

**IMPORTANȚA AUTOCUNOAȘTERII
ÎN ORIENTAREA ȘCOLARĂ ȘI PROFESIONALĂ A
ELEVILOR**

Resursă educațională deschisă

Autor: Prof. consilier școlar, OLARIU ANCA MIRABELA
CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ HUNEDOARA

În etapa preadolescenței și adolescenței, elevii aflați în perioada căutării identității lor, a locului lor în lume, societate, grup, au nevoie de cineva care să-i ajute să se cunoască pe sine, să reflecteze asupra propriilor abilități, aptitudini, să-și descopere interesele, să ierarhizeze valori personale, dar și de carieră.

Autocunoașterea este foarte importantă în luarea unei decizii privind alegerea și construirea carierei. Realizarea efectivă a autocunoașterii presupune ca persoana în cauză să-și pună diferite întrebări: *Ce știu și ce pot să fac bine?* (răspunsul duce la identificarea cunoștințelor, capacităților, abilităților, deprinderilor), *Ce mi-ar plăcea să fac?* (răspunsul duce la depistarea propriilor interese, dorințe, preferințe, aspirații, idealuri), *Ce este important pentru mine?* (depistarea sistemului de valori), *Cum sunt?* (răspunsul duce la identificarea propriilor trăsături de personalitate), *Ce ar trebui să fac pentru a-mi satisface interesele și dorințele, pentru a-mi împlini scopurile, aspirațiile și idealurile privind cariera?* (răspunsul duce la alegerea studiilor și programelor de formare profesională care să-i asigure dobândirea competențelor necesare reușitei în viitoarea carieră profesională).

Orientarea școlară și profesională reprezintă un sistem coerent și dinamic de principii, acțiuni și măsuri prin care un individ sau un grup sunt îndrumați să-și aleagă o anumită școală și o anumită profesie dată de o anumită școală, corespunzător înclinațiilor, aptitudinilor și aspirațiilor proprii, în scopul dezvoltării personalității și pentru integrarea socială utilă. Cele două componente ale orientării școlare și profesionale se realizează atât una în continuarea celeilalte, cât și în interacțiune.

- Orientarea școlară este o etapă necesară, pregătitoare pentru preorientarea și orientarea profesională, care se realizează, îndeosebi, în gimnaziu, se continuă la liceu, apoi în învățământul universitar.
- Orientarea profesională are nevoie de un suport sociopsihopedagogic în îndrumarea factorilor educativi și în acceptarea (opțiunea) elevilor, în concordanță cu cunoașterea posibilităților și intereselor lor reale, cu locul, rolul și cerințele obiective ale profesiilor, precum și cu condițiile și ofertele societății privind exercitarea profesiei după absolvirea unui anumit grad și profil al învățământului.

Materialul de față propune câteva activități pe tema autocunoașterii elevilor, pentru un management eficient al procesului de orientare școlară și profesională al acestora.

Nume și prenume.....

Clasa.....Data.....

Școala.....

Chestionar de autocunoaștere

1. Două lucruri care îmi plac la mine:

.....
.....

2. Două lucruri care nu îmi plac la mine:

.....
.....

3. Două lucruri importante pe care le-am realizat până acum:

.....
.....

4. Ce știi și ce pot să fac cel mai bine? La ce sunt bun? La ce mă pricep?

.....
.....

5. Ce aș dori , ce mi-ar place să fac în viață?

.....
.....

6. Ce este important pentru mine? Care sunt valorile în care cred?

.....
.....

7. Cum sunt eu?

.....
.....

8. Cea mai mare dorință a mea:

.....
.....

9. Unde/Cum mă văd peste 10 ani?

.....
.....

10. Un sfat/ o recomandare pentru mine de la mine:

.....
.....

Despre mine

I. Cine sunt?

1. Disciplinele școlare preferate

2. Hobby-uri și domenii de interes

3. Activitățile pe care le întreprind în timpul liber

II. Copacul abilităților mele

Imaginează-ți că ești un copac. Desenează-l! Completează răspunsurile pe fiecare ramură.

*Ce îmi place să fac și știu să fac?

*Ce îmi place să fac, dar nu știu să fac și aș vrea să învăț?

*Ce nu îmi place să fac, dar știu să fac?

*Ce prețuiesc cel mai mult?

*Ce nu știu să fac, dar mi se cere?

III. Cum vreau să fiu?

Notează 10 dorințe, lucruri pe care ți le dorești în viață.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

„Floarea calităților” - Exercițiu de autorefecție

Scop: Conștientizarea propriilor calități relevante pentru orientarea carierei

Sarcina de lucru :

- Desenează o floare.
- Notează apoi, pe fiecare petală,câte o calitate personală. Nu te grăbi! Reflectează asupra a ceea ce știi să faci mai bine, asupra felului în care te porți, asupra felului în care te privesc ceilalți.
- La nevoie, te poți consulta cu cineva apropiat.
- Poți folosi culori pentru a face floarea cât mai frumoasă.
- Notează-ți numele în centrul florii și afișează-o în mod vizibil pentru tine.
- Aduă noi și noi petale pe măsură ce descoperi însușiri personale pozitive.

„Ce pot să fac?”

Scop: Identificarea de abilități și aptitudini ce pot fi valorificate în carieră

Sarcina de lucru:

* Gândește-te ce îți place să faci, apoi identifică abilitățile pe care le folosești în aceste activități. Prin abilități înțelegem acele însușiri psihice și fizice care te ajută să îndeplinești o activitate în bune condiții.

* Completează fișa de lucru:

1. Lucrurile care îmi place cel mai mult să le fac în timpul liber sunt:

.....
.....

La ce abilități apelez ca să fac ceea ce îmi place? (De exemplu, dacă îți place să joci baschet sau fotbal atunci îți folosești abilitățile sportive și de lucru în echipă; dacă îți place să desenezi - îți folosești abilitatea artistică.)

.....
.....

2. La școală sunt cel mai bun la

.....
.....

Abilitățile care mă ajută să fiu cel mai bun sunt:

.....
.....
3. Activitățile extrașcolare la care am participat au fost:

.....
.....
Abilitățile folosite:

.....
.....

„Job-ul meu ideal”

Scop: Analiza caracteristicilor unei profesii atractive pentru elev

Sarcina de lucru:

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

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

Mașina timpului

Imaginează-ți că ai la dispoziție mașina timpului și te-ai transbordat cu câțiva ani înainte. Notează-ți toate ideile.

Cum îți imaginezi viitorul profesional?

Ce strategii te-au ajutat?

Unde lucrezi?

Ce funcție ai?

Describe o zi de muncă

Ce relații ai cu colegii?

Îți place totul sau ceva te deranjează?

Ce obstacole ai avut de învins (în timpul studiilor, căutând un loc de muncă)?

Cum ai depășit aceste obstacole?

Cine și cum te-a ajutat să-ți realizezi planurile?

Planul carierei mele

1. Imaginea de sine

Cine sunt eu? _____

Ce interese am? _____

2. Valorile mele

Ce este important pentru mine?

3. Orientarea spre viitor

Ce vreau să fac? _____

4. Motivația

Nevoile mele

Dorințele mele

Convingerile mele

5. Aleg profesia _____, deoarece

Bibliografie:

1. www.alternativesociale.ro
2. Bócsa, Eva, Munteanu, R., Consiliere și orientare în carieră. Ghid pentru studenți și absolvenți, <http://www.upet.ro/centre/Alumni/pdf/Ghid%20consiliere%20si%20orientare%20in%20cariera.pdf>
3. Lemeni, G., Miclea, M. (coord.), 2004, Consiliere și Orientare. Ghid de Educație pentru Carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca.