

CAIETUL ELEVULUI

PENTRU ACTIVITĂȚILE EXTRA-CURRICULARE

DEPRINDERI DE VIAȚĂ ȘI EDUCATE PENTRU CARIERĂ

Clasa VIII

Autori: Dr. Pavel CERBUȘCA, Lia SCLIFOS,
experți naționali în domeniul educației

Chișinău 2023

CUPRINS

Unitatea I. CUNOAȘTEREA DE SINE

1. Învăț să mă cunosc mai bine
2. Vreau să devin o personalitate de valoare
3. Îmi identific propriile abilități și interese
4. Descopăr și dezvolt competențe mele
5. Relația mea cu persoanele cu care interacționez
6. Identific oferte educaționale după finalizarea gimnaziului
7. Elaborez un plan schiță de carieră
8. Învățare bazată pe proiect. **Poster Infografic: ”Mă pregătesc pentru cariera mea”**

Unitatea II. LUMEA PROFESIILOR

9. Cunosc despre profesii
10. Profesiile se deosebesc între ele
11. E bine să avem o profesie
12. Profesiile viitorului versus profesiile tradiționale
13. Profesii feminine/ profesii masculine
14. Mă pregătesc de o profesie
15. Învățare bazată pe proiect. **Profesia pe care doresc s-o îmbrățișez**

Unitatea III. MĂ PREGĂTESC PENTRU VIAȚA PROFESIONALĂ

16. Propriile interese și așteptări în câmpul profesional
17. În căutarea unui loc de muncă
18. Așteptările patronii de la un potențial angajat
19. Valoarea unui salariu. Venituri din diverse surse
20. Asigurarea succesului în procesul de angajare
21. Angajatul între drepturi și responsabilități
22. Condiții de muncă și standarde de viață
23. Securitatea muncii și respectarea normelor regulamentare
24. Învățare bazată pe proiect. **Cum imaginezi o zi din viața mea profesională**

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 adolescent este dificilă din mai multe aspecte, dar totodată deschide oportunități imense pentru afirmarea ta ca personalitate. Adolescența este o sub etapă foarte importantă din viața omului, fiind apreciată ca o a doua naștere, datorită dobândirii unui nivel mai înalt de înțelegere a lumii și a cunoașterii de sine.

Datorită numeroaselor contacte cu situații noi și complexe, viața afectivă se diversifică, iar cea interioară se dezvoltă, se maturizează modul în care relaționezi cu cei din jur, se produce o dezvoltare intensă în plan psihic și se stabilizează structurile de personalitate.

În această perioadă, mai mult decât în orice alta, viața socială se trăiește cu o intensitate maximă. Astfel, încerci să te adaptezi la cerințele sociale, tot mai mult îți asumi în mod conștient un anumit rol social, ce determină căutarea și instalarea identității tale ca persoană.

Dezvoltarea ta are loc în toate aspectele: fizică, motorie, senzorială, limbaj, intelectuală, afectivă și socială.

- a) *dezvoltarea fizică* se referă la creșterea corpului în înălțime și masă;
- b) *dezvoltarea motorie* constă în creșterea controlului asupra mișcărilor corpului și este în legătură cu dezvoltarea fizică, senzorială și intelectuală;
- c) *dezvoltarea limbajului* are în vedere creșterea capacității de a utiliza vocabularul și regulile de sintaxă și morfologie specifice limbii pe care o vorbesc oamenii comunității respective;
- d) *dezvoltarea intelectuală* se referă la amplificarea capacității gândirii până la nivelul operațiilor de abstractizare și generalizare ale logicii formale;
- e) *dezvoltarea afectivă* constă în conștientizarea trăirilor afective și în dobândirea modelelor sociale de a le exprima;
- f) *dezvoltarea socială* se referă la creșterea capacității de a îndeplini roluri și de a fi membru activ al societății.

Cunoaștem că ai nevoie de mai multe materiale și posibilități pentru afirmarea ta personală, în special în domeniul orientării profesionale și dezvoltării în carieră. Cu acest scop, îți propunem câteva activități cu caracter interactiv, unde suntem în așteptarea manifestării de către tine a unei atitudini cât mai conștiente și mai responsabile, în primul rând față de persoana ta, dar și în interacțiunile cu cei din jur.

Îți dorim succese și suntem convinși că peste o perioadă scurtă vei demonstra că posezi mai multe cunoștințe în domeniul profesional, vei demonstra abilități, care îți vor fi de folos în viață și vei demonstra atitudini de respect, autoeficiență, responsabilitate, fiind deschis în promovarea valorilor personale, de grup și comunitare.

Autorii.

Unitatea I. **CUNOAȘTEREA DE SINE**

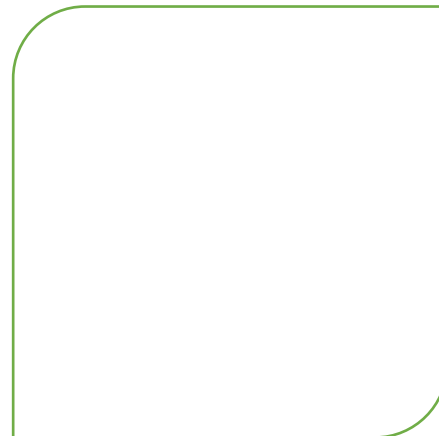
Tema nr. 1. ÎNVĂȚ SĂ MĂ CUNOSC MAI BINE

▪ **IMPLICĂ-TE!** (Întrebări pentru evocare)

➤ Sarcină nr. 1. Meditează asupra următoarelor întrebări:

- a) *Cât de bine te cunoști pe tine?*
- b) *Care sunt interesele tale de bază?*
- c) *Ce apreciezi cel mai mult în persoana ta?*

➤ Sarcină nr. 2. Realizează un portret al persoanei tale în formă de desen sau scrie câteva cuvinte cheie despre cum îți imaginezi **cea mai bună versiune a ta**.



➤ Sarcină nr. 3. Formulează o opinie personală despre afirmațiile de mai jos:

- *Omul este responsabil pentru opera sa.*
- *Fiecare persoană își dezvoltă sistematic versiunea cea mai bună a sa.*
- *Abilitățile dobândite și convingerile formate în adolescență și tinerețe alcătuiesc fundamentul persoanei adulte.*

▪ **INFORMEAZĂ-TE!**

➤ Sarcină nr. 4. Analizează textul despre ”Importanța cunoașterii de sine” (Anexa nr. 1.) și notează pe agendă 2-3 idei pe care le consideri mai importante.

➤ Sarcină nr. 5. Prezintă în grup ideile selectate din text sau concluziile proprii despre importanța cunoașterii de sine.

▪ **PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!**

➤ Sarcină nr. 6. Ce părere ai?

- *De ce ar trebui să cunoști mai bine propria persoană?*
- *Cum ai putea să prezinți mai bine persoana ta pentru a fi apreciat și recunoscut de către persoanele din jur?*
- *Poate fi cunoașterea de sine o cheie de succes pentru viața profesională viitoare?*

➤ Sarcină nr. 7. Gândește-te la o personalitate pe care o cunoști real cel mai bine din mediul în care trăiești și interacționezi. Evidențiază 5-7 calități ce caracterizează personalitatea dată și notează-le mai jos:

▪ **AȚIONEAZĂ!**

- *Sarcină nr. 9.* Realizează în următoarele zile un **interviu** cu o personalitate pe care o respecți cel mai mult (din familie, școală sau din localitate) despre cât de importantă este cunoașterea de sine pentru consolidarea încrederii în propria persoană și pentru a stabili anumite planuri pentru viitor. Fii gata să prezinți colegilor de clasă la următoarea activitate rezultatele interviului realizat cu o persoană importantă pentru tine din mediul în care interacționezi.

Rezultatele interviului: _____

- *Sarcină nr. 10.* Notează într-un jurnal personal ceea ce simți la moment referitor la viața profesională, motivele pentru care ești recunoscător/ recunoscătoare oamenilor care te-au învățat lucruri utile.
- _____
- _____
- _____

- Meditează asupra întrebării: *Cat de mult îți dorești să te auto-depășești, să înveți mereu ceva nou, să descoperi ceva interesant?*

ANEXE:

Anexa nr. 1. Importanța cunoașterii de sine.

Cunoașterea de sine reprezintă o datorie importantă a omului. Cunoașterea celorlalți și a lumii începe cu cunoașterea de sine.

În primul rând, a te cunoaște pe tine însuși înseamnă a obține încredere în forțele proprii, să accepți și defectele, nu doar calitățile, precum și să fii conștient de raportul bine-rău existentă în fiecare. Astfel, dacă te cunoști mai bine, îți cunoști limitele, ești capabil(ă) să interacționezi armonios cu cei din jurul tău și îți poți învinge temerile. De exemplu, dacă ți-e teamă de a vorbi în public, de a ține discursuri, prin cunoașterea propriei persoane vei găsi cumva forța de a trece peste asta și a reuși neapărat.

În al doilea rând, cunoașterea de sine constituie un punct de plecare în construirea unei motivații puternice, în special în determinarea carierei și a planurilor profesionale de perspectivă. De asemenea, această cunoaștere te poate determina încotro îți îndrepti pașii. De exemplu, ca elev de gimnaziu, prin cunoașterea sau descoperirea abilităților, aptitudinilor, precum și a valorilor de care dispui, poți decide ce vei întreprinde în următorii ani, fiind motivat să ajungi acolo unde îți propui.

În concluzie, a te cunoaște pe sine este foarte important pentru că doar așa vei găsi un scop de urmat și vei fi capabil(ă) să îi cunoști și pe cei din jurul tău, indivizii acestei lumi fiind, în mod inconștient, interconectați.

Tema nr. 2. VREAU SĂ DEVIN O PERSONALITATE DE VALOARE

▪ IMPLICĂ-TE!

➤ Sarcină nr. 1. Meditează asupra întrebărilor:

- Ce îmi doresc să devin în viitor?*
 - Ce îmi place cel mai mult la oamenii cu care interacționezi?*
-
-

➤ Sarcină nr. 2. Prezintă rezultatele interviului realizat cu o persoană de la care crezi că ai de învățat multe calități. Prezintă 2-3 idei legate de interesele persoanei, ocupațiile, anumite realizări etc.

➤ Sarcină nr. 3. Ce părere ai?

- *De ce este important să învățăm de la alte persoane?*
- *Cum ai putea să te inspiri de la persoanele care au înregistrat anumite performanțe?*

▪ EXERSEAZĂ!

➤ Sarcină nr. 4. Completează în tabel calitățile inspirate de la persoanele din jur cu care comunic și interacționezi mai des. Determină calitățile pe care dorești să le posezi în viitoarea viață profesională sau creștere în carieră.

Nr.	Calități de personalitate inspirate de la persoanele din jur	Calitățile pe care doresc să le posed în viitoarea carieră.
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Formulează o concluzie scurtă.

▪ PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

➤ Sarcină nr. 5. Analizează împreună cu un coleg materialul din Anexa nr. 1. "10 pași importanți pentru a deveni o personalitate de valoare". Determinați împreună cu colegul 2-3 pași care considerați că ar trebui întreprinși pe termen scurt și 1-2 pași pe termen lung, pentru a fi mai bine pregătiți pentru a avea succese în viața profesională.

➤ Sarcină nr. 6. Formulează un răspuns succint:

- *De ce ar trebui să te gândești încă din anii adolescenței la viața din viitor?*
 - *Ce ai putea să întreprinzi pentru ați asigura succesul în carieră?*
-
-

▪ COMUNICĂ ȘI DECIDE!

- Sarcină nr. 7. Formulează un răspuns succint la întrebarea: *Ce pași întreprinși în copilărie și adolescență pot contribui la o carieră de succes în viața unui matur?*

- Sarcină nr. 8. Exprimă-ți opinia:

- Ce a fost cel mai util din activitatea de azi?
- Ce tehnici au fost utilizate? Care din ele a fost mai eficientă și de ce?
- Ce lucruri utile ai dori să le dezvolti și cum? Argumentează-ți alegerea.

▪ ACȚIONEAZĂ!

- Sarcină nr. 9. Realizează în **autoportret**, cum te vezi peste 10-15 ani. Poți utiliza cuvinte-cheie, semne convenționale, imagini, desene etc. Fii gata să prezinți colegilor de clasă la următoarea activitate autoportretul realizat.

Anexa nr. 1. "10 pași importanți pentru a deveni o personalitate de valoare".

a) **Fă ceva nou în fiecare zi.** O acțiune nouă ne motivează pentru a ne îmbogăți experiența de viață. Poate să fie o activitate obișnuită, dar poate și ceva care îți era teamă să o faci. Când vei începe să te obișnuiești cu aceste experiențe noi, vei deschide porțile către oportunități ce-ți pot schimba viața.

b) **Fă ceva bun în fiecare zi.** De regulă, în viață, ai parte de ceea ce oferi altor persoane. Aceasta te va face mai împlinit și mai fericit.

c) **Învăță ceva nou în fiecare zi.** Pentru a avea o viață productivă, întotdeauna ai nevoie de multă încredere în sine. Nu se știe cum vei dezvolta o pasiune nouă în baza lucrurilor încercate.

d) **Dedică o oră pe zi pasiunii tale.** Fă ceva ce te face să te simți mai bine. De regulă, lucrurile făcute cu pasiune, te încurajează spre ceva nou și plăcut.

e) **Poartă-te frumos cu toată lumea, chiar și cu cei nepoliticoși.** Să fii politicoș cu cineva care îți displace nu înseamnă că ești fals. Înseamnă că ești suficient de pregătit pentru a-ți controla emoțiile. Tratează-i pe toți cu bunătate și respect.

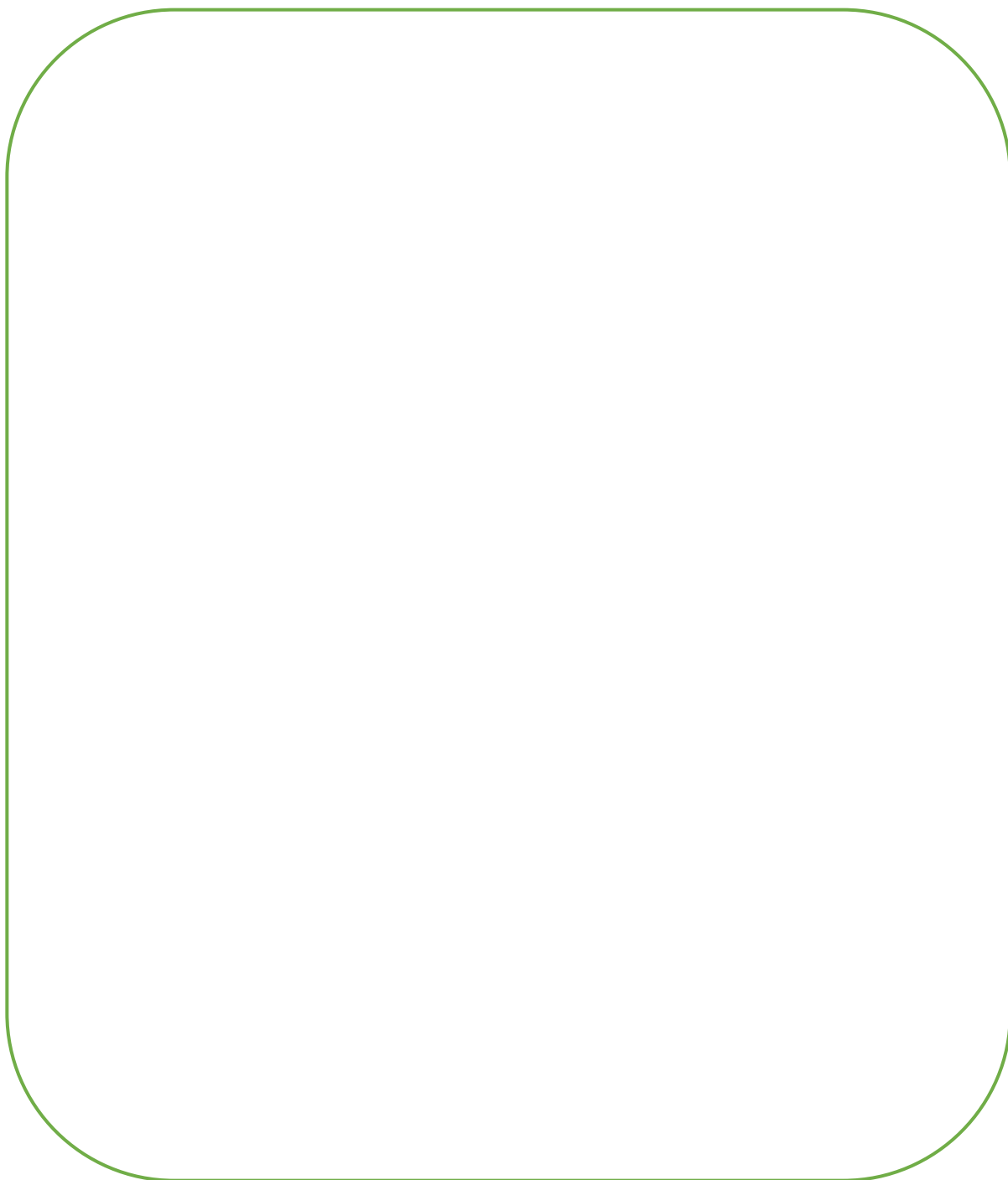
f) **Abandonează 2 obiceiuri proaste.** Stai prea mult în telefon sau la calculator. Mănânci prea mult fast-food. Joci prea multe jocuri video.

g) **Încearcă să fii optimist, în orice moment.** Adevărații câștigători în viață sunt cei ce cultiva optimismul. Aceștia au capacitatea de a-și produce propria fericire. Cunoaște eșecul doar ca pe o oportunitate de a crește și de a învăța o nouă lecție de viață. Optimiștii văd lumea ca pe un loc plin de oportunități nelimitate, mai ales în vremuri dificile.

h) **În fiecare zi vizionează sau citește ceva care te inspiră.** Încearcă să vizionezi un video sau citește ceva (citad, blog, scurtă poveste etc.) care te inspiră.

i) **Fă mișcare în fiecare zi timp de 30 de minute.** Sănătatea ta este viața ta. Nu o lasă să-ți scape. Alimentează-te corect, fă mișcare și gândește pozitiv.

j) **Renunță la o relație care îți face rău în mod constant.** Păstrează oamenii din viața ta care țin la tine. Dacă cunoști oameni nu te fac fericit, renunță la ei și fă loc pentru noi relații pozitive.



Tema nr. 3. ÎMI IDENTIFIC PROPRIILE ABILITĂȚI ȘI INTERESE

▪ **IMPLICĂ-TE!**

- Sarcină nr. 1. Reflectează asupra întrebărilor:
 - a) *Ce pot eu cel mai bine să fac?*
 - b) *Care sunt atitudinile și interesele mele cele mai dezvoltate?*
- Sarcină nr. 2. Realizează o schiță a unui arbore și notează pe ramurile lui propriile abilități și interese. Prezintă rezultatul colegilor și îmbunătățește produsul în baza sugestiilor lor.
- Sarcină nr. 3. Meditează asupra întrebărilor de mai jos și formulează o concluzie:
 - *Cum putem să punem în valoare abilitățile și interesele proprii?*
 - *Este oare important să discuți cu alte persoane despre abilitățile și interesele tale? Argumentează alegerea?*



▪ **EXERSEAZĂ!**

- Sarcină nr. 4. Completează tabelul de mai jos:

Nr.	Abilitățile mele	Interesele mele
1.	<i>De exemplu: Pot cânta la chitară și la alte instrumente muzicale.</i>	<i>De exemplu: Îmi place muzica și aș dori mult ca muzica să facă parte din viața mea.</i>
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Discută cu colegul/ colega și determinați împreună care interese sunt specifice și care sunt comune pentru fiecare dintre voi.

- Sarcină nr. 5. Meditează și formulează un răspuns succint:
 - *Care sunt activitățile pe care le faci, de regulă, cu mai mare plăcere?*
 - *Ce legătură este între abilitățile, aptitudinile și interesele tale?*
 - *Care a fost cel mai interesant subiect de conversație cu colegul despre interesele voastre comune sau specifice?*

▪ **COMUNICĂ ȘI DECIDE!**

- Sarcină nr. 6. Scrie o listă cu experiențe pozitive din trecut, care te-a făcut să te simți împlinit. Selectează 3 dintre acestea și realizează un rezumat în câteva rânduri.

Experiențe pozitive

1	
2	
3	
4	
5	

➤ Sarcină nr. 7. Meditează și formulează un răspuns succint:

- Care sunt activitățile care îți oferă o satisfacție extraordinară?
- Care sunt domeniile de interes pe care le urmărești cel mai mult?
- Care sunt activitățile tale de divertisment (cărți, filme, destinații de călătorie etc.)?
- Cât de potrivite sunt abilitățile tale cu profesia pe care ți-o dorești?

▪ **ACȚIONEAZĂ!**

➤ Sarcină nr. 8. Completează testul Holland (Anexa nr. 1) și meditează asupra intereselor tale pentru viitoarea profesie, care ți se potrivește cel mai mult.

ANEXE:

Anexa nr. 1. Testul Holland.

Cunoscutul psiholog Holland susținea în lucrările sale că există **6 tipuri de interese: realiste, investigative, artistice, sociale, întreprinzătoare și convenționale.**

În scopul identificării propriilor interese majore și corelării acestora cu meseriile care ți s-ar potrivi, vă propunem un exercițiu util, sub forma chestionarului de mai jos. Acesta cuprinde 32 de afirmații, pentru care ar trebui să aloci o valoare de la 0 la 4, în funcție de măsura în care consideri că ți se potrivesc cel mai bine:

- 0 = nu mi se potrivește deloc;
 1 = mi se potrivește puțin;
 2 = mi se potrivește cam pe jumătate;
 3 = mi se potrivește mult;
 4 = mi se potrivește foarte mult.

Nr.	Afirmații/ Itemi	0 1 2 3 4
1.	Îmi petrec majoritatea timpului liber afară.	0 1 2 3 4
2.	Îmi place să rezolv probleme cu ajutorul logicii și deducției.	0 1 2 3 4
3.	Îmi place mult să citesc.	0 1 2 3 4
4.	Cei din jur mă consideră o persoană creativă.	0 1 2 3 4
5.	Îmi place să muncesc folosind cât mai mult mâinile.	0 1 2 3 4
6.	Mi-ar plăcea să muncesc în are liber.	0 1 2 3 4
7.	Îmi place să analizez lucrurile și să rezolv probleme.	0 1 2 3 4
8.	Îmi plac cuvintele încrucișate și rebusurile.	0 1 2 3 4
9.	Am o mulțime de idei originale.	0 1 2 3 4
10.	Îmi plac activitățile practice.	0 1 2 3 4
11.	Întotdeauna mi-a plăcut să colecționez lucruri.	0 1 2 3 4
12.	Mă simt mai fericit atunci când sunt înconjurat de oameni.	0 1 2 3 4
13.	Îmi place să-i conving pe ceilalți să accepte punctul meu de vedere.	0 1 2 3 4
14.	Îmi place să clasific seturi de date/ cifre / informații.	0 1 2 3 4
15.	Îmi place să le dau sfaturi celorlalți.	0 1 2 3 4
16.	Îmi place să-mi exprim ideile în scris.	0 1 2 3 4
17.	Îmi place să desenez sau să fac schițe.	0 1 2 3 4
18.	Oamenii apelează adesea la mine ca să-i ajut în diverse probleme.	0 1 2 3 4
19.	Îmi place să preiau inițiativa.	0 1 2 3 4
20.	Îmi face plăcere să petrec timp în are liber indiferent de condițiile meteo.	0 1 2 3 4
21.	Îmi place să repar lucruri.	0 1 2 3 4
22.	Îmi place să organizez și să lucrez cu seturi de date.	0 1 2 3 4
23.	Îmi place să lucrez cu instrumente / mașini.	0 1 2 3 4
24.	Îmi place să înțeleg sensul lucrurilor.	0 1 2 3 4
25.	Mă înscriu într-o competiție mai degrabă pentru a avea un câștig	0 1 2 3 4
26.	Îmi plac muzica, artele și teatrul foarte mult.	0 1 2 3 4

27.	Îmi place să discut și să dezbat idei cu ceilalți.	0 1 2 3 4
28.	Manifest un interes ridicat pentru a afla cum și de ce funcționează lucrurile.	0 1 2 3 4
29.	Petrec mult timp practicând sporturi solicitante din punct de vedere fizic.	0 1 2 3 4
30.	Îmi place să iau decizii și să-mi asum responsabilitatea pentru ele.	0 1 2 3 4
31.	Îmi face plăcere să-i ajut pe ceilalți.	0 1 2 3 4
32.	Îmi place să sintetizez informațiile cu ajutorul tabelelor și graficelor.	0 1 2 3 4

Profilul tău de interese cuprinde 8 grupe. Poți obține un maximum de 16 puncte sau un minimum de 0 puncte pentru o anumită categorie de interese. În continuare ai posibilitatea de ați calcula scorurile pentru fiecare categorie de interese, adunând valorile acordate afirmațiilor ce corespund grupelor de interese.

Categoria de interese	Afirmații/ Itemi	Scor total
Interese de management	13, 19, 25, 30	
Interese sociale	12, 15, 18, 31	
Interese informatice	11, 14, 22, 32	
Activitate în are liber	1, 6, 20, 29	
Interese științifice	2, 7, 24, 28	
Interese literare	3, 8, 16, 27	
Interese artistice	4, 9, 17, 26	
Interese practice	5, 10, 21, 23	

După ce ți-ai calculat scorurile pentru principalele categorii de interese, poți acum să vezi ce meserii corespund acestor grupe de interese. Îți recomandăm să iei în considerare primele două categorii de interese pentru care ai obținut cele mai mari scoruri și să urmărești în tabelul de mai jos care sunt meseriile ce se află la intersecția dintre cele două.

Interese sociale	Profesor Asistent social Consilier							
Interese de management	Achiziții/ management Marketing Administrație publică Administrație de personal	Vânzări Management hotelier Contabilitate Administrator agenție publicitate						
Interese informatice	Contabilitate Asigurări Consultant financiar Marketing Consultant relații publice	Economist Consultant marketing Consultant bancar Asigurări Consultant management	Programator Arhivist Funcționar administrativ (administrație publică) Contabil					
Interese științifice	Asistent cercetare Medic Reprezentant vânzări echipamente medicale/ tehnice Profesor	Psiholog Specialist Management de proiect Agent vânzări aparatură medicală	Operator/ specialist cercetare Programator	Cercetător științific Inginer calitate/ control/ calitate				
Interese literare	Jurnalist Educator Consilier în carieră Asistent relații publice	Specialist relații publice Drept Copywriter Editor	Specialist relații publice Specialist cercetare de piață Funcționar administrativ	Redactor publicații cu caracter tehnic Jurnalist	Copywriter Personal librărie Consultant publicații media			

Interese artistice	Animator Terapeut ocupațional	Manager galerie de artă / muzeu Funcții administrative în domeniu cultural-artistic	Editor Personal administrativ muzeu	Designer industrial Grafician Personal administrativ muzeu	Terapeut ocupațional Webdesigner Redactor Prezentator (știri) Editor	Designer Actor/ actriță Prezentator știri		
Interese practice	Manager producție Manager logistică Manager hotel Fizioterapeut	Manager pensiune turistică Organizator evenimente Manager în domeniul vânzări	Manager distribuție Expert achiziții Organizator evenimente	Cercetător Specialist dezvoltare Fizioterapeut Manager producție Inginer de sistem	Funcționar/ personal tipografie Evaluator patente	Designer amenajări interioare Arhitect Terapeut ocupațional Operator video	Personal implicat în restaurarea lucrărilor de artă Inginer Constructor	
Activitate în aer liber	Ofițer poliție Ofițer vamă Animator	Agent imobiliar Manager de transport Manager complex de agrement	Agent imobiliar Funcționar administrativ - responsabil gestionarea pierderilor	Geomatcian Cartograf Topograf Ofițer (în forțele armate) Analist de mediu Veterinar	Jurnalist	Fotograf Peisagist Arheolog Operator cameră video	Manager de transport Pompier Militar Antrenor sportiv	Animator Polițist Personal protecție și pază
	Interese sociale	Interese de management	Interese informatice	Interese științifice	Interese literare	Interese artistice	Interese practice	Activitate în are liber

Tema nr. 4. DESCOPER ȘI DEZVOLT COMPETENȚELE MELE

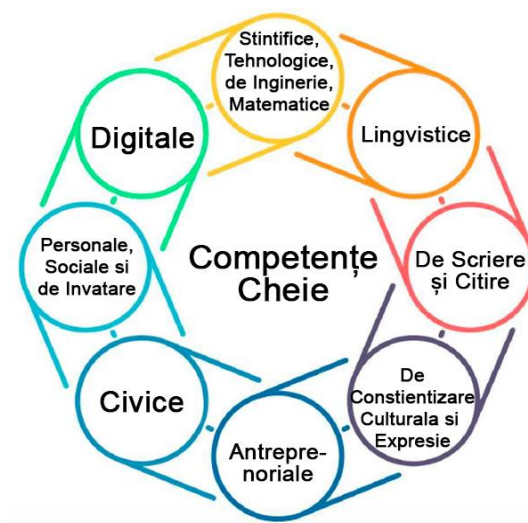
▪ **IMPLICĂ-TE!**

- Sarcină nr. 1. Formulează un răspuns succint:
 - a) *Ce îți place cel mai mult să faci în viață?*
 - b) *De ce competențe ai nevoie pentru a-ți asigura o carieră de succes?*
 - c) *Ce ar trebui să faci pentru ca interesele tale să devină realitate?*
- Sarcină nr. 2. Întocmește o concluzie cu referire la completarea testului Holland

-
- Sarcină nr. 3. Exprimă-ți opinia:
 - *De ce este important să ne descoperim competențele noastre?*
 - *Ce ar trebui să întreprindem pentru ca să ne pregătim mai bine pentru viitoarea noastră carieră?*

▪ **PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!**

- Sarcină nr. 4. Examinează imaginea alăturată și identifică competența care este mai aproape de interesele și aspirațiile tale pentru viitor. Argumentează-ți alegerea.



-
-
-
- Sarcină nr. 5. Răspunde succint:
 - *Ce prezintă competențele? Alcătuiește o definiție proprie a termenului competență.*
 - *Ce loc au atitudinile și valorile ca elemente importante ale competențelor? (Anexa nr.1).*
 - *Cum putem să descoperim domeniile de competență, care ne reprezintă?*

▪ **COMUNICĂ ȘI DECIDE!**

- Sarcină nr. 6. Formulează un răspuns succint la întrebarea: *De ce cetățenii au nevoie de anumite competențe în realizarea vocației și orientarea profesională?*

-
- Sarcină nr. 7. Exprimă-ți opinia:
 - *Cum ți-a părut activitatea de azi?*
 - *Ce ai fi organizat altfel, dacă ai fi avut posibilitatea să planifici activitatea de azi?*

▪ **ACȚIONEAZĂ!**

- Sarcină nr. 7. Navighează pe motorul de căutare Internet www.google.com și identifică 2-3 idei noi, care nu au fost prezentate sau discutate în activitate despre competențe de bază și semnificația lor pentru persoană. Fii gata să prezinți colegilor de clasă la următoarea activitate aceste idei noi.

Atitudini și valori – elemente esențiale ale competențelor.

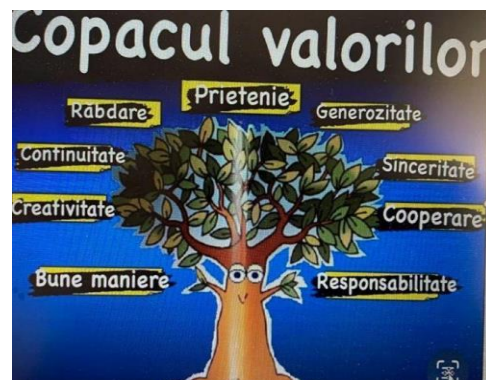
• **Atitudinile** reprezintă felul persoanei de a se comporta și a manifesta poziția sa față de sine, comunitate/ societate și natură. Atitudinile se evidențiază prin *respectul reciproc, deschidere spre alteritate culturală și alte credințe, viziuni asupra lumii și practicii, spirit civic, responsabilitate, autoeficacitate, toleranța la ambiguitate.*

• **Valorile** reprezintă suma calităților care dau preț unei persoane, grad în care cineva este apreciat. Exemple de valori pot fi: *demnitatea umană și a drepturilor omului, diversitatea culturală, democrația, dreptatea, echitatea, egalitatea și statul de drept.* Valorile fac parte din categoria aspectelor relevante cu impact asupra deciziei de carieră și mai târziu a satisfacției locului de muncă. Ele reprezintă convingerile de bază după care oamenii își ghidează conduitele, considerându-se a fi extrem de importante în relațiile cu alte persoane, în mediul profesional și în viață în general.

➤ **Sarcină pentru autodezvoltare:**

Analizează materialul din Anexa nr. 2 și identifică valorile pe care le deții cu fermitate. Realizează un top al valorilor tale. Meditează cum crezi că vei consolida aceste valori. Pe care valori ar trebui să le dezvolti în viitorul apropiat: De ce?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

**Anexa nr. 2. Valorile de bază și descrierea acestora.**

Nr	VALORI	DESCRIERI
1.	Valorizarea abilităților proprii	Senzația că poți realiza sarcinile cu o mare ușurință. Sarcini care permit exersarea abilităților și deprinderilor personale
2.	Realizare	Sentimentul că poți realiza ceva. Posezi obiective clar stabilite. Ești capabil să anticipezi rezultatele eforturilor tale
3.	Implicare activă	Nu ai perioade de timp în care nu faci nimic. Orice activitate te ține ocupat
4.	Responsabilitate	Ești preocupat de eficiența muncii tale și a altora. Te responsabilizezi pe tine și pe ceilalți
5.	Aventură	Îți asumi riscuri și îți face plăcere acest lucru
6.	Bani	Posibilitatea de a avea un salariu mediu sau mai mare
7.	Recunoaștere	Atunci când ai rezultate bune, eforturile tale sunt recunoscute și recompensate prin laudă, promovare sau bani
8.	Colegialitate	Preferi să interacționezi cu oameni abordabili, cu care poți să împărtășești experiențe, activități, materiale. Cauți oportunități de a socializa cu colegii
9.	Etică/ moralitate	Tot ceea ce faci să corespundă sistemului moral de valori propriu și al societății
10.	Creativitate	Există posibilitatea de a genera idei și soluții noi problemelor identificate. Ai posibilitatea de a fi inovativ și original
11.	Luarea deciziilor	Există posibilitatea de a face alegeri care au impact asupra muncii tale
12.	Cooperare	Pentru realizarea sarcinilor și atingerea obiectivelor este nevoie de muncă în echipă și interacțiune cu ceilalți

Tema nr. 5. RELAȚIA MEA CU PERSOANELE CU CARE INTERACȚIONEZ

▪ IMPLICĂ-TE!

- Sarcină nr. 1. Meditează asupra întrebărilor:
 - a) *Ce apreciez cel mai mult în oamenii cu care interacționez?*
 - b) *În ce măsură sunt respectat de oamenii cu care comunic?*
- Sarcină nr. 2. Scrie câteva sinonime și antonime ale cuvântului **RESPECT**.
 - a) sinonime: _____
 - b) antonime: _____
- Sarcină nr. 3. Exprimă-ți opinia:
 - *De ce respectul este o atitudine importantă pe care ar trebui să o demonstrăm în comunicarea și interacțiunea cu oamenii?*
 - *Ce ar trebui să întreprinzi pentru a dezvolta această atitudine?*

▪ EXERSEAZĂ!

- Sarcină nr. 4. Examinează imaginea alăturată și formulează o idee cu referire la nivelul de relații cu persoanele cu care interacționezi. Alcătuiește un răspuns la întrebarea: *La ce atitudine ar trebui să se aștepte o persoană care demonstrează o astfel de reacție?*



▪ PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!

- Sarcină nr. 5. Ce părere ai?
 - *Ce reprezintă respectul?*
 - *Ce loc are atitudinea de respect în manifestarea unei persoane?*
 - *De ce oamenii apreciază persoanele care demonstrează respect față de ei și îi disprețuiesc pe acei care demonstrează nerespect?*

▪ COMUNICĂ ȘI DECIDE!

- Sarcină nr. 6. Reflectează asupra atitudinilor și valorilor personale și determină ce ai de îndeplinit pentru a îmbunătăți relația cu persoanele cu care interacționezi.

▪ ACȚIONEAZĂ!

- Sarcină nr. 7. Realizează un interviu cu 2-3 persoane din școală, familie sau localitate, adresându-le întrebarea: *Ce apreciați cel mai mult în relația Dvs. cu persoanele cu care interacționați?*
- Formulează o concluzie despre rezultatele interviului.

Tema nr. 6. IDENTIFIC OFERTE EDUCAȚIONALE DUPĂ FINALIZAREA GIMNAZIULUI

▪ IMPLICĂ-TE!

- Sarcină nr. 1. Formulează un răspuns succint:
- Care sunt visurile tale de bază?*
 - În ce măsură îți cunoști potențialul pentru a-ți realiza visurile cu referire la viitoarea profesie?*
- Sarcină nr. 2. Explică cu cuvinte proprii termenii: *cunoștințe, abilități, vis, studii, ocupație*.
Alcătuiește câte un enunț cu fiecare termen.

- Sarcină nr. 3. Exprimă-ți opinia:
- De ce este important să te gândești din timp cu referire la opțiunile din viitor?*
 - Cum ai putea să faci față așteptărilor tale și ale membrilor familiei, precum și ale societății?*

▪ EXERSEAZĂ!

- Sarcină nr. 4. Scrie 2-3 idei mai importante pe care le ai cu referire la viitoarea carieră.

➤ Meditează asupra studiilor pe care le poți urma după finalizarea gimnaziului, dar și oportunități legate de viitoarea profesie.

- Sarcină nr. 5. Răspunde succint:
- De ce visurile noastre uneori nu devin realitate?*
 - Cum și ce ai putea să înveți din greșeli sau erori?*

▪ COMUNICĂ ȘI DECIDE!

- Sarcină nr. 6. Numește câteva moduri pentru a transforma visurile tale în realitate. (Anexa nr. 1.)
Explică unul din aceste moduri și propune o sugestie cum poate deveni realitate pentru tine.

- Sarcină nr. 7. Meditează:
- La care întrebări nu ai primit un răspuns clar la activitatea de azi?*
 - Care sunt planurile tale de viitor?*
 - Unde te poți adresa în caz că ai întrebări sau neclarități cu referire la opțiunile de viitor?*

▪ ACȚIONEAZĂ!

- Sarcină nr. 8. Analizează ofertele legate de instituțiile, unde îți poți continua studiile după finalizarea gimnaziului din localitate sau regiune. Scrie 3 opțiuni pe care le-ai ales.

➤ Ce ar trebui să întreprinzi pentru ca fiecare din opțiunile tale să fie implementată? Încercuiește cu care răspunsuri ești de acord și argumentează-ți opinia:

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 (PCF).

- a) *acumularea de noi cunoștințe și abilități;*
- b) *ocupații suplimentare în domeniul preferat;*
- c) *meditații asupra mediului propriu de atitudini și valori;*
- d) *comportamentul și relațiile cu persoanele din jur etc.*

Anexa nr. 1. ”7 moduri pentru a transforma visurile în realitate”.

- 1. *Visează continuu! Visurile sunt parte din viața noastră.*
- 2. *Stabilește clar ce-ți dorești cu adevărat.*
- 3. *Împărtășește cunoștințele tale și experiența acumulată cu oamenii dragi.*
- 4. *Ascultă cât mai multe persoane despre cum poți să-ți realizezi visurile, dar luarea deciziilor îți aparține.*
- 5. *Odată ce visurile au devenit realitate, continuă să visezi în continuare și să lupți pentru a le îndeplini cu succes.*
- 6. *Fii ambițios (oasă), dar rămâi realist(ă).*
- 7. *Fă-ți un plan și urmează-l insistent.*

Tema nr. 7. ELABOREZ UN PLAN SCHIȚĂ DE CARIERĂ

- Sarcină nr. 1. Meditează asupra întrebărilor:
- Care sunt interesele și planurile tale de bază?*
 - În ce măsură ești pregătit pentru a-ți realiza un plan de carieră pentru viitor?*
 - Ce emoții apar când te gândești la viitor?*
- Sarcină nr. 2. Formulează un răspuns succint la întrebarea: *Cum putem să ne asigurăm realizarea obiectivelor pe care le-am propus?*
-
-

▪ **EXERSEAZĂ!**

- Sarcină nr. 3. Completează tabelul de mai jos și vei obține schița unui plan de carieră pentru următorii ani.

Nr.	Elemente ale unui plan de carieră	Viziuni pe termen scurt	Viziuni pe termen lung	Modalități de realizare
1.	<i>Valorile mele</i>			
2.	<i>Punctele tari și slabe</i>			
3.	<i>Interesele mele</i>			
4.	<i>Viitoarea profesie</i>			
5.	<i>Nevoi materiale și financiare</i>			

- Apoi compară răspunsurile tale cu exemplul din Anexa nr. 1

▪ **COMUNICĂ ȘI DECIDE!**

- Sarcină nr. 4. Explică valoarea unui plan de carieră pentru tine. Nu uita să ai în vedere elemente, precum cele ce țin de munca sârguincioasă, responsabilitate în luarea deciziilor, planificarea eficientă a timpului și a resurselor, promovarea intereselor, demonstrarea inițiativei etc.
- Sarcină nr. 5. Părerea ta contează!
- *Ce succese am înregistrat în activitatea de azi?*
 - *Ce dificultăți ai întâmpinat? Cum acestea pot fi depășite?*
 - *De ce ajutor avem nevoie? Cui ne putem adresa?*

▪ **ACȚIONEAZĂ!**

- Sarcină nr. 6. Realizează un interviu cu 2-3 persoane din școală, familie sau localitate despre planul de carieră pe care îl au acestea. Formulează o concluzie în baza abilităților obținute în activitate și noua experiență acumulată, realizând interviul.
-
-
-
-

Anexă: **Exemplu de Plan schiță de carieră pentru câțiva ani**

Nr.	Elemente ale unui plan de carieră	Viziuni pe termen scurt	Viziuni pe termen lung	Modalități de realizare
1.	Valorile mele	Vreau să fiu mai eficient(ă)	Îmi doresc să fiu mai responsabil(ă)	Analizez critic bunele practici ale persoanelor
2.	Punctele tari și slabe	Vreau să-mi dezvolt gândirea analitică	Vreau să-mi dezvolt abilitățile de comunicare	Mă implic în discuții și dezbateri publice
3.	Interesele mele	Mă interesează ceea ce se întâmplă în grupul meu de interese	Îmi doresc să ajut unii colegi pentru a atinge rezultate mai mari la învățătură	Mă implic în activitatea organelor autoconducerii unui grup de elevi
4.	Viitoarea profesie	Analizez mai multe opțiuni profesionale	Acumulez informații despre <i>Topul profesiilor</i>	Îmi fac notițe în agendă personală despre <i>Profesiile viitorului</i>
5.	Nevoi materiale și financiare	Analizez cum cheltui banii personali	Cercetez posibilități de a acumula unele venituri	Particip la analiza bugetului familiei: venituri și cheltuieli

Tema 8. Învățare bazată pe proiect.

INFOGRAFIC: MĂ PREGĂTESC PENTRU CARIERA MEA

I. AUTOEVALUARE:

1. Scrie în agendă 3-4 lucruri pe care le-ai însușit cel mai bine în Modulul I. ”Cunoașterea de sine”.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

2. Formulează răspunsuri scurte la următoarele întrebări:

- a) Care sunt calitățile mele de bază? _____
- b) Ce abilități am dezvoltat? _____
- c) Ce mă interesează cel mai mult cu referire la viitorul meu profesional? _____
- d) Ce atitudine am față de viitoarea mea profesie sau carieră? _____
- e) Care sunt valorile mele de bază pe care aș dori să le dezvolt? _____

II. ELABORAREA UNUI PROIECT PERSONAL: ”Mă pregătesc pentru cariera mea”.

3. Utilizând calculatorul elaborează un *Infografic*, unde vei înregistra elemente din viziunea ta despre carieră. În caz că nu ai calculator, realizează o schiță în agendă.

Prin intermediul acestui produs vei crea o poveste frumoasă și captivantă despre viziunea ta cu referire la carieră.

Notă: **INFOGRAFIC** este un instrument digital, o combinație din cuvinte, cifre, date, comportamente, evenimente, imagini, ilustrații (informații) care sunt proiectate grafic. Acest tip de produs digital este răspândit în ultimul timp pe rețele de socializare, publicitate, site-uri etc.

Oricine poate crea un *Infografic*, utilizând unul din instrumentele mai simple: PowerPoint sau Canva.

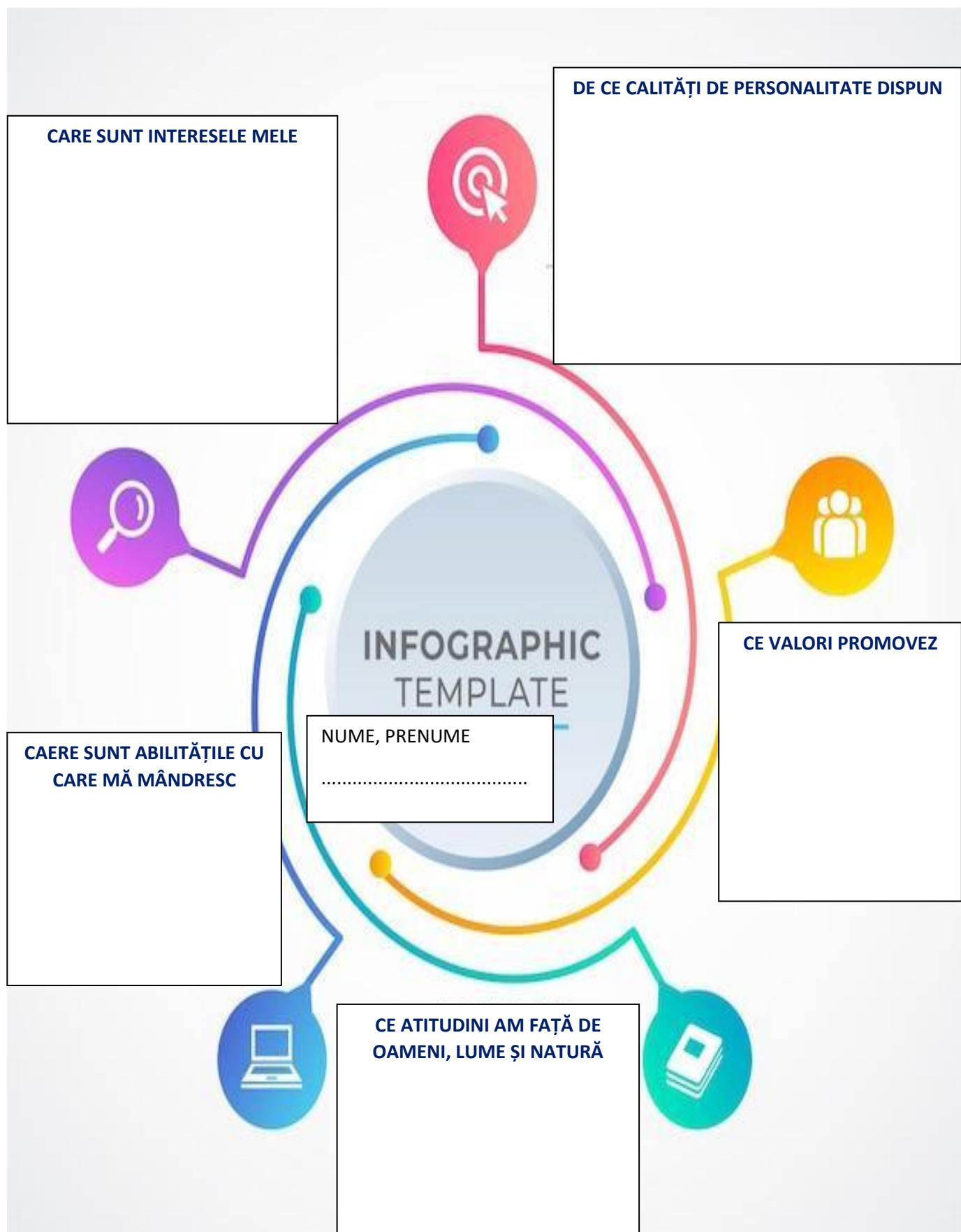
Pe produsul realizat (*Infografic*), vei reuși să prezinți viziunea ta despre cariera ta, luând în considerație mai multe elemente. (Schița nr. 1)



Te poți inspira de pe site-urile:

- a) <http://rom.explainwell.org/index.php/table-of-contents-handle-numbers/what-infographics-are-and-which-tools-can-you-use-to-create-them/>
- b) <https://www.storyboardthat.com/ro/crea%20bi/educa%20bie-infografic-%2099abloane>

INFOGRAFIC



Unitatea II. **LUMEA PROFESIILOR**

Tema nr. 9. **CUNOSC DESPRE PROFESII**

▪ **IMPLICĂ-TE!**

- Sarcină nr. 1. Meditează asupra întrebărilor:
- Care este sensul vieții omului pe Pământ?*
 - De ce oamenii au nevoie de o ocupație?*
 - Cum o persoană se poate afirma prin intermediul unei profesii?*
- Sarcină nr. 2. Formulează o definiție proprie a noțiunii ”profesie”.

-
- Sarcină nr. 3. Realizează exercițiul, folosind metoda **PRES**:

- a) Meditează asupra punctului de vedere (P) Pro sau Contra: *Toți oamenii ar trebui să îmbrățișeze o profesie.*
- b) Formulează un raționament (R) / argument

- c) Prezintă un exemplu (E) / caz

- d) Alcătuieste un sumar (S) / concluzie:

▪ **INFORMEAZĂ-TE!**

- Sarcină nr. 4. Realizează o listă de profesii pe care le cunoști (nu mai puțin de 20).

Subliniază acele profesii care crezi că sunt mai aproape de domeniul tău de activitate profesională.

- Sarcină nr. 5. Este interesantă opinia ta?
- *Care profesii sunt cele mai solicitate la moment?*
 - *Care ocupații alcătuiesc profesiile viitorului?*
 - *Cum crezi, de ce unele persoane aleg să se afirme în unele profesii tradiționale, nu neapărat cele mai solicitate pe piața muncii la moment?*

▪ **ACȚIONEAZĂ!**

- Sarcină nr. 6. Întocmește o listă de 7-10 profesii care sunt cele mai apropiate de vocația ta. Bifează 3 din ele cărora ar trebui să le studiezi mai profund, atrăgându-le o atenție mai mare.

Ce pași va trebui să întreprinzi pentru o pregătire mai serioasă de profesia dorită?

Tema nr. 10. PROFESIILE SE DEOSEBESC ÎNTRE ELE

▪ **IMPLICĂ-TE!**

➤ Sarcină nr. 1. Ai dreptul să-ți exprimi opinia:

- a) *Ce domenii ale activității omului cunoști?*
- b) *De ce oamenii se manifestă în diverse domenii?*
- c) *De ce oamenii aleg anumite profesii/ ocupații/ meserii?*

➤ Sarcină nr. 2. Formulează un răspuns succint la întrebarea: *Prin ce se deosebește o profesie de alta?* _____

➤ Sarcină nr. 3. Scrie un grup de profesii:

a) *Care sunt asemănătoare una cu alta*

b) *Care se deosebesc radical între ele*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

➤ Sarcină nr. 4. Discută cu un coleg și află răspunsul la întrebările:

- *Ce gânduri apar atunci când pronunți termenul "profesie"?*
- *Cum explici îmbinarea de cuvinte: "Oameni diferiți – profesii diferite"?*
- *Prin ce se caracterizează o profesie?*
- *Prin ce se deosebește o profesie de alta?*

▪ **COMUNICĂ ȘI DECIDE!**

➤ Sarcină nr. 5. Este interesantă opinia ta:

- *Numește un lucru util care l-ai învățat din activitatea recentă?*

- *Care a fost momentul cel mai dificil?*

- *Cum ți s-au părut metodele de lucru în care te-ai implicat?*

- *Ce ai modifica dacă vei avea rolul de îndrumător, facilitator?*

▪ **ACTIONEAZĂ!**

➤ Sarcină nr. 6. Realizează o listă de profesii, cele mai răspândite în comunitate/ localitate.

Determină prin ce se deosebesc unele de altele.

Tema nr. 11. E BINE SĂ AVEM O PROFESIE

▪ **IMPLICĂ-TE!**

➤ Sarcină nr. 1. Meditează asupra întrebărilor:

- În ce domenii se afirmă cel mai des omul?
- Este oare profesia o modalitate de afirmare a omului? De ce?

➤ Sarcină nr. 2. Completează tabelul, în care vei evidenția beneficiile unei profesii/ meserii. Prezintă și câte un exemplu din viața cotidiană.

Beneficiile unei profesii/ meserii	Exemple
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

➤ Sarcină nr. 3. Contează opinia ta:

- Ce beneficii obține o persoană datorită unei profesii/ meserii pe care o deține?
- Care pot fi beneficiile unei profesii pentru o persoană concretă?
- Ce beneficii obține societatea prin faptul că o persoană decide să aibă o profesie?
- Cum ar arăta o comunitate/ societate unde oamenii nu au o ocupație?

▪ **COMUNICĂ ȘI DECIDE!**

➤ Sarcină nr. 4. Scrie câte un cuvânt cheie în fiecare cadran al desenului alăturat.

▪ **ACTIONEAZĂ!**

➤ Sarcină nr. 5. Imaginează-ți că ești un jurnalist de la un ziar/ revistă cunoscută sau TV/ radio. Realizează un reportaj în școală, familie sau localitate despre importanța unei profesii pentru o persoană, dar și pentru comunitate. La ce concluzie ai ajuns?



Tema nr. 12. PROFESIILE VIITORULUI VERSUS PROFESIILE TRADIȚIONALE

▪ **IMPLICĂ-TE!**

- Sarcină nr. 1. Este important să-ți exprimi opinia:
- Care sunt cele mai răspândite profesii în lume? Dar în localitatea ta?*
 - Ce profesii sunt cele mai necesare oamenilor?*
 - Se schimbă oare natura profesiilor odată cu evoluția omului în timp?*
- Sarcină nr. 2. În baza unei liste a profesiilor studiate anterior, completează tabelul:

Profesiile pe care le consideri că sunt printre cele mai vechi sau mai tradiționale	Profesii mai noi, care corespund cel mai mult cerințelor timpului actual

Sarcină nr. 3. Formulează un răspuns succint:

- *De ce unele profesii vechi rămân actuale și astăzi?*
- *Ce profesii noi apar și de ce?*
- *În situația în care apar unele profesii noi, persoanele ar trebui să continue să aleagă și din lista profesiilor mai tradiționale?*
- *Cum crezi, de ce unele persoane aleg să se afirme în unele profesii mai noi, solicitate pe piața muncii la moment?*

▪ **COMUNICĂ ȘI DECIDE!**

➤ Sarcină nr. 4. Imaginează-ți că dorești să organizezi o Expoziție de postere dedicate profesiilor. Pe care profesii vei pune un accent mai mare: pe cele mai vechi sau mai moderne. Formulează și scrie argumentul tău.

▪ **ACȚIONEAZĂ!**

➤ Sarcină nr. 5. Formulează răspunsul tău la întrebările:

1. *Ce locuri de muncă vor fi cele mai solicitate cu titluri de licență în următorii 5-7 ani?*

2. *Ce abilități noi va trebui să dobândești pentru o carieră de succes, luând în considerare cerințele actuale față de viitoarea profesie?*

Surse suplimentare de analizat:

- https://educatie.cor.md/?gclid=CjwKCAjwhJukBhBPEiwAniIcNRbm7oxgXu5y-IAQbxxmrSg8znZFj4OfWalJ_goG6r1YSB5XETZzeRoCULsQAvD_BwE
- <https://www.jurnaldedigitalmarketing.com/tehnologie/top-25-meserii-de-viitor/>

Tema nr. 13. PROFESII FEMININE / PROFESII MASCULINE

▪ **IMPLICĂ-TE!**

- Sarcină nr. 1. Meditează asupra întrebărilor?
- a) Prin ce se deosebesc persoanele între ele? Dar profesiile între ele?*
 - b) După ce criterii persoanele aleg o profesie?*
 - c) Ce stereotipuri și prejudecăți există în alegerea unei profesii?*
- Sarcină nr. 2. Completează o listă de 10-15 profesii, apoi subliniază cu o linie pe cele pe care le consideri preponderent masculine și cu 2 linii pe cele feminine.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

- Sarcină nr. 3. Exprimă-ți opinia?
- *După ce criterii ai putea determina faptul că există profesii masculine și feminine?*
 - *Ce rol joacă în acest context interesele persoanei, trăsăturile de caracter, posibilitățile fizice și intelectuale, nivelul de inteligență și de pregătire profesională etc.?*
 - *Ar putea oare existența unor stereotipuri și prejudecăți în societate să determine persoanele în alegerea profesiei pe care dorește s-o îmbrățișeze?*
 - *Avem sau nu nevoie de feminizarea unor profesii? De ce DA sau de ce NU?*
 - *În ce măsură feminizarea profesiilor asigură realizarea principiului egalității și echității între femei și bărbați?*

▪ **COMUNICĂ ȘI DECIDE!**

- Sarcină nr. 4. Formulează câte un argument PRO sau CONTRA dacă crezi că profesiile ar trebui să fie divizate în feminine și masculine.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

▪ **ACȚIONEAZĂ!**

- Sarcină nr. 5. Formulează 2 întrebări pe care le vei putea adresa unei persoane pe care o consideri cea mai competentă pentru a răspunde în mod neprofesionist, echilibrat și rațional, pentru ca apoi să prezinți concluzia ta colegilor la următoarea activitate.

Întrebarea nr. 1. _____

Întrebarea nr. 2. _____

Concluzie: _____

Surse suplimentare: <https://cusens.md/ro/procontra/feminizarea-profesiilor/>

Tema nr. 14. MĂ PREGĂTESC DE O PROFESIE

▪ **IMPLICĂ-TE!**

- Sarcină nr. 1. Formulează un răspuns succint la întrebările:
- Gândești deseori la ceea ce ai dori să fii în viață?*
 - Care sunt interesele tale de bază?*
 - Apreciază de la 1 la 100 în ce măsură crezi că ești pregătit(ă) să îmbrățișezi o profesie?*
 - Ce ar trebui să întreprinzi pentru ca să ai o pregătire mai bună cu referire la profesia pe care ți-o dorești?*
- Sarcină nr. 2. Autoevaluează-ți nivelul de pregătire cu referire la viitoarea ta profesie.

Indicatori de performanță	Nivel de pregătire (de la 1 la 100 %)
1. Dețin informație despre cel puțin 20 de profesii care îmi plac sau am deschidere față de ele	
2. Cunosc oameni de succes care s-au realizat în anumite domenii	
3. Particip activ la discuții despre profesii și ghidarea în carieră	
4. Povestesc altor persoane despre profesiile de succes	
5. Discut regulat cu membrii familiei despre viitorul meu și a persoanelor dragi	
6. Acumulez informații și produse despre profesii într-un portofoliu individual sau al unui grup	
7. Conving colegii și persoanele de vârsta mea că este necesar să discutăm mai mult despre profesii și în special, profesiile viitorului	
8. Apreciez înalt persoanele care știu ce-și doresc în viață	
9. Consider că alături de posedarea unei informații generale și specifice despre profesii, important este și faptul că o persoană de succes ar trebui să demonstreze că deține un set de valori și demonstrează atitudine de respect față de alte persoane și își asumă anumite responsabilități	
10. Cu certitudine voi reuși multe în viață și voi deveni o persoană împlinită	

Concluzia ta: _____

▪ **COMUNICĂ ȘI DECIDE!**

- Sarcină nr. 3.
Realizează un **autoportret** în care vei reflecta viitorul tău peste 10-20 de ani.
(Ia în considerație următoarele: un **autoportret** este o reprezentare a propriei persoane în diverse forme: text din 10-15 enunțuri, desen, produs grafic, tabel conceptual, set de întrebări

răspunsuri, dialog cu sine etc.).

AUTOPORTRET

Tema 15. Învățare bazată pe proiect.

AUTOPORTRET: PROFESIA PE CARE DORESC S-O ÎMBRĂȚIȘEZ

I. AUTODEVALUARE

➤ Sarcină nr. 1. Analizează și bifează care din indicatorii de mai jos ai luat în considerație în alcătuirea auto-portretului tău:

1. Succintă prezentare a persoanei;
2. Reprezentarea intereselor și caracteristicilor personale;
3. Determinarea profesiei dorite;
4. Prezentarea unor perspective pentru reușită în viață și intenția de a face ceva nou;
5. Implicare în acțiuni în folosul comunității și muncă de voluntariat;
6. Modalități de prezentare publică;
7. Întrebări pentru sine.

➤ Sarcină nr. 2. Apreciază-ți (prin încercuirea literei) valoarea produsului realizat ”**Autoportretul imaginar peste 10-20 de ani**”, cu calificativele: a) excelent; b) foarte bun; c) bun; d) satisfăcător.

Argumentează-ți opinia _____

II. SCHIMB DE BUNE PRACTICI

➤ Sarcină nr. 3. Descrie succint 2-3 produse ale colegilor care ți-au plăcut mai mult:

a) _____

b) _____

c) _____

➤ Sarcină nr. 4. Determină câteva modalități de îmbunătățire a performanțelor tale (de exemplu, consolidarea încrederii în sine, muncă de voluntariat, studiul aprofundat al unor informații despre profesii etc.).

➤ **Site-urile utile:**

- a) <https://nordnews.md/50-oameni-de-succes-care-nu-au-reusit-din-prima-incercare/>
- b) <https://www.unicef.org/moldova/articole/cinci-tineri-din-republica-moldova-%C8%99i-au-reimaginat-viitorul>
- c) <https://dcfta.md/istorii-de-succes-1>
- d) <https://joblist.md/ro/news/karjera/oameni-de-succes-din-moldova-care-au-inceput-totul-de-la-zero-din-necesitate>

Unitatea III. MĂ PREGĂTESC PENTRU VIAȚA PROFESIONALĂ

Tema 16. ÎN CĂUTAREA UNUI LOC DE MUNCĂ

▪ **IMPLICĂ-TE!**

➤ Sarcină nr. 1. Ce părere ai?

- a) *De ce oamenii caută un loc de muncă?*
- b) *Care este semnificația ocupației pentru om?*
- c) *Cum oare ar arăta societatea în care oamenii nu muncesc?*

➤ Sarcină nr. 2. Formulează un răspuns succint la întrebarea: *Ce fac oamenii ca să-și asigure un loc de muncă?*

▪ **PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!**

➤ Sarcină nr. 3. Bifează/încercuiește care din factorii de mai jos au o importanță mai mare în căutarea unui loc de muncă:

- a) *natura muncii sau a ocupației;*
- b) *naveta și regimul de muncă;*
- c) *salariul și alte venituri de câștig;*
- d) *activități de mentorat și oportunități de training;*
- e) *stabilitatea organizației și stilul de viață al angajaților;*
- f) *suportul acordat în cazul în care vrei să continui studiile;*
- g) *oportunități de avansare;*
- h) *experiența dobândită dacă se poate transfera la o altă ocupație;*
- i) *prestigiul slujbei sau al organizației.*

Argumentează-ți alegerea. _____

▪ **ACȚIONEAZĂ!**

➤ Sarcină nr. 4. Întocmește o listă de calități de personalitate care sunt necesare pentru a găsi mai rapid un loc de muncă.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

➤ Subliniază 3 calități care crezi că le vei propune colegilor pentru a le discuta la întâlnirea următoare.

Surse de analizat:

<https://cntm.md/proiecte/proiectele-noastre/ghid-pentru-tinerii-in-cautarea-unui-loc-de-munca/>

<https://fondco.ru/ro/chelovecheskie-kachestva-i-cherty-haraktera-polozhitelnye-cherty-haraktera/>

Tema nr. 17. PROPRIILE INTERESE ȘI AȘTEPTĂRI ÎN CÂMPUL PROFESIONAL

▪ **IMPLICĂ-TE!**

- Sarcină nr. 1. Este importantă opinia ta:
 - a) *Ce-ți place cel mai mult să faci în timpul liber?*
 - b) *Cum interesele tale sunt puse în practică/ materializate?*
 - c) *Ce calități de personalitate sunt necesare pentru a fi pregătit în căutarea unui loc de muncă?*
- Sarcină nr. 2. Scrie o listă de interese și așteptări personale cu referire la viitorul tău domeniu profesional.

a) *Interese:* _____ b) *Așteptări:* _____

▪ **COMUNICĂ ȘI DECIDE!**

- Sarcină nr. 3. Încercuiește din lista de așteptări generale de mai jos pe acele care corespund cu ale tale.
 - a) *realizarea scopului principal de viață;*
 - b) *ocuparea cu un lucru interesant și util;*
 - c) *salariul conform muncii și eficienței depuse;*
 - d) *posibilități de creștere în carieră;*
 - e) *respectarea drepturilor și libertăților de bază ale angajatului;*
 - f) *împlinirea visurilor și satisfacție personală;*
 - g) *crearea de noi cunoștințe și prieteni;*
 - h) *obținerea unei noi experiențe în domeniul preferat;*
 - i) *rezolvarea unor probleme de viață;*
 - j) *acordarea de ajutor pentru alte persoane.*
- Argumentează-ți alegerea. _____

- Sarcină nr. 4. Formulează un răspuns succint:
 - *Cum ai putea să stabilești un echilibru între interesele personale și așteptările tale?*

 - *Cum pot fi transformate interesele și așteptările tale în acțiuni concrete?*

 - *În ce măsură te simți pregătit să-ți respect propriile decizii?*

▪ **ACȚIONEAZĂ!**

- Sarcină nr. 5. Realizează un **interviu** cu cel puțin 2 persoane din mediul familiei sau din școală/ comunitate pentru a afla care sunt principalele lor interese și așteptări de la activitatea desfășurată în câmpul muncii. Scrie rezultatul interviului în spațiul rezervat mai jos.

Tema nr. 18. AȘTEPTĂRILE PATRONILOR DE LA POTENȚIALUL ANGAJAT

▪ **IMPLICĂ-TE!**

- Sarcină nr. 1. Meditează asupra întrebărilor:
- De ce persoanele au domenii de interese diferite?*
 - Ce așteptări ai atunci când cumperi un produs sau ai nevoie de un serviciu?*
 - De ce unii oameni își îndeplinesc angajamentele mai conștient și sunt mai responsabili, iar alții mai puțin?*
- Sarcină nr. 2. Formulează un răspuns succint la întrebarea: *Care sunt principalele tale așteptări atunci când te gândești la viața ta profesională?*

- Sarcină nr. 3. Explică cum așteptările tale pot fi materializate, prezentând și exemple concrete din viața cotidiană.

▪ **INFORMEAZĂ-TE!**

- Sarcină nr. 4. Completează câteva idei în tabelul de mai jos: *"Așteptările unui patron/ angajator față de angajat și invers"*.

Așteptările angajatului de la angajator	Așteptările patronului/ angajatorului de la angajat

▪ **COMUNICĂ ȘI DECIDE!**

- Sarcină nr. 5. Reflectează asupra următoarelor întrebări:
- *Ce scop urmărește un angajat atunci când dorește să se angajeze în câmpul muncii?*
 - *Ce scop urmărește un angajator atunci când o persoană dorește să se angajeze în câmpul muncii? Care sunt așteptările lui?*
 - *Coincid oare întotdeauna așteptările angajatului cu cele ale angajatorului? De ce DA și de ce NU? Argumentează.*

▪ **ACȚIONEAZĂ!**

- Sarcină nr. 6. Alcătuieste două **anunțuri de angajare**:
- din perspectiva unei persoane care dorește să se angajeze la un serviciu;*
 - din perspectiva angajatului.*

A blue-outlined rounded rectangle containing 15 horizontal lines for writing.

A green-outlined rounded rectangle containing 15 horizontal lines for writing.

Tema nr. 19. ASIGURAREA SUCCESULUI ÎN PROCESUL DE ANGAJARE

▪ **IMPLICĂ-TE!**

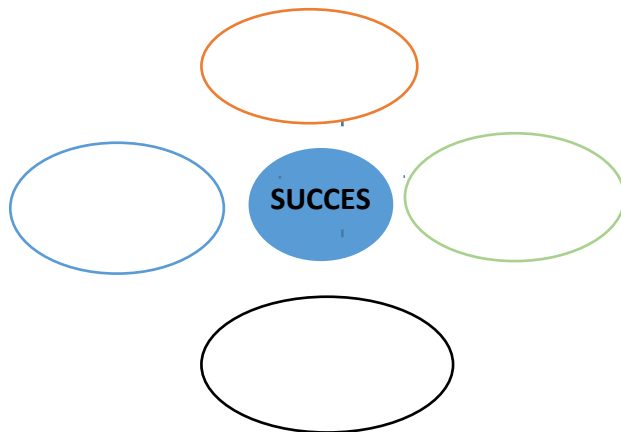
➤ Sarcină nr. 1. Ce părere ai?

- Care sunt factorii care asigură succesul persoanelor în general?*
- Care sunt factorii care asigură un viitor mai bun unei persoane în domeniul profesional?*
- Ce cunoștințe și abilități ai sau dorești să dezvolți pentru a le utiliza eficient în viitoarea slujbă?*

➤ Sarcină nr. 2. Scrie sinonime ale noțiunii SUCCES:

➤ Sarcină nr. 3. Alcătuieste enunțuri cu fiecare sinonim al noțiunii SUCCES identificat, făcând referire la domeniul profesional:

- _____
- _____
- _____
- _____



➤ Sarcină nr. 3. Reflectează asupra întrebărilor:

- *De ce unii oameni obțin un succes mai mare în viață, iar alții mai mic?*
- *Ce ar trebui să întreprindem pentru a consolida respectul de sine și cel față de persoanele cu care interacționăm eficient?*
- *Care este scopul de bază pe care și-l pun deseori oamenii referitor la viitoarea carieră?*

▪ **PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!**

➤ Sarcină nr. 4. Completează tabelul: "Activități care asigură un succes și obstacole care pot apărea în procesul de angajare":

Activități care asigură succes în procesul de angajare	Obstacole care pot apărea în procesul de angajare

▪ **ACȚIONEAZĂ!**

➤ Sarcină nr. 5. Caută pe motorul de căutare GOOGLE câteva posibilitățile de angajare pentru tineri și adolescenți. Deschide mai multe website-uri specializate de anunțuri de angajare și selectează informații utile pentru tine, dar și pentru colegi (de exemplu: www.angajare.md www.bursamuncii.md; www.hotjobs.md; www.jobmoldova.md).

Formulează o concluzie despre rezultatele cercetării.

Tema 20. ANGAJATUL ÎNTRE DREPTURI ȘI RESPONSABILITĂȚI

▪ **IMPLICĂ-TE!**

➤ Sarcină nr. 1. Meditează din perspectiva celuiilalt:

- a) *Ce așteptări are un angajat de la angajator?*
- b) *Ce așteptări are un angajator de la angajat?*
- c) *Ce pregătire ar trebui să aibă tinerii înainte de angajare în câmpul muncii?*

▪ **INFORMEAZĂ-TE!**

➤ Sarcină nr. 2. Completează în tabelul de mai jos cel puțin 3 drepturi și 3 responsabilități ale angajatului.

Drepturile angajatului	Responsabilitățile/ obligațiile angajatului

➤ Sarcină nr. 3. Contează părerea ta:

● *De ce drepturile angajatului trebuie analizate împreună cu responsabilitățile/ obligațiile acestuia?*

● *Ce consecințe poate avea nerespectarea unor drepturi ale angajatului? Dar nerespectarea de către angajat a obligațiilor sale?*

● *În ce măsură îți sunt respectate drepturile de elev?*

● *Cât de responsabil ești în calitate de elev?*

▪ **ACȚIONEAZĂ!**

➤ Sarcină nr. 4. Selectează un drept al unui angajat (din tabelul completat). Identifică un caz concret din viață în care nu este respectat acest drept. Explică cauzele nerespectării acestui drept. Propune modalități de soluționare a problemei.

Tema nr. 21. CONDIȚII DE MUNCĂ ȘI STANDARDE DE VIAȚĂ

▪ **IMPLICĂ-TE!**

➤ Sarcină nr. 1. Reflectează asupra întrebărilor:

- a) Care sunt drepturile principale ale angajatului?
- b) Care sunt responsabilitățile/ obligațiunile de bază ale angajatului?
- c) Care ar fi primii pași în caz că este încălcat un drept al angajatului?
- d) Unde te poți adresa în caz că condițiile de muncă nu corespund cerințelor angajatului și normelor stabilite prin lege?

▪ **PROCESEAZĂ INFORMAȚIA!**

➤ Sarcină nr. 2. Analizează criteriile de mai jos, privind calitatea muncii și a ocupării forței de muncă și formulează 3 întrebări pe care le poți adresa colegilor sau profesorului.

A). **CRITERII:**

- a) *sănătatea și bunăstarea la locul de muncă* – acesta este un criteriu vital, deoarece condițiile bune de muncă presupun prevenirea problemelor de sănătate la locul de muncă, diminuarea expunerii la riscuri și îmbunătățirea organizării muncii;
- b) *reconcilierea vieții profesionale și a celei private* – cetățenilor ar trebui să li se ofere șansa de a găsi un echilibru între timpul petrecut la locul de muncă și timpul liber;
- c) *dezvoltarea competențelor* – un loc de muncă de calitate este acela care oferă posibilități de formare, perfecționare și oportunități de carieră.

B). **ÎNTREBĂRI:**

- a) _____
- b) _____
- c) _____

➤ Sarcină nr. 3. Contează opinia ta:

- *Ce avantaje obține angajatul în situația când condițiile de muncă sunt decente?*

- *Ce avantaje obține angajatorul în situația când condițiile de muncă pentru angajați sunt decente?*

▪ **ACȚIONEAZĂ!**

➤ Sarcină nr. 4. Realizează un **interviu** cu o persoană din localitate pentru a afla răspunsul la întrebările:

1. *Care sunt condițiile de muncă la serviciu?*
2. *Ce întreprindeți pentru a atrage atenția angajatorului ca condițiile de muncă la serviciu să fie îmbunătățite?*

Scrie răspunsurile la întrebările adresate:

1. _____

2. _____

Tema nr. 22. SECURITATEA MUNCII ȘI RESPECTAREA NORMELOR REGULAMENTARE

▪ **IMPLICĂ-TE!**

➤ Sarcină nr. 1. Meditează asupra întrebărilor:

- De cine depinde crearea condițiilor de muncă decente la serviciu pentru angajați?*
- De ce ar trebui să luăm atitudine în caz că condițiile de muncă pentru angajați nu corespund cerințelor stipulate în actele normative?*
- De ce este important ca angajatul să cunoască și să respecte normele regulamentare?*

➤ Sarcină nr. 2. Formulează răspunsul tău la întrebările:

- *De ce se întâmplă cazuri de accidente la locul de muncă?*

- *Care sunt responsabilitățile angajatului cu referire la respectarea securității muncii? Dar responsabilitățile angajatorului?*

▪ **INFORMEAZĂ-TE ȘI COMUNICĂ!**

➤ Sarcină nr. 3. Analizează obiectivele din programul de consolidare a securității și sănătății angajaților și rearanjează-le în ordinea priorităților, marcându-le prin cifre:

- *îmbunătățirea și promovarea sănătății;*
- *demonstrarea inițiativei și cooperării în domeniul sănătății la nivel național și internațional;*
- *prevenirea, pregătirea și luarea de atitudine la amenințările grave la adresa sănătății;*
- *îmbunătățirea calității medicamentelor, a dispozitivelor medicale și a produselor necesare în situații de criză;*
- *consolidarea sistemelor de sănătate, a rezilienței acestora și a eficienței resurselor;*
- *consolidarea datelor privind sănătatea, a instrumentelor și serviciilor digitale, transformarea digitală a asistenței medicale;*
- *îmbunătățirea accesului la asistență medicală;*
- *elaborarea și punerea în aplicare a legislației Uniunii Europene în domeniul sănătății și luarea deciziilor bazate pe dovezi clare etc.*

➤ Sarcină nr. 4. Explică cu cuvinte proprii îmbinările de cuvinte:

a) "securitatea muncii"

b) „siguranța la locul de muncă”

▪ **ACTIONEAZĂ!**

➤ Sarcină nr. 5. Identifică din mass-media câte o situație, în care se relatează despre nivelul de respectare a securității muncii și sănătății angajaților și consecințele care pot fi pentru cazurile de nerespectare a normelor regulamentare.

a) Situația Nr. 1.

b) Situația Nr. 2.

Tema nr. 23. VALOAREA UNUI SALARIU. VENITURI DIN DIVERSE SURSE

▪ **IMPLICĂ-TE!**

➤ Sarcină nr. 1. Meditează asupra întrebărilor:

- a) *Care sunt nevoile de bază ale unui om?*
- b) *De ce persoanele se angajează în câmpul muncii?*

➤ Sarcină nr. 2. Scrie răspunsul tău succint:

- *Care pot fi motivele/ cauzele pentru care o persoană se angajează în câmpul muncii?*

- *Care pot fi sursele de venit pentru o persoană?*

- *De ce persoanele au salarii diferite?*

- *Ce părere ai dacă toți oamenii vor ridica salarii egale?*

▪ **COMUNICĂ ȘI DECIDE!**

➤ Sarcină nr. 3. Reflectează asupra salariului din perspectiva angajatului și din perspectiva angajatorului. Formulează câte o întrebare pentru fiecare situație.

a). _____

b). _____

➤ Sarcină nr. 4. Ce ai răspunde dacă vei fi întrebat:

- *Care este importanța salariului pentru un angajat?*

- *Faptul că angajații ridică salarii diferite, poate fi interpretat ca și un fenomen de discriminare a persoanelor sau nu?*

- *E posibil în același timp cu munca o persoană să-și dezvolte și o altă ocupație care să-i suplinească veniturile?*

▪ **AȚIONEAZĂ!**

➤ Sarcină nr. 5. Discută cu un membru al familiei sau cu o rudă apropiată pentru a afla care este salariul ridicat la locul de muncă. Află și despre alte venituri pe care le are această persoană, în afară de salariu. Formulează o concluzie proprie în baza discuțiilor despre salariu.

AGENDA ZILEI PROFESIONALE: CUM ÎMI IMAGINEZI O ZI DIN VIAȚA MEA PROFESIONALĂ?

I. AUTOEVALUARE:

➤ Sarcină nr. 1. Scrie 4-5 lucruri pe care le-ai însușit cel mai bine din Modulul III. "Mă pregătesc pentru viața profesională".

➤ Sarcină nr. 2. Formulează răspunsuri scurte la următoarele întrebări:

- a) *Cum îmi pot găsi un loc de muncă?*
-
- b) *Care sunt interesele mele de bază cu referire la viitoarea profesie?*
-
- c) *Ce așteptări am de la un potențial angajator și care sunt așteptările lui față de mine ca angajat?*
-
- d) *Cum pot să-mi asigur succesul în procesul de angajare?*
-
- e) *Ce drepturi și responsabilități are angajatul și angajatorul?*
-
- f) *Ce ar trebui să cunosc cu referire la condițiile de muncă și standardele de viață în cazul angajării la un serviciu?*
-
- g) *De ce este important să fie respectată securitatea muncii și normele regulamentare?*
-
- h) *Care este valoarea unui salariu?*
-
- i) *Cum o persoană poate obține un echilibru între viața profesională și cea personală (hobby-uri, familie, prieteni, sport etc.)?*
-

II. ELABORAREA UNUI PROIECT PERSONAL: "O zi din viața mea profesională".

➤ Sarcină nr. 3. Imaginează-ți o agendă a zilei din viața ta profesională. Precizează care sunt elementele de bază ale unei agende a zilei din viața profesională (de exemplu: *timpul, ocupațiile, raportările, comunicarea cu persoanele, autoinstruirea* etc.).

➤ Te poți inspira de pe site-urile:

- <https://www.mantis.md/ro/blog/cum-obtii-echilibrul-intre-viata-personala-si-cea-profesionala/>
- <https://ro.sainte-anastasiu.org/articles/coaching/no-s-qu-hacer-con-mi-vida-profesional.html>

➤ Prin intermediul produsului realizat alcătuiește o **poveste personală ingenioasă** despre viziunea ta cu referire la agenda unei zile din viața profesională.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Spațiu pentru creație personală.