate decizională și autonomie în planificarea dezvoltării proprii cariere, (6) să își acopere lipsa de informații sau informațiile incomplete / eronate și să elimine stereotipurile privind piața muncii, (7) să identifice sursele de insatisfacție profesională sau dificultățile de relaționare socială și de asumare a diferitelor roluri etc.

4. Competențe și roluri ale consilierului de carieră

Conform cadrului competențelor stabilit de IAEVG (International Association for Educational and Vocational Guidance), consilierii care au atribuții specifice domeniului consilierii și orientării în carieră trebuie să dețină următoarele competențe-cheie (Ordinul MMFPS 1804/2012):

- a) demonstrează un comportament etic și o conduită profesională adecvată în îndeplinirea rolurilor și responsabilităților;
- b) demonstrează susținerea și conducerea clientului în procesul de învățare, în dezvoltarea carierei și în rezolvarea problemelor personale ale acestuia;
- c) demonstrează conștientizarea și aprecierea diferențelor culturale ale clientului, pentru a interacționa în mod eficient cu toate categoriile de populație;
- d) integrează teoria și cercetarea în practica orientării, dezvoltării carierei, consilierii și consultării;
- e) demonstrează abilitatea de a proiecta, implementa și evalua programe și intervenții de consiliere și orientare;
- f) demonstrează conștientizarea propriilor capacități și limite;
- g) demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii sau clienții, utilizând un nivel adecvat al limbajului;
- h) demonstrează cunoașterea unor informații actualizate despre educație, formare, tendințele de angajare, piața muncii și aspecte sociale;
- i) demonstrează deschidere socială și multiculturală;

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

j) demonstrează abilități de cooperare eficace într-o echipă de profesioniști.

Consilierii de carieră trebuie să posede competențe specializate, în următoarele domenii:

- a) Evaluare
- b) Orientare educațională
- c) Dezvoltarea carierei
- d) Consiliere individuală și de grup
- e) Managementul informațiilor
- f) Consultare și coordonare
- g) Cercetare și evaluare
- h) Managementul de programe/servicii
- i) Dezvoltarea unei relații cu comunitatea

5. Puncte cheie în consilierea în carieră

5.1. Cunoașterea de sine (trăsături și calități personale, preferințe și valori)

Conceptul de autocunoaștere se referă la *procesul de explorare și structurare a propriilor caracteristici (de exemplu, abilități, emoții, motivații, atitudini, credințe, mecanisme de apărare și adaptare etc.) în urma căruia rezultă imaginea de sine a persoanei.*

Funcționarea eficientă în mediul socio-profesional contemporan este facilitată de capacitatea de autocunoaștere și autoreglare eficientă a persoanei.

Aspectele relevante ale autocunoașterii sunt:

- *imaginea de sine;*
- *aptitudinile și abilitățile personale;*
- *sistemul motivațional al individului;*
- *emoțiile și mecanismele de apărare și adaptare;*
- *autoeficacitatea percepută.*

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate



Autocunoașterea și dezvoltarea personală

Cunoașterea de sine se dezvoltă o dată cu vârsta și cu experiențele prin care trecem.

Pe măsură ce o persoană avansează în vârstă, dobândește o capacitate mai mare de autoreflexie.

Totuși, niciodată nu vom putea spune că ne cunoaștem pe noi înșine în totalitate; cunoașterea de sine nu este un proces care se încheie o dată cu adolescența sau cu tinerețea. Puși în fața unor obstacole, a unor provocări, vom găsi de multe ori resurse de care poate nu eram conștienți până în acele momente. Cunoașterea de sine este un proces cognitiv, afectiv și motivațional individual, dar suportă influențe puternice de mediu.

Comunicarea interpersonală este una dintre sursele de autocunoaștere. O comunicare eficientă poate asigura un climat securizant, facilitator al autodezvăluirii și intercunoașterii.

IMAGINEA DE SINE

Reprezintă modul în care o persoană își percepe propriile caracteristici fizice, cognitive, emoționale, sociale și spirituale. În limbaj curent, imaginea de sine este părerea pe care o avem despre noi, despre "cine suntem noi" și "ce putem face noi".

Aceasta evaluare, fondată sau nu, a calităților și defectelor noastre, este un stâlp al stimei de sine. Imaginea de sine pozitivă este o forță interioară care ne permite să ne bucurăm de șansa noastră, în ciuda obstacolelor, și presupune a fi satisfăcut de sine la un moment dat.

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

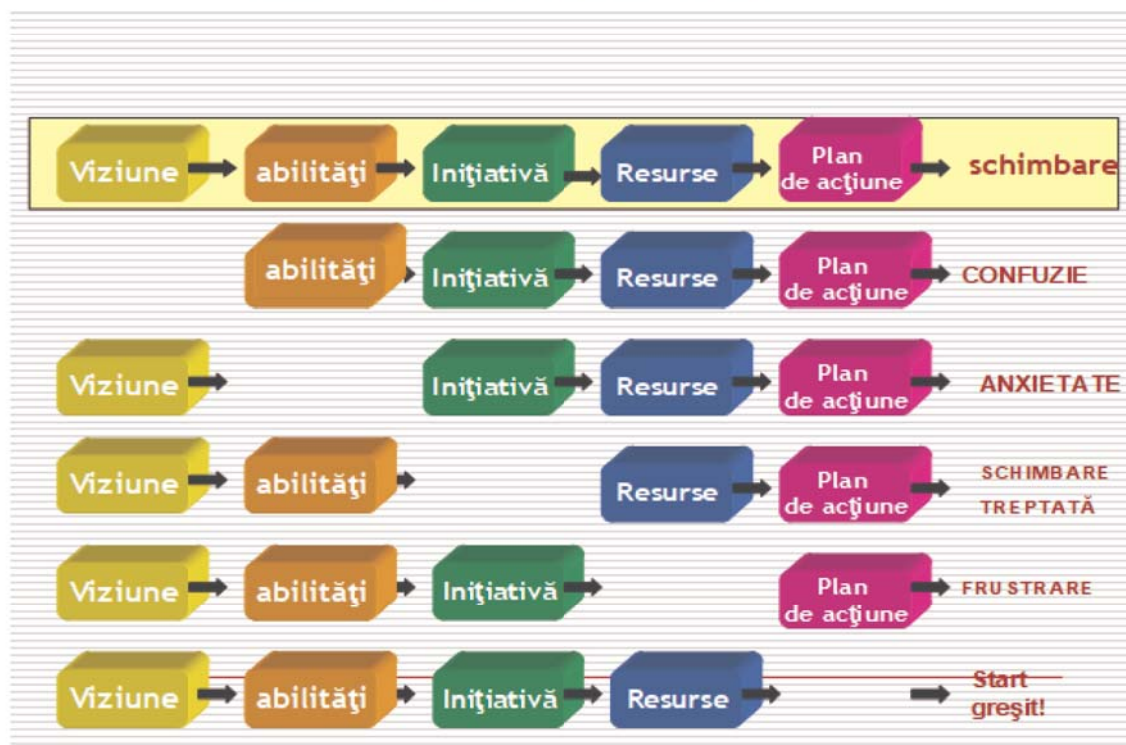
Cod proiect 131005

Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

Imaginea de sine este o reprezentare mentală a propriei persoane, un "tablou" în care sunt incluse cunoștințele despre sine (abilitați, comportamente, emoții, cunoștințe, valori etc.) și care ne ajută să ne reglăm comportamentul în societate.

Imaginea de sine nu reflectă întotdeauna realitatea. Cu cât o persoană se percepe mai corect, își interpretează caracteristicile mai precis și își dezvoltă convingeri mai realiste despre sine, cu atât funcționarea sa generală este mai bună.



Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

Imaginea de sine (Eul) nu este o structură omogenă. În cadrul său se pot diferenția mai multe componente:

- *eul actual*, care se referă la ceea ce individul consideră că este într-un anumit moment al dezvoltării sale;
- *eul ideal*, care reflectă ceea ce individul ar dori să fie;
- *eul viitor*, care exprimă ceea ce individul poate deveni în viitor.

1. Eul actual este modul în care persoana își percepe propriile caracteristici fizice, cognitive, emoționale, sociale și spirituale, la un moment dat. Eul actual are mai multe dimensiuni:

- *eul fizic* (ce cred despre corpul meu);
- *eul cognitiv* (ce cred despre modul în care gândesc, memorez etc.);
- *eul emoțional* (ce cred despre emoțiile și sentimentele mele);
- *eul social* (cum cred că mă percep ceilalți);
- *eul spiritual* (ce cred că este important și reprezintă o valoare pentru mine).

2. Eul ideal este modul în care o persoană își reprezintă mental ceea ce ar dori să fie, dar este în același timp conștientă că nu are în prezent resursele reale să devină. Eul ideal se exprimă prin *nivelul de aspirație*, adică nivelul la care și-ar dori să ajungă persoana în viitorul mai mult sau mai puțin îndepărtat. Ca multe idealuri, *eul ideal* uneori poate fi atins, alteori nu.

3. Eul viitor este modul în care o persoană își reprezintă mental ceea ce poate deveni în viitor, folosind resursele de care dispune în prezent. Eul viitor se exprimă prin *nivelul de expectanță*, adică nivelul la care este foarte probabil să ajungă persoana, într-un timp dat, folosind resursele pe care le are. De pildă, absolvirea facultății este un scop realizabil pentru cei mai mulți dintre studenți (Eul viitor - imaginea proprie ca absolvent de studii de licență). Este important ca, în cursul formării personalității lor, tinerii să fie ajutați să își contureze un *Eu viitor* centrat pe calitățile și resursele de care ei dispun.

Surse ale formării imaginii de sine

1. Introspecția

Introspecția constă în autoobservarea propriilor noastre gânduri, sentimente și motivații. În general, oamenii presupun că pentru a cunoaște cu adevărat pe cineva trebuie să ai acces la

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate experiențele sale subiective, private. Cercetările au stabilit însă că, de multe ori, indivizii nu-și pot explica în mod adecvat cauzele propriului comportament. De multe ori, introspecția nu sporește acuratețea cunoașterii de sine.

Introspecția contribuie în mod substanțial la conturarea Sinelui, dar numai dacă îndeplinește anumite **condiții**: **a)** tunci când încearcă să-și explice propriul comportament, oamenii invocă fie motive raționale, fie sentimente; dacă acțiunile sunt determinate în primul rând de factori cognitivi (o investiție, un parteneriat de afaceri etc.), analiza introspectivă a motivelor raționale poate spori acuratețea cunoașterii de sine; dar dacă un anumit comportament este determinat afectiv (relații erotice, plăceri estetice etc.), este mai bine să ne concentrăm pe autoobservația propriilor înclinații și sentimente; **b)** utilitatea introspecției depinde și de timpul disponibil pentru autoanaliză, precum și de resursele cognitive ale subiectului.

2. Percepția propriului comportament

Potrivit teoriei percepției de sine sau teoriei autopercepției (self-perception theory, Daryl Bem, 1972), oamenii se cunosc pe ei înșiși la fel cum îi cunosc și observatorii din exterior, adică urmărindu-și propriul comportament. Persoana este actor și observator în privința cunoașterii propriilor calități. Oamenii ajung să-și cunoască propriile calități la fel ca o altă persoană din exterior, care le-ar observa comportamentul, sau în același fel în care ei înșiși îi judecă pe alții. Nu toate comportamentele observabile oferă informații despre starea noastră internă, ci doar cele care nu se află sub controlul factorilor situaționali. Atunci când stările interne sunt de mică intensitate ori ambigue, greu de interpretat, oamenii inferă ceea ce gândesc sau ceea ce simt pornind de la observarea propriului comportament și a situației în care se produce acesta.

3. Reflectarea socială

În 1902, Charles Horton Cooley introduce conceptul „*looking-glass self*” („sinele în oglindă”) pentru a sugera faptul că ceilalți reprezintă oglinzi în care ne vedem propria imagine. Sinele este produs al interacțiunii sociale. Dezvoltând această idee, în 1934, George Herbert Mead susținea că adesea ajungem să ne cunoaștem pe noi înșine imaginându-ne ceea ce alte persoane, a căror opinie ni se pare importantă, gândesc despre noi, incorporând aprecierile lor în imaginea de sine. Ceilalți apar ca „*oglinzi sociale*” pentru propriile noastre atribute, importante fiind caracterul pozitiv al reflectării și statutul persoanei care reflectă.

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate



Reflectarea socială se poate realiza și indirect, prin ceea ce se numește efectul de „*halo social*”: o imagine pozitivă sau negativă, proiectată asupra cuiva apropiat se răsfrânge și asupra noastră, generând indirecte efecte.

Sunt importante două tipuri de evaluări despre noi înșine:

a. *evaluarea reflectată*, care poate fi:

- directă - atunci când le cerem celorlalți să-și exprime opiniile despre noi înșine;
- indirectă - atunci când interpretăm afirmațiile sau reacțiile celorlalți cu privire la propria persoană.

b. *evaluarea comparativă*: atunci când ne comparăm propriile atitudini, performanțe cu ale altora.

4. Compararea socială

Leon Festinger (1954) elaborează teoria comparării sociale, conform căreia atunci când oamenii nu sunt siguri de capacitățile și de opiniile lor (pentru că informațiile obiective nu le sunt la îndemână), ei se autoevaluează prin comparație cu alți indivizi asemănători. Compararea cu alții oferă confirmări și întăriri ale imaginii de sine. Criteriile de comparare pot fi diverse: statutul, nivelul de instrucție, grupul de apartenență, abilitățile.

Studiile arată că, de obicei, ne comparăm cu cei apropiați nouă, evitând să facem comparații cu alții mult mai avansați.

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

Un experiment condus de Gergen și Morse a evidențiat rolul comparării sociale asupra imaginii de sine: în contextul unui interviu pentru o slujbă, studenții au completat un chestionar de autoapreciere. Așteptând să fie intervievați pentru slujba respectivă, subiecții au fost „expuși” reperului pentru compararea socială. Reperul pentru comparație a fost un domn elegant, bine îmbrăcat (într-una dintre variantele experimentului) sau o persoană neglijentă, îmbrăcată prost (în altă variantă a experimentului). La final, subiecților li s-a cerut din nou să se caracterizeze. Subiecții și-au modificat imaginea de sine diferențiat: cei care au avut ca reper de comparație persoana bine îmbrăcată, s-au autoevaluat în termeni mai puțin favorabili decât înainte de experiment, iar cei expuși persoanei prost îmbrăcate și-au schimbat pozitiv imaginea.

5. Diferențierea socială

Ne comparăm cu ceilalți nu doar pentru a ne clarifica informațiile despre sine, ci și pentru a ne distinge de alții. Diferențierea socială vizează identificarea unor delimitări între eu și lume, între eu și celălalt. Ea satisface nevoia de unicitate a persoanei, valorizată în cultura occidentală.

6. Interiorizarea rolurilor

Rolurile pe care le jucăm modelează personalitatea și imaginea de sine, prin faptul că anumite caracteristici/comportamente ale rolului pot fi interiorizate. Oamenii se pot identifica cu rolurile jucate.

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005

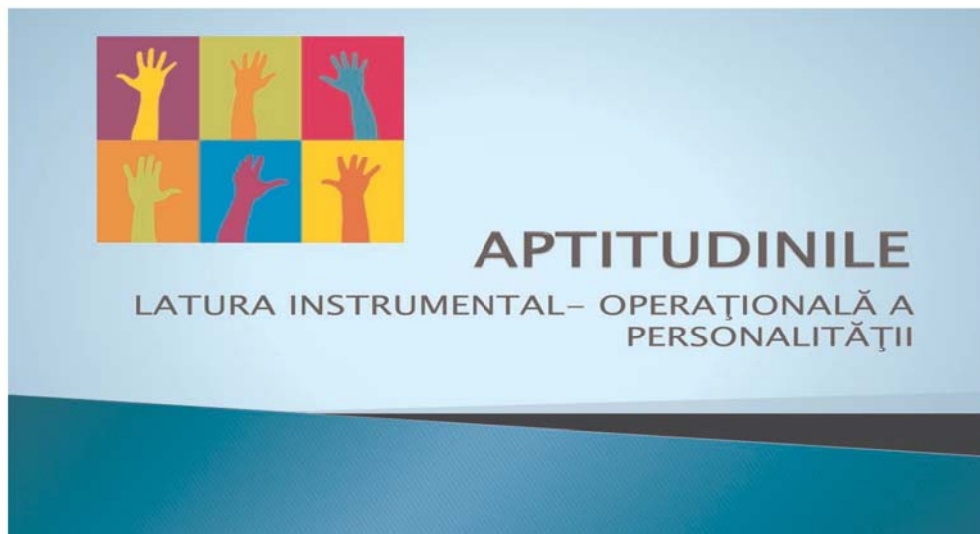


Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

APTITUDINILE - reprezintă potențialul unei persoane de a obține performanțe într-un anumit domeniu.

Spunem despre o persoană că are aptitudini superioare într-un domeniu dacă identificăm un potențial al acesteia de a obține performanțe superioare în acel domeniu.



Tipuri de aptitudini:

a) După *nivelul de generalitate*, aptitudinile pot fi:

- *aptitudini generale* - acele aptitudini care permit obținerea de performanțe superioare în mai multe domenii;
- *aptitudini speciale* - acele aptitudini care permit obținerea de performanțe superioare într-un număr mai restrâns de domenii.

b) După *domeniul* în care se manifestă, aptitudinile pot fi:

- *cognitive* - reprezintă capacitățile individului implicate în prelucrarea informației: abilitatea generală de învățare, aptitudinea verbală, aptitudinea numerică, aptitudinea spațială, aptitudinea de percepere a formei, aptitudinea decizională;
- *sociale* - se referă la capacitatea de a comunica, a stabili contacte sociale și de a utiliza reguli sociale pentru menținerea relațiilor profesionale, academice, artistice, muzicale.

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

APLICATIE



AFIȘUL MEU PUBLICITAR!

Fiecare student se prezintă pe sine prin ce cuprinde afișul – imagini, poze, desene etc.

Cum ar arăta un afiș publicitar despre mine? – materiale: o coală A4, imagini, creioane, markere etc.

5.2. Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți

Autocunoașterea implică autoexplorarea, cunoașterea și descoperirea propriei persoane, acceptarea de sine, formarea imaginii de sine și a “concepției despre sine”, dezvoltarea încrederii în sine și a stimei de sine.

În acest proces, familia și școala reprezintă mediile cele mai importante.

Mesajele motivaționale care pot fi utilizate sunt:

- *Toți oamenii au caracteristici pe care doresc să le schimbe!*
- *Fiecare are ceva de care să se bucure!*
- *Învăță din problemele cu care te confrunți!*
- *Eșecul /conflictul reprezintă experiențe de creștere, de învățare!*
- *Fii tu însuși/însăți! Ai încredere în tine!*
- *Fiecare persoană este unică! Este valoroasă în sine!*

Dezvoltarea emoțională este dezvoltarea conceptului de sine, dezvoltarea controlului emoțional, dezvoltarea expresivității emoționale. Educația socio-emoțională are un conținut preponderent social, determinat în mod special de raportarea fiecăruia dintre noi la sine și la societate.

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005

Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate



Atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți

APLICAȚIE

Ce putem face ca să ne cunoaștem cât mai bine? Dezvoltarea autocunoașterii poate fi stimulată prin încercarea de a răspunde cât mai sincer și mai obiectiv la următoarele întrebări:

1. *Ce știu și ce pot să fac bine?*

Răspunsurile formulate ne ajută să ne identificăm cunoștințele, capacitățile, abilitățile, deprinderile.

2. *Ce aș dori, ce mi-ar plăcea să fac?*

Răspunsurile conduc la conștientizarea intereselor, dorințelor, preferințelor, aspirațiilor, idealurilor referitoare la carieră.

3. *Ce este important pentru mine?*

Răspunsurile se vor referi la sistemul de valori.

4. *Cum sunt?*

Această întrebare se referă la identificarea trăsăturilor de personalitate.

5. *Ce ar trebui să știu / să pot / să fac pentru a-mi satisface interesele și dorințele, pentru a-mi îndeplini scopurile, aspirațiile, idealurile privind cariera?*

Răspunsul conduce la alegerea studiilor și a programelor de formare profesională care ne asigură dobândirea competențelor necesare pentru reușita în carieră.

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

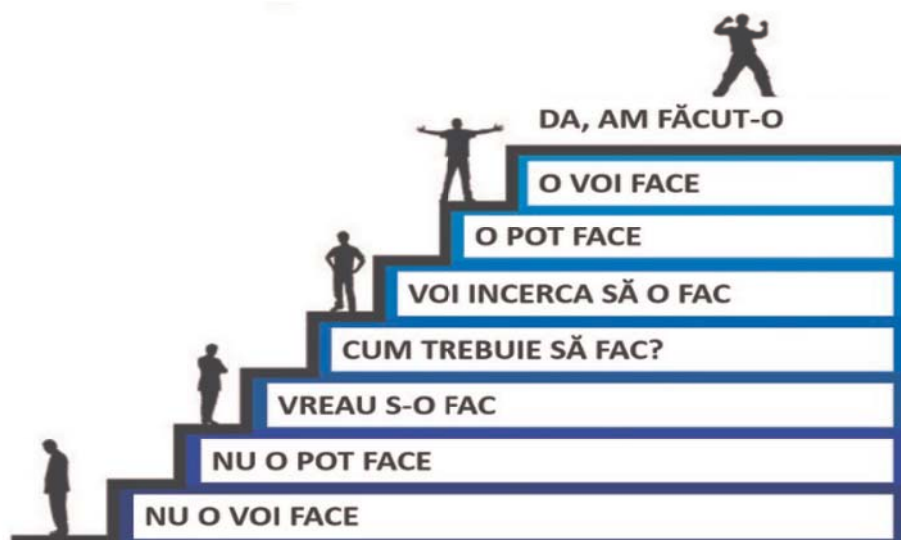
Cod proiect 131005

Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

Stima de sine reprezintă modul în care ne autoapreciem, cum ne evaluăm în raport cu propriile noastre așteptări și așteptările celorlalți.

Persoanele cu stimă de sine ridicată	Persoanele cu stimă de sine scăzută
- Sunt mândre de realizările lor - Preferă independența - Se implică în rezolvarea unor sarcini noi - Își asumă responsabilități - Își exprimă adecvat emoțiile pozitive și negative - Își asumă consecințele acțiunilor lor - Interpretează situațiile noi ca fiind provocatoare, nu amenințătoare	- Se simt lipsite de valoare - Sunt nemulțumite de persoana lor în general - Manifestă rezistență scăzută la presiunile negative ale grupului - Evită sarcinile noi sau responsabilitățile - Își exprimă într-o manieră inadecvată emoțiile sau le neagă - Consideră manifestarea emoțiilor o dovadă de slăbiciune. - Refuză să își asume consecințele faptelor lor - Manifestă toleranță redusă la frustrare.



Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

APLICATIE

CINE SUNT EU?

Completează următoarele fraze:

Oamenii de care îmi pasă cel mai mult sunt

Mă simt mândru de mine pentru că

Oamenii pe care îi admir cel mai mult sunt

Îmi place mult să

Îmi doresc să

Unul dintre cele mai bune lucruri făcute de mine este

Mi-ar plăcea să devin

Îmi propun să

Prefer să decât să

Știu că pot să

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

5.3. Comunicare eficientă (abilități personale de comunicare și negociere)

Comunicarea permite schimbul de informații, este condiția *sine qua non* a vieții în societate. Ea este inevitabilă, oamenii nu pot trăi izolați unii de alții. De asemenea, comunicarea este indispensabilă progresului personal și social, constituie mecanismul prin care relațiile umane există și se dezvoltă.

Din punct de vedere psihologic, a comunica înseamnă a împărtăși, a crea o legătură sau a stabili o relație. Astfel, comunicarea este un act dinamic, care presupune intrarea în legătură a lumilor interioare ale interlocutorilor.



Comunicarea dintre emițător și receptor se realizează prin intermediul unui canal de comunicare. Canalele de comunicare reprezintă ansamblul căilor de acces la ceilalți parteneri ai comunicării. În funcție de capacitatea pe care o posedă în privința transmiterii informațiilor, canalele de comunicare pot fi: bazate pe prezența față în față a partenerilor; interactive (telefonul, comunicările mediate electronic); statice personale (memorii, scrisori, procese-verbale); statice impersonale (fișiere, buletine, rapoarte generale); adresate publicului larg (mass-media).

Pe canalele de comunicare pot apărea diverse fenomene (numite generic surse de zgomote: de ex. bruiatul) care pot afecta conținutul și, deci, inteligibilitatea mesajului transmis.

Pentru a fi înțeles de receptor, mesajul trebuie transmis de emițător într-un cod accesibil. După decodificarea mesajului, receptorul îi poate da emițătorului un răspuns (feedback). Comunicarea poate continua, urmând aceeași schemă, până la epuizarea subiectului, până la

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

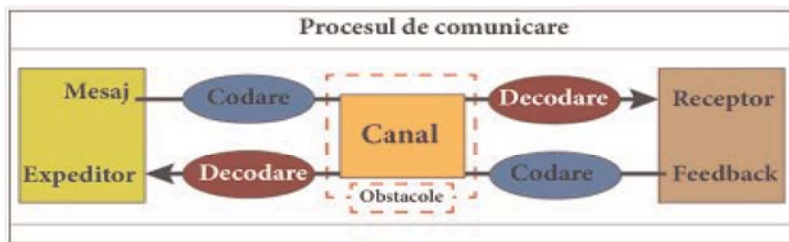
Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate
terminarea comunicării, în mod voluntar, de către unul dintre interlocutori sau a intervenției unor
cauze obiective.

Comunicarea este compusă din **elemente** (emițător, receptor, mesaj, canal, sursă de zgomot) și **proces** (codare, decodare, feedback).



Comunicarea verbală și comunicarea non-verbală

Comunicarea interpersonală este alcătuită dintr-un ansamblu de mesaje care au două suporturi principale: **verbal** și **non-verbal**, care permit descrierea amănunțită a ceea ce se petrece între două persoane care comunică. Atunci când o persoană este în acord cu ea însăși (de exemplu, ceea ce gândește coincide cu ceea ce spune), comunicarea verbală și non-verbală emise de acea persoană sunt congruente (nu există discrepanțe între ele).

Comunicarea verbală se compune din ansamblul cuvintelor, propozițiilor și frazelor pe care le formulăm și cuprinde toate mesajele al căror cod este comun mai multor persoane (de exemplu, limbajul).

Comunicarea verbală comportă două aspecte:

- semantic – include elementele de conținut și structură proprii mesajului verbal: structura vocabularului, cantitatea de informație, nivelul de abstractizare al termenilor, adecvarea lor la conținutul comunicării, coerența în judecăți și raționamente, plasticitatea și expresivitatea termenilor utilizați. Este un indicator al profesiei subiectului, preocupărilor, nivelului de cultură;
- formal - se referă la manifestările vocale separate de conținutul lor verbal: intonație, accent, dicție, ritm, pauze etc.

Comunicarea non-verbală (limbajul corpului)

Trebuie avut în vedere că un anumit gest nu înseamnă întotdeauna același lucru. De exemplu, o persoană care își încrucișează, în timpul unei conversații, brațele pe piept înseamnă

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate
fie că simte, în mod înconștient, nevoia de a se apăra de spusele interlocutorului, fie că îi este frig.



Iată câteva elemente ale comunicării non-verbale:

1. Postura reprezintă felul cum stă un om la un moment dat și mișcările prin care își schimbă postura corpului: cum stă în picioare, cum se deplasează (mersul), cum stă pe scaun.

2. Mimica reprezintă toate fenomenele pe care le putem observa pe fața unui om, mișcările capului, contactul vizual și direcția privirii, zâmbetul, reacțiile psihosomatice (înroșire, pâlire), mișcările sprâncenelor, gradul de deschidere a ochilor, umflarea nărilor, poziția buzelor.

Un aspect care trebuie subliniat este legat de natura și durata contactului vizual. Pentru a construi o relație bună cu cineva este necesar să-l priviți în ochi pe cel cu care comunicați, fără ca această întâlnire a privirilor să depășească 60-70% din durata comunicării.

Cel care minte sau care are ceva de ascuns, va evita să vă întâlnească privirea mai mult de 1/3 din timpul interacțiunii.

3. Gestica se referă la „limbajul mâinilor”, în termeni de viteză a mișcărilor, grad de tensiune, poziție, zone de mișcare, mod de ținere a degetelor, activitatea mâinii stângi sau a celei drepte.

4. Zona sau distanța se referă la modul de comportare a oamenilor în raport cu spațiul care îi înconjoară.

Zonele în care o persoană își împarte spațiul sunt următoarele:

- zona intimă (de la suprafața corpului până la 50-60 cm);
- zona personală (între 60 și 120 cm);

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

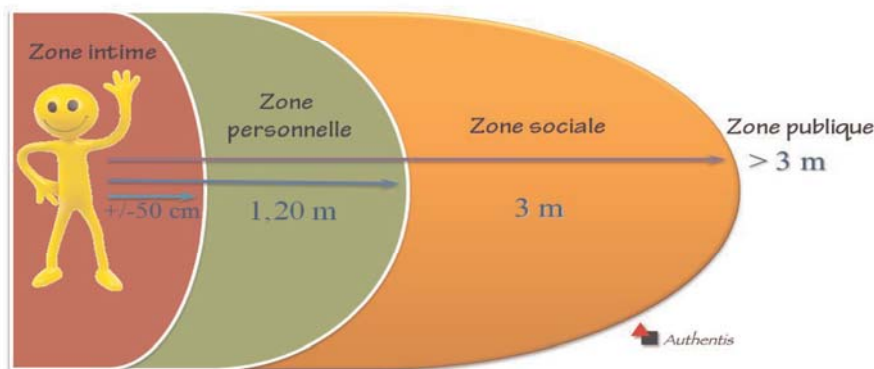
Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005

Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

- zona socială (între 120 și 300 cm);
- zona publică (dincolo de 300 cm).



Zonele comunicării sociale

Conceptul de zonă este analog celui de teritoriu al animalului, respectiv domeniul pe care acesta îl marchează, îl apără și îl dispută. La oameni, teritoriul cel mai protejat este zona intimă. Aceasta înconjoară corpul asemenea unui înveliș, iar criteriul unic pe baza căruia se permite accesul unei alte persoane este încrederea. Când cineva depășește aceste granițe invizibile fără a fi primit „viză de intrare”, persoana se simte iritată, presată, deranjată, chiar amenințată. Inclusiv plasarea unor obiecte înăuntrul zonei intime poate fi asimilată unei agresiuni. Ca reacție, această persoană se îndepărtează sau se retrage, „refăcându-și zona”.

Întinderea relativă a zonei intime depinde de 2 factori: statutul și siguranța de sine. O persoană cu un statut mai înalt are o zonă intimă mai mare, pe care ceilalți o recunosc. În ceea ce privește siguranța de sine, oamenii cu un excelent nivel al acesteia tolerează mult mai bine încălcarea zonei intime.

Comunicarea este cea mai uzuală formă de interacțiune socială, este o abilitate de care nimeni nu se poate dispensa (acoperă aprox. 70% - 80% din timpul petrecut la locul de muncă). Abilitățile de comunicare sunt importante pentru inițierea și menținerea relațiilor cu ceilalți. Modul de comunicare are impact atât asupra relațiilor cotidiene, cât și asupra procesului de construcție și dezvoltare a carierei.

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

Deprinderile sociale insuficient dezvoltate sunt asociate cu performanțe academice scăzute, probleme emoționale și comportamentale, dificultăți de adaptare socială. Dezvoltarea astăzi a unor abilități de comunicare va duce mâine la o carieră de succes.

Eficiența procesului de comunicare este asigurată de manifestarea următoarelor abilități:

- *ascultare activă;*



- *transmiterea asertivă a mesajului;*



Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

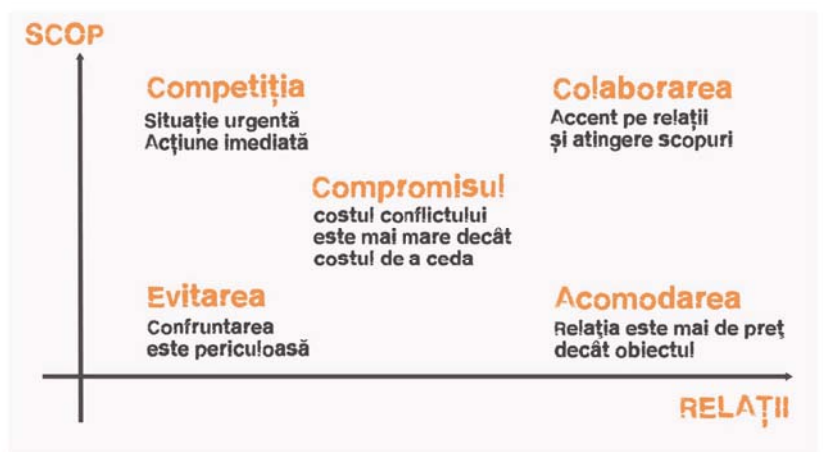
Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

- o *identificarea surselor de conflict și utilizarea strategiilor de rezolvare;*



- o utilizarea acestora în contexte de comunicare diferite.

Procesul comunicării presupune:

1. receptarea mesajului celuilalt;
2. transmiterea mesajului propriu;

RECEPTAREA MESAJULUI (condiții ale ascultării active):

- contactul vizual,
- răspunsul minimal și al încurajării,
- concentrarea atenției pe ceea ce spune vorbitorul (idei și emoții),
- evitarea judecării /interpretării a ceea ce spune celălalt,
- reflectarea sentimentelor celuilalt,
- adresarea întrebărilor,
- evitarea întreruperii persoanei care vorbește,
- când interlocutorul se simte înțeles se produce creșterea calității relațiilor interpersonale.

În actul comunicării, receptorul-studentul își valorifică cunoștințele, priceperile și deprinderile, le consolidează în funcție de relevanța informației primite. Faptul că informația primită aduce ceva nou pentru student îl determină să-și concentreze atenția, să se implice cu

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate toate capacitățile intelectuale, afective, volitive și atitudinale pentru a recepționa corect mesajul, (ascultare activă, înțelegerea și interpretarea corectă a mesajului). Dorința lui de a afla ceva nou îl determină să asculte activ, iar această dorință depinde de calitatea emiterii și de măsura în care studentul este stimulat să-și exprime părerile proprii.

Formarea **competenței comunicative** presupune un nivel de performanță bazat pe cunoștințe, capacități și atitudini și un **optim motivațional** care determină eficiența subiectului într-o activitate. Competența comunicativă este importantă deopotrivă pentru educatori și pentru educați.

Ascultarea eficientă

De cele mai multe ori suntem ineficienți în comunicare (nu receptăm, nu înțelegem, nu putem procesa o anumită informație) întrucât nu știm să ascultăm. Ascultarea presupune prezența atenției a deprinderii de a recepționa cu ușurință mesajele și a capacității de mobilizare voluntară în situațiile mai dificile.

Iată în continuare zece chei pentru **ascultarea eficientă**:

Chei	Ascultător eficient	Ascultător neeficient
1. Ascultă activ	Pune întrebări, parafrasează ce spune vorbitorul	Este pasiv, stă în expectativă
2. Găsește domenii de interes	Caută diverse posibilități noi de subiecte	Accent pus pe subiecte sterile, neproductive
3. Rezistă la distrageri	Luptă pentru a evita distragerile, tolerează obiceiurile proaste, știe cum să se concentreze	Este ușor de distras
4. Crede în faptul că gândirea este mai rapidă decât vorbirea	Provoacă, anticipă, rezumă mental, cântărește faptele evidente, ascultă modulațiile vocii celui care vorbește	Tendința de a visa atunci când întâlnește un vorbitor mai lent
5. Este responsiv (implicativ)	Încuviințează, manifestă interes, oferă și primește feedback pozitiv	Minimal implicat
6. Evaluează conținutul și nu forma	Evaluează conținutul, trece peste erorile în vorbire	Este foarte atent la formă (rostire, pronunție)
7. Se menține în priză	Nu judecă până nu înțelege complet	Are prejudecăți, chiar se ceartă
8. Ascultă idei	Ascultă subiecte principale	Se concentrează asupra faptelor
9. Face efortul de a asculta	Depune eforturi mari, manifestă activism corporal, susține privirea	Manifestă lipsă de energie, atenție scăzută
10. Își exersează mintea (gândirea)	Utilizează materiale mai dificile pentru stimularea gândirii	Manifestă rezistență față de materialele dificile, preferându-le pe cele mai ușoare, recreative

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

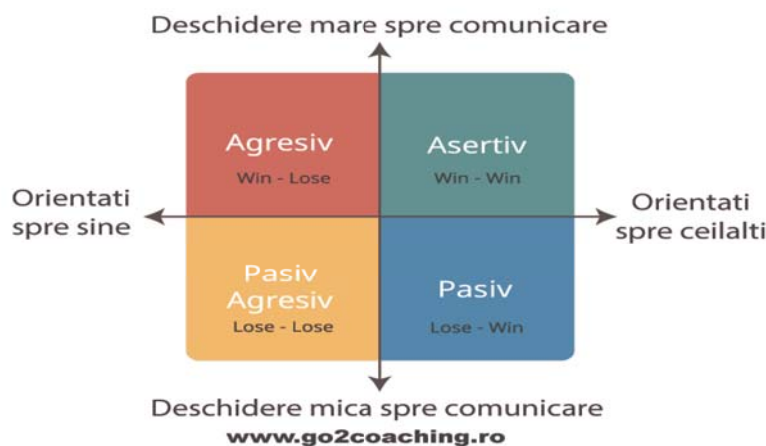
Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

Stiluri de comunicare



Există patru stiluri de comunicare de bază: agresiv; pasiv; pasiv-agresiv; asertiv.

1. Stilul agresiv sau dominator (deschidere mare spre comunicare cu orientare spre sine)

Cel care adoptă acest stil este cel care, asemenea unui buldozer, îi strivește pe ceilalți. El spune ceea ce gândește, simte sau vrea, dar nu într-un fel care să-l ajute sau să-l protejeze pe celălalt, ci rănindu-l sau blocându-i exprimarea.

El are dreptate, interlocutorul se înșală, nevoile lui sunt cele mai importante și trebuie satisfăcute primele, părerea celuilalt nu contează, este irelevantă sau lovită de nulitatea prostiei. A judeca, a critica sau a culpabiliza sunt metodele favorite de interacțiune ale dominatorului.

Dominatorului îi place controlul. El își derivă satisfacția din a conduce și procedează în consecință atunci când comunică. Îți spune ce să faci și cum să faci, te umilește dacă te împotrivești și este caustic. Propozițiile încep cu „Tu...”, urmat de ceva ce trebuie să faci sau de o judecată aspră, dacă nu ai procedat întocmai. El descrie problema într-un mod din care reiese clar că are dreptate sau este superior, că nu are timp să stea la discuții cu cineva ca tine și că este în folosul tău să te supui.

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

2. Stilul pasiv (deschidere mică spre comunicare și orientare către ceilalți)

Apartine acelei persoane care se culpabilizează, se poartă hiper-amabil și hiperpoliticos, își reține gândurile, trăirile și nevoile, este de acord mai tot timpul, se lamentează pe ascuns, ascultă sau se conformează fără să comenteze nimic, crede că ar greși dacă ar îndrăzni să se opună. Pentru a le face pe plac celorlalți, persoana în cauză abandonează lupta pentru părerile sale, se pune în umbra celorlalți, pare că se scuză tot timpul și tinde să creadă că se sacrifică.

De asemenea, evită discuțiile în contradictoriu, nu crede că poate spune ceva potrivit sau util și nu ripostează, chiar dacă este furioasă, amână cât mai mult posibil să facă față unei probleme care presupune afirmare personală.

Are sentimentul că nu merită să se bucure de viață, că nu este vrednică de respect și apreciere, că defectele și vulnerabilitățile sale sunt atât de numeroase, încât este nedemnă să fie iubită.

Reacția standard la conflict a dominatului este abandonul. Nu este vorba despre abandonul ce urmează unei confruntări, când realizezi că adversarul este mai puternic și este mai înțelept să cedezi, ci despre abandonul ce precede orice confruntare, când te declari învins imaginându-ți încă de la început că adversarul este mai puternic. Are o neîncredere puternică în forțele proprii, nu-și poate evalua corect limitările propriei personalități și are mari dificultăți în a delibera și a decide.

În plan non-verbal, o persoană pasivă poate fi recunoscută prin: vocea blândă, slabă sau aproape stinsă; pauze, ezitări, pronunțarea neclară a unor cuvinte sau propoziții care, dacă ar fi bine înțelese, ar duce la divergențe sau conflicte; capul este plecat, exprimând supunere; privește de jos în sus sau evită contactul vizual.

3. Stilul asertiv (deschidere mare spre comunicare cu orientare către ceilalți)

Comunicarea asertivă nu este deloc ușoară: ea presupune un echilibru foarte fin între combativitate și abandon, între a fi activ și a fi pasiv. De asemenea, implică un nivel considerabil de conștientizare, flexibilitate internă, curaj, încredere în sine și în celălalt, o bună înțelegere a contextului, afirmarea directă a nevoilor, gândurilor, trăirilor, rămânând deschis la ceea ce interlocutorul gândește, simte sau vrea.

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

Persoana care comunică asertiv acționează pentru drepturile sale, dar ține cont și de drepturile interlocutorului, vorbește, dar și ascultă, negociază, nu renunță la demnitatea sau nevoile sale fundamentale. Cere direct și acceptă să fie refuzată direct.

Vocea persoanei asertive este modulată și fermă. Postura este relaxată, contactul vizual acoperă 60-70% din timpul interacțiunii, iar ochii comunică deschidere și onestitate; există o congruență între mesajele verbale și semnalele non-verbale.

4. Stilul pasiv-agresiv (deschidere mică spre comunicare și orientare către sine)

Comunicarea pasiv-agresivă este un stil care are la bază primele două stiluri de comunicare. Este un tip de limbaj care are ca scop atacarea sau rănirea celui alt (stilul agresiv), dar fără a-i comunica direct nevoile, așteptările sau opiniile noastre (stilul pasiv).

Mulți apelează la acest stil de comunicare deoarece nu se simt suficient de încrezători în ei înșiși pentru a-și exprima dorințele sau sentimentele într-o manieră directă și sinceră. În cadrul comunicării de tip pasiv-agresiv intră utilizarea ironiei și a sarcasmului, precum și comportamente de tipul sabotării intenționate a sarcinilor. Persoanele pasiv-agresive pot afișa un comportament cooperant de fațadă, în timp ce plănuiesc modalități de sabotare sau de frustrare a celui alt.

Pe lângă elementele de limbaj non-verbal specifice stilurilor pasiv și agresiv, stilul pasiv-agresiv include și aspecte specifice precum utilizarea unor expresii faciale care nu reflectă ceea ce simte individul cu adevărat (de exemplu, zâmbetul fals), sabotarea intenționată a sarcinilor de grup cu scopul de a se răzbuna pe persoana față de care au sentimente negative sau manifestarea unui comportament de fațadă.

La prima vedere, comunicarea pasiv-agresivă permite individului exprimarea frustrărilor sau a nemulțumirilor într-o manieră indirectă, non-ofensivă. Persoanele pasiv-agresive pot utiliza ironia, sarcasmul sau sabotarea sarcinilor pentru a ataca indirect persoane față de care se află în relații de inferioritate (de exemplu, un angajat nu poate să-și exprime nemulțumirile față de propriul șef, dar poate să întârzie intenționat la serviciu pentru a-l pune într-o situație inconfortabilă). Totuși, faptul că ei utilizează strategii de descărcare a frustrărilor într-o manieră indirectă, fără a dezvălui celui alt propriile nevoi, dorințe sau așteptări reprezintă o manieră neproductivă, imatură de rezolvare a problemelor. O persoană pasiv-agresivă se va implica rar

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate sau deloc în menținerea unor relații sociale deschise și sincere cu ceilalți și va întâmpina multe dificultăți în a stabili raporturi sociale bazate pe onestitate, armonie și înțelegere reciprocă.

APLICAȚIE

POVESTEA COPILĂRIEI

Studentii participanți se vor gândi la povestea și la personajul care i-a impresionat în copilărie. Vor alege prima poveste care le vine în minte și îi vor spune titlul și personajul.

În continuare vor răspunde la următoarele întrebări.

- Ce te-a impresionat la poveste?
- Prin ce te identifici cu personajul?
- Cu ce perioada din viața ta seamănă povestea? Cu ce experiență a ta rezonază povestea?
- Care este emoția personajului?
- Cum se simte el?
- Când te-ai simțit ca el?
- Schimba povestea! Tu ești autorul. Cum arată povestea scrisă de tine?



Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

5.4 Dezvoltare și optimizare personală

Conceptul de *dezvoltare personală* poate fi înțeles din mai multe perspective (fizic, psihic, personal sau profesional), însă, în linii generale, numitorul comun al dezvoltării personale se referă la saltul calitativ și cantitativ pe care o persoană îl poate face la un moment dat al vieții sale. Dezvoltarea personală poate fi înțeleasă ca un *proces experiențial* (o experiență de viață), ce presupune descoperirea resurselor personale și împlinirea acestora, pentru optimizarea calității vieții personale, deși efectele pozitive ale optimizării personale se vor extinde și dincolo de propria persoană, influențând calitatea relațiilor cu ceilalți, putând chiar să reprezinte un factor motivațional pentru cei în căutarea celei mai bune variante personale.

Dezvoltarea personală este un proces pentru că implică o serie de factori ce se caută, se privesc din toate unghiurile și se îmbină armonios, unindu-și calitățile ca piesele unui puzzle, până ce rezultatul final se va defini ca o imagine armonioasă, cu sens, ce va permite înțelegerea trecutului și va oferi direcții clare pentru prezent viitoare etape ale vieții.

Caracterul procesual atrage atenția asupra unor detalii ce trebuie înțelese și asumate încă de la începutul călătoriei spre centrul Sinelui personal: experiența dezvoltării personale presupune timp, motivație, implicare și încredere. Așa că, dacă în drumul tău vei întâlni obstacole mai mari sau mai mici, dacă te vei simți mai mult sau mai puțin pregătit(ă), amintește-ți că fiecare drum, mai lung sau mai scurt, începe cu primul pas și se bazează pe acesta. *Păstrează-ți energia vie, interesul activ și ochii la joc! Porți deja în tine toate resursele de care ai nevoie pentru a ajunge la linia de finish, le vei descoperi la fiecare pas. Amintește-ți ori de câte ori va fi nevoie: timp, motivație, implicare și încredere. Toate acestea depind de tine.*

Pentru o imagine de ansamblu mai bine structurată, am putea împărți procesul de dezvoltare personală, în *două mari etape*: primul nivel este unul foarte personal și privește relația cu sine, identificarea surselor și resurselor personale, clarificarea obiectivelor personale, cristalizarea identității de sine, șlefuirea trăsăturilor de personalitate în sensul optimizării personale. Al doilea nivel presupune ca o dată acumulate informațiile necesare în sensul bunei

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate auto-cunoașteri, să se poată face trecerea de la "eu" la "ceilalți", înțelegând devenirea de sine dintr-o altă perspectivă, ce nu se mai concentrează pe aspecte foarte personale ci pe "eu în și prin lume". În alte cuvinte, unitatea personală, echilibrul și entuziasmul, motivația și energia, calea și sensul se conturează în primul nivel și se maximizează la nivelul doi, ce face tranziția de la "eu" la "lume".

Dincolo de beneficiul personal (relația cu sine), dezvoltarea personală participă inevitabil la resemnificarea propriilor experiențe de viață (adică noi perspective de interpretare) și implicit, la reorganizarea relațiilor cu semenii. Achizițiile (beneficiile) psiho-emoționale și cognitive pe care le-ai putea avea în urma procesului de optimizare personală, vor avea ecou în toate aspectele vieții tale.

Atelier de lucru (3 ore)

Teme: autocunoaștere și integrare a informațiilor în scopul optimizării personale. Se exersează abilitățile de integrare în echipă în vederea realizării unei activități creative, trăirea unei emoții pozitive asociate cu acestea și conștientizarea manierei proprii de colaborare în continuarea procesului educațional.

„Grădina secretă” este un exercițiu creativ de grup în cadrul căruia se folosesc elemente din natură (flori de diferite culori, ramuri verzi și bețe, frunze verzi, iarbă verde, pietre de diferite forme și dimensiuni, scoici, nisip, pământ, apă etc.) pentru a structura, a crea și a explora o grădină.



Membrii grupului sunt invitați să se adune în jurul unei mese pe care se află o coală mare, albă de hârtie și sunt provocați să-și imagineze că această coală de hârtie este o grădină (grădina grupului) care așteaptă să fie creată și explorată. Apoi, ei sunt invitați să exploreze elementele din natură folosindu-și toate simțurile. Fiecare alege elementele preferate și le așează în grădină. În timpul acestui proces, sunt invitați să fie atenți la ceea ce experimentează la nivel corporal

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate (senzații), la ceea ce simt și la gândurile care le trec prin minte, precum și la maniera în care relaționează cu cei din jur. La final, membrii grupului sunt provocați să exploreze spațiul creat și să vorbească despre experiența din această grădină. După ce toți participanții împărtășesc experiența personală și de grup, sunt invitați să-și aleagă locul preferat din această grădină și să se așeze într-o poziție confortabilă.

Studentii sunt rugați să închidă ochii și, folosind imageria vizuală, să exploreze acest loc special din grădină, conștientizând senzațiile, emoțiile și gândurile. La finalul acestei călătorii imaginare, ei au fost invitați să-și aleagă trei resurse interioare din acest loc.

Întrebări:

- Cum a fost experiența senzorială pentru tine? Ce simțuri ai folosit în explorarea lementelor din natură?
- Ce emoții ai trăit? Dar ce gânduri?
- Ce elemente ai ales? Ce te-a făcut să alegi aceste elemente?
- Cum ai folosit aceste elemente în construcția grupului?
- Ce ai vrut să reprezinți? Ai reușit să reprezinți ceea ce ai intenționat? Ce te-a ajutat/ce te-a împiedicat (referitor la tine/referitor la ceilalți)?
- Care este locul construcției ta în ansamblul construcției de grup?
- Este o construcție solitară sau se armonizează cu ansamblul?
- Ce simți când privești rezultatul? Te mulțumește? Ai vrea să schimbi ceva?
- Cu cine ai interacționat? Cu cine ai colaborat? Ce te-a făcut să interacționezi cu unele persoane și cu altele nu?
- Care crezi că a fost rolul tău în cadrul acestei experiențe comune?
- A fost un rol asumat sau care ți-a fost repartizat?
- Ce semnificație are acest lucru pentru tine?
- Seamănă cu maniera în care interacționezi/colaborezi cu cei din jurultău în viața ta? Sau a fost ceva nou?
- Care au fost nevoile tale pe parcursul acestei experiențe? Ce resurseai folosit pentru a-ți îndeplini aceste nevoi?

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

- Care a fost locul special din grădina aleasă de tine?
- Ce te-a făcut să alegi acest loc? Ce resurse ai luat cu tine din acest loc? Cum intenționezi să folosești aceste resurse în viața ta?

Atelier de lucru (3 ore)

Teme: deblocare afectivă, optimizarea creativității și spontaneității, explorarea atitudinii față de nou, de descoperire, a tendințelor conservatoare sau inovatoare (care este dominantă în perioada actuală de viață), prilejul de a medita la maniera în care cele două sunt trăite exact la linia de întâlnire, familiarizarea cu întrepătrunderea dintre ele în viața reală, cu atitudinea față de neprevăzutul rezultat din interacțiunea cu ceilalți și dezvoltarea abilităților de a lucra în echipă.

Dramatizarea „Exploratori și băștinași”.

Instructajul: „Se formează două echipe egale: una de exploratori, cealaltă de băștinași. Dacă este nevoie se negociază, astfel încât să se ajungă la situația de egalitate. După ce ați format echipele, fiecare va folosi jumătate din spațiu (care este clar delimitat în plan real) ca spațiu în care trăiește în mod obișnuit: exploratorii se află pe un vas, iar băștinașii pe o insulă. Fiecare dintre echipe trăiește așa cum este obișnuită în spațiul ei... La un moment dat vasul exploratorilor se apropie de țărmul insulei... Ce faceți?... Acum vasul a ajuns la mal și încearcă să stabilească contactul cu ceilalți. Băștinașii și exploratorii folosesc limbi diferite, necunoscute celorlalți... Cum stabiliți primul contact cu ceilalți?... Exploratorii se hotărăsc și coboară pe țărmul insulei. Ce se întâmplă?... Între timp corabia exploratorilor ia foc cu tot ce este pe ea și ei rămân pe insulă. Ce faceți? Cum vă îndepliniți nevoile curente?... Soarele apune ... O furtună năprasnică distruge locuințele băștinașilor... Ce se întâmplă cu băștinașii și exploratorii? Ce fac ei?... O altă zi s-a încheiat și băștinașii și exploratorii se duc la culcare.” S-a revenit și au fost explorate temele interpersonale menționate anterior. Apoi se introduce dramatizarea „exploratorii și băștinașii”, utilizată ca pretext pentru externalizarea conflictelor latente din grup, a alianțelor deschise sau secrete care se stabilesc în interiorul său, modalitățile prin care aceste alianțe încearcă să-și atingă scopurile, modul în care membrii grupului sunt capabili să se organizeze, eficiența acestei organizări, reacția grupului în fața necunoscutului, strategii de a reduce anxietatea în fața necunoscutului, utilizarea limbajelor universale pentru a comunica.

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

Analiza se concentrează asupra relaționării dintre membrii fiecărui grup (care au fost persoanele cu care a comunicat mai mult și ce anume l-a făcut să fie atras spre ele, ce rol a avut în grupul respectiv și care a fost contribuția personală, gradul de integrare și de participare la activitățile grupului, ce responsabilități și-a asumat fiecare, cum au fost rezolvate conflictele din grup) ca și asupra modului de comunicare între grupuri (ce tip de comunicare au ales, dacă a fost eficientă sau nu, cine și cât a comunicat, cum au fost rezolvate dificultățile determinate de absența unui limbaj comun) și a strategiilor acționale în situațiile-limită în care s-au aflat. Se realizează conexiuni cu viața personală, vizându-se asemănări cu aspecte din viața fiecăruia, ceea ce i-a adus nou sau diferit această experiență sau dacă i-a confirmat ceva din viața sa.

Alte întrebări utile pentru autoexplorare:

- Ce te-a determinat să alegi să fii băștinăș/explorator?
- Cu ce anume rezonează tabăra aleasă?
- Ce semnificație are pentru tine a fi băștinăș?
- Ce semnificație are pentru tine a fi explorator?
- Prin ce te asemeni cu ceilalți membri ai grupului tău?
- Prin ce te deosebeai de ceilalți membri ai grupului tău?
- Cum te-ai simțit când ai luat contact cu cei din celălalt grup?
- Ce te așteptai să faci?
- Cum ai reacționat tu la prezența celorlalți?
- Cum ai reacționat când v-ați aflat în situația de a împărți resursele insulei?
- Cu cine ai colaborat cel mai bine?
- Ce a contribuit la această colaborare?
- Comportamentul cui te-a surprins cel mai mult? Prin ce anume? Ce reacție ai avut tu?
- Ce ai înțeles despre tine față în față cu noutatea?
- Ce ai înțeles despre modalitatea ta de a face față situațiilor limită?
- În ce măsură ești mulțumit de contribuția ta?
- Este ceva ce ai dori să schimbi la comportamentul tău din timpul dramatizării?

Dacă da, ce anume?

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

- Care crezi că a fost contribuția ta la derularea acțiunii?
- Care decizie a ta crezi că a fost cea mai importantă pe parcursul dramatizării? Ce a făcut-o importantă?

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

6. Resurse de consiliere

Chestionarul ROSENBERG, Evaluarea Stimei de sine

Chestionarul de mai jos își propune să vă ofere o indicație despre nivelul stimei dvs. de sine. Citiți cu atenție fiecare frază și răspundeți în cel mai scurt timp, marcând cu o steluță varianta care se apropie cel mai mult de punctul dvs. de vedere actual.

ITEMI	Total de acord	De acord	Dezacord	Total dezacord
1) În general sunt mulțumit(ă) de mine				
2) Câteodată mă gândesc că nu valorez nimic				
3) Cred că am o serie de calități bune				
4) Sunt capabil(ă) să fac lucrurile la fel de bine ca ceilalți				
5) Simt că nu am în mine prea multe de care să fiu mândru (ă)				
6) Câteodată mă simt realmente inutil				
7) Mă gândesc că sunt un om de valoare, cel puțin la fel ca alte persoane				
8) Mi-ar plăcea să am mai mult respect față de mine însumi				
9) Ținând cont de toate, am tendința să cred că sunt un (o) ratat(ă)				
10) Am o părere pozitivă despre mine				

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

TEST DE PERSONALITATE SI ORIENTARE VOCATIONALA HOLLAND

1. Prefer sa fiu lăsat(a) în pace, când lucrez.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SO
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

2. Imi place sa ma fac remarcat(a) de toata lumea

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	A
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

3. Verific intotdeauna daca informatiile pe care le am, sunt corecte.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	F
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

4. Rareori vorbesc sau actionez fara sa ma fi gandit foarte bine.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SP
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

5. Daca am probleme, gandul la ele ma impiedica sa fac alte activitati.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

6. Imi acord timp suficient sa ma pregatesc pentru lucrurile despre care stiu ca pot fi dificile.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

7. Nimeni nu ma poate opri sa vorbesc atunci cand am ceva de zis.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	A
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

8. Ma simt mai bine atunci cand altcineva preia conducerea.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

9. Nu imi place sa fac ceva diferit de ceea ce fac prietenii mei.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	G
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

10. Parerea celorlalti conteaza foarte mult pentru mine.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

11. Ma asigur intotdeauna ca ceea ce fac, este cat se poate de bine realizat.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

12. Detectez imediat dificultatile pe care oamenii le au

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

13. Prefer sa evit sentimentalismele

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	F
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

14. Nu actionez pripit

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

15. Obțin cele mai bune rezultate atunci când lucrez în echipă

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	G
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

16. Nu îmi place să ies în oraș prea mult

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

17. E important pentru mine să mă distrez cât mai mult în timpul liber

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SP
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

18. Nu dau atenție emoțiilor/sentimentelor altora

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	F
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

19. Mă plictisesc repede

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SP
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

20. Sunt mai puțin sensibil(a) decât alte persoane

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	F
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

21. Îmi e greu să dobândesc încrederea în mine

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	F
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

22. Îmi place întotdeauna să fac ceva nou și interesant

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SP
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

23. Îmi place să îmi amuz prietenii

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	G
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

24. Pot să-mi controlez orice sentiment de supărare

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

25. Spun întotdeauna ce gândesc

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	A
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

26. Deseori nu pot să dorm din cauza unor evenimente trecute, pe care nu le pot uita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

27. Nu caut compania altor persoane

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SO
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

28. Sunt o persoană multumită

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

29. Sunt capabil(a) să iau decizii, cu ușurință

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SO
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

30. Nu îmi place să conving oamenii să-și schimbe părerea

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

31. Nu mi se pare dificil să mă sprijin pe un singur lucru

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

32. Mă răzgândesc foarte repede

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SP
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

33. Într-un grup, eu sunt adesea cel care îi determină pe ceilalți să se implice

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	A
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

34. Nu văd niciun rău în a le face confidențe celor din jurul meu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	G
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

35. Oamenii mă consideră o persoană perspicace și profundă

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

36. Dacă cineva crede foarte tare în ceva, tind să cred și eu acel lucru

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

37. Argumentele mele sunt, în general, cele care conving

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	A
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

38. Nu e foarte important pentru mine să am prieteni

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SO
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

39. Nu îmi place când cineva îmi invadează intimitatea

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SO
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

40. Îmi place ca oamenii să apeleze la mine, oricând

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	G
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

Fabule DUSS

1. FABULA PĂSĂRII

Tatăl, mama și cu puiul lor, dorm împreună în cuibul lor pe o cracă. Deodată începe un vânt puternic, care scutură pomul și cuibul cade pe pământ. Cele trei păsări se trezesc speriate. Tatăl zboară repede pe pomul alăturat. Mama zboară pe alt pom, dar ce face puișorul? Și el știe să zboare puțin.

2. FABULA DESPRE TEAMĂ

Un copil mic spune foarte încet: “O, ce frică îmi este!”. De ce oare îi este așa de frică?

3. FABULA DESPRE ELEFANT

Un copil are un elefant de cârpă, pe care îl iubește. Elefantul e foarte drăguț și are o trompă mare. Într-o zi, când copilul se întoarce de la plimbare și merge în cameră, găsește că elefantul s-a schimbat. Ce s-a schimbat la elefant?

4. FABULA DESPRE NOUTATE

Un copil vine acasă de la școală (sau de la plimbare) și mama îi spune: înainte de a-ți face lecțiile, trebuie să îți spun ceva. Ce o să-i spună mama.

5. VISUL URAT

Un copil se trezește devreme dimineața. Încă e foarte adormit și spune: “Vai ce vis urât am avut!”. Ce o fi visat?

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

EXERCITIU - STILUL TĂU DE COMUNICARE

Alege din următoarele afirmații răspunsul care te caracterizează cel mai bine. Alege cât mai spontan posibil. Nu există răspunsuri greșite.

1. Îmi place acțiunea.	41. Mereu caut sarcini provocatoare.
2. Rezolv problemele sistematic.	42. Îmi bazez opiniile pe observații și date clare.
3. Consider ca echipele sunt mai eficiente decât indivizii.	43. Îmi exprim opiniile în mod deschis.
4. Îmi place inovația foarte mult.	44. Îmi place să creez proiecte noi.
5. Mă interesează viitorul mai mult decât trecutul.	45. Îmi place foarte mult să citesc.
6. Îmi place să lucrez cu oamenii.	46. Mă consider de ajutor pentru ceilalți.
7. Îmi place să particip la ședințe bine organizate.	47. Îmi place să mă concentrez pe un singur lucru.
8. Termenele limita sunt importante pentru mine.	48. Îmi place să ajung la ținta propusă.
9. Nu suport întârzierile.	49. Îmi place să cunosc oameni noi.
10. Consider că ideile noi trebuie testate până a fi aplicate.	50. Îmi place varietatea.
11. Îmi place să fac oamenii să interacționeze.	51. Faptele vorbesc singure.
12. Caut mereu posibilități noi.	52. Îmi folosesc imaginația cât mai mult posibil.
13. Îmi propun singura propriile obiective.	53. Nu am răbdare în munci lente și lungi.
14. Când încep ceva îmi place să merg până la sfârșit.	54. Sunt plin de idei.
15. Încerc să înțeleg opiniile celorlalți.	55. Deciziile cheie trebuie luate cu atenție.
16. Îi încurajez pe cei din jurul meu.	56. Oamenii au nevoie unii de alții pentru a-și realiza sarcinile.
17. Sunt deschis la feedback.	57. De obicei iau decizii fără să analizez prea mult.
	58. Sentimentele creează probleme.

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

18. Cred ca abordarea pas cu pas este eficienta.	59. Imi place sa fiu placut(a) de altii.
19. Ma pricep sa citesc oamenii.	60. Fac asocieri rapid.
20. Imi place sa rezolv problemele intr-un mod creativ.	61. Experimentez ideile noi pe oameni.
21. Intotdeauna prevad si planific.	62. Cred in metodele stiintifice.
22. Sunt atent la nevoile celorlalti.	63. Imi place sa-mi duc sarcinile la bun sfarsit.
23. Planificarea este cheia succesului.	64. Relatiile bune sunt esentiale.
24. In discutiile lungi imi pierd rabdarea.	65. Sunt impulsiv(a).
25. Imi pastrez calmul in situatiile stresante.	66. Accept diferentele dintre oameni.
26. Pretuiesc experienta.	67. Comunicarea cu oamenii este un scop in sine.
27. Ascult oamenii.	68. Imi place sa fiu stimulat intelectual.
28. Oamenii ma considera inteligent.	69. Imi place sa planific.
29. Cooperarea este cuvantul meu cheie	70. De obicei sar de la un proiect la altul.
30. Folosesc metode logice sa decid intre alternative.	71. A vorbi cu oamenii este un act creativ.
31. Imi place sa ma implic in mai multe proiecte in acelasi timp.	72. Auto-actualizarea este cuvantul care ma defineste.
32. Intotdeauna verific ce fac.	73. Imi place sa ma joc cu ideile noi.
33. Invat din experienta.	74. Nu imi place sa pierd timpul.
34. Ma conduc dupa ratiune nu dupa sentimente.	75. Imi place sa fac ce stiu mai bine.
35. Pot prevedea reactiile celorlalti in anumite situatii.	76. Invat de la ceilalti.
36. Nu imi plac detaliile.	77. Imi plac abstractiunile.
37. Dupa actiune trebuie sa vina intotdeauna analiza.	78. Am rabdare cu detaliile.
38. Pot sa analizez o atmosfera de grup.	79. Imi plac comentariile directe.
39. Tind sa abandonez ce incep.	80. Cred in mine.
40. Ma consider hotarat(a).	

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

GRILA DE OBSERVAȚIE

ATTITUDINE ÎN TIMPUL CONSEMNUILUI

- Atent sau distrat
- Înțelegere facilă sau dificilă
- Solicitarea de explicații suplimentare
- Abordarea sarcinii fără a aștepta consemnul

1	2	3	4	5

ATTITUDINE ÎN TIMPUL REZOLVĂRII SARCINII

Atenția:

- Susținută cu un efort vizibil
- Concentrare fără efort
- Distribuită mai multor obiective
- Subiect distrat

1	2	3	4	5

MEMORIA

Candidatul:

- urmează exact consemnul
- uită unele elemente

1	2	3	4	5

PRINCIPALELE TRĂSĂTURI

	1	2	3	4	5	
Lent						Rapid
Metodic						Dezordonat, fără direcție
Reflexiv						Nereflexiv (acționează prin tatonare)
Pedant						Neglijent, precipitat
Calm						Impacientat
Emotiv						Stăpân pe sine
Activ						Nonșalant
Tăcut						Guraliv

ATTITUDINE GENERALĂ

Exclamații
Râs
Grimase
Mișcarea corpului

☐
☐
☐
☐

Reflexiv
Interes pentru muncă
Indiferență
Rea voință

☐
☐
☐
☐

Automulțumire
Bună dispoziție
Tristețe
Zămbet

☐
☐
☐
☐

Consilier:

Data:

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

Grila de observație

Numele persoanei observate	deloc	puțin	mediu	mult	foarte mult
Contact vizual cu interlocutorul	1	2	3	4	5
Expresivitatea fetei	1	2	3	4	5
Poziționarea mâinilor în concordanță cu discursul	1	2	3	4	5
Postura corpului față de interlocutor	1	2	3	4	5
Modulația vocii	1	2	3	4	5
Intensitatea vocii	1	2	3	4	5

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate
EXERCITIU CONSILIERE DE GRUP

Gândiți-vă la trei persoane care v-au ajutat să vă reveniți la un moment dat în viață

Faceți-vă un plan de a le trimite un mesaj / de a le da un telefon / un e-mail cu câteva cuvinte de mulțumire sau doar un gând bun și o referire la ajutorul dat în momentul de cumpănă.

Gândiți-vă la colegii/managerii/colaboratorii pe care îi cunoașteți și care au astfel de preocupări și reacții. Vă plac? Vi se pare că se bagă prea mult în viața celorlalți?

Gândiți-vă apoi la trei persoane care credeți că au nevoie de o încurajare / un imbold să treacă peste un obstacol / o dilemă. Luați chiar azi contact cu ei și oferiți-le o mână de ajutor. Cum ar trebui să procedați?

Expert consilier

Data:

[numele in clar si semnatura]

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

EXERCIȚIU DE AUTOCUNOAȘTERE

Răspundeți după primul impuls la întrebările următoare:

1. Când vă simțiți mai bine? Ca membru în echipă sau ca șef de echipă?

2. Ce acțiuni sau situații vă creează disconfort major când lucrați într-o echipă?

3. Când trebuie să vorbiți în fața celorlalți, preferați să purtați un dialog sau să citiți un text scris în prealabil?

4. Când trebuie să vorbiți în fața celorlalți, preferați să stați nemișcat sau să vă plimbați printre ei?

5. Când trebuie să vorbiți în fața celorlalți, aveți nevoie de un material scris? De un discurs complet? Doar de un rezumat sau de idei principale? Sau preferați să vă bazați exclusiv pe improvizație și spontaneitate?

6. Când trebuie să vorbiți în fața celorlalți, preferați să aveți ca suport o prezentare în

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



UNIUNEA EUROPEANĂ



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate
PowerPoint, un retroproiector sau un flipchart pentru a putea evidenția aspectele cheie
ale prezentării?

7. Ce ton și tempo de vorbire utilizați? Vorbiți ca de obicei? Mai rar? Mai rapid? Mai ferm? Mai cursiv? Mai calm? Mai puternic? Mai serios?

8. Când cineva din public vă pune o întrebare, puteți răspunde fără efort vizibil “Nu știu”? Deveniți agresiv când cineva vă pune la îndoială pregătirea într-un anumit domeniu?

9. De obicei îi priviți direct în față pe cei cărora le vorbiți? Stabiliți contact vizual cu ei? Verificați în privirea lor dacă au înțeles?

Consilier

Data:

[numele în clar și semnatura]

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate
EXERCIȚII EXPLORAREA CARIEREI

Exercițiu 1 “Job-ul meu ideal”

Scop: Analiza caracteristicilor unei profesii atractive pentru student

Sarcina de lucru: Gândește-te la ceea ce vei face peste ani. Cum ar arăta pentru tine job-ul ideal? Realizează o descriere a acestui job răspunzând la următoarele întrebări:

- Care ar fi atribuțiile, responsabilitățile?
- Cum ar trebui să arate locul de muncă?
- Ce instrumente, echipamente de lucru ai folosi?
- Ar trebui să lucrezi singur sau în echipă?
- Vei lucra în interior sau în natură? Va presupune deplasări?
- Ce abilități, însușiri personale vor fi solicitate de acest job?
- Care vor fi satisfacțiile?
- Cum te vei pregăti pentru acest job? Ce competențe sunt necesare?
- Permite acest job avansarea în carieră?
- Ce stil de viață îți va permite acest job?

Prezintă părinților sau prietenilor descrierea realizată și roagă-i să îți sugereze profesii care să se apropie cât mai mult de această descriere.

Exercițiu 2- „Universul profesiilor”

Scop: Descrierea caracteristicilor ale unei profesii (responsabilități, mediul de lucru, competențe solicitate, oportunități de dezvoltare a carierei, studii necesare)

Sarcina de lucru: Studiază profilul ocupațional al unor profesii și realizează o selecție cu cele mai atractive pentru tine. Notează-ți: denumirea și descrierea profesiei, cerințe pentru exercitare, studii necesare.

Găsești aici profiluri ocupaționale:

http://www.ise.ro/wp-content/uploads/2012/08/Ghidul_in-lumea_ocupatiilor_PROFILEOCUPATII.pdf

<http://www.cjraetm.ro/index.php/en/profile-ocupationale>

<http://www.carieramea.com/dex-ul-profesiilor/>

<http://go.ise.ro/>

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



UNIUNEA EUROPEANĂ



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate
Exercițiu3 - „Drumul meu spre succes”

Scop: Identificarea traseului educațional în vederea pregătirii profesionale

Sarcina de lucru: Odată ce ai realizat lista profesiilor preferate, poți consulta următoarele surse de informație astfel încât să poți alege instituția de învățământ care îți poate asigura formarea profesională.

Pe site-ul Universității din Pitești vei găsi oferta educațională a facultății tale, dar și a altor facultăți cu specializarea Master care te-ar putea interesa: www.upit.ro

Pe site-ul Ministerului Educației vei găsi lista universităților din țară și link-uri ale site-urilor acestora. Poți vizita site-ul diferitelor facultăți pentru a analiza oferta lor educațională și pentru a-ți alege facultatea potrivită: <http://oldsite.edu.ro/index.php/articles/text/8399>

Pe portalul http://ec.europa.eu/ploteus/home_ro.htm vei găsi informații cu privire la oportunitățile de învățare și posibilitățile de formare disponibile în Uniunea Europeană. Site-ul conține link-uri ale site-urilor universităților și instituțiilor de învățământ superior, baze de date cu școli și cursuri de formare profesională și educație a adulților. Poartă o discuție cu părinții asupra planurilor tale profesionale.

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

CHESTIONAR PRIVIND SATISFAȚIA PARTICIPANȚILOR LA MODULUL DE CONSILIERE

Va rugăm să marcați cu „X” căsuța care corespunde cel mai bine opiniilor dumneavoastră referitoare la cursul la care ați participat:

1. Cum apreciați conținutul informațional:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.1 Foarte bun..... | ☐ |
| 1.2 Bun | ☐ |
| 1.3 Satisfăcător..... | ☐ |
| 1.4 Nesatisfăcător | ☐ |

2. Metodele de instruire folosite de consilier au fost:

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 2.1 Foarte bune..... | ☐ |
| 2.2 Bune | ☐ |
| 2.3 Satisfăcătoare..... | ☐ |
| 2.4 Nesatisfăcătoare..... | ☐ |

3. Atmosfera în care s- a desfășurat consilierea a fost:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 3.1 Foarte plăcută..... | ☐ |
| 3.2 Plăcută | ☐ |
| 3.3 Mai puțin plăcută | ☐ |
| 3.4 Neplăcută..... | ☐ |

4. Metodele și materialele suplimentare folosite au fost :

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 4.1 Foarte bune..... | ☐ |
| 4.2 Bune..... | ☐ |
| 4.3 Satisfăcătoare | ☐ |
| 4.4 Nesatisfăcătoare | ☐ |

5. Implicarea consilierului în desfășurarea consilierii a fost:

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 5.1 Foarte bună..... | ☐ |
| 5.2 Bună | ☐ |
| 5.3 Satisfăcătoare..... | ☐ |
| 5.4 Nesatisfăcătoare | ☐ |

6. Condițiile de desfășurare a consilierii au fost:

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 6.1 Foarte bune..... | ☐ |
| 6.2 Bune..... | ☐ |

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

- 6.3 Satisfăcătoare
- 6.4 Nesatisfăcătoare

7. Ce subiecte considerați că au fost cele mai utile?

8. Ce subiecte considerați că ar trebui aprofundate ?

9. Ce credeți că v-ar ajuta cel mai mult în următoarea perioadă?

10. Alte observații / sugestii pe care doriți să le menționați:

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni
mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005



Proiect cofinanțat din **FONDUL SOCIAL EUROPEAN** prin **Programul Operațional Capital Uman (2014-2020)**

Titlul proiectului: Tranziția de la școală la piața muncii prin stagii de practică și întreprinderi simulate

Bibliografie:

- Anghel, E. (2010). *Psihologia educației pe tot parcursul vieții*, București: Editura Renaissance,
- Băban, A. (coord.), (2009). *Consiliere educațională*, Cluj-Napoca: Ed. ASCR
- Dumitru, I. Al. (2008). *Consiliere psihopedagogică*, Iași: Ed. Polirom
- Geldard, K., Geldard, D., Foo, R. Y. (2013). *Consilierea copiilor, o introducere practică*, Iași: Ed. Polirom
- Mitrofan, I., Nuță, A. (2011). *Consilierea psihologică: Cine, Ce și Cum?*, București: Ed. SPER
- Lemeni, G., Miclea, M. (coordonatori), (2010). *Consiliere și orientare: ghid de educație pentru carieră*, Cluj-Napoca: Ed. ASCR
- Lupu, D. A. (2013). *Activitățile de consiliere: reușita și stima de sine în viața preadolescenților*, Cluj-Napoca: Ed. ASCR
- Mecu, C. M. (2010). *Învățarea experiențială în educație și consiliere – o pepinieră de idei*, București: Ed. SPER
- Muntean, A. (2006). *Psihologia dezvoltării umane*, Ed. Polirom, Iași.
- Raban- Motounu, N., Vitalia, I., Ciucurel, M., Bădulescu, A. Văsai, A. (2018). *Ghid de abilități personale și socio-emoționale*, Pitești: Ed. Juventus Press
- Vitalia, I.L (2012), *Consilierea carierei: metode și tehnici moderne de evaluare și intervenție*, Craiova: Editura Universitaria

***Metodologia-cadru cu privire la serviciile de consiliere și orientare a carierei pe tot parcursul vieții din 03.07.2012, Parte integrantă din Ordinul MMFPS nr.1804/2012.

Proiect derulat de:



UNIVERSITATEA din PITEȘTI

Axa Prioritară: Educație și competențe
Componenta 1: Stagii de practică pentru studenți - Regiuni mai puțin dezvoltate

Cod apel: POCU/626/6/13

Cod proiect 131005