

Plan de cariera

**Alege un job care iti place si
nu va trebui sa muncesti nicio zi din viata ta!**

Confucius

Elev _____

Varsta _____

Scoala _____

Autor Profesor psihologie/istorie Belu Tamara Liceul Tehnologic de Transporturi
Auto, Craiova-Romania

Interpretare

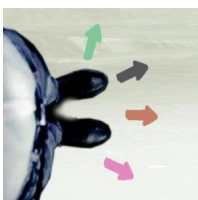
Consilier psihopedagogic Militaru Gabriela Liceul Tehnologic de Transporturi Auto,
Craiova-Romania /

Consilier psihopedagogic _____

Editare Profesor informatica Radu Daniela Laura Liceul Tehnologic de Transporturi
Auto, Craiova-Romania

Acest Plan de cariera este rezultat al proiectului "Development of guidance and
counseling instruments in vocational education", no. 22012-1-TR1-LEO04-35830 si
este finantat in totalitate de Comisia Europeana.

Aceasta publicatie reflecta numai punctul de vedere al autorului si Comisia nu este
responsabila pentru eventuala utilizare a informatiilor care le contine.



In loc de INTRODUCERE.....

ALEGORIA BROSCUȚELOR



A fost odata un grup de broscuțe care vroiau să se ia la întrecere. Țelul lor era să ajungă în vârful unui turn foarte înalt.

Se adunaseră mulți spectatori, pentru a urmări cursa și a le încuraja. Mulți nu credeau că vreuna dintre broscuțe va reuși să ajungă în vârful turnului. Astfel, se auzea mereu: „Nu vor reuși niciodată să ajungă sus, turnul este mult prea înalt!”

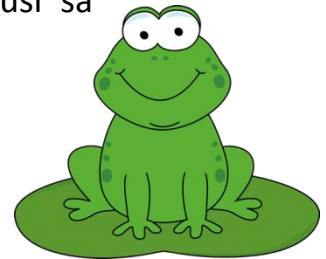
Broscuțele începură să abandoneze.



Doar una se cățăra vreoie mai departe fără să țină cont de spectatorii care continuau să strige: „E mult prea obositor! Nu va putea nimeni să ajungă sus!”

Această broscuță, cu o imensă ambiție și rezistență reuși să ajungă singură în vârful turnului!

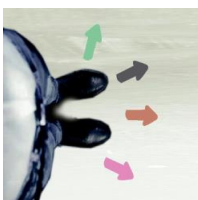
CE NU ȘTIAU CEILALȚI: BROSCUȚA ÎNVIINGATOARE ERA SURDĂ!!!



Morala?

Urmează-ți visul, nu asculta ce-ți spun ceilalți și

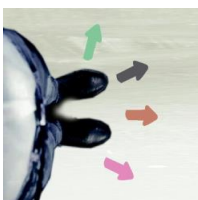
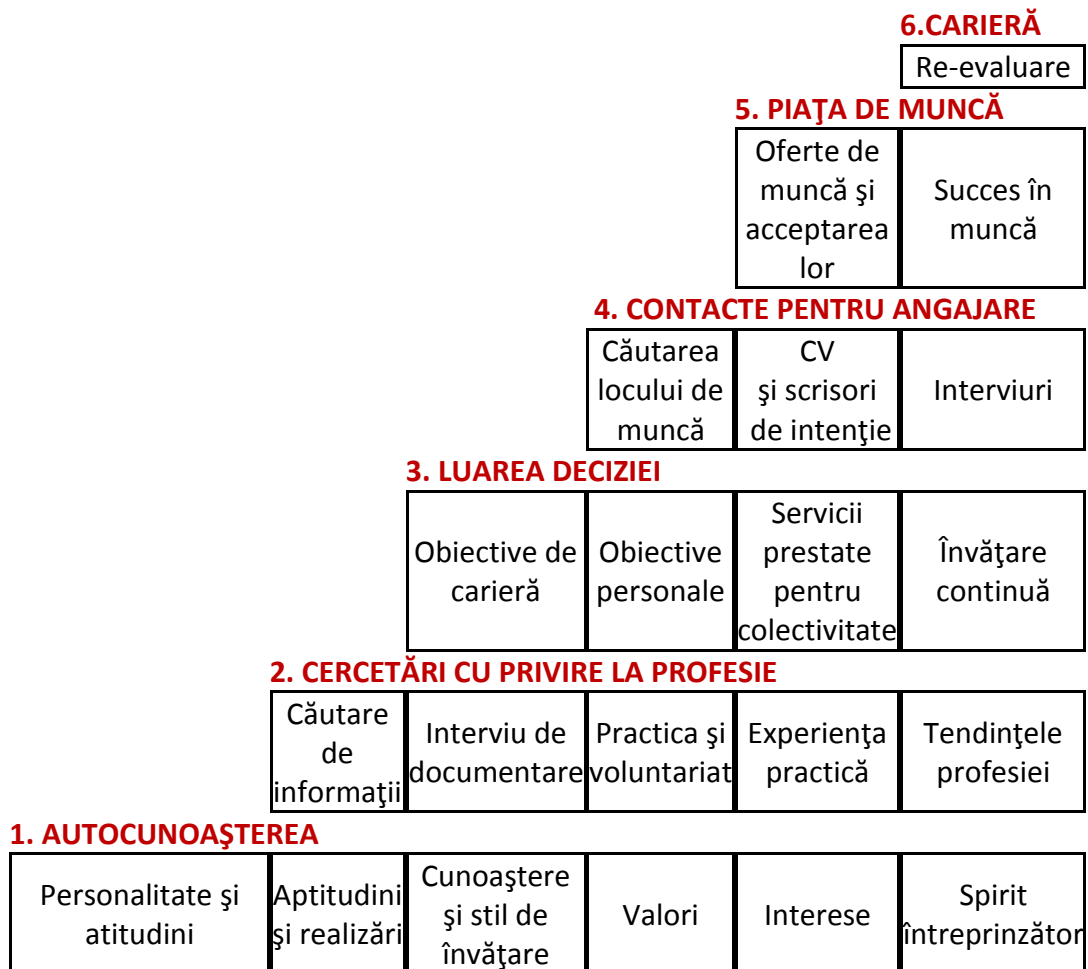
FII MEREU OPTIMIST !



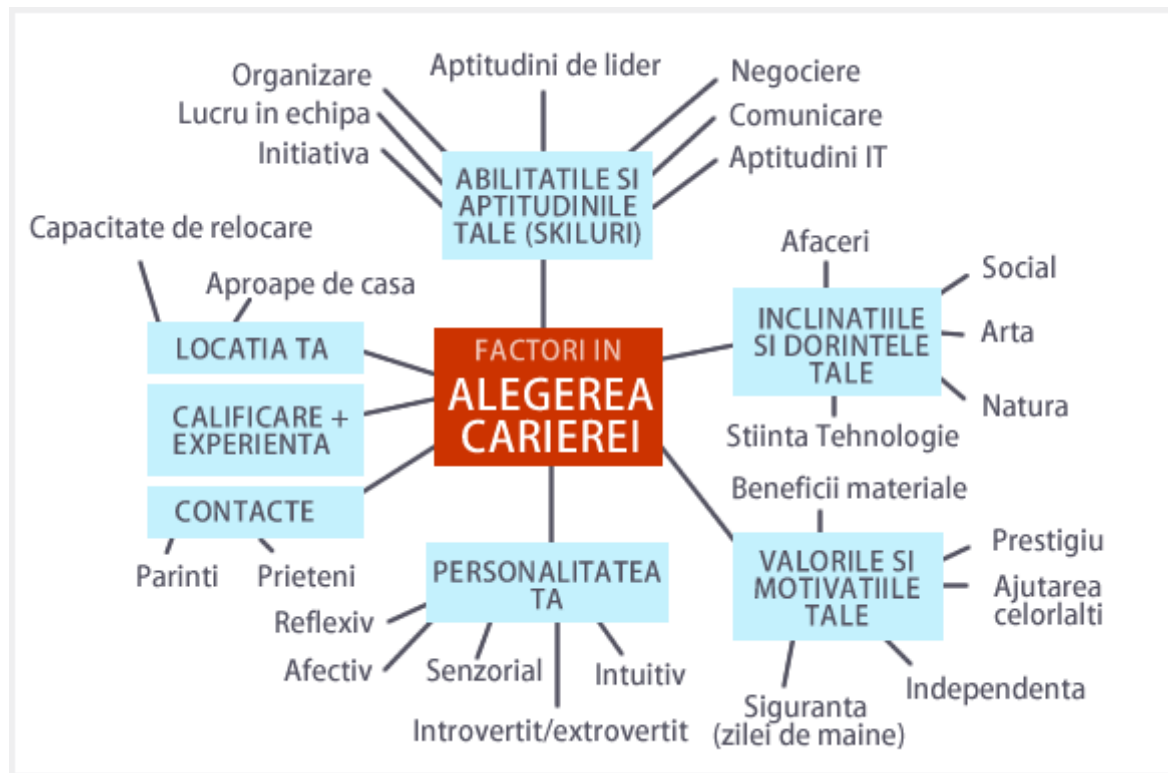
Alegerea carierei



Etapele planificării carierei



Gaseste cel mai bun job pentru aptitudinile tale, personalitatea ta si, nu in ultimul rand, interesul tau in cariera.



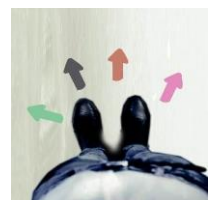
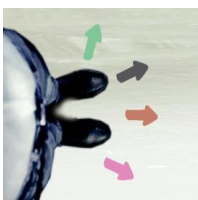
Sunt 4 mari factorii dupa care ar trebui sa te orientezi in alegerea carierei:

1. Abilitatile [skilurile] tale
2. Personalitatea ta
3. Interesele tale profesionale
4. Valorile tale

1. ABILITATILE [SKILURILE] TALE

Topul celor mai solicitate abilitati (skiluri) de catre angajatori:

1. Comunicare verbala
2. Lucru in echipa
3. Aptitudini comerciale/PR
4. Analiza si investigare
5. Initiativa si autodeterminare/dorinta de a excela
6. Carnet de conducere
7. Comunicare/exprimare in scris
8. Planificare si organizare
9. Flexibilitate
10. Managementul timpului



2.PERSONALITATEA TA-AUTOCUNOASTERE

TEST 1

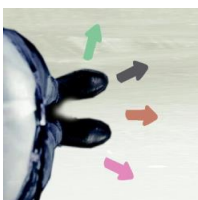
Data _____



Alegeti raspunsul care va reprezinta. Noteaza cu 1 punct raspunsurile DA si cu 0 puncte raspunsurile NU. La final, aduna punctele.

Cat ai obtinut? _____

- | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. • Incerc din greu sa-mi corectez defectele. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 2. • Ma deranjeaza deseori faptul ca lucrurile nu sunt asa cum ar trebui sa fie. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 3. • Urasc sa pierd timpul. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 4. • Deseori ma invinovatesc atunci cand lucrurile nu merg bine. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 5. • Deseori cea mai mica greseala poate strica totul pentru mine. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 6. • Imi este greu sa ma relaxez si sa fiu jucaus. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 7. • Deseori simt ca raman fara timp si inca mai am multe de facut. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 8. • Ma deranjeaza foarte tare lucrurile nedrepte. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 9. • Ma supar foarte tare atunci cand cineva scapa `basma curata`. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 10. • De obicei vad lucrurile in `alb` sau `negru`. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 11. • Multi oameni depind de ajutorul si generozitatea mea. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 12. • Simt nevoia sa fiu o persoana importanta in viata celorlalti. Imi place ca oamenii sa aiba nevoie de mine. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 13. • Se pare ca am un `radar` personal care detecteaza starile si preferintele celorlalti. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 14. • Fiecare dintre prietenii mei scoate la iveala un alt aspect al personalitatii mele. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 15. • Nu cred ca am prea multe necesitati. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 16. • Cand am timp liber, de obicei il petrec ajutandu-i pe altii. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |
| 17. • Este foarte important pentru mine sa am sentimentul libertatii personale. | <input type="checkbox"/> DA | <input type="checkbox"/> NU |



TEST 2

Data _____

VREAU SA DEVIN _____

| | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |

ACUM AM MAI MULTE OPTIUNI

Completati in panglica de sus ce doriti sa deveniti. Completeaza cadranele respectand recomandarile de mai jos pentru fiecare cadran.

Dupa analiza impreuna cu consilierul a textelor, mentionati in panglica de jos ce noi optiuni puteti avea.

- Cadranul 1: **Puncte tari** - Gândește-te ce calități, abilități, talente ai, ce îți place să faci!
- Cadranul 2: **Puncte slabe** / aspecte de îmbunătățit - Gândește-te la ce nu ai, ce nu stii să faci și te-ar împiedica să realizezi ce îți propui!
- Cadranul 3: **Oportunități** - Gândește-te la ceea ce există și te-ar putea ajuta să-ți îndeplinești "visul"!
- Cadranul 4: **Amenințări** - Gândește-te la ce te-ar putea împiedica să-ți realizezi "visul"!



TEST 3

Data _____



CE TIP DE INTELIGENȚĂ AM?

Teoria inteligentei multiple are implicatii puternice si in procesul de invatare si dezvoltare, oferindu-ne o noua perspectiva prin care sa ne analizăm modul de viata, pasiunile si viitoarea meserie.

Marchează propozițiile adevărate pentru tine, încercuind cifra indicată!



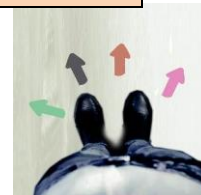
| | |
|---|---|
| 1. Aud cuvintele în minte înainte de a le citi, rosti, scrie | 1 |
| 2. Cărțile sunt foarte importante pentru mine | 1 |
| 3. Rețin mai mult de la radio sau ascultând o casetă audio /un CD ori dintr-un film | 1 |
| 4. Îmi plac jocurile ca Scrabble, anagramele etc. | 1 |
| 5. Îmi place să mă distrez, pe mine și pe alții, cu rime, jocuri de cuvinte | 1 |
| 6. Colegii îmi cer frecvent să le explic sensul cuvintelor pe care le folosesc | 1 |
| 7. Învăț mai ușor la engleză, la științele socioumane decât la matematică | 1 |
| 8. Când merg cu mașina sunt atent mai mult la pancarde decât la peisaj | 1 |
| 9. Recent am scris ceva de care sunt mândru/ă sau a fost apreciat de ceilalți | 1 |
| 10. În conversație fac apel frecvent la lucruri pe care le-am citit sau le-am auzit | 1 |
| 11. Mă simt mai bine când lucrurile sunt măsurate, clasificate, analizate, cuantificate | 2 |
| 12. Îmi place să găsec erori de logică în ceea ce spun sau fac ceilalți | 2 |
| 13. Pot să socotesc în minte cu ușurință | 2 |
| 14. Matematica, fizica, chimia sunt disciplinele mele preferate | 2 |
| 15. Îmi plac jocurile care necesită gândire logică | 2 |
| 16. Îmi place să fac mici experimente cu substanțe, plante sau animale | 2 |
| 17. Minte mea caută structuri, reguli, secvențe logice în tot ceea ce fac | 2 |
| 18. Cred că orice are o explicație rațională | 2 |
| 19. Mă interesează progresele din știință | 2 |
| 20. Uneori gândesc în concepte clare, abstracte, pe care nu le formulez în cuvinte | 2 |
| 21. Prefer cărțile și revistele cu ilustrații multe | 3 |
| 22. Când închid ochii, văd adesea imagini clare | 3 |
| 23. Pot să-mi imaginez ușor cum ar arăta ceva văzut de sus | 3 |
| 24. Sunt sensibil/ă la culori | 3 |
| 25. Îmi place să fac fotografii sau să filmez ceea ce văd în jur | 3 |
| 26. Îmi place să joc puzzle, labirint și alte jocuri vizuale | 3 |
| 27. Visez mult noaptea | 3 |
| 28. Mă orientez ușor în locuri necunoscute | 3 |
| 29. Îmi place să desenez sau să mâzgălesc | 3 |
| 30. Geometria mi se pare mai ușoară decât algebra | 3 |
| 31. Trebuie să exersez pentru a-mi forma o deprindere, nu ajunge să citesc sau să urmăresc o demonstrație | 4 |
| 32. Cred că am o coordonare motrică bună | 4 |
| 33. Îmi place să fac sport / activități fizice în mod regulat | 4 |
| 34. Mi-e greu să stau nemișcat mult timp | 4 |
| 35. Cele mai bune idei îmi vin când mă plimb sau când fac sport | 4 |
| 36. Îmi plac activitățile manuale | 4 |
| 37. Simt nevoia să ating obiectele pentru a afla mai multe despre ele | 4 |



| | |
|--|---|
| 38. Prefer să-mi petrec timpul liber în natură | 4 |
| 39. Folosesc frecvent gesturi sau alte forme de limbaj corporal când vorbesc cu alții | 4 |
| 40. Îmi place « Montagne russe » (roller coaster) și alte experiențe fizice asemănătoare | 4 |
| 41. Am o voce plăcută | 5 |
| 42. Recunosc întotdeauna o notă falsă | 5 |
| 43. Adesea bat ritmul sau fredonez când lucrez sau învăț ceva nou | 5 |
| 44. Știu multe melodii | 5 |
| 45. Dacă aud o melodie o dată sau de două ori, pot să o reproduc cu acuratețe | 5 |
| 46. Pot să țin ritmul cu un instrument de percuție când se cântă un cântec | 5 |
| 47. Ascult frecvent muzică | 5 |
| 48. Câteodată mă surprind mergând pe stradă și fredonând | 5 |
| 49. Cânt la un instrument muzical | 5 |
| 50. Viața mea ar fi săracă dacă nu ar exista muzica | 5 |
| 51. Colegii vin deseori la mine să-mi ceară sfaturi | 6 |
| 52. Când am o problemă, caut ajutorul celor din jur mai degrabă decât să încerc să o rezolv singur | 6 |
| 53. Prefer sporturile de echipă celor care se practică individual | 6 |
| 54. Am cel puțin trei prieteni apropiați | 6 |
| 55. Prefer să-mi petrec serile cu prietenii decât să stau singur/ă acasă | 6 |
| 56. Mă consider lider sau alții mi-au spus că sunt lider | 6 |
| 57. Prefer Monopoly sau bridge decât jocuri video, să fac pasiențe sau să joc alte jocuri de unul singur | 6 |
| 58. Îmi place să-i învăț pe alții ceea ce știu eu să fac | 6 |
| 59. Îmi plac activitățile în care pot să colaborez cu ceilalți oameni | 6 |
| 60. Mă simt bine în mijlocul mulțimii, dar profit și de timpul în care meditez la propriile probleme | 6 |
| 61. Îmi place să construiesc diverse lucruri din lemn sau să assemblez piese | 7 |
| 62. Mă pricep să repar diverse defecțiuni în casă sau la mașină | 7 |
| 63. Mă pasionează raliurile și mașinile, în general | 7 |
| 64. Mi-ar plăcea să fiu patron sau să am propria mea afacere | 7 |
| 65. Consider că am voință puternică și că sunt independent | 7 |
| 66. Înțeleg modul de funcționare al unei mașini | 7 |
| 67. Prefer să-mi petrec timpul jucând jocuri la calculator | 7 |
| 68. Dacă aș avea mașină personală aș sta mai mult la volan | 7 |
| 69. Aș vrea să știu să-mi repar singur mașina | 7 |
| 70. La școală îmi place mai mult să fac activități practice decât să învăț lecțiile scrise pe caiet | 7 |
| 71. Îmi place să fiu înconjurat de plante | 8 |
| 72. Adesea mă joc cu animalele | 8 |
| 73. Fac / îmi plac experimentele cu plante sau cu animale | 8 |
| 74. Când lucrez îmi place să categorisesc lucrurile după importanța lor | 8 |
| 75. Îmi place să port haine din materiale naturale | 8 |
| 76. Mă simt bine în pădure | 8 |
| 77. Week-end-ul ideal este o ieșire în natură | 8 |
| 78. Cred că sunt un foarte bun bucătar | 8 |
| 79. În camera mea trebuie să fie măcar o floare | 8 |
| 80. Ador să aflu informații inedite despre animale și plante | 8 |

Însumează de câte ori ai încercuit/ marcat fiecare număr (de la 1 la 8) și completează cota obținută în dreptul numărului corespunzător ! Scrie câți de 1 ai încercuit ? Dar de 2 ? etc.!

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____





3. INTERESELE TALE PROFESIONALE

Majoritatea elevilor care isi aleg o cariera vor spune: `imi doresc ceva interesant`. Interesele deja au exercitat o influenta semnificativa, in alegerea modalitatilor de a petrece timpul liber, vacantele, materiile studiate

si, poate chiar cariera.

Interesele personale sunt utilizate pentru alegerea prietenilor si pentru dezvoltarea aptitudinilor, dar pot avea un rol important si in alegerea profesiei.



Testele urmatoare te vor ajuta sa evidentiezi interesele majore si legatura acestora cu locul de munca.

TEST 4 Data _____

Intrebări despre tipuri de locuri de munca si profesii

1. Ce tip de loc de munca preferi? Marcheaza cu un X ce preferi.

| | |
|------------------------------|--|
| Sa lucrez in aer liber | Sa lucrez in interior |
| Munca fizica | Munca intelectuala |
| Sa muncesc in haine de birou | Sa muncesc in haine de lucru |
| Sa fac aceeasi munca | Sa fac munca variata |
| Sa muncesc singur | Sa muncesc in echipa |
| Vreau sa fiu manager | Vreau sa fiu angajat/ sa nu am functie |
| Vreau sa muncesc cu oameni | Vreau sa lucrez cu obiecte sau animale |



2. Ce calitati din coloana din stanga crezi ca sunt necesare meseriilor enumerate in coloana din mijloc. Completeaza dupa model in ultima coloana.

| | CALITATI | MESERII | Calitati alese |
|----|--------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1 | îndemânare (dexteritate) | medic | 1-2-3-4-7-8-12-13-14-16 |
| 2 | sistem nervos echilibrat | profesor | |
| 3 | răbdare | informatician | |
| 4 | atenție sporită | vânzător | |
| 5 | forță fizică | frizer | |
| 6 | auz fin | electrician | |
| 7 | memorie bună | agricultor | |
| 8 | văz bun | militar | |
| 9 | creativitate | artist (actor, interpret) | |
| 10 | capacitate oratorică | șofer | |
| 11 | sociabilitate | preot | |



| | | | | |
|----|--------------------------|--|-------------|--|
| 12 | punctualitate | | strungar | |
| 13 | disciplină | | secretară | |
| 14 | putere de convingere | | fotomodel | |
| 15 | nivel ridicat de cultură | | mecanic | |
| 16 | exprimare corectă | | reporter tv | |
| 17 | frumusețe, corp armonios | | | |

3. Scrie 10 ocupații pe care crezi că le cunoști cel mai bine. Notează apoi cu 1,2,3..10 ordinea în care ți-ai alege o anumită ocupație in coloana bleo.

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

Motivează alegerea făcută, folosindu-te de următoarele propoziții:

Îmi place. E interesantă. Știu suficiente lucruri despre aceasta. Se câștigă bine. Îmi doresc. Este la moda.
Am aptitudini potrivite. Este dorința părinților. Mă poate face cunoscut. Prietenii mei doresc același lucru.

4. Scrie o compunere cu titlul: "O ZI DE MUNCĂ PESTE 10 ANI". Descrie exact ce faci, ce lucrezi, cum te simți.



.....

.....

.....

.....

.....

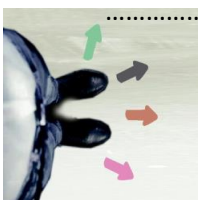
.....

.....

.....

.....

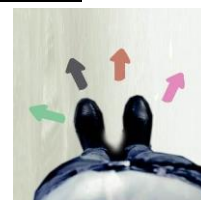
.....



TEST 5 Data _____

Bifati Adevarat sau Fals ghidandu-va dupa felul in care reactionati in majoritatea cazurilor si nu doar in unele cazuri. Numarati cate raspunsuri afirmative sunt pe fiecare sectiune.

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| Sectiunea A _____ | 1. Imi place sa construiesc sau sa repar lucruri | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 2. Imi place să lucrez cu instrumente și aparate tehnice | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 3. Imi plac activitatile practice. | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 4. Ma preocupa ideea despre cum si de ce functioneaza lucrurile | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 5. Imi place sa inteleg cum se petrec lucrurile | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 6. Imi place sa lucrez manual | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 7. Imi place sa lucrez cu utilaje. | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| Sectiunea B _____ | 1. Ma simt mai fericit cand sunt inconjurat de oameni | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 2. Imi place sa ajut | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 3. Frecvent oamenii ma roaga sa-i ajut sa-si rezolve problemele | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 4. Imi place sa dau sfaturi | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 5. Sunt atent atunci cand cineva vorbeste | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 6. Nu am emotii cand vorbesc in public | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 7. Cred ca pot sa-i invat pe oameni diferite lucruri | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| Sectiunea C _____ | 1. Imi place sa iau decizii si sa-mi asum responsabilitatea pentru ele. | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 2. Imi place sa preiau initiativa | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 3. Am o multime de idei originale. | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 4. Imi plac puzzle-urile si rebusurile | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 5. Imi plac discutiile in contradictoriu | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 6. In competitii, nu ma multumesc doar cu experienta, ci vreau sa castig mereu | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 7. Imi place sa conving lumea ca am dreptate | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| Sectiunea D _____ | 1. Imi petrec (sau mi-ar placea) cea mai mare parte a timpului liber pe afara. | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 2. Mi-ar placea sa lucrez in natura | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 3. Imi place mult sa citesc | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 4. Imi place sa ma exprim in scris. | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 5. Mi-a placut dintotdeauna sa colecionez lucruri | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 6. Imi place sa creez lucruri deosebite | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |
| | 7. Imi place sa petrec timpul pe afara indiferent de vreme | <input type="checkbox"/> Adevarat <input type="checkbox"/> Fals |



4. VALORILE TALE

Valorile sunt acele concepte pe care le consideri a fi cele mai importante in viata. In ceea ce priveste locul de munca, valorile sunt acelea care il motiveaza pe angajat. Cel mai probabil valorile reprezinta principalul temei de alegere a unei cariere intr-un domeniu specific.

Priveste la valorile de mai jos si alege trei pe care le apreciezi cel mai mult, mentionand cuvantul **APRECIEZ** in coloana din dreapta si doua care te atrag cel mai putin, mentionand **NU MA ATRAG** in coloana din dreapta.

| | |
|--|--|
| Independenta - Libertatea de a lucra singur, de a lua decizii si de a planifica pe cont propriu. | |
| Ajutarea celorlalti - Ajutarea, sfatuirea sau ingrijirea celor din jur intr-o situatie fata in fata. | |
| Asumarea riscului - Riscurile pot fi personale, fizice sau legate de o organizatie. | |
| Varietate - Schimbare si diversitate la locul de munca, in privinta contactelor personale si a locatiei. | |
| Prestigiu - Statutul, recunoasterea si importanta oferite de un loc de munca, fie in cadrul unei organizatii, fie prestigiu acordat de publicul larg. | |
| Conducere - Munca in cooperare stransa cu altii, pentru atingerea unor obiective comune. | |
| Membru al unei echipe - Munca in cooperare stransa cu altii, pentru atingerea unor obiective comune. | |
| Avansare - Promovare, avansare in cariera si directionare in sus. | |
| Beneficii materiale - Recompense financiare sau de alta natura materiala, care asigura un stil de viata confortabil. | |
| Siguranta - Stabilitatea locului de munca si un salariu asigurat. | |
| Creativitate artistica - Munca ce implica creativitatea, in orice forma de arta. | |



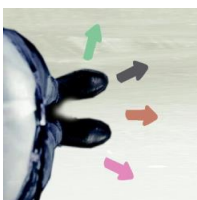
INTERPRETARE

TEST 1

TEST 2

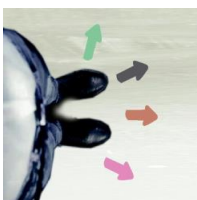
TEST 3

TEST 4



TEST 5

SUGESTII PENTRU CARIERA



Indicatii pentru completare si interpretare

Test 1

Daca ai adunat intre 0-5 puncte. Limita de jos nu este tocmai ceea ce ai vrea sa se spuna despre personalitatea ta. Chiar daca nu te-ai gandit la asta pana acum, este important sa fii o persoana joviala, dar care isi asuma si responsabilitatea actiunilor sale. Calitati precum respectul fata de dreptate si libertate te vor ajuta sa te integrezi mai usor in grupul de prieteni si, pe viitor, in cel al colegilor de munca.

Daca ai adunat intre 6-11 puncte. Esti probabil o persoana echilibrata care stie sa faca diferenta intre ceea ce este o alegere potrivita pentru sine si pentru altii. Urmaresti sa faci lucrurile bine, iti place sa ii ajuti pe ceilalti, dar in limita posibilului. Nu disperi atunci cand gresesti si nu ai pretentii exagerate din partea celorlalti.

Daca ai adunat intre 12-17 puncte. Daca te apropii de limita celor 17 puncte ai tendinta de a fi perfectionist. Ai nevoie ca lucrurile pe care le faci sa fie perfecte si astepti acelasi lucru din partea celorlalti. In principiu acesta nu este un lucru negativ, insa nu exagera. Este posibil ca cei din jur sa nu fie la fel de meticolosi si principali ca si tine si asta ar putea sa te dezamageasca.

Test 2

Explicati elevilor, oferindu-le cate un exemplu, ce trebuie sa noteze in fiecare din cele 4 cadrane.

Panglica 1: ce doreste elevul sa devina in momentul completarii testului

Panglica 2: in urma autocunoasterii, elevul poate decide ca meseria aleasa initial, nu i se potriveste, dar are calitati suficiente pentru o alta meserie.

Pentru ca recomandarea finala sa fie cat mai potrivita abilitatilor elevilor este necesar sa li se solicite acestora sa furnizeze informatii cat mai clare, mai explicite despre punctele lor tari/slabe.

De asemenea, informatiile trebuie sa oglindeasca alegerea meseriei mentionate in panglica 1. Ex: elevii nu trebuie incurajati sa precizeze in cadranul 1 drept calitate abilitatea de a gati, in cazul in care meseria aleasa in panglica 1 este "avocat", intre cele doua neexistand nicio conditionare.

Dupa analizarea impreuna cu consilierul a textelor, mentionati in panglica de jos ce noi optiuni puteti avea.

Test 3

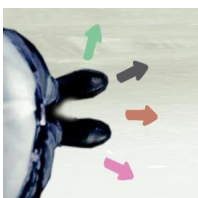
Elevii vor fi incurajati sa ceara explicatii semnificative legate de termenii neclari.

Elevii vor raspunde ghidandu-se dupa comportamentul lor general.(daca este "de obicei", in mai mult de jumatate din cazuri) si nu dupa cel izolat

Pe baza raspunsurilor pe care elevii le dau, chestionarul surprinde înclinațiile acestora către diferite domenii de activitate care oglesc formele inteligențelor multiple.

1. aptitudini lingvistice

Din această categorie fac parte elevii orientați către științele umaniste, cu precădere către învățarea limbilor străine, lectură și psihologie. În conversații, acești elevi tind să fie atenți la felul în care se manifestă ceilalți, analizează cu grijă comportamentele celorlalți, au o înțelegere emoțională dezvoltată și un simț ludic dezvoltat. Din rândul lor se pot detașa profesorii și scriitorii.



2. aptitudini logico – matematice

Elevii care sunt interesați de experimente la chimie sau rezolvarea de probleme logice au cu siguranță aptitudini logico – matematice. Ei sunt orientați către rezolvarea de probleme și caută explicații științifice pentru orice. Posibilul și idealul sunt înlocuite, în cazul lor, cu realul și palpabilul. La ei totul este concret și cuantificabil. Meseriile recomandate sunt informatician sau economist.

3. aptitudini artistice

Dacă sunt atrași de culori, de desen, dacă și la matematică sunt interesați mai mult de geometrie decât de algebră sau trigonometrie, elevii au cu siguranță aptitudini artistice. Desenul, pictura sau fotografia, tot ceea ce ține de vizual, este pasiunea lor. Ei caută detalii în orice peisaj și surprind cu ușurință aspecte inedite din jurul lor. Meseriile cele mai potrivite sunt acelea de desenator, grafician sau fotograf.

4. aptitudini kinestezice

Cei cărora le place mișcare au înclinații kinestezice. Le place să se miște și să mănuiască obiectele. Pentru ei nimic nu este static, totul se află în mișcare, un dinamism la care simt să fie părtași. Ei învață prin experiența directă cu obiectul sau cu acțiunea. Nu pot sta locului și folosesc foarte des comunicarea specifică limbajului nonverbal (gesturi, postură corporală, mimică, vestimentație). Lor li se potrivesc meserii precum cele legate de practicarea unui sport, mimică sau pantomimă.

5. aptitudini muzicale

Înainte de a le interzice elevilor să asculte muzică ar trebui să ne gândim dacă o fac din plictiseală sau din pasiune. Unii tineri sunt pur și simplu vrăjiți de notele muzicale și melodii. Atunci când reușesc să recunoască și să repoducă note muzicale, când totul are un ritim diferit de al nostru, când până și pe stradă merg în pas de dans, cu siguranță dispun de înclinații muzicale. În acest caz, meseriile recomandate sunt de cântăreț, compozitor.

6. aptitudini interpersonale

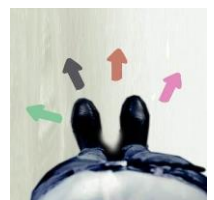
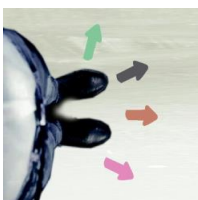
Elevii cărora colegii le cer mereu sfatul în probleme de zi cu zi sunt cei care au înclinații de consilier sau psiholog. Ei au răbdare să îi asculte pe ceilalți, nu trag concluzii pripite și nu îi judecă. Au puterea de a ditinge între părțile pozitive și cele negative ale unei persoane și știu să-i încurajeze pe colegi să-și pună în valoare calitățile. Ei pot lucra ca și psihologi, educatori sau terapeuți.

7. aptitudini tehnice

Unii elevi adoră să mănuiască ustensilele de construit sau reparat. Unii își petrec timpul reparând diverse obiecte defectate din casă. Alții își fac o ocupație din a învăța cum funcționează o mașină. Toți aceștia au aptitudini tehnice și se pricep să repare orice. Lor li s-ar potrivi o meserie ca și inginer constructor, arhitect sau mecanic auto.

8. aptitudini practice

Personale care nu pot sta prea mult timp închise în casă trebuie să desfășoare activități în aer liber. Fie că analiză florile, le îngrijesc sau se înconjoară de animale, aceste persoane trebuie să se afle în contact permanent cu natura. Lor li se potrivesc meserii cum ar fi aceea de agricultor, cercetător sau inginer agronom. De asemenea, ei sunt cei care își pot cultiva singuri legumele și fructele în grădina proprie.



Test 4

Intrebare 1. Identificarea de catre elev a tipului de loc de munca preferat.

Intrebare 2. Se analizeaza capacitatea elevului de a identifica acele calitati necesare tuturor meseriilor mentionate, precum si a celor specifice fiecarei meserii.

Intrebare 3. In functie de motivatia aleasa consilierul va stabili care ocupatie reprezinta optiunea personala si in ce masura aceasta este aleasa corespunzator.

Daca numarul motivelor punctate cu 1 este mai mare decat al celor punctate cu 0, meseria aleasa poate sa fie o optiune de viitor.

| | | | |
|--|---|------------------------------------|---|
| Imi place | 1 | Este la moda | 0 |
| E interesanta | 1 | Prietenii mei doresc acelasi lucru | 0 |
| Stiu suficiente lucruri despre aceasta | 1 | Este dorinta parintilor | 0 |
| Am aptitudini potrivite | 1 | Ma poate face cunoscut | 0 |
| Imi doresc | 1 | Se castiga bine | 0 |

Intrebare 4. Se observa:

- ce meserie si-ar dori elevul sa practice in viitor
- in ce masura acesta este constient de activitatile pe care trebuie sa le realizeze in cadrul meseriei mentionate
- ce satisfactii ii aduce practicarea meseriei alese



Test 5

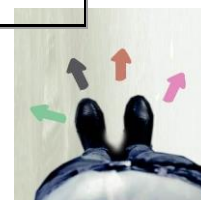
Elevii vor raspunde ghidandu-se dupa felul in care reactioneaza in majoritatea cazurilor si nu doar in unele cazuri.

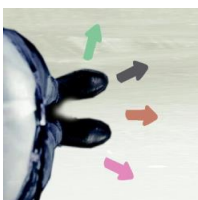
Numarati cate raspunsuri afirmative sunt pe fiecare sectiune.

Marcati sectiunea cu cele mai multe raspunsuri afirmative.

Elevului i se vor potrivi meseriile mentionate in coloana a treia aferenta sectiunii cu cele mai multe raspunsuri afirmative.

| | | |
|--------------------|--|--|
| Sectiunea A | 1.Imi place sa construiesc sau sa repar lucruri 2.Imi place să lucrez cu instrumente și aparate tehnice 3.Imi plac activitatile practice. 4.Ma preocupa ideea despre cum si de ce functioneaza lucrurile 5.Imi place sa inteleg cum se petrec lucrurile 6.Imi place sa lucrez manual 7. Imi place sa lucrez cu utilaje. | Bucătar Electrician Tîmplar Inginer Pompier Mecanic auto, lăcătuș Instalator Tencuitor, Zugrav, Faiantar Croitor, Confectioner haine |
| Sectiunea B | 1.Ma simt mai fericit cand sunt inconjurat de oameni 2. Imi place sa ajut 3. Frecvent oamenii ma roaga sa-i ajut sa-si rezolve problemele 4. Imi place sa dau sfaturi 5. Sunt atent atunci cand cineva vorbeste 6. Nu am emotii cand vorbesc in public 7. Cred ca pot sa-i invat pe oameni diferite lucruri | Psiholog Antrenor Asistentă medicală Asistent social Lucrător social Trainer Profesor Consilier psihopedagog |
| Sectiunea C | 1.Imi place sa iau decizii si sa-mi asum responsabilitatea pentru ele. 2. Imi place sa preiau initiativa 3. Am o multime de idei originale. 4. Imi plac puzzle-urile si rebusurile 5. Imi plac discutiile in contradictoriu 6. In competitii, nu ma multumesc doar cu experienta ci vreau sa castig mereu 7. Imi place sa conving lumea ca am dreptate | Agent pe asigurări Avocat Manager Politician Agent commercial |
| Sectiunea D | 1.Imi petrec (sau mi-ar placea) cea mai mare parte a timpului liber pe afara. 2.Mi-ar placea sa lucrez in natura 3.Imi place mult sa citesc 4.Imi place sa ma exprim in scris. 5.Mi-a placut dintotdeauna sa colecionez lucruri 6.Imi place sa creez lucruri deosebite 7.Imi place sa petrec timpul pe afara indiferent de vreme | Arheolog Bucătar Educatoare Istoric Politician Ghid Sociolog Agent turism, Agricultor |







**CRED CA M-AM HOTARAT CE VREAU SA ALEG
DEORECE AM INTELES CA :**

***”Pentru a deveni un om capabil si de succes
in orice profesie, trei lucruri sunt necesare:
personalitatea, studiul si practica.”***

(Henry Ward Beecher)

