

CAIETUL ELEVULUI

PENTRU ACTIVITĂȚILE EXTRA-CURRICULARE

DEPRINDERI DE VIAȚĂ ȘI EDUCAȚIE PENTRU CARIERĂ

Clasa IX

**Autoare: Lia SCLIFOS, doctor în științe ale educației,
expert național în domeniul educației pentru carieră**

Chișinău 2023

CUPRINS

Clasa a IX-a

Unitatea I. Mă informez pentru a decide ce profesii mi se potrivesc

1. Aspecte generale privind cariera și deciziile de carieră
2. Factori care pot influența deciziile mele de carieră
3. Învăț să iau decizii informate
4. Mă informez despre profesii de azi și mâine din domeniul sănătate și stare de bine
5. Mă informez despre profesii de azi și mâine din domeniul mediu și sustenabilitate
6. Mă informez despre profesii de azi și mâine din domeniile media și educație
7. Mă informez despre profesii de azi și mâine din domeniile logistica orașelor și sfera socială
8. Mă informez despre profesii de azi și mâine din domeniile tehnologia informației și vânzări
9. Mă informez despre profesii de azi și mâine din domeniile sport și agricultură
10. Mă informez despre profesii de azi și mâine din domeniul din domeniul inginerie și materiale avansate
11. Autocunoașterea – un pas sigur spre o carieră de succes
12. Identific profesii, domenii profesionale în care cred că aş putea sa-mi dezvolt o carieră
13. Gala visurilor de carieră: Festivalul profesiilor

Unitatea II. Îmi proiectez cariera cu responsabilitate

1. Identific profesii care mi se potrivesc.
2. Studiez ofertele educaționale din țară și de peste hotare privind profesia aleasă.
3. Cercetez competențe necesare pentru a avansa în carieră.
4. Decid ce aleg să fiu: angajat, angajator/antreprenor, freelancer.
5. Elaborez proiectul meu de dezvoltare a carierei.
6. Gala proiectelor de carieră: De la visuri spre proiecte de carieră

Unitatea III. Studiez piața forței de muncă din perspectiva carierei profesionale

1. Cercetez riscuri și beneficii pentru o carieră de succes în domeniul ales.
2. Valoarea muncii pentru mine.
3. Identific oportunități de angajare în câmpul muncii.
4. Elaborez un CV convingător.
5. Acumulez experiență de muncă.
6. Zilele carierei: O carieră de succes acasă!

Dragă elev/elevă!

Ești la o vârstă deosebit de frumoasă, în care cauți să te afirmi în mai multe domenii și încerci să cauți informații și experiențe despre viitoarea ta profesie și dezvoltare în carieră. Vârsta de viitor absolvent de gimnaziu deschide oportunități imense pentru afirmarea ta ca personalitate. Alegerea profesiei este o etapă foarte importantă din viața fiecărui om, deoarece va marca viitorul tău.

În această perioadă, mai mult decât oricând, e bine să fii proactiv, să te informezi din surse veridice despre profesii, instituții de învățământ care pregătesc specialiști în acest domeniu, organizații, întreprinderi care te pot ajuta să înțelegi mai bine ce poți, ce îți place să faci, cum ieși etc.

Înțelegem că ai nevoie de mai multe materiale și posibilități pentru afirmarea ta personală, ai nevoie de suport în luarea deciziilor de carieră și dezvoltare personală. Cu acest scop, îți propunem în continuare activități cu caracter interactiv, care să te ajute să înțelegi cine ești, ce îți place să faci, ce calități, abilități ai, ce profesii ți se potrivesc cel mai bine, cum se ia o decizie de carieră informată, conștientă, cum poți depăși stereotipurile existente în luarea deciziilor de carieră și cine te poate ajuta în acest demers.

Îți dorim succese și suntem convinși că peste o perioadă scurtă de timp vei înțelege ce îți dorești cu adevărat și ce oportunități există pentru a face visul tău realitate.

UNITATEA I: MĂ INFORMEZ PENTRU A DECIDE CE PROFESII MI SE POTRIVESC

1. Aspecte generale privind cariera și deciziile de carieră
2. Factori care pot influența deciziile mele de carieră
3. Învăț să iau decizii informate
4. Mă informez despre profesii de azi și mâine din domeniul sănătate și stare de bine
5. Mă informez despre profesii de azi și mâine din domeniul mediu și sustenabilitate
6. Mă informez despre profesii de azi și mâine din domeniile media și educație
7. Mă informez despre profesii de azi și mâine din domeniile logistica orașelor și sfera socială
8. Mă informez despre profesii de azi și mâine din domeniile tehnologia informației și vânzări
9. Mă informez despre profesii de azi și mâine din domeniile sport și agricultură
10. Mă informez despre profesii de azi și mâine din domeniul din domeniul inginerie și materiale avansate
11. Autocunoașterea – un pas sigur spre o carieră de succes
12. Identific profesii, domenii profesionale în care cred că aş putea sa-mi dezvolt o carieră
13. Gala visurilor de carieră: Festivalul profesiilor

TEMA 1: ASPECTE GENERALE PRIVIND CARIERA ȘI DECIZIILE DE CARIERĂ

IMPLICĂ-TE!



Sarcina nr. 1: În ce caz în prag de absolvire veți corespunde imaginii de alături și de ce?

Lucrați individual timp de 1 min și notați ideile.

Sarcina nr. 2: Discutați în perechi 2 min și prezentați pe rând ideile discutate pentru a fi notate la tablă. Completați și lista voastră.

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 3: Citiți textul din **Anexa 1** și plasați pe câmp semnele:

v - informație cunoscută mie

+ - informație utilă pentru mine

? - informație care necesită documentare suplimentară

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 4: Discutați în grupuri de 4 persoane și plasați pe un poster 3-4 idei utile de implementat în următoarele 2-3 săptămâni. Argumentați deciziile.

NB! Fiecare grup va prezenta produsul realizat și, la necesitate, răspunde la întrebări.

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 5: Discutați cu o persoană resursă despre deciziile de carieră și data viitoare prezentați ideile colectate.

Când ați luat decizia privind alegerea profesiei?

Ce factori au influențat această decizie?

Anexa 1. Alegerea profesiei

Cariera este o succesiune evolutivă de activități și poziții pe care le atinge o persoană precum și atitudinile, cunoștințele și competențele care se dezvoltă pe parcursul întregii vieți, inclusiv:

- *Activități pre-vocaționale* cum sunt cele de copii, elevi și studenți. Prin urmare voi acumula sunteți la această etapă de dezvoltare a carierei și eforturile de a vă cunoaște, de a interacționa, de a studia lumea profesiilor, de a acumula experiență este foarte important acum.



- *Activități profesionale*, persoane angajate sau în căutarea unui loc de muncă. La această etapă se dezvoltă intens cariera profesională, dar și cea personală, apariția unor roluri noi, cum ar fi cele de soț, soția, mamă, tată etc. Perioada respectivă e important prin eforturile de a asigura echilibrul dintre viața personală și cea profesională.



- *Activități post-vocaționale*, pensionarii care pot avea diferite roluri. Există stereotipul precum că odată cu ieșirea la pensie se finalizează cariera, ceea ce nu este adevărat. Cariera înseamnă învățare și acțiune. Atâta timp cât omul trăiește, învață și acționează. Prin urmare continuă să-și dezvolte cariera.

Nota Bene! *Cariera este „călătoria” metaforică a individului prin învățare, muncă și alte aspecte ale vieții.*

Alegerea profesiei este un moment de decizie cu semnificație deosebită în viața persoanei. Școala și familia contribuie la atingerea nivelului necesar de maturitate pentru o astfel de decizie. Ce putem face pentru a ne pregăti de o asemenea decizie?

- *Cunoaște-te pe tine însuși* – o analiză atentă a acțiunilor, a punctelor slabe/tari, a locului în familie, instituție, socium etc.
- *Cunoaște mediul educațional, profesional* – analizează mediul pentru a anticipa anumite probleme, evenimente neplăcute dar și a valorifica ocaziile, oportunitățile, urmărește ce se întâmplă în domeniul de activitate care îți place și colectează permanent feedback-ul pentru a fi mai pregătit și a nu fi luat prin surprindere.
- *Ai grijă de reputație, imagine* – pune în evidență abilitățile și realizările, tot ceea ce te individualizează, ce demonstrează calitățile tale speciale, posibilitatea de a investi și capacitatea de a finaliza proiecte.
- *Rămâi mobil, mereu în evoluție* – urmărește corespondența dintre competențele personale și cele solicitate în familie, școală și pe piața forței de muncă.
- *Documentează reușitele proprii* – oferă dovada a ceea ce ai învățat, realizat, rezultatele și realizările identificabile, deoarece ele sunt foarte valoroase pentru dezvoltarea carierei.
- *Pregătește întotdeauna un plan de rezervă în carieră și fii gata să acționezi* – fii mereu activ.
- *Menține-te în formă* – e bine să ai mereu asigurată o bază, un confort și un echilibru în plan psihic și material.

Cariera este parte a vieții în cadrul familiei, instituțiilor de învățământ, viața profesională și extra-profesională. Întreaga existență a unui om își pune amprenta asupra carierei sale și, în acest context, e necesar un echilibru între cele două componente majore ale vieții: familia și profesia.

Decizia privind alegerea profesiei ar trebui să exprime un echilibru dintre interesele individuale și cele sociale.

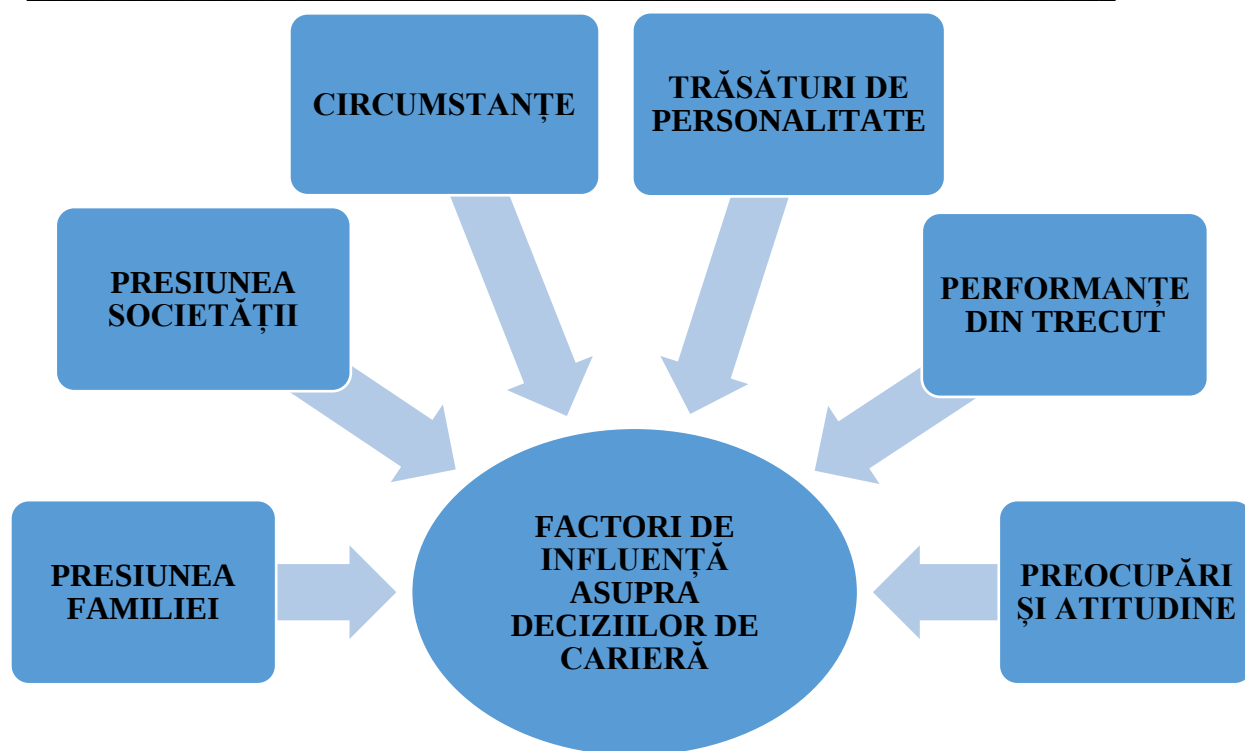
TEMA 2: FACTORI CARE POT INFLUENȚA DECIZIILE DE CARIERĂ

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: Prezentați ideile despre deciziile de carieră colectate din discuția cu o persoană resursă din comunitate.

Sarcina nr. 2: Formulați, în baza celor ascultate câteva concluzii.

Sarcina nr. 3: Analizați în grup schema din Anexa 1. Selectați un factor care poate influența deciziile de carieră și încercați să-l explicați, să-l exemplificați din experiența voastră.



Anexa 1. Factori de influență asupra deciziilor de carieră

Prezentați rezultatele discuției.

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 4: Citiți textul din **Anexa 2** în grupuri prin tehnica *Predare complementară*. Tehnica presupune următorii pași:

1. Toți membrii grupului citesc informația despre un factor.
2. Unul din membrii grupului are rol de profesor și explică acest factor.
3. Toți își amintesc cazuri la subiect.
4. Cel care a fost profesor numește un alt profesor.
5. Toți citesc informația despre alt factor.
6. Profesorul numit explică factorul.
7. Toți își amintesc cazuri la subiect.
8. Procedura se repetă până se analizează toți factorii.

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 5: Identificați soluții pentru diminuarea factorilor de influență.

Prezentați soluțiile pentru notarea lor la tablă.

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 6: Elaborați individual sau în perechi un plan de acțiuni pentru depășirea influențelor negative.

Anexa 2. Factori care pot influența deciziile de carieră

Există o serie de factori care pot interveni în procesul de alegere a profesiei și dezvoltării carierei (McDowell și Hostetler (2001), cum ar fi:

- *Presiunea familiei.* Persoanele apropiate își impun propriul model de urmat, chiar dacă tânărul se opune și, în numele celor mai nobile intenții, familia întreține starea de infantilism a tânărului.
- *Presiunea societății.* Societatea definește și impune tipare profesionale investite cu o anumită semnificație la un moment dat, lansează “mode” în alegerea, exercitarea și valorizarea profesiilor.
- *Circumstanțe.* Situația financiară, rolul de părinte, statutul marital etc. - coordonate care uneori sunt favorizante carierei, în sensul că susțin sau predispun individul la o compatibilitate înaltă cu domeniul profesional vizat, dar sunt cazuri în care acestea împiedică o evoluție normală a carierei.
- *Personalitate.* Există trăsături de personalitate pe care anumite sfere ocupaționale le pun în valoare, iar altele le inhibă. În afară de aceasta, modul în care individul se raportează la profesie este determinat, în mare măsură, de dominantele sale cognitive, afective, volitive și de îmbinarea acestora.
- *Performanțe din trecut.* Individul poartă cu sine istoria personală în ceea ce privește aspirațiile, încercările, regroupările, satisfacțiile legate de profesie sau orizontul profesional. Acestea pot fi factori de disonanță în condițiile în care s-au asociat cu eșecuri, dezamăgiri, atingeri ale ego-ului etc.
- *Preocupări și atitudine.* Sunt cazuri fericite când preocupările formale coincid sau sunt completate cu interesele personale. Conflictul interior poate genera destrucționarea relațiilor cu persoanele semnificative din mediul de muncă ori neglijarea unor motive puternice care nu corespund traseului profesional ales.

Pornind de la premisa că dezvoltarea carierei este un proces permanent prin care indivizii progresează, trecând printr-o serie de stadii, un rol foarte important revine deciziilor de carieră și proiectării carierei.

TEMA 3: ÎNVĂȚ SĂ IAU DECIZII INFORMATE

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: Prezentați planul de acțiuni pentru depășirea influențelor negative în grupuri și formulați 1-2 concluzii.

Sarcina nr. 2: Amintiți-vă o situație în care ați luat o decizie. Cum ați procedat în cazul dat și cum de obicei luați decizii? Descrieți pașii luării deciziei.

Sarcina nr. 3: Discută în pereche cu colegul/colega de alături și apoi prezintă tuturor modalități de luare a deciziilor.

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 4: Studiați în grup etapele luării unei decizii în baza informației din **Anexa 1**. Etape în luarea deciziilor.

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 5: Analizați în grup una din situațiile discutate anterior și identificați care ar fi decizia potrivită, aplicând acest model. Prezentați tuturor colegilor rezultatul pe un poster.

AȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 6: Descoperă acasă care este capacitatea ta de decizie, răspunzând la întrebările incluse în testul din **Anexa 2**.

Anexa 1. Etape în luarea deciziilor.

Etapa 1. Formulează provocarea cu care te confrunți/alegerea care trebuie să fie realizată. În dependență de faptul cum o vom descrie, vom identifica cauzele și apoi în baza cauzelor vom elabora soluții. Importanța acestei etape deseori nu este conștientizată de oamnei și în multe situații aduce la luarea deciziilor greșite.

Etapa 2. Colectează informația despre opțiunile posibile și identifică cel puțin două opțiuni bune. Deseori noi căutăm soluții în experiența noastră din trecut și această obișnuință ne limitează în identificarea soluțiilor, opțiunilor noi. Pentru luarea unei decizii eficiente în majoritatea cazurilor sunt necesare minimum 5 opțiuni din care să selectăm 2 pentru a fi analizate.



Etapa 3. Analizează opțiunile identificate/selectate. Identifică avantajele și consecințele pozitive precum și dezavantajele și consecințele negative.

Opțiunea 1		Opțiunea 2	
Avantaje	și	Dezavantaje	și
consecințe		consecințe	

Pozitive	negative	pozitive	Negative
----------	----------	----------	----------

Important! Pentru luarea unei decizii este bine ca avantajele și consecințe ar fi bine să fie analizate din cel puțin 2 perspective: imediate și pe termen lung.

Etapa 4. Identifică valorile care pot fi satisfăcute (în cazul consecințelor pozitive) sau afectate (în cazul consecințelor negative) pentru fiecare opțiune și care dintre acestea este cea mai importantă pentru viața ta. Valori posibile: *sănătatea, familia, prietenii, reputația, studiile, cariera, puterea, bunăstarea, dragostea, adevărul, curiozitatea, corectitudinea, onoarea, responsabilitatea* etc.

Etapa 5. Alege opțiunea care reflectă cel mai bine valoarea ta principală și gândește-te cum poți îmbunătăți această opțiune prin reducerea consecințelor negative.

Etapa 6. Planifică acțiuni pentru aplicarea deciziei luate și realizează planul. Este evident că selectarea celei mai bune opțiuni încă nu înseamnă că situația va fi schimbată. Acțiunea este primul pasul real spre schimbare. Acțiunea la nivel de comunitate presupune asumarea responsabilităților de către diferiți actori comunitari.

Etapa 7. Evaluarea deciziei. Orice decizie are un scop. Testul final pentru decizia luată trebuie să răspundă la câteva întrebări. Am obținut ce am dorit? Schimbările sunt evidente? Situația acum este mai bună, mai rea sau așa cum era? Ce probleme noi au apărut în rezultatul implementării deciziei?

Anexa 2. Care este capacitatea ta de decizie

Raspundeți prin “DA” sau “NU” la întrebările de mai jos.

Nr	Întrebări	DA	NU
1	Incercării adesea să eviți sau să amâni luarea deciziilor importante, spunându-ți că problema se va rezolva de la sine?		
2	Când ți se cere să iai o decizie foarte importantă devii agitat și nu mai dai randamentul maxim?		
3	Consideri că este sub demnitatea ta să te sfătuiești cu alți colegi în probleme în care ei au experiență?		
4	În cazul deciziilor în probleme importante, pentru care există argumente din ambele părți, obișnuiești să te bazezi pe intuiție?		
5	Dorești adesea să fii în situația de a lua o decizie?		
6	Când ați de luat o decizie importantă aceasta îți afectează somnul și pofta de mâncare?		
7	Sincer vorbind, datorită lipsei de încredere în sine, îți displace să iai decizii?		
8	Ești în dificultate chiar și atunci când ai de luat decizii lipsite de importanță?		
9	Ai renunța la un prieten în cadrul unui proiect comun/activități comune dacă menținerea lui ar contraveni intereselor proiectului în care deții o poziție importantă, de lider?		
10	Dacă ai eșuat în rezolvarea unei probleme din aria ta de activitate, încerci să ascunzi de ceilalți acest lucru?		
11	În familie participi la toate sau la majoritatea deciziilor importante?		
12	De obicei, ești nervos atât după cât și înainte de luarea unei decizii importante?		

Calcularea scorului:

Primiți câte 4 puncte pentru fiecare răspuns:

- “DA” la întrebările 4,9,11
- “NU” la întrebările 1,2,3,5,6,7,8,10,12

Primiți 1 punct pentru fiecare răspuns:

- “DA” la întrebările 1,2,3,5,6,7,8,10,12
- “NU” la întrebările 4,9 și 11

Interpretarea rezultatelor

1. Între 41-48 puncte: ai o mare capacitate de a lua decizii, situându-te peste medie
2. Între 30-40 puncte: ai o capacitate bună de a lua decizii; cele mai multe persoane se încadrează în această categorie
3. Sub 30 puncte: slabă capacitate de a lua decizii; nu este recomandat să fi în funcții de decizie.



TEMA 4: MĂ INFORMEZ DESPRE PROFESII DE AZI ȘI MÂINE DIN DOMENIUL SĂNĂTATE ȘI STARE DE BINE

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: Ce ați descoperit realizând testul Capacitatea ta de decizie.

Sarcina nr. 2: Notați în caiet profesii din domeniul sănătate și stare de bine.

Sarcina nr. 3: Desenați un tabel cu 2 rubrici.

Domeniul sănătate și stare de bine	
Profesii cunoscute	Profesii noi, impuse de schimbările din societate, lume

Sarcina nr. 4: Completați discutând cu colegul/colega de alături, lista cu profesii în prima rubrică din tabel.

Prezentați profesiile și noi vom face o listă comună la tablă.

Sarcina nr. 5: Luând în calcul schimbările din societate, lume, încercați să presupuneți ce profesii noi vor apare în acest domeniu și notați-le în rubrica din partea dreaptă.

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 6: Fă cunoștință cu viitorului în sănătate și stare de bine. Fiecare va primi o fișă cu o profesie descrisă. Plimbați-vă prin sală și descoperiți noi profesii, discutând cu colegii.

NB! Fiecare prezintă profesia descrisă în fișă și ascultă ce povestesc colegii, fac notițe.

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 7: Identificați în grupuri de 3 persoane, 2-3 profesii ale viitorului care ar fi utile în comunitatea voastră și explicați de ce.

Sarcina nr. 8: Prezentați cât mai creativ aceste profesii pe un poster. Plasați posterul pe perete și prezentați-l colegilor.

ACTIONEAZĂ!

Sarcina nr. 9: Prezentați unor cunoscuți din comunitate sau familie profesiile viitorului care v-au părut mai interesante și notați reacția lor la informația despre aceste profesii.

Anexa 1. Profesii ale viitorului din domeniul sănătate și stare de bine

Medicina este un domeniu în care profesiile nu vor face decât să câștige amploare. Se observă anumite tendințe în acest domeniu care vor impulsiona apariția noilor profesii. În legătură cu creșterea speranței de viață, va fi nevoie de personal special care să aibă cunoștințe medicale și abilități pentru a asigura unei persoane o bătrânețe demnă.

Apare necesitatea de biotehnologie, capacitatea de a utiliza proprietățile organismelor pentru a rezolva probleme tehnologice. Datorită acestei discipline științifice, omenirea a rezolvat deja multe probleme, cum ar fi inventarea vaccinurilor, producerea de insulină, crearea de antibiotice și multe altele.

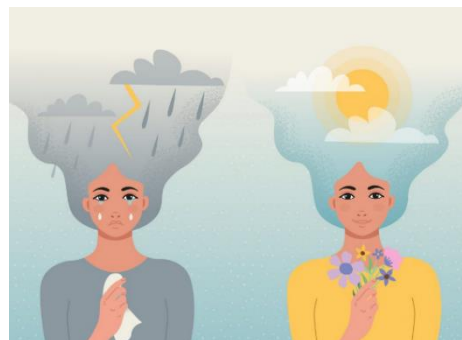


Posibilitățile în acest domeniu abia încep să se dezvolte. Orice boală este mai ușor de prevenit decât de vindecat. Astfel apare nevoia de medicina preventivă sau medicina profilactică. Sarcina lor principală este de a identifica modificări din organism care pot duce la boli și a interveni din timp.

O altă realitate este biohacking-ul, o creștere a abilităților cognitive umane și prelungirea vieții cu ajutorul

biologiei moleculare.

Este de remarcat faptul că medicul viitorului nu ar trebui să cunoască numai anatomia și să poată pune un diagnostic în domeniul său, ci și să poată aborda în mod sistematic examinarea corpului uman, să fie interesat de rezultatele ultimelor cercetări și să poată negocia pentru a se baza nu numai pe propria experiență, ci și pe experiența colegilor.



Profesiile viitorului în sănătate și stare de bine:

- *Terapeutul genetic* se specializează în diagnosticul, tratamentul și consilierea pacienților cu tulburări genetice și boli ereditare. Ei colaborează cu medici și cercetători pentru a dezvolta terapii genetice și personalizate.
- *Specialistul în nutrigenomică* studiază interacțiunea dintre nutriție și gene, cu scopul de a dezvolta diete și intervenții nutriționale personalizate în funcție de profilul genetic al fiecărei persoane. Această abordare poate ajuta la prevenirea și tratarea unor afecțiuni precum obezitatea, diabetul și bolile cardiovasculare.
- *Terapeutul de realitate virtuală* folosește tehnologia virtuală pentru a trata diverse afecțiuni, precum anxietatea, fobiile, tulburările de stres post-traumatic și durerea cronică. Prin crearea de experiențe imersive și controlate, aceștia ajută pacienții să-și înfrunte temerile și să învețe strategii de gestionare a simptomelor.
- *Gerontologul* este specialistul în procesul de îmbătrânire și se ocupă de studiul, prevenția și tratamentul problemelor legate de îmbătrânire, precum demența, osteoporoza și bolile cardiovasculare. Aceștia lucrează în colaborare cu medici, asistenți medicali și alți specialiști

în îngrijirea vârstnicilor pentru a dezvolta programe și intervenții care să îmbunătățească calitatea vieții acestora.

- *Consultantul pentru îmbătrânire sănătoasă* oferă consultații pentru îmbătrânire naturală, care menține un nivel suficient de funcționalitate corporală pentru susținerea unei calități înalte a vieții.
- *Specialistul în medicină personalizată* se concentrează pe dezvoltarea de tratamente și terapii individualizate, bazate pe caracteristicile genetice, biochimice și de stil de viață ale fiecărui pacient. Această abordare inovatoare poate conduce la tratamente mai eficiente și cu mai puține efecte secundare.
- *Inginerul de țesuturi* este un profesionist care aplică principii de biologie, chimie și inginerie pentru a crea înlocuitori biologici care pot înlocui sau repara țesuturile deteriorate sau bolnave.
- *Specialistul în stare de bine și sănătate mintală la locul de muncă* se ocupă de promovarea stării de bine și a sănătății mentale a angajaților, prin dezvoltarea de programe și intervenții care să îmbunătățească satisfacția în muncă, productivitatea și echilibrul între viața personală și cea profesională.
- *Nutriționistul molecular* oferă consultanță privind modul în care nutrienții, în special micronutrienții, interacționează cu factorii genetici pentru a influența sănătatea și susceptibilitatea la boli.
- *Inginerul de echipament medical* va pune în funcțiune, instala, asigura mentenanța și reparația echipamentelor medicale.

TEMA 5: MĂ INFORMEZ DESPRE PROFESII DE AZI ȘI MÂINE DIN DOMENIUL MEDIU ȘI SUSTENABILITATE

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: Prezentați reacția oamenilor cărora le-ați prezentat informația despre profesiile din domeniile sănătate și stare de bine și povestiți cum v-ați simțit în timpul acestei interacțiuni?



Sarcina nr. 2: Comentați imaginea în perechi și spuneți ce legătură are ea cu tema noastră.

Sarcina nr. 3: Identificați, în perechi, profesii care contribuie la protecția mediului. Prezentați rezultatele.

Profesiile se notează la tablă sau pe un poster.

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 4: Elaborați în caiete un tabel cu 2 rubrici, după cum urmează. Apoi citiți textul din **Anexa 1** și selectați 2-3 profesii care v-au plăcut cel mai mult, explicând în rubrica de alături de ce.

Nr	Profesii care mi-au plăcut	Argumente în favoarea lor
1		
2		
3		

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 5: Discutați despre profesiile viitorului și determinați ce s-ar putea schimba în comunitatea voastră dacă ar fi angajați asemenea specialiști. Prioritizați profesiile din perspectiva utilității lor pentru comunitatea voastră, plasându-le pe o axă valorică în care:

1 – inutilă

5 – are utilitate medie

10 – utilitate maximă

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 6: Prezentați profesiile viitorului reprezentanților primăriei din localitate și întrebați-i care din ele ar putea contribui la dezvoltarea comunității, dacă ar fi angajați aici. Notați răspunsul.

Anexa 1: Mediu si sustenabilitate

Domeniul reciclării și al conservării naturii este un domeniu care îi îngrijorează pe activiștii de mediu și, în același timp, o provocare pentru întreaga umanitate. În țările dezvoltate sunt deja introduse sisteme care contribuie la refacerea și conservarea resurselor naturale.



Senzorii sunt creați pentru a urmări schimbările în climă și comportamentul animalelor, ei sunt capabili să prezică deteriorarea mediului. Pe baza acestor date, ecologiștii dezvoltă programe de conservare a mediului. Prin urmare, este nevoie pur și simplu de specialiști care vor fi capabili să rezolve problemele de mediu la nivel global.

În prezent putem observa următoarele tendințe ce țin de ecologie:

Companiile mari folosesc din ce în ce mai mult surse noi de energie, cum ar fi panourile solare, și trec la tehnologii de economisire a energiei. Acest lucru economisește bani și reduce utilizarea resurselor naturale limitate.

Popularizarea vehiculelor electrice ne permite să rezolvăm mai multe probleme deodată. Printre acestea: puritatea aerului, ergonomie, economie. Multe companii ecologice oferă angajaților vehicule electrice pentru utilizare, iar consumatorul mediu își poate permite vehicule electrice. Și orașele dezvoltate creează o infrastructură convenabilă pentru utilizarea unor astfel de mașini.

Utilizarea materialelor biodegradabile în locul recipientelor din plastic este acceptată în întreaga lume.

Conștientizarea crescută a impactului uman asupra mediului și necesitatea unui viitor mai sustenabil au condus la apariția unor noi oportunități de carieră în domeniul mediului și sustenabilității. Această macrocategorie include meserii care se concentrează pe protecția mediului, gestionarea resurselor și promovarea practicilor ecologice și sustenabile în diverse industrii. Profesioniștii din acest domeniu trebuie să fie inovatori, dedicați și dispuși să colaboreze cu diverse părți interesate pentru a crea soluții eficiente și de lungă durată.



Profesiile viitorului în ecologie și sustenabilitate:

- *Specialistul în energie regenerabilă* se ocupă de dezvoltarea, implementarea și gestionarea sistemelor de producere a energiei din surse regenerabile, precum soare, vânt, apă și biomasa. Aceștia colaborează cu ingineri, cercetători și politicieni pentru a promova tranziția către o economie bazată pe energie curată și sustenabilă.
- *Inginerul în economia circulară* se concentrează pe proiectarea și implementarea de soluții și sisteme care să minimizeze risipa și să maximizeze valorificarea resurselor, promovând reciclarea, reutilizarea și regenerarea materialelor și energiei. Aceștia lucrează în diverse industrii, precum producție, transport și construcții.
- *Specialistul în managementul apei* se ocupă de planificarea, dezvoltarea și gestionarea resurselor de apă, pentru a asigura utilizarea eficientă și sustenabilă a acestora. Aceștia colaborează cu ingineri, cercetători și autorități locale pentru a aborda probleme precum poluarea, securitatea apei și adaptarea la schimbările climatice.

- *Ecologul urban* studiază interacțiunile dintre mediul natural și mediul urban, cu scopul de a dezvolta strategii de conservare a biodiversității și de promovare a unei dezvoltări urbane sustenabile. Aceștia colaborează cu planificatori urbani, arhitecți și autorități locale pentru a aborda probleme precum poluarea aerului, gestionarea deșeurilor și protecția habitatelor naturale.
- *Consultantul în sustenabilitate* ajută organizațiile și companiile să își îmbunătățească performanța ecologică și să adopte practici de afaceri sustenabile. Aceștia analizează și evaluează impactul operațiunilor asupra mediului, propunând soluții pentru reducerea consumului de resurse, gestionarea deșeurilor și reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră.
- *Ecologul logistic* este un specialist în asigurarea logisticii de protecție a mediului ambient.
- *Auditorul serviciilor ecosistemice* este un specialist care realizează auditul și prezintă rapoarte privind starea serviciilor ecosistemice.
- *Grădinarul urban* este specialistul care se ocupă de îngrijire specială și instrumente speciale pentru acest tip de activitate.
- *Specialistul în managementul deșeurilor* se ocupă de planificarea activității de management al deșeurilor, instruirea personalului implicat în managementul deșeurilor, evaluarea activității de management al deșeurilor, etc. un alt specialist în acest domeniu este *managerul zero deșeuri* care are misiunea de a găsi cele mai rentabile și durabile soluții pentru minimizarea și tratarea deșeurilor.
- *Ecologul agricol* se ocupă de adoptarea celor mai potrivite decizii în (re)proiectarea, înființarea și menținerea unei unități agro-ecologice de producție.

TEMA 6: MĂ INFORMEZ DESPRE PROFESII DE AZI ȘI MÂINE DIN DOMENIILE MEDIA, CREARE DE CONȚINUT ȘI EDUCAȚIE

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: Cum au reacționat reprezentanții primăriei din localitate când ia-ți întrebare care din profesiile din domeniile mediu și sustenabilitate ar putea contribui la dezvoltarea comunității? Ce profesii au fost alese și cum au argumentat ei decizia?

Sarcina nr. 2: Elaborați individual o listă cu profesii din domeniul Media și una din domeniul Educație. Plasați lista în tabel.

Profesii din domeniul Media	Profesii din domeniul Educație

Sarcina nr. 3: Discutați în perechi și completați un tabel comun.

Sarcina nr. 4: Prezentați rezultatele în grupul mare.

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 5: Citește cu atenție textul și imaginează-ți că ai posibilitatea să-ți dezvolti în școala ta abilitățile de lucru la o specialitate descrisă în textul din **Anexa 1**.

Care ar fi aceasta și de ce ai decis așa?

Sarcina nr. 6: Discută cu colegii într-un cerc mare și alegeți 3-4 cu care ați vrea să lucrați împreună la un proiect școlar, reieșind din profesiile alese.

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 7: Elaborează împreună cu colegii de grup un proiect școlar, reieșind din profesiile alese de fiecare membru a grupului. Plasați pe un poster proiectul și apoi prezentați-l colegilor.

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 8: Organizați în școala voastră o expoziție a posterelor elaborate.

Anexa 1: Media, crearea de conținut și educație

Acum, conținutul de înaltă calitate este o condiție necesară pentru a atrage clienți în orice companie, astfel încât profesii precum fotograf, designer, videograf, scriitor, copywriter, artist, editor și altele vor fi relevante pentru o lungă perioadă de timp.

În plus, mass-media modernă a devenit principala sursă de informare pentru o persoană, iar rețelele sociale au devenit principalul mijloc de comunicare. Atenția consumatorului este principala resursă



pentru agenții economice, astfel încât abilități precum creativitatea și capacitatea de a crea interes vor fi necesare pentru o perioadă îndelungată de timp.

Profesiile viitorului în sfera media

- *Fact checkerul* este un specialist în verificarea faptelor pentru autenticitate.
- *Emotion Designer* creează fundalul emoțional necesar al conținutului în jurul consumatorului.
- *Producătorul de câmp semantic* formează, dezvoltă imaginea necesară asupra lumii prin crearea și filtrarea fluxului de informații.
- *Polițistul media* ține evidența acțiunilor ilegale din domeniul informațional, luptă împotriva criminalității informatice.
- *Infostylistul* creează un algoritm pentru selectarea informațiilor în conformitate cu nevoile unei persoane.

Educație

În ciuda faptului că domeniul educației este considerat destul de conservator, dezvoltarea tehnologiei a schimbat și acest domeniu. Învățarea offline obișnuită în școli, instituții specializate și cursuri de perfecționare este înlocuită de cursuri online folosind un număr mare de metode de predare inovatoare.

Acum, accentul în educație este pus pe utilizarea jocurilor pe o abordare personală a învățării. Aceste metode permit învățăm a prelucra informațiile cu entuziasm, a dezvolta creativitatea și a învăța cum pot fi rezolvate probleme analitice complexe.



Este important ca specialiștii implicați în educația oamenilor să fie empatici, să aibă o gândire critică, flexibilă și să fie gata să se adapteze la noile cerințe ale angajatorilor.

Profesiile viitorului în educație

- *Specialistul în imaginea copilului nenăscut* formează o posibilă imagine a vieții viitoare și a traiectoriei de dezvoltare. Selectează programe educaționale în funcție de înclinațiile copilului și de dorințele părinților.
- *Educatorul de joc* creează programe educaționale bazate pe metode de joc.
- *Knowledge validatorul* dezvoltă sisteme multidimensionale de evaluare a cunoștințelor care oferă feedback și deblochează potențialul.
- *Coach-ul de competențe colective* este specializat în dezvoltarea abilităților pentru munca productivă în grup: inteligență emoțională, construirea granițelor, comunicare non-violentă, distribuire eficientă a rolurilor și sarcinilor în cadrul unui grup.
- *Ambalatorul de conținut educațional* împarte materialul educațional în blocuri mici, din care creează programe personalizate de instruire pentru sarcini, nevoi specifice.

TEMA 7: MĂ INFORMEZ DESPRE PROFESII DE AZI ȘI MÂINE DIN DOMENIILE LOGISTICA ORAȘELOR ȘI SFERA SOCIALĂ

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: Cum au reacționat colegii din școala voastră la expoziția cu posterele despre profesii, elaborate și expuse? Cum v-ați simțit voi?

Sarcina nr. 2: Discutați în grup și timp de 7 minute desenați un oraș/un sat al viitorului. Prezentați desenele, iar colegii vor identifica schimbările majore care se vor produce în comunitate și de ce profesii va fi nevoie. Apoi decideți împreună cum vor influența aceste schimbări sfera socială și ce profesii vor fi necesare în acest domeniu.

Notează rezultatul prezentărilor și discuției într-un tabel.

Profesii solicitate		Profesii noi	
În logistica orașelor	În sfera socială	În logistica orașelor	În sfera socială

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 3: Citește individual textul ”Sfera socială”. Discută în grup și propuneți modificări, completări în desenele realizate și explicați de ce.

Sarcina nr. 4: Citește individual textul ”Logistica orașelor”. Discută în grup și propuneți modificări, completări în desenele realizate și explicați de ce.

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 5: Gândiți-vă timp de 1 minut la comunitatea în care trăiți. Imaginați-vă că trebuie să vină la voi cu traiul 3 familii și au fost construite case pentru acești specialiști. Selectați în grup 3-4 profesii care ar putea fi o prioritate pentru comunitate și ar impulsiona dezvoltarea ei.

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 6: Desenați o comunitate a viitorului și plasați-o pe panoul de la primărie, casă de cultură sau în școală. Observați și notați reacția oamenilor din comunitate.

Anexa 1. Sfera socială și logistica orașelor

Sfera socială

Activitatea serviciilor sociale devine din ce în ce mai transparentă și există din ce în ce mai multe opțiuni de contact pentru diverse probleme. Datorită dezvoltării tehnologiilor informaționale, este



mult mai ușor să atrageți atenția publicului asupra problemelor inegalității și discriminării și, în consecință, a crescut și implicarea societății în soluționarea acestora.

În plus, oamenii își arată inițiativele și creează organizații non-profit pentru a-i ajuta pe alții, cum ar fi proiecte de voluntariat pentru găsirea persoanelor dispărute sau fundații caritabile.

Profesiile viitorului în sfera socială

- *Mediatorul conflictelor sociale* rezolvă în mod non-violent disputele care apar între grupurile sociale pe motive de proprietate, culturale, naționale și religioase.
- *Specialistul în adaptarea migranților* predă limba și cultura națională, inclusiv online.
- *Dezvoltatorul de platforme de partajare* creează platforme pe care se poate face schimb de servicii, produse alimentare și lucruri inutile.
- *Curatorul grupului de voluntari* este un specialist care recrutează persoane active social și organizează munca lor în scopul rezolvării problemelor sociale.
- *Managerul Centrului de criză* supraveghează activitățile asistenților sociali, psihologilor, avocaților pentru a oferi asistența necesară grupurilor vulnerabile ale populației.

Logistica orașelor

Există o teorie că în viitor nu vor exista orașe și sate mici, toată viața se va construi în jurul unor mari zone metropolitane. Putem vedea această tendință deja acum: mulți locuitori din suburbii fac naveta în fiecare zi pentru a lucra în orașele mari.

Este important acum să se creeze condiții confortabile pentru viața și interacțiunea unui număr mare de oameni care vor locui în megaorașe.

Urbanismul, drumurile inteligente, infrastructura competentă sunt acele industrii care au nevoie de specialiști gata să gândească de obicei, ținând cont de nevoile și confortul oamenilor dintr-un mediu urban. La urma urmei, comoditatea vieții afectează direct dezvoltarea economică a teritoriului, fie că este un oraș sau o țară.



Profesiile viitorului în construcția de orașe și drumuri

- *Designerul de accesibilitate* proiectează infrastructura pentru copii, persoane cu dizabilități și vârstnici.
- *Specialistul în reconstrucție* evaluează starea clădirilor vechi, ia decizii tehnologice pentru reconstrucția acestora.
- *Specialistul în dezvoltarea materialelor de construcții* alcătuiește standardele pentru materialele de construcție, evaluează adecvarea acestora și prezice durata lor de viață.
- *Arhitectul caselor cu energie zero* creează proiecte pentru case care se asigură singure cu energie electrică.
- *Inginerul de securitate a rețelei de transport* rezolvă problemele de funcționare a sistemului de transport în legătură cu siguranța mediului.
- *Specialistul în modernizarea sistemului de transport* introduce tehnologii moderne în rețeaua de transport existentă: camere, senzori, indicatoare și nu numai.
- *Operatorul sistemelor automate de transport* monitorizează acțiunile vehiculelor fără pilot, corectează anumite erori depistate, dacă este necesar.

TEMA 8: MĂ INFORMEZ DESPRE PROFESII DE AZI ȘI MÂINE DIN DOMENIILE TEHNOLOGIA INFORMAȚIEI ȘI VÂNZĂRI

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: Ați avut pentru acasă sarcina să desenați o comunitate a viitorului și să plasați desenele pe panoul de la primărie, casă de cultură sau în școală. Ce ați observat în rezultatul realizării sarcinii? Cum au reacționat oamenii la aceste desene?

Sarcina nr. 2: Discutați în perechi și identificați situații în care soluția tehnologică a putut înlocui Omul. Prezentați situațiile în grupul mare și, la final, formulați o concluzie.

Întrebări:

- Ce profesii din domeniul TI cunoașteți?

- Ce profesii noi credeți că vor apare în următorii 5-10 ani?

- În ultimul timp foarte multe persoane se ocupă de vânzări. Ce profesii din acest domeniu cunoașteți și cum credeți vor apărea profesii noi în acest domeniu? Care vor fi ele?

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 3: Citește textul și selectează din fiecare domeniu câte 1-2 profesii care ți se par mai interesante și crezi că ți s-ar potrivi.

Profesii din domeniul IT:

Profesii din domeniul vânzări:

Sarcina nr. 4: Discută cu colegii în grup și faceți o listă comună cu profesii pentru grupul vostru. Prezentați lista în grupul mare. Ce s-ar schimba în comunitatea voastră dacă în ea ar activa oameni cu asemenea profesii?

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 5: Apropie-te de lista cu profesii și va pune 3 bife (V) în drept cu 3, 2 sau toate trei bife la o singură profesie din lista de la tablă fără a explica de ce.

Sarcina nr. 6: Discutați în grup rezultatele și formulați o concluzie comună, apoi prezentați-o colegilor.

ACȚIONEAZĂ!

Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului „Incluziunea educațională și socio-psihologică a copiilor de migranți” faza II, implementat de Fundația pentru Dezvoltare cu suportul financiar al Fundației pentru Copii Pestalozzi.

Sarcina nr. 7: Identifică o persoană care activează în unul din aceste domenii. Contactează-o și realizează cu ea un interviu. O poți face față în față sau în format on-line, utilizând următoarele întrebări:

- Care sunt sarcinile de bază ale unei persoane care are această profesie?

- De ce ai ales profesia dată?

- Ce anume trebuie să știi, să faci dacă ai ales profesia respectivă

- Unde poți obține instruirea necesară?

- Ce vă place și ce vă deranjează lucrând în acest domeniu?

Informația despre rezultatele acestui interviu o veți prezenta colegilor la ședința următoare.

NB! Dacă persoana interviuată este de acord puteți să-i faceți o fotografie la locul de muncă.



Anexa 1. Tehnologia informației și vânzări



Tehnologia informației Computerul înlocuiește deja munca umană oriunde este posibil. De exemplu, odată cu apariția aplicațiilor pentru apelarea unui taxi, nevoia de dispeceri a dispărut. Și aplicații precum Booking și Airbnb înlocuiesc agenții de turism. Cu toate acestea, procesele automate au limitele lor. Acum, principalele direcții din sectorul IT sunt învățarea automată a rețelelor neuronale care vor fi capabile să rezolve probleme complexe și crearea unui computer cuantic pentru a accelera calculele volumetrice.

În lume, în câteva decenii, programarea va deveni o nouă abilitate obligatorie pentru toată lumea, deoarece toate domeniile funcționează folosind software.

Tehnologia și informatica reprezintă domenii esențiale pentru dezvoltarea și creșterea economiei, precum și pentru îmbunătățirea calității vieții. Profesioniștii din acest domeniu trebuie să fie creativi, să aibă gândire analitică și să se adapteze rapid la noile tendințe și tehnologii.

Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului „*Incluziunea educațională și socio-psihologică a copiilor de migranți*” faza II, implementat de Fundația pentru Dezvoltare cu suportul financiar al Fundației pentru Copii Pestalozzi.

Profesiile viitorului în IT

- *Specialistul în inteligența artificială și învățare automată* se ocupă de dezvoltarea de algoritmi și modele care permit mașinilor să învețe și să ia decizii bazate pe date. Aceste tehnologii au aplicații într-o varietate de domenii, precum medicina, finanțe, marketing și transport.
- *Specialistul în tehnologii blockchain* va lucra pentru a permite înregistrarea tranzacțiilor și a informațiilor într-un mod imposibil de falsificat. Această tehnologie are aplicații în domenii precum criptomonede, servicii financiare, logistică și securitate cibernetică.
- *Expertul în securitate cibernetică* se ocupă de protecția sistemelor informatice, a rețelelor și a datelor împotriva amenințărilor cibernetice, precum atacurile informatice, furtul de date și alte activități ilegale care pot afecta integritatea și confidențialitatea informațiilor.
- *Inginerul software* se ocupă de proiectarea, dezvoltarea, testarea și întreținerea de aplicații și sisteme software. Aceștia lucrează într-o varietate de industrii, precum tehnologia informației, telecomunicații, jocuri video și servicii financiare.
- *Dezvoltatorul de realitate virtuală și augmentată* se ocupă de crearea de experiențe și aplicații imersive utilizând diferite tehnologii. Aceste tehnologii au aplicații în domenii precum educație, divertisment, sănătate și marketing.
- *Specialistul în big data și analiza de date* se ocupă de colectarea, procesarea, analiza și interpretarea unor volume mari de date, pentru a extrage informații valoroase și a lua decizii informate. Această meserie are aplicații într-o varietate de domenii, precum marketing, finanțe, sănătate și cercetare.
- *Programatorul de calculatoare cuantice* creează limbaje de programare cuantică, algoritmi și software final.
- *Designerul de interfețe* creează interfețe ușor de înțeles și ușor de utilizat pentru echipamente, tehnologie, software.
- *Evanghelistul IT sau Predicatorul IT* interacționează cu utilizatorii finali ai produselor IT și promovează noi soluții pentru grupurile care au o minte conservatoare față de tehnologiile avansate. El îi învață pe oameni să folosească noi programe și servicii pentru a reduce decalajul digital în rândul populației.
- *Avocatul de rețea* este specialistul care asigură protecția drepturilor utilizatorilor pe Web.

Vânzări

Oamenii care știu să vândă vor fi întotdeauna apreciați. Chiar dacă deja se automatizează vânzările, liderii de afaceri înțeleg că roboții pot facilita procesul de comunicare, dar nu pot vinde. Acest lucru este valabil ales pentru bunurile și serviciile complexe care nu aparțin sortimentului alimentar necesar.

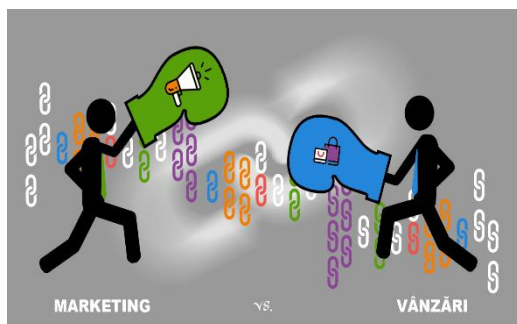
Prin urmare, dacă aveți o abilitate de vânzări, veți fi solicitat în multe industrii. În ciuda provocărilor cauzate de pandemie, în medie venitul și bogăția globală sunt în creștere, ceea ce înseamnă că cererea de bunuri și servicii care îmbunătățesc nivelul de trai va crește.



mai

Profesiile viitorului în vânzări:

- *Managerul pentru relații cu clienții*, specialist care se ocupă de promovarea și vânzarea în mod proactiv a produselor și serviciilor, gestiunea relațiilor cu clienții existenți și atragerea de clienți noi.



- *Marketologul sau specialistul în marketing* ajută companiile și brand-urile să-și înțeleagă clienții și nevoile lor prin analiza datelor de marketing la nivel local, regional, național.
- *Supervisorul* este un specialist care se ocupă de supravegherea activității fiecărui angajat pentru a aduce calitatea serviciilor la perfecțiune.
- *Merchandiserul visual* este un specialist

responsabil de proiectarea spațiilor comerciale.

TEMA 9: MĂ INFORMEZ DESPRE PROFESII DE AZI ȘI MÂINE DIN DOMENIILE SPORT ȘI AGRICULTURĂ

IMPLICĂ-TE!

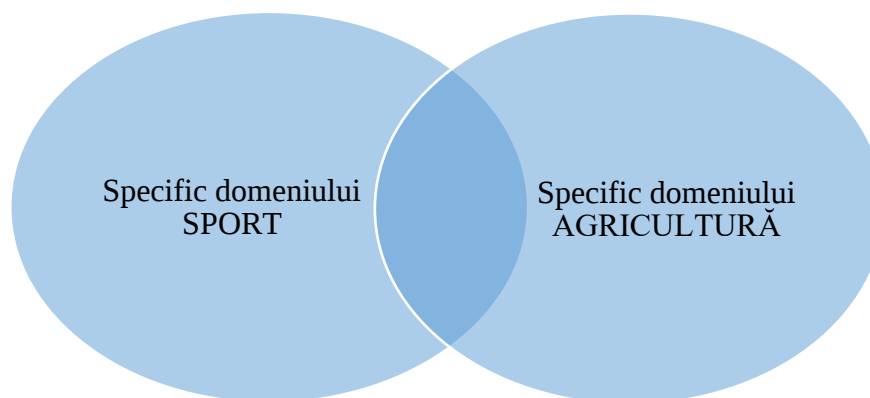
Sarcina nr. 1: Ai avut sarcina de a identifica o persoană care activează în unul din domeniile tehnologii și/sau vânzări și a realiza cu ea un interviu. Prezintă rezultatele acestui interviu.

Răspundeți la următoarele întrebări:

- Cam care este procentul de persoane din comunitate sau țară care se ocupă cu agricultura?
- Cum credeți, de ce?
- Ce profesii din domeniul agricultură cunoașteți?
- Cine din voi ar dori să dezvolte o carieră în acest domeniu?
- Care este procentul de persoane din comunitate sau țară care se ocupă cu sportul?
- Cum credeți, de ce?
- Credeți că sportul este o profesie. Argumentați decizia.
- Ce profesii din domeniul agricultură cunoașteți?

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 2: Citește textul și în grup realizați o diagramă în care să prezentați lucruri specifice și pe mijloc lucruri comune între profesiile din aceste domenii.



COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 3: O parte din grupuri vor desena ”O comunitate sportivă” și celelalte ”O comunitate agricolă”. Elevii vor prezenta desenele.

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 4: Identifică instituții unde poți obține o profesie în aceste domenii și pregătește o prezentare PPT despre una din ele.

Anexa 1. Sport și agricultură

Sport Realizările sportive au fost întotdeauna una dintre modalitățile de a arăta prestigiul țării. Odată cu apariția noilor tehnologii, pregătirea fizică a devenit o chestiune de strictă respectare a recomandărilor, dar în sportul profesionist este importantă și starea psihologică a sportivului. Cel mai probabil, în viitor, campionii vor fi pregătiți încă din copilărie, așa că este important să se creeze o echipă de profesioniști în fazele inițiale de pregătire care să-l supravegheze pe sportiv de la primii pași până la finalizarea cu succes a carierei.



În ceea ce privește sportul amator, antrenamentul online nu face decât să ia amploare în acest domeniu. De-a lungul timpului se vor stabili normele de lucru a trainerului cu oamenii online, precum nivelul adecvat de calificare și control asupra tehnicii de execuție în siguranță.

Profesiile viitorului în sport

- *Analistul căii de viață a unui sportiv profesionist* este un specialist care știe să lucreze cu date mari în domeniul geneticii, medicinei, psihologiei și este capabil să facă o predicție despre o predispoziție la un anumit sport pe baza datelor despre un copil.
- *Data-trainerul* este un antrenor care, pe baza analizei datelor în continuă schimbare despre sportiv, va crea un program optim de antrenament și un plan de nutriție.
- *Consultantul în carieră a sportivilor* este un educator-psiholog al școlilor sportive care ajută la înțelegerea rolului unei cariere sportive în viață și la determinarea planurilor de viitor după finalizarea acesteia.
- *Trainerul online* realizează un plan de instruire și le desfășoară online, ținând cont de obiectivele și capacitățile clientului. Demonstrează tehnica efectuării exercițiilor.
- *Trainerul pentru clienții adulți* monitorizează sănătatea fizică și pregătește clienții pentru evenimente sportive.

Agricultură

Potrivit sociologilor, populația lumii va crește cu 1,7 miliarde până în 2050. Cu cât populația este mai mare, cu atât trebuie să fie produse mai multe alimente. În domeniul agriculturii, există multe probleme nerezolvate: pierderea recoltelor din cauza insectelor, dezastre naturale, secete, precum și epuizarea solurilor fertile.



Acum este necesar să se pregătească specialiști care să fie capabili să gândească global și să inventeze soluții sistemice în producerea și conservarea unei cantități suficiente de recoltă.

În acest moment, sectorul agricol se îndreaptă către automatizarea proceselor: depozitare și logistică automate, echipamente de recoltare fără echipaj, sisteme inteligente de irigare și multe altele. Aceste sisteme au nevoie de lucrători pentru a funcționa.

Profesiile viitorului în agricultură

- *Biotehnologul în agricultură* se concentrează pe aplicarea principiilor științifice și tehnologiilor avansate în domeniul agricol, pentru a îmbunătăți producția de alimente, eficiența și sustenabilitatea. Aceștia lucrează în domenii precum biotehnologia, ingineria genetică și agricultura de precizie pentru a dezvolta soiuri de plante rezistente la boli, dăunători și condiții climatice extreme.
- *Agronomul economist* monitorizează eficiența economică a întreprinderilor, analizează nevoile pieței.
- *Operatorul de utilaje agricole* controlează drone și roboți, monitorizează senzorii.
- *Agronomul OMG (organisme modificate genetic)* introduce realizările biotehnologiei în agricultură, creează culturi cu proprietățile necesare pieței.
- *Agro-ciberneticianul* introduce sisteme automatizate în agricultură.

TEMA 10: MĂ INFORMEZ DESPRE PROFESII DE AZI ȘI MÂINE DIN DOMENIUL INGINERIE ȘI MATERIALE AVANSATE

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: Ai avut pentru acasă sarcina de a identifica instituții unde poți obține o profesie în domeniile agricultură și/sau sport și să pregătești o prezentare PPT despre una din ele. Prezintă tuturor instituția.

Sarcina nr. 2: Răspunde la următoarele întrebări:

- Ce profesii inginerești cunoști?

- Ce meserii din aceste domenii cunoști?

- Ce profesii crezi că vor fi în viitor în aceste domenii

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 3: Faceți în grup cunoștință cu informația și plasați-o pe un poster într-o schemă. Prezentați schema colegilor.

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 4: Desenați în grup un inginer al viitorului. Prezentați în grupul mare desenul.

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 5: Discută cu un inginer din comunitate și notează cele mai valoroase idei despre această profesie.

Anexa 1. Inginerie și materiale avansate

Inginerie și materiale avansate

În era tehnologiei și inovației, ingineria și materialele avansate joacă un rol crucial în dezvoltarea și progresul societății. Această macrocategorie cuprinde meserii care se concentrează pe explorarea și aplicarea tehnologiilor emergente, precum biotehnologia, robotica, nanotehnologie și materiale avansate, pentru a crea soluții inovatoare și a îmbunătăți calitatea vieții.

Profesioniștii din aceste domenii lucrează într-un mediu în continuă schimbare, care le cere să fie flexibili și să se adapteze rapid la noile provocări și oportunități. Aceste meserii contribuie la dezvoltarea de produse și tehnologii care pot revoluționa industrii întregi, precum sănătate, transport, energie, mediu, și pot avea un impact semnificativ asupra sustenabilității și eficienței globale.

Profesiile viitorului în inginerie și materiale avansate

- *Inginerul în biotehnologie și genomică* se ocupă de studierea și manipularea organismelor vii și a proceselor biologice pentru a dezvolta produse, tehnologii și terapii noi. Aceasta

meserie este esențială pentru dezvoltarea de medicamente, tratamente personalizate, terapii genetice și agricultura sustenabilă.

- *Inginerul în robotică și automatizare* se concentrează pe proiectarea, construcția și implementarea de sisteme robotice și soluții de automatizare pentru a îmbunătăți eficiența proceselor industriale și a facilita activitățile umane. Aceasta meserie implică cunoștințe de mecanică, electronică, informatică și control.
- *Designerul de produse sustenabile* se concentrează pe crearea de produse și soluții inovatoare care respectă principiile dezvoltării durabile și au un impact minim asupra mediului. Aceștia pot lucra în domenii precum ambalaje ecologice, design de mobilitate durabilă sau materiale biodegradabile.
- *Cercetătorul de nanotehnologie* se ocupă de studiul și manipularea materiei la scară nanometrică, cu aplicații în domenii precum medicină, electronică, energie și materiale. Această meserie necesită cunoștințe solide de chimie, fizică și inginerie.
- *Arhitectul de sisteme smart city* se ocupă de planificarea și integrarea tehnologiilor digitale și a infrastructurilor inteligente în orașe pentru a îmbunătăți calitatea vieții, eficiența resurselor și durabilitatea. Această meserie implică colaborarea cu experți în domenii precum transport, energie, comunicații și managementul deșeurilor.
- *Inginerul de materiale avansate* se ocupă de dezvoltarea, procesarea și aplicarea de materiale noi sau îmbunătățite pentru a crea produse și soluții inovatoare în industrii precum aeronautica, automobile, energie și electronice. Această meserie necesită cunoștințe de chimie, fizică, mecanică și inginerie.



Concluzii finale

Realitățile și experiența acumulată ne demonstrează că pentru un succes în carieră e nevoie și de abilități interprofesionale care ne permit să lucrăm mai eficient. Enumerăm în continuare câteva din aceste abilități cum ar fi:

- ✓ Orientare spre client
- ✓ Gândire sistemică
- ✓ Gândire critică
- ✓ Capacitatea de a fi creativ
- ✓ Managementul atenției
- ✓ Gândire ecologică
- ✓ Programarea soluțiilor IT
- ✓ Capacitatea de a lucra cu oamenii
- ✓ Sănătate mintală
- ✓ Inteligență emoțională etc.

TEMA 11: AUTOCUNOAȘTEREA – UN PAS SIGUR SPRE O CARIERĂ DE SUCCES

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: "Cum mă văd eu și cum mă văd alții". Se constituie grupuri de câte 4 persoane. Fiecare primește 4 cartonașe pe care va reprezenta printr-un simbol fiecare membru al grupului, inclusiv pe sine. Pentru a-și contura propria imagine toți membrii grupului vor colecta cartonașele cu simbolurile care-i reprezintă și vor pune întrebări colegilor în legătură cu simbolurile respective. Fiecare va nota pe o foaie pe o coloană ceea ce a aflat nou despre sine și ar dori să mențină sau să dezvolte și pe altă coloană ceea ce ar dori să schimbe. Va avea loc în cadrul grupului o discuție în care fiecare va menționa ceea ce a aflat nou despre sine de la colegi, ce i-a făcut plăcere că a aflat și ce nu i-a făcut plăcere, ce ar vrea să afle colegii despre sine.

Ce am aflat nou și util despre mine	Ce aș dori să schimb la mine

Sarcina nr. 2: Notați cum puteți interpreta ce vedeți în imagine.







NB! Prezentați imaginea analizată și interpretarea voastră. La final elevii formulați o concluzie.

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Mini prezentare: “Ceea ce se află în urma noastră și ceea ce se află înaintea noastră sunt lucruri mărunte în comparație cu ceea ce se află în interiorul nostru.” Ralph Waldo Emerson

Autocunoașterea este una dintre cele mai complexe și dificile forme ale cunoașterii umane. Aceasta pentru că ea se referă la realitatea psihică pe care, spre deosebire de realitatea fizică, materială, este mai greu să o percepem, să o analizăm. În al doilea rând, așa cum o spune și cuvântul, “autocunoaștere”, ea presupune că obiectul analizei și aprecierii este însuși subiectul care face acest demers investigativ. Un alt motiv care îngreunează autocunoașterea este acela că nu există strategii, elaborate și standardizate care să asigure precizia autocunoașterii.

Imaginea de sine este reprezentarea pe care o are un individ în raport cu propria persoană. Ea se formează în timp pe baza autocunoașterii în contextul interacțiunii cu ceilalți înglobând cunoștințe despre abilitățile proprii despre valori, convingeri, trăsăturile de personalitate.

Sarcina nr. 3: Citește individual textul din Anexa 1. Discutați despre cele citite în grup și prezentați informația într-o schemă sau desen.

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Exercițiu: “**Eul Puzzle**” - un exercițiu prin care vei reconstitui identitatea proprie prin diferite forme și culori, completând pe elementele unui puzzle: calități, defecte, abilități, interese, ultimele reușite și ceea ce dorești să schimbi la tine.

Materiale necesare: hârtie colorată, foarfece, lipici, cartonașe albe, creioane colorate/Durata: 40 min.

Scenariul activității: Se vor crea grupuri de câte cinci persoane care vor primi câte un săculeț cu “resurse personale” din diferite hârtii colorate (cu mărimi, forme variate) și foarfece. Fiecare membru al grupului își va construi “Eul Puzzle”. Acesta poate lua diferite forme, în funcție de identitatea sa. Pe fiecare element puzzle, participantul are ca sarcină să scrie calitățile și defectele, abilitățile (“ce știu eu să fac cel mai bine”), pasiunile, ce vor să schimbe la ei și ultimele reușite. “Eul-Puzzle” va fi lipit pe un carton, va fi prezentat în grupul mare și analizat. La sfârșitul activității, vor fi afișate “construcțiile” pentru o cunoaștere în grup.

ACȚIONEAZĂ!

Chestionar de evaluare și autoevaluare a imaginii de sine.

Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului „Incluziunea educațională și socio-psihologică a copiilor de migranți” faza II, implementat de Fundația pentru Dezvoltare cu suportul financiar al Fundației pentru Copii Pestalozzi.

Instructaj: Citește cu atenție enunțurile de mai jos și răspunde făcând un- X – în rubrica corespunzătoare din foaia de răspuns.

Nr	Afirmații	Da	Nu
1	Cred că sunt un om de valoare sau cel sunt puțin la fel ca alții		
2	Cred că am câteva calități remarcabile		
3	În general înclin să cred că nu sunt realizat		
4	Pot să fac lucruri pe care le fac majoritatea copiilor		
5	Cred că am prea multe defecte		
6	Am o atitudine pozitivă față de mine		
7	În general sunt mulțumit de mine		
8	Aș vrea să am mai mult respect față de mine		
9	Din când în când am impresia că sunt inutil		
10	Uneori cred că nu sunt bun de nimic		

Interpretare:

La întrebările 1, 2, 4, 6, 7 pentru răspunsul DA se acordă câte 1 punct.

La întrebările 3, 5, 8, 9, 10 pentru răspunsul NU se acordă câte 1 punct.

Răspunsul	Întrebările cu numărul	Total puncte acumulate
DA	1, 2, 4, 6, 7	
NU	3, 5, 8, 9, 10	
Total puncte acumulate		

Interpretarea rezultatelor:

- Dacă totalul este mai mic de 7, înseamnă că acea persoană exprimă o atitudine negativă față de sine
- Dacă totalul este între 7 și 10 elevul are o stimă de sine pozitivă

Anexa 1 Autocunoașterea

Punctul de plecare pentru deciziile de carieră este **autocunoașterea**. Mulți sunt influențați de circumstanțele înconjurătoare, de părinți și colegi.

Prin urmare autocunoașterea este importantă în momentul în care doriți să înțelegeți tipul de activități și de carieră, care vă va oferi nivelul de satisfacție în muncă pe care vi-l doriți. Activitățile trebuie să ia în considerare calitățile personale, aspectele care vă interesează, precum și lucrurile la care vă pricepeți, atât în școală, cât și în activitățile și hobby-urile din timpul liber. Este la fel de important să conștientizați că sunteți unici și că este absolut normal ca tipul de activitate care se potrivește prietenilor să nu fie potrivit pentru voi. Pentru a înțelege acest lucru sunt binevenite reflecțiile și analiza experiențelor, precum și dezvoltarea încrederii în propriile abilități.

Pentru reușita în carieră sunt foarte importante 3 aspecte:

1. **Conștientizarea abilităților, aptitudinilor.** O persoană are abilități, aptitudini într-un domeniu dacă are *posibilitatea* de a obține performanțe superioare în acel domeniu. Trebuie să știm ce abilități, aptitudini avem și în ce domenii avem cele mai mari șanse de succes. Abilitățile, aptitudinile fac parte dintre punctele noastre tari. Ele pot fi cunoscute în primul rând prin

Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului „*Incluziunea educațională și socio-psihologică a copiilor de migranți*” faza II, implementat de Fundația pentru Dezvoltare cu suportul financiar al Fundației pentru Copii Pestalozzi.

autoobservarea performanțelor noastre. Putem considera că avem abilități, 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, dacă putem și ne place să ne implicăm în activitatea respectivă un timp mai îndelungat, fără să obosem.

2. **Conștientizarea intereselor.** Interesele reprezintă preferințele unei persoane pentru anumite domenii de cunoștințe sau de activitate și au un rol esențial în luarea deciziilor privind cariera. O cale pentru a descoperi interesele este de a reflecta la alegerile noastre anterioare: în ce activități ne-am implicat, în ce domenii am lucrat ca voluntari, ce cursuri opționale / facultative am frecventat?
3. **Conștientizarea valorilor.** Valorile reprezintă convingerile voastre referitor la ceea ce este important în viață, în relațiile interpersonale și în muncă. Fiecare om își elaborează pe parcursul vieții un sistem de valori care îi ghidează opțiunile, inclusiv pe cele referitoare la carieră. Exemple de valori sunt: familia, sănătatea, securitatea, banii, puterea etc. Valorile legate de muncă se pot referi la mediul de muncă, relațiile de muncă, conținutul muncii sau la muncă în general.

TEMA 12: IDENTIFIC DOMENII PROFESIONALE ÎN CARE AȘ PUTEAM SĂ-MI PROIECTEZ CARIERA

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: Gândește-te și notează ce profesii, ocupații crezi că ți se potrivesc cel mai bine și de ce?

Așa cred EU!

Sarcina nr. 2: Discută cu colegul, colega de alături și află părerea lui/ei despre aceasta.

Așa crede colegul/colega!

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 3: Realizează individual testul din **Anexa 1** și fă o listă cu profesii care ți se potrivesc.

Sarcina nr. 4: Discută cu colegul/colega de alături și împărtășește impresii despre rezultate.

Sarcina nr. 5: Elaborați în grup 5-6 întrebări pentru un interviu cu un specialist în domeniul ales.

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 6: Identifică un specialist care activează într-un domeniu profesional care îți place la moment, discută cu el, realizează un interviu și notează impresiile, observările.

Anexa 1. Test de afinitate profesională

Înainte de a începe, gândiți-vă puțin la diferențele dintre atitudinile indicate de introducerea fiecărei afirmații de tipul: *mi-ar place, aș dori, mă interesează, mă simt în stare* etc.

Încercuți cifra 1 când afirmația nu este adevărată pentru voi și alegeți o altă cifră când gradul de corespondență este mai mare, încercuind 6 când vă caracterizează sută la sută.

Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului „Incluziunea educațională și socio-psihologică a copiilor de migranți” faza II, implementat de Fundația pentru Dezvoltare cu suportul financiar al Fundației pentru Copii Pestalozzi.

Pentru domeniile despre care nu știți nimic **limitați-vă** a bifa indicele II (dacă totuși simțiți că argumentul v-ar putea interesa, documentați-vă bine și puteți apoi face testul încă o dată).

Aceasta este profesia, meseria care îmi place

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Mi-ar place să organizez și să optimizez fluxurile tehnologice | 1...2...3...4...5...6 |
| 2. Mi-ar place să proiectez și să construiesc mașini / mecanisme | 1...2...3...4...5...6 |
| 3. Vreau să mă pricep, să pot arăta ce pot face cu mâinile mele | 1...2...3...4...5...6 |
| 4. Mi-ar place să planific strategia unor campanii publicitare | 1...2...3...4...5...6 |
| 5. Mă interesează mult particulele chimice din care e făcută materia | 1...2...3...4...5...6 |
| 6. Deja ma descurc în problemele legale și de impozitare, așa că mi-ar place să ajut cu aceasta pe alții | 1...2...3...4...5...6 |
| 7. Mi-ar place să traduc și să elaborez documente în limbi străine | 1...2...3...4...5...6 |
| 8. Îmi place să construiesc aparate de radio | 1...2...3...4...5...6 |
| 9. Mă interesează politica și științele sociale | 1...2...3...4...5...6 |
| 10. Îmi place să lucrez cu computerul | 1...2...3...4...5...6 |
| 11. Îmi face plăcere să dau sfaturi celor care fac cumpărături | 1...2...3...4...5...6 |
| 12. Mă interesează problemele privind protecția mediului | 1...2...3...4...5...6 |
| 13. Mi-ar place să lucrez în agricultură sau silvicultură | 1...2...3...4...5...6 |
| 14. Mi-ar place să lucrez ca jurnalist sau să culeg informații | 1...2...3...4...5...6 |
| 15. Îmi face plăcere să montez mașini sau aparatură tehnică | 1...2...3...4...5...6 |
| 16. Mi-ar place să creez și să experimentez programe de softuri | 1...2...3...4...5...6 |
| 17. Mi-ar place să pot reprezenta interesele țării mele în străinătate | 1...2...3...4...5...6 |
| 18. M-ar interesa să lucrez cu cei nevoiași sau cu handicap | 1...2...3...4...5...6 |
| 19. Mă pricep la meșteșugărit și-mi place să-mi construiesc singur lucrurile necesare | 1...2...3...4...5...6 |
| 20. Știu că pot face diverse calcule tehnice fără dificultate | 1...2...3...4...5...6 |
| 21. Mi-ar place să îi ajut din punct de vedere medical pe cei bolnavi | 1...2...3...4...5...6 |
| 22. Mi-ar place să prelucrez metale | 1...2...3...4...5...6 |
| 23. Mă interesează elaborarea și distribuirea de prospecte | 1...2...3...4...5...6 |
| 24. Mi-ar place să învăț limbi străine și să lucrez cu ele | 1...2...3...4...5...6 |
| 25. Mi-ar place să construiesc case sau poduri | 1...2...3...4...5...6 |
| 26. Mi-ar place să vând altora tot felul de lucruri | 1...2...3...4...5...6 |
| 27. Îmi face plăcere să ordonez și să arhivez sistematic tot felul de date | 1...2...3...4...5...6 |
| 28. Mi-ar place să calculez felurite caracteristici ale curentului electric | 1...2...3...4...5...6 |
| 29. Mi-ar place să calculez costuri planificate și alte date financiare | 1...2...3...4...5...6 |
| 30. Îmi este ușor să realizez ori să interpretez imagini sau forme artistice | 1...2...3...4...5...6 |
| 31. Îmi face plăcere să lucrez experimental cu substanțe chimice | 1...2...3...4...5...6 |
| 32. Îmi face plăcere să fac tot felul de măsurători și să le analizez rezultatele interpretându-le | 1...2...3...4...5...6 |
| 33. Cred că cercetarea corelațiilor dintre fenomenele științifice este o activitate importantă | 1...2...3...4...5...6 |
| 34. Mi-ar place o profesie legată de protecția mediului | 1...2...3...4...5...6 |
| 35. Mi-ar place să desenez proiecte | 1...2...3...4...5...6 |
| 36. Mă preocupă în special fenomenul literar | 1...2...3...4...5...6 |
| 37. Mi se pare important să știu care sunt perspectivele societății noastre | 1...2...3...4...5...6 |
| 38. Mi-ar place să lucrez în mod științific | 1...2...3...4...5...6 |
| 39. Mi-ar place să acord consultanță în probleme financiare sau bancare | 1...2...3...4...5...6 |
| 40. Mi-ar place să elaborez scheme electrotehnice | 1...2...3...4...5...6 |
| 41. Mi-ar place să elaborez propriile planuri de construcție | 1...2...3...4...5...6 |

42. Mi-ar place să îmi construiesc singur diverse aparate electrice	1...2...3...4...5...6
43. Mi-ar place să lucrez la o centrală electrică	1...2...3...4...5...6
44. Mi-ar place să asamblez și să verific linii de producție	1...2...3...4...5...6
45. Mi-ar place să lucrez în educația adulților	1...2...3...4...5...6
46. Mi-ar place să îi ajut și să îi îngrijesc pe cei cu handicap	1...2...3...4...5...6
47. Mi-ar place să lucrez în sticlă ori ceramică	1...2...3...4...5...6
48. Mi-ar place să lucrez cu culori proaspete pentru decorații interioare	1...2...3...4...5...6
49. Pentru mine cercetarea relațiilor interumane este importantă	1...2...3...4...5...6
50. Mă văd perfect ca instructor de fitness sau de recuperare fizică	1...2...3...4...5...6
51. Mi-ar place să îi educ pe cei mici	1...2...3...4...5...6
52. Mă văd perfect ca autor de cărți ori publicist	1...2...3...4...5...6
53. Mă interesează problemele filozofice	1...2...3...4...5...6
54. Mi-ar place să conduc campanii de publicitate comercială	1...2...3...4...5...6
55. Mi-ar place să pot oferi consultanță juridică	1...2...3...4...5...6
56. Mă simt capabil să elaborez formulare și să le verific	1...2...3...4...5...6
57. Mă interesează mult studierea relațiilor interumane	1...2...3...4...5...6
58. Mă atrag operele de arta - vechi sau contemporane	1...2...3...4...5...6
59. Mi-ar place să pot ajuta omenirea	1...2...3...4...5...6
60. Mi-ar face plăcere să construiesc case sau străzi	1...2...3...4...5...6
61. Mi-ar place să traduc texte din limbi străine	1...2...3...4...5...6
62. Mi-ar place să tipăresc Jurnale	1...2...3...4...5...6
63. Mi-ar place să explic altora avantajele unor anumite produse	1...2...3...4...5...6
64. Mi-ar place să îi îngrijesc pe cel bătrâni și suferinzi	1...2...3...4...5...6
65. Mi-ar place să îl ajut pe alții în rezolvarea problemelor zilnice	1...2...3...4...5...6
66. Mi-ar place să construiesc nave	1...2...3...4...5...6
67. M-au interesat din totdeauna diferitele sisteme politice	1...2...3...4...5...6
68. Mi-ar place să elaborez softuri sau tehnici de hard	1...2...3...4...5...6
69. Cel mai mult mi-ar place să dau consultanță de taxe și Impozite	1...2...3...4...5...6
70. Mi-ar place mult să lupt împotriva bolilor și să le cercetez	1...2...3...4...5...6
71. Știu că pot calcula cu succes prețuri și diverse oferte	1...2...3...4...5...6
72. Mi-ar place mult să am de-a face cu acțiuni și alte efecte bursiere	1...2...3...4...5...6
73. Mi-ar place mult să lucrez cu pădurea, să plantez arbori și să pot reface zonele despădurite	1...2...3...4...5...6
74. Mi-ar place mult să pot proiecta drumuri și parcuri care să se armonizeze cu mediul fără a-i dăuna	1...2...3...4...5...6
75. Mi-ar place mult să lucrez cu cel tineri	1...2...3...4...5...6
76. Mi-ar place mult să pot elabora aspectul exterior al clădirilor	1...2...3...4...5...6
77. Mă interesează mult desenul animat și efectele speciale	1...2...3...4...5...6
78. Mă interesează sportul profesionist	1...2...3...4...5...6
79. Vreau să lucrez în vânzări	1...2...3...4...5...6
80. Mă interesează în primul rând activitatea diplomatică	1...2...3...4...5...6

Evaluarea afinităților profesionale pe diverse domenii de activitate

1. Mi-ar place să fiu: „Chimist, să lucrez într-un laborator”

3	31	32	33	63	76	Total

Total (punctaj maxim 24 - 36 p.)

A fi chimist poate însemna multe lucruri.

Există un număr de domenii strâns înrudite. Avem o chimie a agriculturii, una a produselor farmaceutice, alta a produselor alimentare, mai nou avem o ecochimie și o thalasso-chimie (chimia mărilor și oceanelor - de la grecescul „thalassa” = mare, ocean); toate fac parte din aceeași familie.

Cu pregătire suplimentară sau superioară puteți decide să deveniți chimist, inginer chimist sau proiectant chimist.

Desigur - posibilitățile de câștig diferă de la o calificare la alta și de la o specialitate la alta, nu numai de la o întreprindere la alta, dar chiar și în cadrul aceluiași Institut sau întreprindere.

2. Mi-ar place să fiu: „Arhitect”

25	29	35	41	48	60	Total

Total (punctaj maxim 24 - 36 p.)

Arhitectura presupune planificarea, proiectarea și executarea (sau construirea) clădirilor publice, sociale sau industriale, a construcțiilor suspendate, subterane sau plutitoare, a drumurilor și podurilor, cât și demolarea tuturor acestora. Aceste activități trebuie desfășurate cu respectarea unor bine determinate condiții tehnice, de construcție, economice, sociologice, ecologice și legal-juridice (de drept).

Arhitecții și inginerii constructori au o pregătire asemănătoare în multe privințe, dar în special în domeniul calculelor matematice și statistice, în cel al elaborării și înțelegerii planurilor și etapelor de execuție precum și în cel al conducerii (managementului) unor asemenea lucrări, antreprize sau birouri."

3. Mi-ar place să fiu: „Informatician - Specialist în Cibernetică”

1	10	16	20	27	68	Total

Total (punctaj maxim 24 - 36 p.)

Informatica se ocupă în general cu procesarea informațiilor, datelor, textelor și imaginilor. Ea cercetează esența procedurilor de procesare prin aplicarea de modele și de abstracțiuni.

Pentru studierea informaticii de mare ajutor sunt înclinarea spre analiză și cunoștințe temeinice despre metodele de programare cele mai performante, ca și cele de matematică, logică și teoria informaticii.

Cei cu aptitudinile compatibile acestui domeniu vor putea deveni ingineri informaticieni numai după acumularea unui serios bagaj de cunoștințe despre arhitectura calculatoarelor și a rețelelor de calculatoare, precum și asupra tuturor terminalelor posibile. O specializare superioară poate fi obținută prin aprofundarea aspectelor ridicate de domeniile de utilizare a calculatoarelor și de problemele de utilizare a acestora în practica viitorului.

4. Mi-ar place să fiu: „Constructor de Mașini”

2	15	20	22	44	66	Total

Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului „Incluziunea educațională și socio-psihologică a copiilor de migranți” faza II, implementat de Fundația pentru Dezvoltare cu suportul financiar al Fundației pentru Copii Pestalozzi.

--	--	--	--	--	--	--

Total (punctaj maxim 24 - 36 p.)

Inginerii din domeniul construcțiilor de mașini proiectează și se implică în construcția instalațiilor tehnice, a mașinilor, aparatelor și utilajelor, a liniilor de producție și procesare dezvoltându-le până la obținerea soluției optime.

Constructorii de mașini își sprijină activitatea nu numai pe cunoștințele tehnice și pe o solidă instruire în științele naturale, dar și pe propria creativitate și inventivitate. Obiectul preocupărilor lor pot fi instalațiile de încălzire, răcire sau condiționare, mașinile unelte, instrumentele de producție, automatele, roboții industriali, materialele rulante, mecanismele de ceasornic, mașinile de calculat și imprimat, aparatele și instrumentele de tot felul.

5.Mi-ar place să fiu: „Artist, Meșteșugar”

3	19	22	30	47	58	Total

Total (punctaj maxim 24 - 36 p.)

Meșteșugarii planifică, schițează, supraveghează, construiesc, assemblează și repară instalațiile tehnice, aparatele, instrumentele, mașinile, echipamentele și construcțiile de tot felul. Ei sunt creatori de unicate și de serii mici. Practicarea profesiilor din acest domeniu presupune aptitudinea pentru lucru manual, pentru bricolai, plăcerea de a gândi și a realiza cu propriile mâini tot felul de obiecte.

Aptitudinea pentru lucrul manual este caracteristică inovatorilor și inventatorilor care, ca și restul meșteșugarilor, au cunoștințe generale și din alte domenii cum ar fi cel al construcțiilor, mecanicii; electrotehnicii sau electronicii; toți aceștia sunt indivizi cu multă intuiție, fantezie și spirit creator. Capacitatea de a meșteșugi stă ca principiu la baza oricărei activități.

6. Mi-ar place să fiu: „Sociolog, Politician, să îi ajut pe cei din jur”

9	37	49	53	57	67	Total

Total (punctaj maxim 24 - 36 p.)

Sarcina sociologilor, asistenților și pedagogilor din sistemul de asistență socială - de stat sau non-guvernamentală - este de a asista capacitatea de auto-ajutorare a semenilor lor. Ei distribuie ajutoarele personale sau materiale handicapaților și celor nevoiași, și tot ei sunt cei care contribuie - decisiv în majoritatea cazurilor - în situații extreme cum ar fi cataclismele naturale (cutremure, inundații etc.) sau de criză (foamete, război; molime și altele asemenea). Prin măsurile educaționale ei contribuie la eradicarea unor fenomene cum ar fi dezechilibrul demografic sau bolile ce apar pe fondul lipsei de educație (venerice, râie, tifos etc), Cunoștințele din domenii sensibil apropiate cum ar fi educația și medicina vin în sprijinul activităților de asistență socială.

Politologia se ocupă cu instituțiile statului și ale societății. Bazele sale teoretic-filozofice se regăsesc atât în prezent cât și în trecut. Cercetătorii de specialitate studiază modalitățile de rezolvare a problemelor ridicate pe de o parte de actul guvernării, iar pe de altă parte de dezvoltarea societății contemporane.

7. Mi-ar place să lucrez în: „Diplomație, Servicii internaționale”

7	17	24	61	67	80	Total

Total (puncta) maxim 24 - 36 p.)

Expertii în oricare sector al relațiilor externe sunt utili într-o foarte largă gamă de domenii de activitate. Ca diplomați ei pot reprezenta guvernul ori societățile sau Instituțiile cu Interese dincolo de granițe.

Serviciul diplomatic impune - pe lângă o solida educație generală - o permanentă observare a fenomenelor și evenimentelor internaționale, o condiție fizică și morală dincolo de medie, precum și cunoașterea principalelor limbi europene: germană, engleză și franceză. Orice altă limbă internațională (spaniola, portugheză, rusă, arabă, chineză ori japoneză) este un atu de importanță covârșitoare pentru orice intenție sau pretenție de promovare.

Cerințele privind ocuparea funcțiilor auxiliare nu sunt chiar atât de severe și pretențioase, dar se impune totuși o bună cunoaștere a sarcinilor, atribuțiilor sau competențelor respective, precum și cunoașterea limbii utilizate cu precădere la locul detașării.

8.Mi-ar place să fiu: „Electrician, Electrotehnician”

8	15	28	40	42	43	Total

Total (punctai maxim 24 - 36 p.)

Profesiile specifice acestui domeniu au drept numitor comun transmiterea Impulsurilor și undelor electromagnetice:

- ❖ constructor de echipamente electrice
- ❖ constructor de echipamente electronice
- ❖ electroinstalator
- ❖ electronist
- ❖ electricieni de întreținere și service
- ❖ electronist de întreținere și service
- ❖ lucrători în telecomunicații
- ❖ tehnicieni radio și TV

Instalatorii electricieni se pot ocupa de instalații de furnizare și distribuire a energiei electrice, de instalațiile de antenă, de protecție, de semnalizare, de supraveghere, de încălzire electrică, de iluminare. Ei instalează linii de forță sau de alimentare curentă, montează corpuri de iluminat, aparatură de pornire / oprire sau de comutare, precum și orice fel de panou de comandă electrică a utilajelor și liniilor de producție industrială. Ei se pot specializa de asemenea în sfera serviciilor de tot felul - de la cele pentru echipamentele casnice, la cele specifice unei anumite industrii (frigotehnica, poligrafie, auto etc). Electricienii sunt prezenți pe orice șantier, în orice instituție sau întreprindere industrială. Pregătirea lor teoretică presupune întotdeauna și aplicația spre meșteșug ca și capacitatea de înțelegere a fenomenului electric, a schemelor și planurilor electrice.

În urmă cu doar câteva decenii, electricienii; (tehnicieni sau ingineri) erau cuprinși în mai marea familie a tehnicienilor constructori de mașini. Progresul tehnic, evoluția tehnologiilor au impus însă practicanților acestor profesii stăpânirea unor deprinderi specifice altor domenii: sunt necesare astăzi cunoștințe din matematică, din structura materialelor, din construcții și mecanica fină. Majoritatea electroniștilor sunt în primul rând electricieni cu pregătire similară informaticienilor.

9. Mi-ar place să fiu: „Economist, Comerciant, Finansist”

11	26	63	71	72	79	Total

Total (punctaj maxim 24 - 36 p.)

Experiența ultimilor ani arată o creștere semnificativă a interesului absolvenților de școală generală pentru profesiile domeniului economic comercial respectiv a calificărilor care se pot obține prin urmarea unor cursuri post-liceale în:

- ❖ comerțul cu amănuntul
- ❖ comerțul cu ridicata
- ❖ comerțul cu bunuri industriale
- ❖ comerțul cu bunuri imobiliare
- ❖ comerțul direct la cumpărător
- ❖ comerțul prin poștă
- ❖ comerțul electronic
- ❖ turism intern
- ❖ turism internațional
- ❖ trafic aerian de pasageri
- ❖ trafic aerian de mărfuri
- ❖ transporturi terestre
- ❖ transporturi maritime
- ❖ asigurări
- ❖ vânzarea de carte și spațiu editorial
- ❖ publicitate / reclamă
- ❖ funcționar economic: casier, contabil etc.

10. Mi-ar place să lucrez în: „Relații cu publicul, Publicitate, Agenții Imobiliare, Arte Vizuale”

4	23	26	34	54	56	57	77	Total

Total (punctaj maxim 24 - 48 p.)

Agentul de relații cu publicul (PR) este persoana care reprezintă o firmă, o întreprindere, companie, uniune profesională, sau oricare alt gen de instituție, avînd obligația de a le prezenta în lumina cea mai favorabilă posibil celor cu care acestea sunt în relații, dar mai cu seamă opiniei publice.

Specialiștii în relațiile cu publicul provin în mare parte din mediile gazetărești de toate genurile (presă, radio, TV), dar și din cele pedagogice sau din comerț și economie. Cei mai mulți vor avea căutare în agențiile de relații și de publicitate, cu condiția obținerii unei calificări suplimentare, de Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului „Incluziunea educațională și socio-psihologică a copiilor de migranți” faza II, implementat de Fundația pentru Dezvoltare cu suportul financiar al Fundației pentru Copii Pestalozzi.

care va depinde nu numai evoluția carierei în domeniu dar și cea a recompenselor materiale în sectoare cum ar fi agențiile de reprezentare comercială sau cele imobiliare.

Practicanții artelor vizuale acoperă și ei o gamă suficient de largă de preocupări. Cu punctaj bun la domeniul artelor meșteșugărești ei pot fi fotografi, operatori TV sau de cinema, iar cu 12 - 18 puncte la capitolul 13 opțiunea pentru o carieră de moderator sau actor este justificabilă.

11. Mi-ar place să fiu: „Jurist, Consultant general, Expert, Militar de carieră”

6	10	39	55	65	69	Total

Total (punctaj maxim 24 - 36 p.)

În domeniul științelor juridice intră profesii care se bazează pe Dreptul curent - civil, administrativ, comercial și penal. Juriștii -indiferent de specializarea lor (jurisconșulți, avocați sau magistrați) pot intra în relații cu alte domenii cum ar fi cel politic, al structurilor sociale (poliție, armată, asistență socială, funcționarii de stat de toate gradele), al economiei, filozofiei, marketingului, managementului etc. Ei sînt în permanent contact cu evoluția sistemului juridic, care ordonează activitatea de zi cu zi a majorității componentelor vieții economice și sociale.

Absolvirea studiilor de drept este necesară nu numai pentru practicarea profesiilor legate strict de magistratură (judecător sau procuror) dar și pentru cea de avocat, notar ori consilier juridic, expert în taxe și impozite sau în domenii bine determinate ale dreptului (internațional, maritim etc). Cariera militară, vizând gradele înalte, presupune de asemenea abilități din aceeași categorie.

12. Mi-ar place să lucrez în: „Agricultură, Silvicultură, Protecția Mediului”

12	13	34	59	73	74	Total

Total (punctaj maxim 24 - 36 p.)

Agricultura și industria bunurilor obținute din produsele agriculturii și sub-domeniilor sale (piscicultură, silvicultură etc.) se desfășoară astăzi cu ajutorul unora dintre cele mai moderne procedee, sisteme sau utilaje, cu ajutorul celor mai moderne principii de planificare și organizare.

Sunt foarte multe activitățile specifice acestui domeniu care presupun din ce în ce mai mult obținerea unei diplome de tehnician. Prelucrarea și protecția solului, îngrășarea și ameliorarea solului, asanarea sau irigarea terenurilor, însămânțatul și recoltatul, creșterea și îngrijirea animalelor, păsărilor și culturilor diverse, achiziționarea, depozitarea și vânzarea diferitelor produse ale solului - pentru a nu le cita decît pe cele mai cunoscute - sunt profesii la baza cărora trebuie să se afle nu numai aplicația, interesul pentru ele, dar și un bagaj serios de cunoștințe privind natura, științele naturii și ale protecției mediului - de la practica la implicațiile economice și chiar juridice. Un bun tehnician în zootehnie, piscicultură, legumicultură, horticultură, viticultură etc, va fi întotdeauna prețuit la adevărata sa valoare.

Activitatea este determinată de cele mai multe ori de mersul vremii și are un caracter profund individual. Tendința personală spre unele specializări poate fi confirmată de punctajul ridicat obținut în alte domenii: peisagist (arhitectură), cercetător (informatică, economie etc), medic veterinar (medicină) etc.

13. Mi-ar place să fiu: „Jurnalist, Reporter, Investigator documentarist, Publicist”

9	14	36	52	62	78	Total

Total (punctaj maxim 24 - 36 p.)

Domeniul activităților legate de Jurnalistică și publicistică cuprinde totalitatea profesiilor legate în vreun fel de obținerea, procesarea și răspândirea informațiilor prin - presă, radio și televiziune, fie ele destinate uzului comun (ziare, reviste, canale de radio sau televiziune), fie celui mai restrâns (cinematografie, producția de discuri și benzi magnetice ori video, agenții de știri sau Informare etc.) pentru firme, instituții de stat sau particulare/uniuni profesionale, autorități, case de editură de tot felul ș.a. Aproape toate cer implicit o bună cunoaștere a limbii în care sunt exersate, precum și a cel puțin uneia de circulație internațională, precum și ușurința exprimării în scris, verbale ori imagistice (punctajul ridicat la domeniul „servicii internaționale poate constitui confirmarea acestei aptitudini), Familiaritatea cu evoluția evenimentelor politice și sociale pe plan internațional este de asemenea o cerință majoră, ca și abilitatea utilizării tehnicilor de procesare a textelor și/ sau imaginilor pe computer (cu punctaj bun la cap, 10),

Este adevărat că în ultima vreme apar forme particulare de calificare specializată (jurnalistică, arte fotografice, regie sau operatorie d.ex.) dar în multe cazuri afirmarea se poate face încă prin activitatea depusă în alte domenii sau experiența acumulată sunt criterii pentru angajare sau pentru Inițierea unei activități ca liber profesionist,

14. Mi-ar place să fiu: „Medic”

18	21	46	59	64	70	Total

Total (punctaj maxim 24 - 36 p.)

Profesiile domeniului se ocupă cu studierea cauzelor apariției bolilor, recunoașterea, combaterea, vindecarea și eradicarea acestora, atât în teorie sau cercetare cât și în practică, fie că este vorba de îngrijitori de bolnavi și de asistenți sanitari (felceri) care obțin certificatul de absolvire a unor studii post-liceale, fie că este vorba de absolvenții unor studii universitare sau postuniversitare care le permit să practice profesia de medici de familie, de unitate militară sau navală ori de doctori cu o specializare anumită (pediatri, chirurghi, nutriționiști etc). Practicarea acestor profesii poate avea loc în institute și instituții de stat ori administrative, în companii sau firme particulare dar și în libertatea propriului cabinet.

15. Mi-ar place să fiu: „Pedagog, Antrenor, Sportiv, Militar sau Polițist de profesie”

38	45	50	51	65	75	Total

Total (punctaj maxim 24 - 36 p.)

Înclinația spre disciplină a pedagogilor de toate gradele apropie domeniul de cel al celor activi în structurile de tip militar - poliție, jandarmerie, militarii profesioniști activi. Pentru cei care în aceste

din urmă domenii și-ar dori atingerea unor poziții în eşaloanele superioare, este nevoie însă de aptitudini mai degrabă de tipul celor cerute de domeniul justiției.

Practica profesiilor pedagogic-educative poate avea loc nu numai în unități de învățământ propriu-zise, dar și în afara lor, în unități economice, industriale sau comunități, calificarea pentru acestea fiind oferită de o paletă de instituții de învățământ post-liceal, universitar sau post universitar, aparent mai largă decât oferta pieței de muncă.

Profilul psihologic al afinității profesionale și reprezentarea sa grafică

Sper că încadrarea punctajului pentru compatibilitatea de aptitudine cu diferite domenii de activitate v-a oferit și momentele de bună dispoziție menite a răscumpăra efortul de concentrare depus cu atâta răbdare. Să nu credeți, însă, că am terminat.

Ultima parte a acestui capitol vă dă posibilitatea de a vizualiza per ansamblu felul în care aptitudinile personale se proiectează pe perspectivele profesionale. Aveți mai departe un exemplu de completare a profilului psihologic de aptitudini profesionale, urmat de o pagină pe care o veți putea completa înșivă cu punctajele obținute la evaluările precedente.

Profilul psihologic al afinității profesionale - reprezentare grafică

<u>Profesia</u>	afinitate extremă  afinitate nulă					
1. Chimist, laborant	6	12	18	24	30	36
2. Arhitect, Inginer constructor	6	12	18	24	30	36
3. Informatician, specialist în cibernetică	6	12	18	24	30	36
4. Constructor de mașini, mecanic, tehnician, inginer, matematician	6	12	18	24	30	36
5. Meșteșugar, artist	6	12	18	24	30	36
6. Sociolog, politician, funcționar public	6	12	18	24	30	36
7. Relații externe, diplomat, expert în dezvoltare	6	12	18	24	30	36
8. Electrician, electrotehnician, electronist	6	12	18	24	30	36
9. Comerciant, economist, organizarea producției	6	12	18	24	30	36
10. Relații cu publicul, publicitate, arte vizuale, Imobiliare	6	12	18	24	30	36
11. Consilier, jurist, magistrat, avocat, notar, militar de carieră	6	12	18	24	30	36
12. Protecția mediului, agricultură, silvicultură, piscicultura, zootehnie	6	12	18	24	30	36
13. Jurnalist, redactor, documentare, publicistică, editură	6	12	18	24	30	36

14. Asistență medicală, medic, doctor, chirurg	6	12	18	24	30	36
15. Învățător, profesor, antrenor, structuri militare	6	12	18	24	30	36

Vezi Horst H. Sewert. „Teste de aptitudini profesionale și rezolvarea lor”. Gemma Pres. București. 2000

TEMA 13: FESTIVALUL PROFESIILOR, MESERIILOR

Gala visurilor de carieră

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: Prezintă în grupuri rezultatele interviului cu un specialist din domeniul profesional care îți place.

Răspundeți la următoarele întrebări:

- De ce este necesar să vedem cum lucrează oamenii de diferite profesii la locul de muncă?
- Ce nou ai descoperit discutând cu ei?
- Care din informațiile adunate vă pot fi utile în luarea deciziilor de carieră?

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 2: Amintește-ți profesiile studiate, rezultatele testului și selectează 1-3 profesii care ți-au plăcut cel mai mult și crezi că ți se potrivesc. Apoi notează cele mai importante argumente, informații, teze care te-au ajutat să ei această decizie.

Sarcina nr. 3: Realizează un poster pe care să incluzi visurile tale de carieră/profesiile alese și prezentarea lor cât mai interesantă.

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 4: Plasați posterele pe pereții sălii unde sunteți și prezentați-le. Expoziția cu postere se va păstra un timp în școală pentru ca elevii din alte clase să le poată vedea.

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 5: Povestiți acasă despre această activitate, despre rezultate și observați reacții, notați întrebări, comentarii. Discutați cu cei apropiați ce ar fi bine să faceți după finalizarea studiilor gimnaziale.

UNITATEA II. ÎMI PROIECTEZ CARIERA CU RESPONSABILITATE

1. Identific profesii care mi se potrivesc.
2. Studiez ofertele educaționale din țară și de peste hotare privind profesia aleasă.
3. Cercetez competențe necesare pentru a avansa în carieră.
4. Decid ce aleg să fiu: angajat, angajator/antreprenor, freelancer.
5. Elaborez proiectul meu de dezvoltare a carierei.
6. Gala proiectelor de carieră: **De la visuri spre proiecte de carieră**

TEMA 1: PROFESII CARE MI SE POTRIVESC

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: Notează profesiile, meseriile care ți se potrivesc. Plimbă-te prin sală și identifică colegi care au opțiuni similare. Realizează o listă cu profesii și notează în dreptul lor numărul de opțiuni acumulate la voi în clasă.

INFORMEAZĂ-TE!

Sarcina nr. 2: Accesează <https://testcariera.anofm.md/> și îți poți testa abilitățile pentru a identifica care sunt profesiile potrivite pentru tine.

Pentru a realiza sarcina trebuie să ai acces la internet și un laptop în față (cu telefonul e mai complicat). Ar fi bine ca această activitate să se desfășoare în sala cu calculatoare.

Pentru a intra pe Platforma CCP și a identifica abilitățile, profesiile, meseriile potrivite și instituțiile de învățământ în care se formează specialiști în aceste domenii, urmează cu încredere pașii din **Anexa 1**. După ce vei primi parola și, în felul acesta, accesul la platformă, poți începe completarea chestionarelor.

PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 3: Revino la lista cu profesii, elaborată la începutul activității. Completează, modifică lista în baza rezultatelor obținute.

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Se creează perechi cărora li se potrivește, coincide una din profesiile, meseriile alese de platformă.

Sarcina nr. 4: Realizați împreună pe un poster o analiză a unei profesii, meserii din această listă completată și apoi prezentați analiza în grupul mare.

Avantaje ale profesiei, meseriei	Limite ale profesiei, meseriei
Oportunități de carieră	Instituții care pregătesc specialiști în domeniu

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 5: Alege o întreprindere, instituție din comunitate și mergi o zi acolo pentru a fi ”umbra unui specialist” din domeniul/domeniile alese de platformă. Asistă și, dacă poți, implică-te în ceea ce face el timp de o zi.

Anexa 1: Identific profesii potrivite

Accesați <https://testcariera.anofm.md/> și vă puteți testa abilitățile pentru a identifica care sunt profesiile potrivite pentru voi. Când o să deschideți pagina respectivă veți vedea textul ce urmează. Ghidarea în carieră are drept scop susținerea tinerilor, șomerilor, persoanelor aflate în căutarea unui loc de muncă și altor categorii de beneficiari în identificarea oportunităților educaționale și profesionale.

Elaborarea profilului vocațional și corelarea acestuia cu profilul ocupațional se realizează prin intermediul platformei [Cognitrom Career Planner \(CCP\)](#).

Procesul de ghidare educațională și profesională prin CCP ajută beneficiarul în parcurgerea etapelor esențiale de ghidare în carieră:

- autocunoaștere,
- explorarea lumii educaționale și ocupaționale,
- identificarea opțiunilor profesionale și educaționale potrivite,
- luarea deciziei de carieră,
- alcătuirea planului de carieră.

Pentru a beneficia de servicii de ghidare în carieră prin intermediul platformei CCP, rugăm să completați câmpurile de mai jos: Numele, Prenumele, Poșta electronică, Statut utilizator, Sex, Persoană cu dizabilități, Data nașterii, Municipiu/Raion, Localitate.

Completezi și apoi bifezi: Am luat cunoștință și sunt de acord cu utilizarea datelor personale colectate doar în scopurile prevăzute de legislația în vigoare.

Pentru claritate puteți privi o instrucțiune video pe care o găsiți aici:

<https://testcariera.anofm.md/ghid-video/>

Veți primi prin email o parolă. O includeți și veți primi acces la Platforma CCP. Completați răspunsurile la cele 4 teste și Platforma CCP vă va oferi grafic o informație despre abilitățile pe care le posedați și o listă cu profesii care vi se potrivesc cel mai bine.

TEMA 2: STUDIEZ OFERTELE EDUCAȚIONALE DIN ȚARĂ ȘI DE PESTE HOTARE PRIVIND PROFESIA, MESERIA ALEASĂ

IMPLICĂ-TE!

Sarcina 1: Realizează o listă cu instituții din țară și din afară care pregătesc specialiști în domeniile selectate de platformă ca și potrivite pentru tine.

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 2: Completați în grup pe un poster un tabel în care să includeți profesiile selectate de membrii grupului și instituțiile de învățământ identificate.

Profesii selectate	Instituții de învățământ din țară care pregătesc specialiști în domeniile selectate	Instituții din țară și de învățământ din afară care pregătesc specialiști în domeniile selectate

Sarcina nr. 3: Ce instituții de învățământ ai prefera: din țară sau din afară și de ce?

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 4: Distribuți câte 1-2 instituții la fiecare, navigați pe internet și acumulați informație despre aceste instituții. Prezentați rezultatele muncii colegilor.

Sarcina nr. 5: Analizați informațiile prezentate și decideți despre care 1-2 instituții ați dori să aflați mai multe.

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 5: Alege 1-2 instituții de învățământ din țară și planifică o vizită de documentare. O poți face singur/singură sau împreună cu cineva din clasă care tot este interesat. Discută cu reprezentanți ai instituției, apoi cu vecini, rude și află părerea lor despre ea. Elaborează o prezentare a instituției în format PPT sau pe un poster, utilizând următorul algoritm:

- Adresa instituției
- O prezentare generală care să includă: specialități, ani de studii
- Specialiști, cadre didactice
- Condiții de studii: săli de curs, laboratoare, ateliere etc.
- Condiții de cazare
- Burse și condiții pentru acordarea lor
- Oportunități de practică
- Oportunități de carieră etc.

TEMA 3: CERCETEZ COMPETENȚELE NECESARE PENTRU A AVANSA ÎN CARIERĂ

Sarcina nr. 1: Prezintă rezultatele vizitei la instituția de învățământ. Ai avut 2 opțiuni pentru realizarea prezentării: în format PPT sau pe un poster, utilizând următorul algoritm:

- Adresa instituției
- O prezentare generală care să includă: specialități, ani de studii
- Specialiști, cadre didactice
- Condiții de studii: săli de curs, laboratoare, ateliere etc.
- Condiții de cazare
- Burse și condiții pentru acordarea lor
- Oportunități de practică
- Oportunități de carieră etc.

Sarcina nr. 2: Cum crezi, de ce competențe ai nevoie pentru a avansa în carieră?

Prezintă în pereche cu cineva ideile tale și interesează-te de ideile lui. Încearcă să identifice similitudini.

Sarcina nr. 3: Decideți împreună ce aveți de câștigat dacă le cunoașteți și ce aveți de pierdut dacă nu le cunoașteți și notați decizia.

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 4: Fă cunoștință cu informația din **Anexa 1**.

Sarcina nr. 5: Discuțați informația în grup. Elaborați o prezentare grafică a informației (schemă sau desen) și prezentați produsul elaborat.

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 6: Discuțați în grup și elaborați un grafic T în care să indicați competențele pe care le dețineți și cele care necesită dezvoltare.

Competențele pe care le deținem	Competențe care necesită dezvoltare

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 7: Selectează din aceste 9 competențe 3 care ar fi cele mai necesare pentru o avansare în carieră în domeniul ales. Discută decizia ta cu un specialist în domeniu și află ce gândește el despre aceasta. Notează răspunsul.

Anexa 1: Competente necesare pentru a avansa în carieră

Rezolvarea problemelor. Se apreciază dacă ai un raționament bun când vine vorba despre analiza provocărilor, poți să iei decizii mai ușor și să vii cu soluții pe măsură. Această competență te va ajuta să interpretezi anumite rezultate, dar și să-ți demonstrezi inventivitatea.

Munca în echipă. Managerii caută oamenii care să poată lucra cu ceilalți membri ai echipei. De aceea, pentru a obține un loc de muncă mai bun, e important să știi să relaționezi cu alți colegi sau cu clienții, indiferent de tipologia acestora.

Leadership. Un lider al echipei trebuie să știe să-i ghideze pe ceilalți, să le delege diverse activități și să-i motiveze în momentele în care sunt mai puțin inspirați. Astfel, dacă-ți dorești o poziție de conducere în viitor, trebuie să începi să-ți dezvolti capacitatea de leadership încă de pe acum. Dacă ai oportunitatea de a prelua responsabilitatea în realizarea anumitor sarcini, ar fi bine să ai curaj și să-ți asumi o astfel de poziție. Aceasta te va ajuta să-ți prezinți capacitatea managerială.

Comunicare. Pentru un job mai bun, este nevoie să-ți poți articula gândurile și ideile într-un mod cât mai clar și eficient, atât în formă scrisă, cât și în cea orală. Chiar dacă, în viitor, multe joburi vor fi automatizate, companiile vor avea nevoie de oameni pentru a gestiona activitățile, iar pentru asta este esențială o bună capacitate de comunicare.

Managementul carierei. La interviurile de angajare au succes candidații care au încredere în propriile competențe. Iar pentru asta, este nevoie să-ți cunoști îndeaproape punctele forte, pe cele slabe, cunoștințele însușite, dar și experiențele relevante pentru poziția dorită. Managementul carierei te va ajuta să identifici pașii necesari pentru dezvoltarea profesională, să explorezi diverse opțiuni de muncă, dar și cum să-ți atingi propriile obiective.

Creativitate. Tehnologia ne-a degrevat de multe sarcini care înainte ne consumau timp. Astfel că acum ne putem concentra mai mult pe sarcinile creative. Potrivit unui studiu Adobe, managerii care recrutează consideră creativitatea esențială pentru creșterea economică.

Flexibilitate. Flexibilitatea este foarte apreciată astăzi de către companii. Perioada pandemiei ne-a demonstrat cât de important este să ne adaptăm la schimbări organizaționale, dar și la noi moduri de lucru. Persoanele flexibile lucrează eficient atât în echipă, cât și de unii singuri, pot lucra la mai multe proiecte simultan, sunt deschise mereu să învețe lucruri noi și nu ezită să iasă din zona de confort oricând au această ocazie.

Flexibilitate cognitivă. Ce înseamnă mai exact aceasta? Capacitatea ta de a-ți antrena creierul. Această abilitate te poate ajuta să gândești un proiect sau o idee în ansamblu și să te adaptezi la schimbări. Poți apela la orice activitate care ar putea să te ajute, precum sunt cursurile de dans, de actorie, cititul, vorbitul în public sau orice altă activitate care te scoate din zona de confort.

Inteligență emoțională. Această abilitate ne poate ajuta să înțelegem mai bine emoțiile și să ne adaptăm comportamentul în funcție de starea de spirit pe care o au oamenii din jurul nostru. Astfel, dacă îți dorești să ai relații cât mai bune cu colegi tăi sau cu managerul, e important să-ți dezvolti inteligența emoțională.

TEMA 4. CE ALEG SĂ FIU: ANGAJAT, FREELANCER SAU ANGAJATOR

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: Veniți în fața sălii și creați triade. Prezentați în triade (grupuri de 3 persoane) cele 3 competențe care ar fi necesare pentru o avansare în carieră în domeniul ales, luând în calcul și discuția cu un specialist în domeniu.

Sarcina nr. 2: Continuați discuția în triade, dar acum unul din voi este freelancer (liber profesionist), unul angajat și unul angajator/antreprenor. Clarificați cu ce se ocupă fiecare.

Sarcina nr. 3: Pe tablă sunt plasate 3 postere. Pe unul scrie ANGAJAT, pe unul FREELANCER și pe unul ANGAJATOR. În rezultatul discuției, prezentați idei pentru a explica aceste noțiuni. Ideile se scriu în primele rubrici de pe postere.

ANGAJAT	
<i>Așa credem noi</i>	<i>Așa indică sursa</i>

FREELANCER	
<i>Așa credem noi</i>	<i>Așa indică sursa</i>

ANGAJATOR/ANTREPRENOR	
<i>Așa credem noi</i>	<i>Așa indică sursa</i>

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 4: Informați-vă, în grupuri de 3 persoane, despre esența acestor ocupații, citind și explicând fiecare câte o secvență din **Anexa 1**.

Sarcina nr. 5: Revizuiți informația scrisă despre angajat, dacă găsiți confirmare în text sau nu la cele scrise. Dacă DA puneți V – bifă, dacă NU puneți ? – semnul întrebării, ceea ce presupune documentare suplimentară.

Sarcina nr. 6: Completați în baza textului citit rubricile 2 – *Așa indică sursa* pentru toate trei ocupații.

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 7: Răspundeți la următoarele întrebări:

- La noi în comunitate sunt persoane care practică aceste ocupații?

Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului „Incluziunea educațională și socio-psihologică a copiilor de migranți” faza II, implementat de Fundația pentru Dezvoltare cu suportul financiar al Fundației pentru Copii Pestalozzi.

- Care din aceste 3 categorii de ocupații ar contribui mai mult la dezvoltarea comunității voastre?
- De ce credeți așa?

Sarcina nr. 8: Discutați în grup și elaborați o listă cu persoane care activează în comunitatea locală sau națională ca și angajat, angajator/antreprenor și freelancer și decideți care din voi și de la cine va lua un interviu despre specificul ocupației.

Sarcina nr. 9: Formulați în grup 5-6 întrebări pe care o să le puneți în cadrul interviului. Prezentați întrebările în grupul mare pentru a lua o decizie comună privind întrebările cheie.

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 10: Realizează Testul din **Anexa 1** și identifică, care din aceste 3 ocupații ți se potrivește cel mai bine.

Anexa 1. Angajat, angajator/antreprenor, freelancer (liber profesionist)

ANGAJAT. Dacă este să vorbim din perspectiva angajatului, locul de muncă este foarte important, acesta oferind un statut, siguranță și predictibilitate. În același timp, așa zice că statutul de angajat vine la pachet cu o serie de dezavantaje (în cazul în care nu te aflii în locul în care trebuie, nu îți găsești angajatorul care trebuie sau nu ești îndrumat). Majoritatea oamenilor și celor care aleg să lucreze într-un mediu cât de cât controlat au avantajul siguranței locului de muncă, al unui loc procedural și al unei asigurări medicale.

FREELANCER. Statutul de freelancer îți oferă flexibilitate, îți dă posibilitatea să te nișezi în specialitatea în care tu ești cel mai bun. În acest caz tu decizi pentru tine 100%. Pe de altă parte, predictibilitatea veniturilor nu mai este aceeași ca în cazul angajatului: ai atât cât muncești și îți faci propriul program. În situația în care știi să îți dozezi resursele așa cum trebuie, poți să ai succes.

ANGAJATOR/ANTREPRENOR. Statutul de antreprenor vine cu o serie de avantaje: un antreprenor poate să își ia propriile decizii, cu riscul de rigoare, decizii care îl pot duce către succes sau către insucces, în funcție de experiența pe care o are. Cei care vor să devină antreprenori au nevoie de îndrumare pe care o găsesc în diverse locuri.

Anexa 2. Test: angajat, angajator sau freelancer

Fiecare domeniu necesită abilități distincte care te pot ajuta să faci cu plăcere și cu rezultate ceea ce ți-ai propus. Orice am alege (angajat, freelancer sau antreprenor) vom avea parte atât de dezavantaje cât și de avantaje. Niciun rol nu este de dorit a priori, ideal este să pui în concordanță abilitățile tale cu poziția pe care vrei să ți-o asumi! Răspunzând cu sinceritate la întrebările din chestionarul de mai jos vei afla ce statut ți se potrivește mai mult! Este posibil ca în oarecare măsură toate răspunsurile să vă caracterizeze, alegeți însă acele variante care sunt mai aproape de ceea ce simțiți acum!

Aveți întrebări cu trei variante de răspuns din care trebuie să alegeți și să încercuiți una.

1. În acest moment prefer să fii:
 - a. angajat
 - b. angajator
 - c. freelancer
2. Alege afirmația care te caracterizează cel mai mult:
 - a. prefer să lucrez singur
 - b. prefer să conduc echipe
 - c. prefer să lucrez în echipă
3. Știu că am procedat bine atunci când:
 - a. șeful, liderul îmi confirmă
 - b. simt eu astfel
 - c. colegii îmi confirmă
4. În munca pe care o depui preferi să:

- a. fie prezent un hobby al tău
 - b. să nu fie prezent un hobby al tău
 - c. doar în oarecare măsură
5. Atunci când ai de luat o decizie:
- a. analizezi riscurile în primul rând
 - b. mergi pe ceea ce simți în primul rând
 - c. nu iei foarte serios în calcul riscurile
6. În ce măsură ai încredere în abilitățile tale:
- a. în mică măsură
 - b. în mare măsură
 - c. în foarte mare măsură
7. Când ai ceva de făcut cum crezi că este cel mai eficient să procedezi?
- a. să lucrezi singur
 - b. să lucrezi împreună cu cineva
 - c. să delegi sarcina altcuiva mai priceput
8. Cât de repede iei o decizie?
- a. de obicei foarte repede
 - b. de obicei iei deciziile fără să te grăbești
 - c. de obicei iei deciziile după minuțioase analize
9. De obicei:
- a. provoci conflicte
 - b. aplanezi conflicte
 - c. mediezi conflicte
10. Atunci când lucrezi în condiții stresante care din variantele următoare te caracterizează cel mai adesea?
- a. capacitatea de a coordona
 - b. capacitatea de a iniția
 - c. capacitatea de a analiza
11. Când lucrezi într-un grup cel mai mult apreciezi:
- a. când cineva vine cu idei strălucite
 - b. când tu vii cu idei strălucite
 - c. când ai ocazia să-ți faci bine treaba, în primul rând
12. De obicei, într-un grup ești persoana care:
- a. ia inițiativa
 - b. coordonează
 - c. se implică în realizarea sarcinii primite
13. Atunci când riscurile sunt foarte mari preferi să:
- a. ți le asumi
 - b. să renunți la plan
 - c. să amâni luarea unei decizii
14. Care din lucrurile de mai jos ți se reproșează cel mai des:
- a. că nu te faci înțeleș
 - b. că nu-ți vezi de treaba ta
 - c. că nu reușești să te focalizezi pe rezultat
15. Consideri că cel mai mare avantaj al muncii în echipă este:
- a. faptul că fiecare are ocazia să se exprime
 - b. faptul că fiecare face ce știe cel mai bine
 - c. faptul că echipa este condusă de tine
16. Cel mai mult apreciezi la oameni:
- a. talentul lor
 - b. profesionalismul lor
 - c. felul lor unic de a fi
17. Dacă ai dispune de 10 000 Euro și ai fi constrâns să apelezi la una din variantele următoare pe care ai alege-o?

- a. i-ai pune la bancă cu o dobândă de 15%
 - b. i-ai investi în personal branding (reclame, apariții, TV)
 - c. ai deschide un magazin online
18. Dacă ai scrie o carte și ar trebui să alegi unul din următoarele trei titluri pe care l-ai alege:
- a. nu riști, nu câștigi
 - b. trebuie să riscăm cu măsură
 - c. să riscăm cât mai puțin
19. Care din tipurile de venit le agreezi:
- a. bianual (sumă mare, risc mare)
 - b. ocazional (sumă medie, risc mediu)
 - c. lunar (sumă moderată, risc minim)
20. Crezi că unii oameni reușesc în primul rând datorită:
- a. perseverenței
 - b. curajului
 - c. profesionalismului
21. Crezi că vei conduce o afacere în următorii 10 ani:
- a. foarte probabil
 - b. probabil
 - c. puțin probabil

Interpretarea rezultatelor:

În grila de mai jos încercuiești variantele pe care le-ai ales, apoi adunați punctajul total obținut.

Număr întrebare	a	B	c
1.	2	0	1
2.	1	0	2
3.	2	0	1
4.	1	2	0
5.	2	0	1
6.	2	1	0
7.	1	2	0
8.	0	1	2
9.	2	1	0
10.	0	1	2
11.	0	1	2
12.	1	0	2
13.	0	2	1
14.	2	1	0
15.	2	1	0
16.	0	2	1
17.	2	1	0
18.	0	1	2

19.	0	1	2
20.	1	0	2
21.	0	1	2
Subtotaluri			
Total general			

În funcție de punctajul pe care l-ai obținut poți afla unde te situezi pe axa *angajat-freelancer-antreprenor/angajator*. Cu cât ești mai aproape de cifra 0 cu atât șansele de a fi un antreprenor bun cresc! Cu cât te situezi mai aproape de 21 puncte cu atât îți s-ar potrivi mai mult rolul de freelancer! Cu cât te apropii mai mult de 42 de puncte cu atât rolul de angajat îți este mai potrivit!

Angajator/Antreprenor	Freelancer	Angajat
1-14 puncte	15-28 puncte	29 – 42 puncte

Ø Dacă ai obținut între 29 și 42 puncte – rolul de ANGAJAT ți se potrivește cel mai mult în acest moment! Bucură-te de acest statut cu toate beneficiile lui!

Ø Dacă ai obținut între 15 și 28 puncte - ești la granița dintre angajat și angajator! Ți se potrivește statutul de FREELANCER, varianta pe care o poți alege pentru un număr de ani, urmând ca după maxim 10 ani să poți alege oricând fie statutul de angajat fie cel de angajator.

Ø Dacă ai obținut între 1 și 14 puncte ai șanse mari să reușești în ANTREPRENORIAT/ANGAJATOR! Acest rezultat nu reprezintă o garanție că vei reuși însă cu siguranță reprezintă o premisă bună pentru a demara o afacere!

Preluat de la Marian Rujoiu, www.traininguri.ro

TEMA 5: ELABOREZ PROIECTUL MEU DE DEZVOLTARE A CARIEREI

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: Formați 3 grupuri după următoarele criterii:

1. Cei cărora li se potrivește mai mult activitatea de ANGAJAT
2. Cei cărora li se potrivește mai mult activitatea de ANGAJATOR/ANTREPRENOR
3. Cei cărora li se potrivește mai mult activitatea de FREELANCER

Sarcina nr. 2: Discutați timp de 3 minute și apoi prezentați avantajele și limitele acestor ocupații.

Ocupații	Avantaje	Limite
ANGAJAT		
ANGAJATOR/ ANTREPRENOR		
FREELANCER		

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 3: În baza modelului de plan de carieră (Schema de mai jos) elaborați individual un Plan de carieră. Dacă este necesar, puteți apela la profesor pentru ghidare.

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 4: Prezentați Planul de carieră în grupuri mici, formulați pentru colegi întrebări, sugestii. Discutați despre profesiile selectate, planul de acțiuni, specificul comunității în care trăiți și în ce măsură cariera planificată corelează cu nevoile comunității.

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 5: Definitivați planul de carieră și pregătiți-vă pentru prezentarea lui în Gală.

Anexa 1: Procesul de proiectare a carierei

Procesul de proiectare are un rol important pentru dezvoltarea carierei și etapele lui sunt corelate între ele. Prezintăm cele 7 etape de proiectare a carierei:



1. Autoevaluare. Primul pas în procesul de planificare a carierei este autoevaluarea care trebuie făcută de către fiecare pentru a-și înțelege abilitățile, domeniile de interes, aspirațiile etc. Aspirațiile și obiectivele sunt foarte importante aici, deoarece acestea ar defini modul în care persoana ar crea planul de viitor.

2. Cercetare privind oportunitățile de carieră. Al doilea pas al procesului este de a înțelege opțiunile de carieră, companiile disponibile, opțiunile de creștere în carieră etc., care sunt aliniate cu autoevaluarea făcută deja. Trebuie

identificate oportunitățile potrivite și este necesară o cercetare adecvată pentru aceasta. O persoană trebuie să fie conștientă de tendințele pieței muncii și zonele de creștere.

3. Stabiliți obiective de carieră. Următorul pas în planificarea carierei este să vă stabiliți obiective de carieră pe termen scurt și pe termen lung și să aveți o cale clară în carieră. Un plan trebuie să fie conform unor obiective clare și realizabile, formulate SMART.

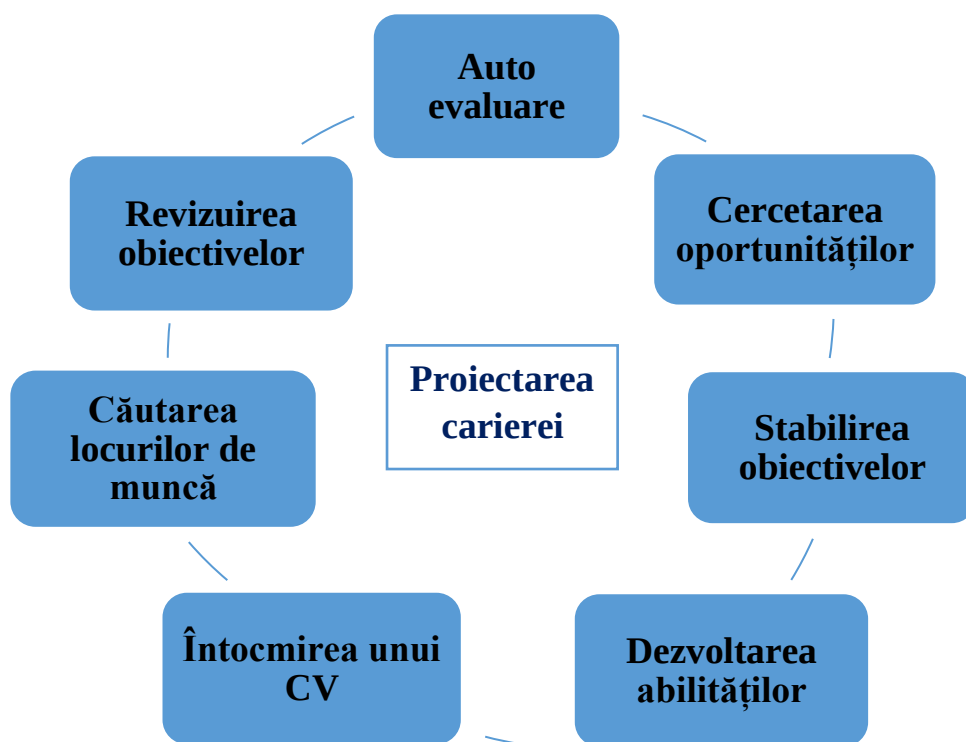
4. Învățați și îmbunătățiți abilitățile. Al patrulea pas al procesului este de a continua să dobândești noi abilități și cunoștințe pentru a fi în conformitate cu obiectivele de carieră și cu cerințele domeniului. De multe ori pot exista lacune clare în obiective, aspirații și competențe. Pentru a umple aceste goluri, este necesară o planificare adecvată pentru a dobândi și a învăța acele abilități, astfel încât planul de carieră să poată fi executat corespunzător.

5. Intocmirea unui CV. Următorul pas în procesul de planificare este să fii pregătit complet în ceea ce privește CV-ul, scrisoarea de intenție, recomandările etc. CV-ul ar trebui să evidențieze în mod clar abilitățile, calificările, obiectivele care sunt aliniate cu planificarea carierei unei persoane.

6. Căutarea locurilor de muncă. Al șaselea pas este de a selecta companiile în care o persoană caută un loc de muncă și de a începe să aplice. Poate fi, de asemenea, să lucreze la un proiect antreprenorial.

7. Revizuiți obiectivele de carieră. Ultimul pas în procesul de planificare a carierei este evaluarea continuă a obiectivelor carierei și, din nou, o autoevaluare pentru a construi o carieră de succes.

<https://www.mbaskool.com/business-concepts/human-resources-hr-terms/4033-career-planning-.html>



Schema: Proiectarea carierei

TEMA 6: DE LA VISURI LA PROIECTE DE CARIERĂ

Gala proiectelor de carieră

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: Discutați în perechi despre faptul cu cine ați consultat proiectul vostru de carieră și ce feedback ați primit.

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 2: Pregătiți-vă pentru prezentarea Proiectelor de carieră. Puteți face aceasta în format PPT, schematic sau în desen pe postere, etc.

Sarcina nr. 3: Colectați feedback de la colegi și invitații la Gală: cadre didactice, reprezentanți ai APL și a altor instituții din comunitate, antreprenori, colegi din alte clase.

UNITATEA III. STUDIEZ PIAȚA FORȚEI DE MUNCĂ DIN PERSPECTIVA CARIEREI PROFESIONALE

1. Cercetez riscuri și beneficii pentru o carieră de succes în domeniul ales.
2. Valoarea muncii pentru mine.
3. Identific oportunități de angajare în câmpul muncii.
4. Elaborez un CV convingător.
5. Acumulez experiență de muncă.
6. Zilele carierei: **O carieră de succes acasă!**

TEMA 1: CERCETEZ RISCURI ȘI BENEFICII PENTRU O CARIERĂ DE SUCCES ÎN DOMENIUL ALES

Sarcina nr. 1: Notați, timp de 1 minut, profesia care vă place cel mai mult la moment și profesia care vi se potrivește. Discutați în perechi, timp de 3 minute despre profesiile notate. Timp de 5 minute, alcătuiți un plan de acțiuni pentru a afla mai multe despre aceste profesii.

Prezentați planul de acțiuni.

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 2: Pentru a afla mai multe despre profesiile preferate, vă propunem să mergeți o zi și să fiți "umbra unui specialist" în domeniu. Pentru a face aceasta este important să realizați următoarele:

1. Identificați o persoană care lucrează în domeniul ales (în comunitatea ta sau în apropiere)
2. Contactați persoana și întrebați-o dacă este de acord să fiți umbra ei o zi.
3. Dacă da, discutați cu angajatorul pentru a avea și permisiunea lui.
4. Stabiliți data și mergeți la instituție, întreținere.
5. Completați pe parcursul zilei Jurnalul observărilor.

Acțiuni, activități	Descrierea succintă a procesului	Competențe, abilități necesare	Riscuri și beneficii

Concluzii _____

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 3: Formați grupuri după domeniile din care fac parte profesiile, meseriile selectate și discutați în grup apoi elaborați un tabel în care să includeți: o listă cu persoane de referință în domeniu, locul lor de muncă și date de contact.

Nr	Numele și prenumele persoanelor de referință în domeniu	Date de contact	Unde lucrează: instituția, întreprinderea, adresa, telefon, email, etc.	Ce așteptări am de la această activitate
1				
2				
3				
4				
5				

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 4: Reveniți la tabelul realizat împreună și, la necesitate, completați-l. Selectați persoana, umbra căreia ați dori să fiți timp de o zi. Contactați-o. Dacă este de acord, mergeți să discutați cu cineva din echipa de management pentru a definitiva aranjamentele necesare. Stabiliți data. Mergeți acolo și timp de o zi fiți ”umbra activă” a unui specialist. Nu uitați să completați Jurnalul observărilor. Dacă vreți să repetați experiența în altă parte o puteți face. Rezultatele observărilor vor fi prezentate la ultima activitate din acest an.

TEMA 2: INVESTESC ÎN CARIERA MEA

IMPLICĂ-TE!

Sarcina nr. 1: Notați individual, timp de 2 min, ce așteptări aveți de la locul de muncă.

Sarcina nr. 2: Discutați cu colegul/colega despre cele scrise, apoi prezentați ideile în grupul mare.

Sarcina nr. 3: Notează ce ar trebui să faci, după părerea ta, pentru a te pregăti pentru primul loc de muncă?

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 4: Completați prima rubrică din tabel "Eu cred că ar trebui să fac următoarele acțiuni".

Idei/Afirmații	Eu cred că ar trebui să fac următoarele acțiuni	Idei selectate din text, care merită să fie aplicate
Nu amâna căutarea pasiunii		
Fă tot posibilul să acumulezi experiență în domeniul ales		
Profită de avantajele vârstei		
Fă networking pe cât e posibil		
Construiește-ți propriile proiecte		
Călătorește cât poți de mult		
Cuantifică experiența Acumulată		

Sarcina nr. 5: Prezentați ideile pentru ca noi să completăm un tabel comun la tablă.

Sarcina nr. 6: Citește atent textul din **Anexa 1** și completează rubrica 2 "Idei selectate din text, care merită să fie aplicate".

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 7: Realizează Testul din **Anexa 1**. Prezintă rezultatele în grupuri de 3 persoane și identificați 3 valori comune pe care puneți preț la moment, apoi prezentați valorile pentru a fi notate la tablă.

Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului „Incluziunea educațională și socio-psihologică a copiilor de migranți” faza II, implementat de Fundația pentru Dezvoltare cu suportul financiar al Fundației pentru Copii Pestalozzi.

1. _____
2. _____
3. _____

Sarcina nr. 8: Formulați împreună o concluzie.

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 9: Discuțați cu o persoană care deja lucrează în domenii interesante vouă și aflați care sunt valorile lor în muncă și cum au găsit primul lor loc de muncă. Notați-vă ideile colectate.

Anexa 1: Lucruri care ar trebui să le cunoști pentru a investi în carieră

1. Nu amâna căutarea pasiunii

“Nu m-am decis încă ce aș vrea să fac”. Aceasta afirmație este perfect validă și acceptabilă la anumite vârste, însă doar pentru că nu ți-ai găsit “marea pasiune” nu înseamnă că nu ar trebui să faci nimic. Important de reținut este faptul că nu poți cunoaște un lucru cu adevărat decât în momentul în care îl încerci. Sunt mulți cei care ajung să regrete domeniul în care lucrează și simt că e prea târziu să se reapece de o alta meserie. Nu poți spune că ești cu adevărat pasionat de un anumit domeniu fără o interacțiune directă cu meseria. Dacă îți face cu adevărat plăcere și ești dispus să-ți investești toate resursele în aceasta pasiune ai toate șansele să ajungi un profesionist

în domeniul tău de interes.

Reține!

- Poți spune că ești pasionat de un domeniu doar atunci când ai interacționat cu domeniul respectiv.
- Nu este nicio problemă dacă încă nu ți-ai găsit pasiunea. Ești la vârsta potrivită pentru a lua decizii. Excelează, informează-te și vei reuși!

2. Fă tot posibilul să obții experiență în domeniul ales

Ai trecut peste primul pas în care ți-ai descoperit pasiunea sau cel puțin un domeniu de interes?



Atunci este timpul să obții experiență. Motivele pentru care decizi să începi activitatea de muncă sunt variate: ai nevoie de bani, dorești să acumulezi experiență, simți că nu mai vrei să pierzi din timp etc. În funcție de motiv exista și anumite pretenții. Înainte de a accepta un job întreabă-te: “Acesta este un simplu job sau e începutul unei cariere pe termen lung?”. Dacă răspunsul este “un simplu job” atunci analizează în ce măsură ar putea acest job să te ajute în obținerea carierei pe care o dorești. La vârsta ta, căutarea unui job poate deveni stresantă, iar

uneori durează mai mult decât te-ai aștepta. Astfel, devine uneori necesar să faci anumite compromisuri.

Reține!

- Caută joburi care vor conta în cariera pe care ți-o dorești, întrucât acestea te vor avantaja în viitor.
- Dacă ești pus în situația de a accepta un job de compromis, caută ca domeniul să fie interconectat cu ceea ce îți dorești din punct de vedere profesional.

3. Profită din plin de avantajele vârstei

Ești încă la vârstă în care angajatorii ar fi dispuși să investească în tine și să ‘te învețe meserie’. Te-



ai înscris într-un ONG, ai participat la activități extracurriculare sau poate ai rezultate academice deosebite? Acum este momentul în care trebuie să profiți din plin de aceste reușite pentru că mai târziu nu vor mai conta foarte mult.

Vei avea de sacrificat anumite lucruri, dar pe termen lung vă merita investiția. La vârstă ta angajatorii nu au pretenții ridicate și pun preț mai degrabă pe cât de implicat ai fost în activități și pe abilitățile soft

pe care le poți dovedi.

Reține!

- Orice rezultat pe care îl vei obține acum vă fi mult mai apreciat de către angajator, întrucât fiecare rezultat te diferențiază de ceilalți de vârstă ta.

4. Fă networking pe cât e posibil

Poate unul dintre cele mai des întâlnite sfaturi de cariera este acela de a face cât mai mult



networking. Uită-te care sunt principalii influențeri din domeniul tău preferat. Fă cunoștință cu ei în cadrul conferințelor, proiectelor. Încearcă să interacționezi cât mai mult cu aceștia, dar principalul scop ar trebui să fie acela de ‘a fura meserie’. Caută oportunități prin care să le poți demonstra acestora abilitățile tale și munca realizată. Este adevărat că sunt câteva domenii în care este destul de greu de intrat. De exemplu, dacă te pasionează comunicarea politică, fără să cunoști specialiști din domeniu în principiu nici nu vei afla care sunt joburile disponibile.

Retine!

- Networkingul te ajută să afli mai repede despre oportunități, nu îți oferă un job.

5. Construiește-ți propriile proiecte

Cum să-mi fac experiență dacă nu am avut ocazia să lucrez? Răspunsul este simplu: pornește-ți



propriile proiecte în comunitate. Este adevărat că acest lucru nu va putea fi aplicat pentru orice job, dar orice proiect pe care îl inițiezi la aceasta vârstă vă dovedi faptul că ai inițiativă. Discută cu persoanele din jurul tău. Nu este necesar să realizezi tu un proiect de la zero. Sigur ai prieteni sau cunoști persoane care dețin o mica afacere sau au un proiect și ar avea nevoie de ajutor.

Retine!

- Dacă nu găsești o oportunitate de a capătă experiență atunci ți-o poți face singur.

6. Călătorește cât poți de mult

Dincolo de utilitatea pe care acest tip de experiență o vă avea în CV-ul tău, astfel de oportunități te vor ajuta mult în dezvoltarea personală. Studiile în neuroștiințe au constatat faptul că persoanele

care călătoresc devin mai creative. Creativitatea lor este direct proporțională cu gradul de adaptare pe care l-au avut la comunitățile vizitate. Expunerea la nou conduce la modificări plastice ale creierului și stimulează învățarea. Fie că este vorba de o bursa, de un schimb de experiență sau de o călătorie de plăcere, profita cât poți de șansele care se ivesc.



Reține!

- Călătoriile contribuie la dezvoltarea creativității, abilitate apreciată pe piața muncii.

7. Învăță să-ți cuantifici experiența

Până la un anumit nivel trebuie să capeți experiență, acest lucru însemnând că trebuie să înveți



cum să faci lucrurile. Nu face însă greșeală să te oprești aici. Învăță în același timp și cum să-ți cuantifici munca. Mulți tineri au CV-urile la fel: aceleași studii, experiențe și responsabilități asemănătoare. Foarte rar însă aceștia scriu despre rezultatele pe care le-au obținut. Dacă nu specifici valoarea muncii tale, presupunerea ar fi aceea că sau rezultate nu au fost sau că nu înțelegi importanța lor și nu le prezinți.

Învăță din greșelile altora și construiește-ți cariera dorită!

Anexa 2: Testul valorilor în muncă

traducere și adaptare de Klein, M. M. după Self-Directed Career Planning Guide , 1994

Studiază lista de mai jos care cuprinde o serie de valori de muncă. Stabilește cât de importantă este fiecare valoare pentru tine și pune un X în dreptul coloanei care ți se pare cea mai potrivită. Scala de evaluare a fiecărei valori de muncă are următoarele cinci aprecieri:

1-extrem de importantă, 2-importantă, 3-nu știu, 4-puțin importantă, 5-fără nici o importanță

Nr. crt.	Cât de importantă este pentru tine fiecare din valorile de muncă de mai jos?	1	2	3	4	5
1.	SIGURANȚĂ – certitudinea unui loc de muncă sigur cu o retribuire rezonabilă					
2.	VARIETATE – sarcini de lucru schimbătoare					
3.	INDEPENDENȚĂ – puțină supraveghere sau supervizare din partea șefilor					
4.	COMPETIȚIE – utilizarea cunoștințelor și deprinderilor cu scopul de a depăși sau a învinge alte persoane					
5.	PROGRAM DE LUCRU FLEXIBIL – stabilirea propriului orar de activitate, neîncorsetat de un program rigid de muncă					
6.	STATUT – ocupația oferă o poziție care-i face pe ceilalți să te respecte					
7.	BANI – câștiguri mari financiare sau materiale					

8.	CREATIVITATE – dezvoltarea de noi idei, programe sau căi de realizare, rezolvare					
9.	STĂPÂN PE LUAREA DECIZIILOR – să fii într-un post în care să ai dreptul să stabilești deciziile care trebuie luate					
10.	APRECIERE – să primești clar, public o recunoaștere a muncii tale					
11.	RELAȚII CU OAMENII – să ai zilnic contact cu publicul					
12.	UTILITATE – să faci ceva prin care să fii folositor societății					
13.	EXPERT – să fii cunoscut ca o persoană cu cunoștințe speciale, deosebite sau ca având aptitudini, talent remarcabil într-un anumit domeniu					
14.	SPRIJIN PENTRU ALȚII – să ajuți oamenii (individual sau în grup)					
15.	APARTENENȚĂ – să faci parte, să fii membru al unei organizații, grupări cu faimă					
16.	ACTIVITATE INDIVIDUALĂ – să lucrezi singur, în stilul tău, fără prea multe contacte cu alții					
17.	PUTERE – să direcționezi și să-i influențezi pe alții					
18.	MUNCĂ PRECISĂ – să desfășori o activitate care implică exactitate și un grad crescut de precizie, acuratețe					
19.	EMOȚIE – să lucrezi într-un domeniu care implică un nivel înalt de senzații tari, impresionant					
20.	STABILITATE – activitate care presupune activități de rutină, predictibile					

Uită-te la valorile pentru care ai marcat X în coloana 1 („extrem de importantă”) și alege primele patru în ordinea importanței lor pentru tine:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |

TEMA 3: IDENTIFIC OPORTUNITĂȚI DE ANGAJARE ÎN CÂMPUL MUNCII

Sarcina nr. 1: Prezentați rezultatele discuției cu un angajat privind valorile în muncă.

Sarcina nr. 2: Notați în caiete idei privind identificarea unui loc de muncă pentru perioada vacanței de vară.

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 3: Citește textul din **Anexa 1** și realizează următoarele:

- pune câte o bifă (V) în drept cu ideile care îți atrag atenția, îți par interesante.
- pune câte un semn de exclamare (!) în drept cu ideile pe care ai vrea să le transformi în acțiuni.

Sarcina nr. 4: Prezentați tuturor ideile selectate pentru fiecare semn pe rând.

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 5: Discută cu colegul/colega de alături și, în baza discuțiilor frontale și a semenelor aplicate pe text, elaborați un Plan acțiuni concrete necesare pentru angajare.

Sarcina nr. 6: Notați răspunsuri la următoarele întrebări:

- Cu care din acțiunile incluse în plan veți începe și de ce?

- Ce persoane, instituții există în comunitate pe care le-ați putea valorifica pentru o potențială angajare?

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 7: Citiți acasă textul din **Anexa 2** și completați lista cu idei, acțiuni utile pentru angajare în câmpul muncii.

Anexa 1: Primul tău loc de muncă

După ce ai deja susținute examenele de absolvire a gimnaziului și ai o diplomă în buzunar, ai o decizie pentru următorii ani, ai făcut tot ce trebuia pentru aceasta, te poți deja relaxa un pic, investind în cariera ta. Începe prin a gândi serios la primul tău loc de muncă. Ce trebuie să faci pentru a păși cu dreptul?

1. Alege direcția. După 9 ani de studiu, ar fi logic să știi ce îți dorești să faci în continuare. Dacă nu, atunci este momentul să identifici genul de activitate care ți s-ar potrivi și să-ți stabilești câteva obiective pentru a reuși. Analizează-ți toate calitățile, slăbiciunile, activitățile care îți plac și care
Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului „Incluziunea educațională și socio-psihologică a copiilor de migranți” faza II, implementat de Fundația pentru Dezvoltare cu suportul financiar al Fundației pentru Copii Pestalozzi.

nu îți plac, ce te interesează cel mai mult și **Acționează!** Având toate aceste lucruri în minte începe a *proiecta cariera* ta profesională. Află cât mai multe detalii despre domeniile care te atrag și discută cu persoane care lucrează în aceste domenii.

2. Informează-te. Curajul este cel mai bun îndrumător pentru absolvenți. E bine să știi totul despre oportunitățile oferite de diverse instituții, organizații. Informează-te de pe site-urile web ale acestora, citește care sunt noutățile, discută cu angajații actuali pentru a beneficia de o documentare completă. Gândește-te la siguranța pe care ți-o poate oferi compania respectivă și dacă va rezista suficient de mult pe piață pentru ca tu să poți face în viitor o carieră profesională în acest domeniu.

3. Pregătește dosarul de angajare. Este foarte important să ai un dosar de angajare potrivit pentru activitatea la care vizezi. Instrumentele de marketing personal sunt elementele de bază a acestui dosar. Atunci când planifici să te angajezi, chiar dacă încă nu ai o profesie, este absolut indispensabil să ai un CV (Curriculum Vitae), o scrisoare de intenție și tot ceea ce te recomandă la postul identificat pentru vacanță. Fă-ți suficient timp pentru a redacta cât mai bine CV-ul și scrisoarea de intenție. Descrie în aceste documente foarte clar ce abilități și ce experiență ai.

Urmează câteva sfaturi care te pot ajuta:

- Gândește-te care este tipul de CV de care ai nevoie. La început, pentru o persoană de vârsta ta, în CV trebuie să pui un accent mai mare pe calități și abilități, deoarece încă nu ai experiență profesională.

- Concentrează-te asupra reușitelor și rezultatelor pe care le-ai obținut până acum la studii, în activitățile de voluntariat etc. și nu te rezuma doar la o simplă descriere a experienței.

- Utilizează, în CV și în scrisoarea de intenție, cuvinte dinamice de tipul "am inițiat", "am realizat", "am organizat" atunci când descrii experiența. Dacă experiența ta este foarte mică sau nu ai deloc experiență de muncă, încearcă să-ți cauți pentru început o activitate part-time, implică-te în inițiative de voluntariat pentru o perioadă. Și nu trimite același CV la mai multe instituții. Fi-i atent la anunț și accentuează în CV-ul tău acele informații care corespund cu așteptările, solicitările angajatorului.

4. Relaționează. Una dintre cele mai importante acțiuni care trebuie să te preocupe atunci când ești în căutarea unui loc de muncă este să relaționezi cu toata lumea. Ar fi bine să te adresezi la Agenția Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă (ANOFM), secți/direcția ei din localitatea/ raionul în care locuiești, să participi la târgurile de cariere, să discuți cu prietenii părinților tăi, foștii profesori, vecini etc. Trimite email-uri la cunoscuți și întreabă dacă știu pe cineva care lucrează în domeniul în care te-ar interesa să te angajezi.

5. Fi-i atent și responsabil. Dacă vrei să izbutești în cariera profesională, trebuie să acționezi și să cauți așa cum se cuvine. Cumpără-ți un costum și poartă-l la interviuri. Asigură-te că adresa ta de mail și formulele de politețe pe care le folosești sunt potrivite în cazul dat. Prin urmare nu poți trimite CV-ul tău de angajare de pe un cont de mail denumit inadecvat, cum ar fi: "gogoașa", "veverița" etc. Dacă ai o asemenea adresa ar fi cazul să-ți deschizi un nou cont de mail. Trebuie să fii pregătit oricând să primești un telefon de la angajator sau chiar să susții un interviu prin telefon, pentru a reacționa corect.

6. Nu renunța. Proiectarea carierei poate fi pentru oricine o adevărată provocare. Iată de ce este important să-ți stabilești obiective realiste și să accepți faptul că va trebui să lucrezi mult, nu întotdeauna la postul dorit, pentru a acumula experiență și a te face cunoscut, să fii cât se poate de activ, să perseverezi și să-ți păstrezi încrederea și optimismul că există locul de muncă pentru tine care te așteaptă să-l găsești.

Anexa 2: Informare pentru angajare

Cei care își caută un loc de muncă pe internet, fac greșeala de a se limita doar la ultimele anunțuri postate. Un post care a apărut luna trecută, poate să fie încă de actualitate, mai ales dacă sunt solicitate competențe mai greu de găsit. În plus, pentru că majoritatea persoanelor care caută un loc de muncă se concentrează doar asupra pozițiilor recente, veți și în competiție cu mai puține persoane, dacă anunțul e mai vechi, dar actual încă.

Pe lângă site-urile dedicate special postărilor de locuri de muncă, vizitați și site-urile instituțiilor de recrutare specializate în domeniul care vă place.

Site-urile cu anunțuri de locuri de muncă pot fi o rampă de lansare pentru alte oportunități. De exemplu, găsiți un loc de muncă. Chiar dacă respectiva poziție nu se potrivește profilului vostru vocațional, aveți oricum informație că respectiva companie face angajări. Vizitați site-ul potențialului angajator pentru a găsi și alte eventuale anunțuri de angajare și trimiteți un CV și o scrisoare de intenție, în care solicitați să fiți luat în considerare pentru alte eventuale poziții.

Majoritatea site-urilor cu locuri de muncă permit candidatura la un job printr-un simplu click al mouse-ului. Totuși nu este recomandat să trimiteți același CV tuturor societăților la care aplicați. Consultanții caută CV-uri personalizate în care competențele candidatului să fie corelate cu cerințele din anunț. Încercați să vă personalizați candidatura în funcție de fiecare anunț în parte.

Completarea unei candidaturi online este un instrument util, dar lipsa de atenție vă poate costa mult. Acordați atenție corectitudinii gramaticale atunci când tasteați informațiile în cadrul formularelor online, deoarece consultanții sunt foarte atenți la corectitudinea cu care scrieți.

Angajatorii pot controla astăzi site-urile pe care le vizitați sau e-mail-urile pe care le trimiteți. Încercați să folosiți computerul personal de acasă pentru astfel de activități care vă pot desconfirma intențiile.

Pentru a vă găsi un loc de muncă puteți să contactați și o agenție de recrutare a forței de muncă unde vă puteți trimite CV-ul. De asemenea, este recomandabil să dezvoltați relații cu oamenii care v-ar putea ajuta în acest demers și, desigur, puteți participa la târgurile locurilor de muncă unde puteți discuta personal cu recruiterii.

TEMA 4: ELABOREZ UN CV CONVINGĂTOR

Sarcina nr. 1: Prezentați lista cu idei, acțiuni utile pentru angajare în câmpul muncii.

Sarcina nr. 2: Una din acțiunile necesare fiecărei persoane care se angajează este elaborarea unui CV. Răspundeți la următoarele întrebări:

- Cine din voi are un CV elaborat?
- Care sunt componentele unui CV?
- Pe ce trebuie să punem accent în elaborarea unui CV?
- Ce abilități credeți că trebuie incluse în CV, deoarece sunt apreciate la moment?

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 3: Citiți cu atenție textul din **Anexa 1** și identificați 5-7 abilități solicitate în CV. La tablă se va face o listă comună cu abilități.

Sarcina nr. 4: Discutați în grupuri de 3 persoane și completați abilitățile pe care credeți că le aveți cu informații, argumente care ar demonstra aceasta.

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 5: Dacă nu posedați unele abilități solicitate de angajatori la moment, notați ce credeți că puteți face pentru a le dezvolta?

ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 6: Revizuiți CV-ul propriu din perspectiva abilităților solicitate de angajatori în anul 2023 și a celor care vor fi actuale în anul 2025, listate în informația de mai jos:

Conform raportului publicat de Forumul Economic Mondial, *Future of Jobs Report*, joburile care au cea mai mare probabilitate să dispară sau să-și reducă numărul sunt cele de asistenți administrativi, contabili și operatori salarizare. În schimb, va crește oferta de locuri de muncă bazate pe tehnologie, inteligența artificială, inginerie și dezvoltarea de produse.

Se așteaptă o creștere a locurilor de muncă în marketing, vânzări și producție de conținut, precum și a rolurilor care necesită abilități soft pentru a lucra cu oamenii din medii diverse, care demonstrează importanța continuă a interacțiunii umane în noua economie.

Abilități CV pentru anul 2025

- Gândire analitică și inovație
- Rezolvarea problemelor complexe
- Gândire critică și analiză
- Creativitate, originalitate și inițiativă
- Raționament
- Învățare activă și strategii de învățare
- Reziliență, agilitate, toleranță la stres, flexibilitate
- Lucrul cu oamenii
- Leadership și influență socială
- Utilizarea și dezvoltarea tehnologiei
- Utilizarea, monitorizarea și controlul tehnologiei
- Programare tehnologie

Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului „Incluziunea educațională și socio-psihologică a copiilor de migranți” faza II, implementat de Fundația pentru Dezvoltare cu suportul financiar al Fundației pentru Copii Pestalozzi.

Anexa 1: Top abilități CV la mare căutare în 2023

Este abilitatea de a exprima gândurile și ideile în mod clar și de a asculta activ, a înțelege și răspunde ideilor altora. Ai putea să treci cu vederea această abilitate pentru că se află pe orice listă de competențe, însă fără ea nu poți avea rezultate în jobul tău. Și paradoxal: avem atât de multe căi de a comunica astăzi, dar uneori lipsește claritatea, precizia și forța de a ne transmite gândurile într-un mod eficient.

Pe o piață a muncii mereu în schimbare, în care se resimt influențe ale contextelor economic, social, politic, adaptabilitatea este abilitatea care îți permite să rămâi un candidat competitiv. Contează să dai dovadă de flexibilitate, prin deschiderea de a învăța continuu, prin asumarea riscurilor și ieșirea din zona de confort. Reacționează în fața unor situații neașteptate, arătând angajatorilor că se pot baza pe tine pentru ca business-ul să evolueze. De asemenea, este important să-ți poți adapta reacția în funcție de context și să-ți transferi abilitățile pe care le ai dintr-un domeniu care nu mai merge (din motive independente de tine) către un domeniu conex sau chiar diferit.

Capacitatea de a ne adapta și de a ne reveni din eșecurile profesionale este din ce în ce mai recunoscută ca un factor cheie al performanței la locul de muncă. Când înveți din greșeli și ai compasiune, dar și înțelegere față de o situație, ai și puterea de a merge mai departe și de a obține rezultate, iar recrutorii sunt tot mai conștienți de acest lucru.

Într-o perioadă în care este multă incertitudine, facem planuri pe un an, dar trebuie să revenim la ele o dată la trei luni sau chiar în fiecare lună. În perioadele de criză, război etc. se apreciază abilitățile de supraviețuire. Aceste abilități sunt o prioritate pentru angajatori. Ei caută persoane care au trecut prin provocări, prin blocaje sau momente de cădere, dar au reușit să se ridice și să dea un suflu nou activității lor. Puterea și dorința de a reuși sunt esențiale și spun multe despre un candidat. Abilitățile de supraviețuire nu pot fi deprinse prin studii, în traininguri și sunt greu de verificat dacă o persoană nu a trecut printr-o perioadă mai dificilă, în care să fi avut ocazia de a arăta cum reacționează. Iată care sunt abilitățile de supraviețuire: Greșelile, chiar și cele aparent mici, se pot dovedi costisitoare. De aceea angajatorii, se uită la abilitatea de a realiza sarcinile cu precizie, având grijă să observe micile detalii și asigurându-te că toate aspectele sunt finalizate. Îți poți consolida atenția la detalii, prin renunțarea la distrageri (telefon, e-mail, social media). Este clar că nu poți lucra de unul singur. Trebuie să comunici, să negociezi și să construiești relații cu ceilalți. Și vei reuși să faci asta vorbind cu ceilalți și având o abordare bazată pe curiozitate, empatie și ajutor. Foarte apreciată este și inteligența emoțională, capacitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții și pe cele ale altora. Există desigur și un revers al colaborării, apreciat de angajatori: abilitatea de a lucra bine fără alții, în special, fără ca alții să fie nevoiți să verifice. Dacă îți poți face sarcinile de lucru cu o ghidare minimă și ai o autodisciplină, angajatorii vor aprecia abordarea ta. Pentru a arăta că ai abilitatea de a lucra individual, include în CV-ul tău buna gestionarea a timpului, organizarea și automotivarea, oferind exemple pentru fiecare dintre aceste abilități. Unde nu ai lucra, te poți confrunta cu situații dificile, cu diferite crize, pe care trebuie să le gestionezi în mod productiv. Ultimul lucru pe care dorește un angajator să-l audă este: „Nu știu ce să fac aici”. În schimb, vrea să vadă că poți gândi logic și creativ pentru a dezvolta soluții la problemele sau obstacolele care apar în activitatea ta. Și poți face acest lucru mizând pe analiză, pe gândire critică și pe luarea deciziilor. Printre cele mai căutate abilitati vor fi interesul pentru perfecționare și învățare continuă. Angajatorii vor fi mai înclinați să angajeze pe cineva care dorește să învețe și este flexibil decât pe cineva care are toate abilitățile tehnice, dar care nu are curiozitate sau flexibilitate. Lucrurile se schimbă constant, iar modul în care lucrăm trebuie să reflecte aceste schimbări. Capacitatea de a-ți perfecționa în permanență abilitățile va fi mereu apreciată. Companiile se confruntă cu provocări economice, strategice și e nevoie ca oamenii lor să gândească atent, ținând

cont de situație, de realitățile de pe plan local, național/internațional și să vină cu *soluții inovatoare în rezolvarea problemelor*. Odată cu schimbările care se produc în domeniul în care lucrezi, pot să apară probleme noi și neprevăzute. De aceea este important să poți aborda disputele sau dezacordurile într-un mod constructiv și eficient. Să-ți folosești *abilitățile de comunicare, ascultare activă, empatie*, abilitățile de negociere și dorința de a colabora, pentru a ajunge la un consens. Angajatorii își doresc angajați în care să aibă încredere pentru a-și îndeplini sarcinile la timp, fără a fi nevoiți să-i micro-gestioneze. Având o etică excelentă a muncii, îi asiguri că se pot baza pe tine și pe rezultate. O poți demonstra prin *punctualitate, prin respectarea consecventă a termenelor limită și prin asumarea responsabilității față de acțiunile tale*. Interes mare din partea angajatorilor este și pentru oameni cu energie care să-i antreneze și pe colegii lor, creând astfel o echipă foarte conectată și implicată. Și se orientează tot mai mult spre cei care au *abilități de ascultare activă, sunt empatici față de membrii echipei* lor și colaborează bine pentru a rezolva probleme. Pe măsură ce se fac tot mai multe eforturi pentru a digitaliza activitățile și a câștiga vizibilitate în online, se așteaptă ca și viitorii colegi să dea dovadă de abilități în lumea virtuală. Se uită la proiectele pe care le desfășoară pe cont propriu în online, la valorificarea instrumentelor tehnologice, la *abilitățile lor interpersonale și de colaborare din spațiul virtual*.

TEMA 5: ACUMULEZ EXPERIENȚĂ DE MUNCĂ

Sarcina nr. 1: Prezentați cu ce ați completat CV-urile voastre. Cum credeți care acum este partea cea mai atractivă a CV-ului vostru și de ce?

Sarcina nr. 2: Una din componentele la care atrag atenție angajatorii este experiența de muncă. Cum credeți, un tânăr de 16 ani poate acumula experiență de muncă? Cum anume?

INFORMEAZĂ-TE ȘI PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

Sarcina nr. 3: Citiți individual textul din **Anexa 1**. Elaborați în grup un set de recomandări pentru alți colegi cu titlul:

Cum pot acumula experiență de muncă

COMUNICĂ ȘI DECIDE!

Sarcina nr. 4: În baza recomandărilor elaborate anterior, creați în grup un leaflet cu recomandări pentru alți colegi cu același titlu: Cum pot acumula experiență de muncă. Leafletul va fi elaborat pe o foaie A4.

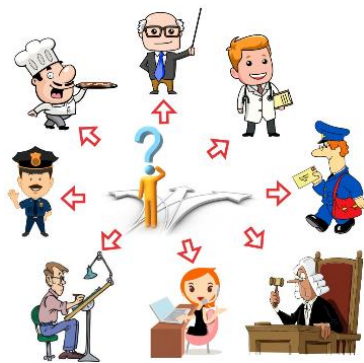
ACȚIONEAZĂ!

Sarcina nr. 5: Multiplicați în școală acest leaflet și distribuiți-l altor colegi. Colectați impresii de la ei.

Anexa 1: Cum să acumulezi experiență de muncă

Ești adolescent și în acest an finalizezi studiile gimnaziale? Bucură-te! Și ține minte că aceasta este vârsta la care începi singur să pui cărămizi la viitorul tău. E vremea în care te dezvolti! Iar dezvoltarea începe cu explorarea. Ești tânăr/ă, debordezi de energie, visuri și idei. Acum e timpul să descoperi lumea și oportunitățile ei. Ce vreau să fiu? Încotro trebuie să mă îndrept pentru a-mi îndeplini visul? Nu ai încă răspuns la aceste întrebări? Nicio problemă, informează-te de pe-acum. Este chiar bine să fii deschis către mai multe variante înainte de a lua marea decizie. Prezentăm mai jos câteva dintre modalitățile prin care poți testa diverse opțiuni de carieră. Îți valorifici cunoștințele

dobândite în școală, deprinzi abilități noi, te familiarizezi cu mediul de lucru, cunoști oameni și perspective noi și cine știe... de unde sare iepurele!



1. Angajează-te cu normă parțială

Lucrează cel puțin 2 ore pe zi și bucură-te de aceleași drepturi ca și un angajat cu normă întreagă! Flexibilitatea este un cuvânt la ordinea zilei, mai cu seamă pentru tână generație. Un loc de muncă part-time îți oferă flexibilitatea mult dorită. Joburi cu normă parțială sunt disponibile într-o gamă largă de domenii, cum ar fi vânzări, relații cu clienții, cercetare de piață, contabilitate, secretariat, predare de limbi străine etc. Ai putea obține un astfel de job chiar în cadrul unității tale de învățământ, de pildă poți colabora la revista școlii sau te poți angaja la biblioteca instituției. Un loc de muncă part-time vine cu o serie de avantaje:

- *O sursă de venit constantă.* De ce să mai ai pe cap alte griji când tu ar trebui să te concentrezi pe studiu? În această perioadă de tranziție dinspre adolescență spre vârsta adultă, un venit constant îți va întări cu siguranță încrederea în propriile forțe. Și îți va face viața mult mai ușoară. Cum costul vieții se află pe o pantă ascendentă, niște bani în plus sunt întotdeauna bineveniți. Aceștia îți vor permite să îți finanțezi educația și să îți achiți datoriile mai repede, evitând astfel stresul financiar care survine adesea după absolvire.

- *Experiență și abilități.* Un loc de muncă cu program redus te ajută să te familiarizezi cu mediul de lucru. Și te echipează cu un set de competențe utile care îți pot aduce mai târziu jobul de vis: angajament, gestionarea timpului, organizare, comunicare, spirit de echipă, relaționare cu clienții, abilități de conducere – și lista poate continua. Mai mult, să nu uităm că independența financiară de la o vârstă fragedă denotă responsabilitate și maturitate și cu certitudine va fi apreciată de orice potențial angajator.

- *O mai bună gestionare a timpului.* Când singura ta grijă sunt studiile, ai putea fi tentat să crezi că ai tot timpul din lume pentru a căuta un loc de muncă. O capcană care duce la dezorganizare și scăderea randamentului. Paradoxal, un loc de muncă în paralel cu școala nu dăunează învățării. Dimpotrivă, te obligă să-ți gestionezi mai eficient timpul, să-ți cântărești mai atent prioritățile și să respecti termenele-limită. Ceea ce are ca rezultat note mai bune! Lucrul cu normă redusă este o realitate din ce în ce mai prezentă în Uniunea Europeană. Angajații cu normă parțială constituie aproximativ 20% din forța de muncă totală a Europei.

2. Alege un job în cadrul unui proiect

Trăim într-o economie a proiectelor. Ce este un proiect? Un proiect este un efort temporar în vederea creării unui produs sau serviciu unic. Fiecare proiect are un scop precis și este limitat ca timp. Se finalizează un proiect, începe altul. Și odată cu noul proiect se schimbă și echipa. Angajatorii au nevoie de cei mai potriviți oameni pentru un anumit proiect și de multe ori persoana nu este angajată permanent. Ei bine, această persoană poți fi chiar tu. Acum, poate te gândești că încă nu dispui de experiența sau competența necesară pentru a lucra în cadrul unui proiect. Dar dacă cunoști IT, poți crea un website, cunoști limbi străine, poate chiar exotice, atunci ai mari șanse de a obține un contract de muncă. Joburi bazate pe proiecte sunt disponibile și în marketing, creație publicitară (broșuri, logo-uri, reclame), scrierea de texte (conținut web, discursuri), cercetare de piață (statistici despre clienți) etc. Vei lucra, așadar, pentru o misiune specifică pe o perioadă de câteva săptămâni sau luni până la finalizarea proiectului. Vei presta serviciul în baza unui contract și vei fi plătit. Cei care lucrează astfel nu au statut de angajat, ci de liber profesionist/freelancer. Ca liber profesionist, te bucuri de libertate și flexibilitate: tu decizi cum lucrezi, ce lucrezi, cu cine și când. Chiar dacă un

Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului „Incluziunea educațională și socio-psihologică a copiilor de migranți” faza II, implementat de Fundația pentru Dezvoltare cu suportul financiar al Fundației pentru Copii Pestalozzi.

job pe bază de proiect este o variantă pe termen scurt, cu timpul îți vei putea construi un portofoliu solid de astfel de proiecte, portofoliu care în sine va reprezenta o carieră.

3. Optează pentru munca temporară

Un angajat temporar este o persoană menită să acopere o poziție pe o perioadă limitată de timp. Mulți angajatori apelează la lucrători temporari pentru a acoperi unele cerințe pe termen scurt (absența unor angajați, proiecte speciale, nevoi sezoniere sau urgente). O misiune de muncă temporară poate dura, de fapt, până la 24 de luni și mai mult. Principalele domenii care utilizează muncă temporară sunt serviciile și producția. Ai o mulțime de motive să alegi munca temporară. Iată numai câteva dintre acestea:

- *Perspective de contract permanent.* În multe cazuri, un contract temporar se poate transforma într-unul permanent. În general, firmele preferă să angajeze o persoană cu care au mai lucrat în trecut: cineva în care pot avea încredere și care știi că va fi alegerea optimă pentru postul respectiv.

- *Un salariu decent.* Angajații temporari se bucură de obicei de aceleași condiții ca și angajații full-time: salariu, concediu, asigurare medicală, pensie. O misiune de muncă temporară îți va oferi acel confort financiar care îți permite să fii mai selectiv cu oportunitățile de lucru permanent pe care le ai în vedere.

- *Oportunități de networking.* O misiune temporară îți oferă șansa de a construi o rețea solidă de contacte și referințe care îți poate deschide noi oportunități de lucru. Merită să încerci diferite proiecte temporare și să cunoști diferite companii – astfel îți crești șansele de a întâlni persoana potrivită la momentul potrivit, care să îți deschidă ușile potrivite.

- *Exersarea abilităților.* Talentul nefolosit ruginește. O angajare temporară înseamnă experiență practică de lucru, un instrument valoros care îți crește șansele de angajare pe o piață din ce în ce mai competitivă. O oportunitate temporară te ajută să îți perfecționezi abilitățile, dar și să îți îmbogățești portofoliul cu noi competențe și să rămâi la curent cu tendințele și cerințele pieței.

- *Program flexibil.* Munca temporară îți permite să alegi când și cât de mult să lucrezi - și, în același timp, să-ți demonstrezi capacitatea de adaptare și de învățare rapidă. Ca angajat temporar, ai control deplin asupra carierei și timpului tău - poți lua pauze profesionale și poți dedica mai mult timp preocupărilor de natură personală.

TEMA 6: O CARIERĂ DE SUCCES ACASĂ!

Zilele carierei în școala noastră!

Activitatea se va desfășura timp de 2 zile și e nevoie de pregătire pentru a participa, după cum urmează:

Ziua I: Gala profesiilor la care visează elevii din clasele absolvente de gimnaziu.

Sarcina nr. 1: Pregătiți-vă pentru a prezenta una din profesiile la care se gândiți acum, în prag de absolvire.

Sarcina nr. 2: Pregătiți-vă pentru a prezenta rezultatele zilei în care ați fost ”umbra unui specialist”.

Sarcina nr. 3: Decizia mea de carieră este...

Ziua II. Conceptul IKIGAI și întâlniri cu oameni de succes din diferite domenii.

Ziua va începe cu prezentarea și discutarea Conceptului de IKIGAI din **Anexa 1**.

Sarcina nr. 4: Completează răspunsuri la cele 4 întrebări incluse în Conceptul IKIGAI pentru a putea lua o decizie de carieră după finalizarea gimnaziului.

Ce știi să faci bine?

Ce îți place să faci la moment?

De ce are nevoie lumea, comunitatea ta?

Pentru ce poți fi plătit?

Ziua va continua cu întâlniri cu oameni de succes din diferite domenii.

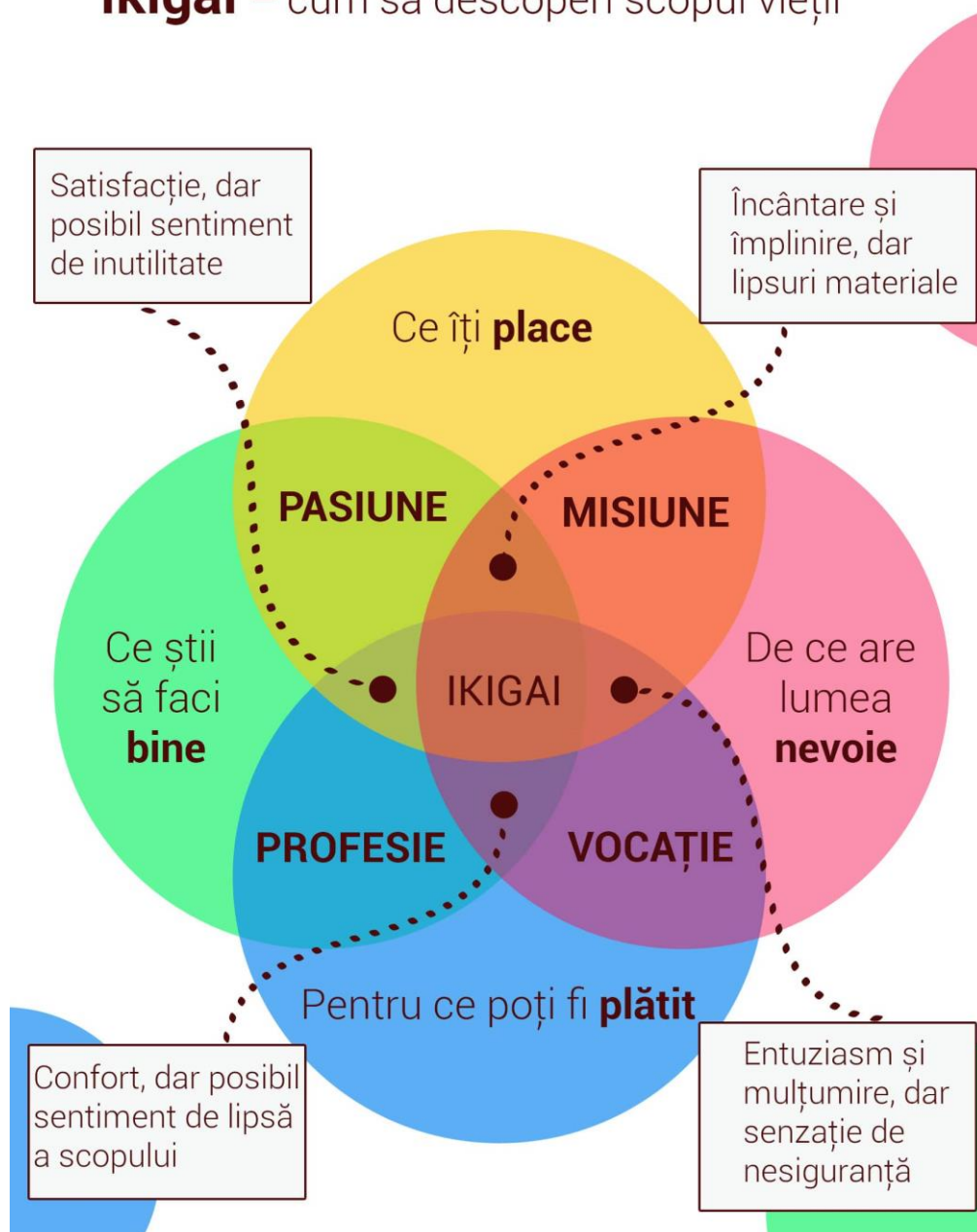
Sarcina nr. 4: Pregătiți un șir de întrebări pentru a identifica avantaje și limite privind activitatea de muncă în aceste domenii.

Sarcina nr. 5: Completați tabelul:

Domenii	Avantaje	Limite

Sarcina nr. 6: Decizia mea de carieră este...

Ikigai – cum să descoperi scopul vieții



Conceptul japonez „ikigai” a câștigat popularitate în rândul persoanelor interesate de dezvoltare personală și profesională. Dincolo de mode și tendințe, acest concept poate fi cu adevărat util în încercarea de a-l ajuta pe elev să își găsească un scop în viață și să își aleagă o carieră care i se potrivește.

Ikigai se poate traduce ca „ceea ce face viața să merite să fie trăită” sau „bucuria de a trăi”.

<https://www.suntparinte.ro/ikigai>