



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMFOSDRU



Fondul Social European
POS DRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013

Axa prioritară: 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.1 „Acces la educație și formare profesională inițială de calitate”

Titlul proiectului: „Pași către viitor! - dezvoltarea serviciilor de consiliere și orientare școlară ”

Cod Contract: POSDRU/17/1.1/G/29849

Beneficiar: Inspectoratul Școlar al Județului Vâlcea

ȘCOALA GIMNAZIALĂ, NR 4 – RM. VÂLCEA

PROIECT DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ȘCOLARĂ “PAȘI CĂTRE VIITOR” 2010-2012



Consilierea reprezintă inima unui program de orientare a carierei; semnificația acestui fapt este nu numai de natură psihologică, ci și educațională (pedagogică). Elevii, tinerii, adulții trebuie formați astfel încât să poată lua decizii optime legate de viața lor. În acest sens, atenția acestora și, implicit, a educatorilor trebuie să se îndrepte spre crearea unor circumstanțe în cadrul cărora fiecare consiliat să aibă libertatea luării unor hotărâri pe care să le ducă la bun sfârșit și, în același timp, să-și asume consecințele ce decurg din el.

O societate care tinde să se dezvolte armonios trebuie să ia în considerare și să susțină activitatea de orientare a carierei, ținând cont de necesitatea acesteia, oferind tuturor posibilitatea de a primi servicii gratuite, consolidând baza de pregătire profesională a celor care lucrează în acest domeniu, oferind posibilități de creare a unei baze materiale fără de care activitatea nu se poate desfășura în condiții optime.

Chestionarul aplicat elevilor de gimnaziu din cls. a VI a și a VII a (an școlar 2009-2010) ce învață la Școala cu cls. I-VIII, Nr. 4 –Rm. Vâlcea a evidențiat nevoia acestora de a fi sprijiniți în identificarea orientării în carieră, 70% dintre repondenți apreciind că un curs care să vizeze strict această problemă s-ar dovedi de un real sprijin.

Un astfel de proiect se va dovedi un succes, rezultatele fiind în beneficiul elevilor implicați în proiect (beneficiari direcți), dar și al beneficiarilor indirecti (părinții) și implicit al comunității.

În general, consilierea tinerilor cu privire la carieră revine familiei.

Ponderea influenței părinților asupra copiilor în alegerea unei cariere este, de multe ori, decisivă. Modelele comportamentale ce țin de muncă și sunt vehiculate în familie (de apreciere sau, dimpotrivă, de depreciere a anumitor profesii) vor fi preluate și de copii, contribuind treptat la conturarea

alegerilor. Din motive lesne de înțeles, mulți părinți își supraapreciază copii (lucru de altfel bun până la un anumit punct) și le impun trasee educaționale și filiere profesionale la care aceștia nu aderă cu convingere sau pentru realizarea cărora vor face față cu greu, în mod penibil, cu eșecuri repetate sau rezultate mediocre, fapt ce se va răsfrânge și asupra satisfacției sau reușitei lor în muncă.

Planificarea carierei este procesul prin care o persoană își conturează o direcție de carieră, își stabilește scopuri în legătură cu propria carieră și inițiază acțiuni în vederea atingerii acestor scopuri. Planificarea carierei nu înseamnă realizarea unui plan pentru întreaga viață, ci este un proces continuu de ajustare a scopurilor de carieră la caracteristicile personale și oferta educațională și ocupațională care este într-o continuă dezvoltare.

Planificarea carierei presupune parcurgerea mai multor etape (fig. nr. 1).

1. **Autocunoașterea.** Pentru a alege profesia cea mai potrivită, în primul rând trebuie să ne cunoaștem foarte bine însușirile de personalitate, aptitudinile, abilitățile, competențele, interesele, valorile, trebuie să știm ce trebuie să facem pentru a ne dezvolta în direcția dorită (este vorba despre educație, formare, dar și de autoeducație, autoformare).

2. **Explorarea profesiilor** este o etapă deosebit de importantă. Trebuie să avem cât mai multe informații despre profesiile existente, pentru a găsi profesia care este în concordanță cu interesele și aptitudinile noastre, cu însușirile de personalitate care ne caracterizează. În același timp adunăm informații și despre ofertele instituțiilor de învățământ, pentru a găsi școala care ne poate pregăti cel mai bine.

3. **Luarea deciziei** privind o anumită profesie va fi urmată de admitere și frecventarea cursurilor școlii care formează specialiști în domeniul respectiv.

4. Urmează *căutarea unui loc de muncă, angajarea, iar apoi dezvoltarea carierei* (și, la nevoie, reluarea etapelor anterioare).

Specialiștii care se ocupă de orientarea pentru carieră își focalizează acțiunile mai ales asupra următoarelor categorii de activități:

- autocunoaștere și dezvoltare personală;
- explorarea traseelor educaționale și profesionale;
- marketing sau promovare personală.

Autocunoaștere și dezvoltare personală

Fiecare tânăr/adolescent își pune uneori întrebări de felul: Cine sunt eu? Prin ce mă deosebesc de cei din jur? Care sunt punctele mele tari și slabe? Care sunt posibilitățile mele? Cum aș putea să îmi dezvolt calitățile și să îmi depășesc slăbiciunile? Răspunsurile la întrebările de acest fel se referă la cunoașterea însușirilor de personalitate definitorii, a aptitudinilor, a sistemului motivațional și de valori, la creșterea stimei de sine, a încrederii în sine, dezvoltarea creativității, a capacității de autocontrol, a abilităților de comunicare și relaționare interpersonală, a posibilităților de gestionare a emoțiilor, etc.

Formarea conceptului de sine (imagine de sine + stimă de sine).

Autocunoaștere Conștientizarea aptitudinilor Conștientizarea intereselor și a sistemului de valori.

Conceptul de sine (imagine de sine, stimă de sine)

Autocunoașterea presupune formarea **conceptului de sine** (*Self-concept*) care cuprinde totalitatea ideilor și sentimentelor pe care o persoană le are despre ea însăși.

Conceptul de sine are două aspecte: imaginea de sine și stima de sine.

Imaginea de sine (*Self-image*) reprezintă părerile despre calitățile și defectele pe care le avem - sau credem că le avem (de ex. o adolescentă se poate considera fiică ascultătoare, studentă bună, prietenă fidelă, talentată la desen etc.).

Stima de sine (*Self-esteem*) reprezintă modul în care ne autoapreciem, cum ne evaluăm în raport cu propriile noastre așteptări și așteptările celorlalți. Imaginea de sine și stima de sine se formează începând cu primii ani de viață. Formarea unei imagini de sine realiste și a unei stime de sine ridicate depinde în primul rând de atitudinea celor din jur, în special a părinților, fraților, prietenilor, cadrelor didactice. Ei sunt cei care prin cuvintele, comportamentele, reacțiile lor ne oferă o “oglinză”, în care se reflectă comportamentele noastre și prin intermediul căreia începem să ne construim propria imagine. Mulți părinți greșesc prin faptul că, dorind să își motiveze copiii, le impun cerințe exagerate în raport cu posibilitățile lor. În acest fel copilul va suferi numeroase eșecuri și va avea sentimente de vinovăție pentru că nu se poate ridica la nivelul așteptărilor părinților. O altă greșeală frecventă este etichetarea copilului ca fiind rău, prost, incapabil etc., pentru niște comportamente greșite. În aceste cazuri părinții fac o confuzie între comportament și personalitate, ei devalorizează întreaga personalitate a copilului pentru un singur eșec. Aceste greșeli de natură educațională duc la conturarea unei imagini negative de sine, la scăderea stimei de sine, cu numeroase consecințe negative pentru viitorul copilului. Creșterea stimei de sine are o mare importanță și se poate realiza prin diferite metode.

Dacă stima de sine scăzută se datorează unor competențe deficitare, este necesară îmbunătățirea acestor competențe (de exemplu, dacă un student are o stimă de sine scăzută din cauza unor eșecuri la examene, este importantă îmbunătățirea tehnicilor de învățare). Dacă cineva își impune niște

standarde exagerate în raport cu posibilitățile sale și are eșecuri din acest motiv, va fi necesară adoptarea unor standarde mai realiste. Pentru creșterea stimei de sine este esențial ca individul să își conștientizeze calitățile, competențele, să acorde atenție succeselor sale, să învețe să se autovalorizeze. Începând cu perioada pubertății copilul depune în mod conștient eforturi pentru a se autocunoaște. Dorința de autocunoaștere devine și mai accentuată în adolescență și tinerețe.

Autocunoașterea se poate îmbunătăți prin formarea obișnuinței de a ne observa comportamentele, modalitatea de a interacționa cu cei din jur, de a acționa și de a reacționa în diferite situații. De asemenea este important să ne dezvoltăm capacitatea de a ne conștientiza propriile gânduri, emoții, sentimente, motivații. Nu trebuie să neglijăm importanța informațiilor verbale și nonverbale primite de la cei din jur, și mai ales importanța opiniilor persoanelor semnificative pentru noi (prieteni, membrii familiei etc.).

Aptitudinile

Autocunoașterea presupune și conștientizarea **aptitudinilor**. Spunem că o persoană are aptitudini într-un domeniu dacă are *posibilitatea* de a obține performanțe superioare în acel domeniu. Obținerea *reală* a acelor performanțe depinde de mulți alți factori: motivație, învățare, exersare, atitudinea părinților și a cadrelor didactice, condiții materiale, sănătate etc.

După nivelul de generalitate, aptitudinile pot fi generale sau speciale. Aptitudinile generale permit obținerea unor rezultate superioare în mai multe domenii. Cea mai generală aptitudine este *inteligenta*. Aptitudinile speciale ne ajută să obținem rezultate deosebite într-un număr mai restrâns de domenii. Astfel vorbim despre aptitudine pentru desen, gimnastică, muzică etc.

După domeniul în care se manifestă, aptitudinile pot fi: aptitudini cognitive (abilitatea generală de învățare, aptitudinea verbală, numerică,

spațială, de percepție a formei, de a lua decizii), aptitudini sociale, artistice, muzicale, fizice etc. Pentru reușita în carieră este foarte importantă conștientizarea aptitudinilor. Trebuie să știm ce aptitudini avem și în ce domenii avem cele mai mari șanse de succes. Aptitudinile fac parte dintre punctele noastre tari. Ele pot fi cunoscute în primul rând prin autoobservare și prin compararea performanțelor noastre cu cele obținute de ceilalți. Putem considera că avem

aptitudini pentru un domeniu dacă reușim să ne însușim cu ușurință cunoștințele și să ne formăm mai repede deprinderile specifice, dacă obținem rezultate mai bune decât ceilalți, dacă putem să ne implicăm în activitatea respectivă un timp mai îndelungat, fără să obosim.

Pentru conștientizarea aptitudinilor este important să acordăm atenție opiniilor celor care ne cunosc, și în special opiniilor profesorilor noștri. Cadrele didactice cunosc mulți elevi/ studenți, și pe această bază ele pot realiza comparații, pot identifica elevii / studenții capabili de performanțe superioare.

Succesul într-un domeniu de activitate nu depinde de o singură aptitudine. Are o mare importanță modul în care interacționează aptitudinile între ele, cât și cu celelalte însușiri de personalitate (voința, sistemul de valori etc.). Unii oameni reușesc să obțină rezultate bune într-o activitate chiar dacă nu au aptitudini deosebite. Unele aptitudini mai slab dezvoltate pot fi compensate prin alte aptitudini sau prin ambiție, perseverență (la școală unii elevi cu nivel intelectual mai redus obțin rezultate mai bune decât elevii foarte inteligenți pentru că sunt mai perseverenți). Alți oameni foarte bine dotați “de la natură” nu au rezultate deosebite în activitate, deoarece nu sunt bine motivați, nu sunt perseverenți. Dezvoltarea aptitudinilor de care dispunem presupune motivație, perseverență, însușirea unor cunoștințe și deprinderi,

adică necesită multă muncă. De asemenea trebuie să găsim cele mai bune modalități de valorificare a aptitudinilor noastre.

Interesele și sistemul de valori

Conștientizarea **intereselor și a sistemului de valori** reprezintă un alt aspect al autocunoașterii.

Interesele reprezintă preferințele cristalizate ale unei persoane pentru anumite domenii de cunoștințe sau de activitate. Interesele au un rol esențial în luarea deciziilor privind cariera.

Formarea intereselor depinde de factori genetici (potențialul aptitudinal) și de experiențele de viață pe baza cărora individul învață să prefere unele activități și să evite altele.

Exemple:

- dacă un copil are aptitudini pentru o activitate (desen), va avea succese în activitățile de acest gen. Datorită succeselor obținute el va manifesta tot mai mult interes față de aceste activități.

- dacă un copil vede că părinții săi desfășoară cu plăcere anumite activități (grădinarit), există șanse mari ca și lui să îi placă acea activitate.

- recompensele oferite de părinți pot determina formarea unor interese.

Pedepsele dimpotrivă, creează aversiune față de unele acțiuni (copilul care este pedepsit prin bligarea lui să citească zilnic un anumit număr de pagini, are șanse extrem de mici să manifeste mai târziu interes față de lectură).

Ce mai 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?* Răspusul conduce la alegerea studiilor și a programelor de formare profesională care ne asigură dobândirea competențelor necesare pentru reușita în carieră.

Rezultatele eforturilor depuse pentru a ne cunoaște pot fi sintetizate într-o matrice SWOT în care sunt precizate:

- punctele tari (strengths); nu trebuie să fie considerate ca puncte tari numai calitățile deosebite sau marile succese, ci toate însușirile psihice și fizice, aptitudinile, convingerile, atitudinile, comportamentele etc. care ne sunt de folos în activitățile desfășurate (ex. sunt optimist, am umor, sunt sănătos, nu obolesc repede, am mulți prieteni, îmi place pictura etc.).

- punctele slabe (weaknesses); atunci când identificăm punctele slabe, este important să ne gândim și la modalitatea de a le depăși.

- oportunitățile privind propria dezvoltare (opportunities); acestea sunt resursele interne și externe pe care ne putem baza (bună capacitate de învățare, părinți care mă susțin și mă ajută întotdeauna, posibilități materiale etc.).

- amenințările (threats) care ar putea îngreuna procesul cunoașterii de sine, al

formării unei imagini de sine pozitive, amenințările care periclitează șansele carierei dorite (necunoașterea unor tehnici de învățare adecvate, probleme de sănătate, conflicte în familie, probleme materiale etc.).

SCOPUL PROIECTULUI

Acordarea consilierii elevilor privind autocunoașterea; cunoașterea diferitelor tipuri de meserii și cunoașterea ofertei sociale în comunitate și în afara ei, a dinamicii pe piața muncii.

OBIECTIVE

Obiectivul 1 Descoperirea personalității și autocunoașterea;

Obiectivul 2 Dezvoltarea responsabilității sociale și formarea deprinderilor de interacțiune socială;

Obiectivul 3: Dezvoltarea conștiinței de sine și a atitudinilor pozitive față de propria persoană

Obiectivul 4 Dezvoltarea unor tehnici eficiente de învățare și management al învățării;

Obiectivul 5 Dezvoltarea capacității de planificare a carierei.

● **PARTICIPANȚI:** elevi; diriginți; cadre didactice; părinți; alte persoane din comunitate

● **DURATA:** doi ani școlari

● **GRUP ȚINTĂ:** **direct:** elevii claselor aVII a și a VIII a/ **indirect:** părinții acestora.

● **PARTENERI EDUCAȚIONALI:** reprezentanți ai comunității locale, reprezentanți ai unor meserii, părinții elevilor, cadre didactice ale școlii, diriginții elevilor, alte instituții ale statului;

RESURSE MATERIALE: flipchart, echipament IT, videoproiector, ecran, marker, hârtie, diverse documente (profile ocupaționale și fișa postului, fișe de lucru, chestionare).

Tematica activităților proiectului:

1.Activitate de cunoaștere, autocunoaștere, intercunoaștere în vederea dezvoltării personale:

2. Activitate de comunicare, soluționarea de conflicte și lucrul în echipă ;

3.Activitate de cunoaștere a lumii profesiilor, a activităților specifice unor ocupații, analizarea consecințelor schimbărilor economice, sociale și tehnologice asupra profesiilor

4.Activitate de elaborare a planului de carieră de scurtă și lungă durată.

Metode utilizate: observația, conversația, dezbaterile, exercițiul, problematizarea, jocul de rol, studiu de caz, testul, focus grup, brainstorming;

Resurse alocate: resurse umane, spațiu, echipamente, fișe cu exerciții, chestionare, analize statistice, testul Holland

Metode de colectare a datelor: observații (jurnal al activităților desfășurate în cadrul proiectului), chestionare, portofolii;

Modalități de valorificare:

- Formarea abilităților și a competențelor pertinente abordării planului de carieră;
- Identificarea și evaluarea realistă a opțiunilor viitorului traseu școlar și profesional.

Lectorate cu părinții: “Cât de bine îmi cunosc copilul?”; “Ce-i cer copilului meu se poate realiza?” “Sunt de acord cu deciziile lui?”

Activități cu cadrele didactice: “Cum îi îndrum pe elevii mei?”; “Cum contribui la orientarea școlară și profesională a elevilor mei?”; “Cum îi ajut pe elevii care au probleme?”.

EVALUARE:

- inițială, prin chestionare aplicate elevilor, profesorilor și părinților în vederea stabilirii tematicii;

- finală, prin aplicarea unor chestionare elevilor, profesorilor și părinților cu scopul aprecierii de către aceștia a beneficiilor/punctelor tari/punctelor slabe ale programului parcurs, din perspectiva fiecăreia dintre categorii;

- la sfârșitul programului, elevii vor trebui să fie capabili să prezinte un plan propriu de planificare și decizie în domeniul carierei (obiective, acțiuni, resurse, stabilirea priorităților...), cu scopul aprecierii beneficiilor programului pentru elevi;

Instrumentele care vor fi folosite în aceste activități vor fi prezentate gradual. Astfel, vor fi folosite diferite instrumente ajutătoare:

- Construirea liniei vieții
- Genograma;
- Factorii care pot determina alegerea carierei;
- Arborele genealogic;
- Diferite chestionare și activități de autocunoaștere și dezvoltare personală.

BIBLIOGRAFIE

- Bocşa, E.; Munteanu, R. –Curs de orientare în carieră- Ghid pentru studenți și absolvenți;-Universitatea București;
- Jigău, M. - Consilierea carierei-Editura SIGMA, 2001.

Material realizat de prof. MIHAI MĂDĂLINA- CONSILIER EDUCATIV