

Alegerea profesiei - între aspirație și împlinire

SUMAR:

1. Obiectivul
2. Întrebări care așteaptă răspuns
3. Planificarea carierei
4. Criterii de alegere a unei meserii
5. Planul de carieră
6. Aplicații – fișe de lucru

I. OBIECTIVUL:

✚ dobândirea de cunoștințe și abilități necesare pentru realizarea unor planuri de carieră realiste și adaptarea la cerințele pieței muncii.

II. ÎNTREBĂRI CARE AȘTEAPTĂ RĂSPUNS:

- ✚ Ce știu despre liceu/meserie, de la cine?
- ✚ Ce argumente adoptăm pentru alegerea meseriei?
- ✚ Câtă școală îmi trebuie pentru meseria aleasă?
- ✚ Cine mă ajută să ajung ceea ce îmi doresc?
- ✚ Ce se va întâmpla cu mine peste 10 ani?

III. PLANIFICAREA CARIEREI:

✚ Reprezintă procesul prin care elevii își conturează o direcție de carieră, își stabilesc scopuri în legătură cu propria carieră și inițiază acțiuni în vederea atingerii acestor scopuri;

- ✚ Eficiența acestui proces depinde de abilitățile elevilor în următoarele domenii:
 - ❖ **Autocunoaștere** – explorarea și structurarea informațiilor despre sine în vederea dezvoltării conceptului de sine;
 - ❖ **Explorare educațională și ocupațională** – colectare de informații despre oportunitățile educaționale și ocupaționale;
 - ❖ **Decizia de carieră** – alegerea unei opțiuni din mulțimea variantelor disponibile la un moment dat;
 - ❖ **Promovarea personală** – sistematizarea și prezentarea informațiilor despre abilitățile, interesele și experiențele educaționale și profesionale proprii în vederea atingerii scopurilor de carieră.

a. Autocunoașterea:

- ✚ Reprezintă primul pas în procesul de planificare a carierei și oferă informații despre sine:
 - ❖ **interesele** – preferințe cristalizate pentru anumite domenii de cunoștințe sau de activitate; sunt factori motivaționali determinând gradul de satisfacție și performanță;
 - ❖ **valorile** – convingeri bazale ale unei persoane referitoare la ceea ce este important în viață, în relațiile interpersonale și în muncă;
 - ❖ **aptitudini** – potențialul unei persoane de a învăța și obține performanță într-un anumit domeniu
 - ❖ **deprinderi** – abilitățile puse în practică și exersate;
 - ❖ **caracteristici de personalitate** – reprezintă modalități tipice de gândire, comportament, afectivitate și relaționare pe care le manifestă o persoană.

b. Explorare educațională și ocupațională:

✚ Reprezintă comportamentul sistematic de colectare de informații referitoare la oportunitățile educaționale și la ocupații (natura muncii, cerințe educaționale, perspective de angajare, mediul muncii, câștiguri etc.) și se realizează prin:

- **surse formale:** **materiale tipărite** (broșuri, monografiile profesionale, pliante, nomenclatoare ocupaționale, profile ocupaționale, ziare, reviste); **sisteme computerizate** (site-uri de Internet); **materiale audiovizuale** (casete, CD-uri, emisiuni radio și TV).
- **surse informale:** **interviul informațional** (este inițiat de persoana care se află în căutarea de informații despre oportunitățile educaționale/ocupaționale, realizat cu persoane aflate în poziții care le permit oferirea de informații precise); **experiență directă** (realizarea unor activități de voluntariat, asistență la cursuri și proiecte, muncă în timpul vacanței); **rețeaua socială** (ansamblul relațiilor interpersonale ale unei persoane care pot facilita obținerea unor informații legate de oportunitățile de construire și dezvoltare a carierei).

c. Decizia de carieră:

✚ Reprezintă procesul care duce la selecția unei alternative de carieră din mulțimea de variante disponibile la un moment dat.

✚ Componente:

- **Conținutul deciziei** (*Ce decizie urmează să iau?*);
- **Procesul decizional** (*Cum voi lua această decizie?*);
- **Contextul deciziei** (*Care sunt factorii care îmi influențează decizia?*)

IV. CRITERII DE ALEGERE A UNEI MESERII:

- ✚ Satisfacția muncii
- ✚ Prestigiul domeniului
- ✚ Tradiția familială
- ✚ Cererea forței de muncă
- ✚ Pregătirea educațională
- ✚ Remunerația

V. PLANUL DE CARIERA:

✚ Cuprinde scopul , obiectivele și strategiile pentru punerea în practică a deciziei (alegere școlii, profesiei, traseului educațional etc.) pornind de la alternativa selectată.

Scopul				
Obiectivul 1				
Strategii realizare	de termen		resurse	posibile bariere
Obiectivul 2				
Strategii realizare	de termen		resurse	posibile bariere
Obiectivul 3				
Strategii realizare	de termen		resurse	posibile bariere

VI. APLICAȚII –FIȘE DE LUCRU

Fișa de lucru nr. 1

„Job-ul meu ideal”

În construcția carierei un lucru foarte important este să te proiectezi în viitor. Gândește-te cum ar arăta locul tău de muncă ideal și descrie:

- Atribuțiile pe care le vei avea:.....
.....
- Programul:.....
.....
- Stilul de muncă:.....
.....
- Mediul în care vei lucra:.....
.....
- Stilul de viață pe care îl permite:.....
.....
- Recompensarea:.....
.....

Fișa de lucru nr. 2

Autoevaluare

Numele și prenumele elevului.....

Primul lucru pe care este bine să îl faci înainte de a-ți alege o profesie este să te gândești bine dacă îți place sau nu. Folosește grila de mai jos pentru a afla ce profesii ți se potrivesc. Dacă îți place lucrul menționat, bifează căsuța “Da” iar dacă nu îți place, bifează “Nu”:

Nr. crt.	ÎMI PLACE:	Da	Nu
1.	Să repar prize și întrerupătoare		
2.	Să joc fotbal, volei, handbal		
3.	Să desenez și să pictez		
4.	Să țin evidența elevilor de serviciu, a notelor primite etc.		
5.	Să mă gândesc la lucruri abstracte		
6.	Să redactez rapoarte despre fapte și întâmplări constatate		
7.	Să vorbesc, să povestesc		
8.	Să cânt la un instrument muzical		
9.	Să realizez afișe		
10.	Să urmez proceduri clar definite		
11.	Să planific și să controlez desfășurarea unei activități		
12.	Să lucrez la birou		
13.	Să rezolv probleme de matematică		
14.	Să lucrez cu numere și date		
15.	Să ajut pe alții când au necazuri		
16.	Să scriu poeme și povești		
17.	Să merg la concerte și expoziții		
18.	Să lucrez în aer liber		
19.	Să utilizez computerul		
20.	Să fiu atent la detalii		
21.	Să adopt decizii care îi afectează pe alții		
22.	Să cânt și să dansez		
23.	Să mă întâlnesc cu personalități publice		
24.	Să construiesc		
25.	Să conduc discuții		
26.	Să lucrez cu hârtii		
27.	Să fac experimente de laborator		
28.	Să mă uit la microscop		
29.	Să citesc povești, poezii și piese de teatru		
30.	Să țin discursuri		
31.	Să organizez diferite activități		
32.	Să fac mișcare		
33.	Să mediez conflicte		
34.	Să îi învăț pe alții		
35.	Să lucrez independent		

Fișa de lucru nr. 3

Valori și ocupații

Mai jos sunt prezentate câteva valori pe care le poți lua în considerare când alegi un loc de muncă. Subliniază trei valori pe care le consideri cele mai importante pentru tine.

<i>A-i ajuta pe alții</i>	<i>A învăța lucruri noi</i>	<i>A avea mult timp liber</i>
<i>A lucra în echipă</i>	<i>A deveni celebru</i>	<i>A te simți în siguranță la locul de muncă</i>
<i>A lucra sub presiune</i>	<i>A fi perceput ca "intelectual"</i>	<i>A lucra în aer liber</i>
<i>A avea mulți bani</i>	<i>A lucra cu tehnologie de ultimă oră</i>	<i>A avea sarcini de lucru clar definite</i>
<i>A avea un program flexibil</i>	<i>A putea fi spontan și creativ</i>	

Enumera 3 ocupații în care sunt respectate valorile selectate de tine.

1. _____ 2. _____ 3. _____

OCUPATII

Asistent social	Ofițer	Ceasornicar	Bucătar
Instalator electric	Instructor de zbor	Horticultor	Infirmier /ă
Atlet profesionist	Profesor	Pădurar	Optician
Șofer	Coafeza/ Frizer	Bijutier	Contabil
Arhitect	Ghid turistic	Poștaş	Medic veterinar
Casier	Medic	Critic de artă	Asistent medical
Secretar	Scriitor	Patron	Maseur
Manager	Funcționar de bancă	Șofer de ambulanță	Programator PC
Agent de vânzări	Pilot avion	Fotomodel	Psiholog
Tehnician dentar	Director de hotel	Mecanic auto	Muncitor pe șantier
Avocat	Zidar	Polițist	Farmacist
Bibliotecar	Inginer constructor	Tâmplar	Pompier
Reporter	Cosmetician	Fotograf	Director resurse umane
Muzician	Editor	Stomatolog	Barman
Operator computer	Șofer taxi	Balerin /ă	Cameraman

Fișa de lucru nr. 4

Ce să aleg?

Criterii de evaluare a opțiunilor de cariera	Opțiunea 1	Opțiunea 2	Opțiunea 3
A. Interesele mele 1..... 2..... 3.....			
B. Valorile mele legate de muncă 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....			
C. Deprinderile mele 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....			
D. Caracteristicile mele personale 1..... 2..... 3.....			
E. Nivelul educațional pe care intenționez să- l ating			
F. Stilul de viață dorit 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....			
G. Alte nevoi/ așteptări 1..... 2..... 3.....			
Total			

Pentru fiecare criteriu din prima coloană se notează cu x în dreptul opțiunii care satisface criteriul. La sfârșit se realizează totalul pe fiecare opțiune, astfel încât să reiasă care din opțiunile luate în calcul satisfac mai multe din criteriile importante pentru elev.

Fișa de lucru nr.5

Mituri despre carieră

- alegerea carierei este un proces ireversibil;
- există o singură carieră potrivită pentru mine;
- valoarea mea ca persoană depinde de cariera mea;
- știu totul despre cariera pe care vreau s-o urmez;
- ca să am succes în carieră trebuie să am multe diplome;
- trebuie să aleg între a avea o carieră și o familie;
- succesul în carieră se datorează exclusiv șanseii;
- trebuie să mă decid înainte de finalizarea școlii;
- trebuie să intuiesc ce meserie mi se potrivește;
- voi avea un singur domeniu de activitate;
- părinții știu cel mai bine ce trebuie să fac;
- profesia trebuie să fie ideală, să-mi satisfacă toate nevoile și dorințele;
- ori ai succes în carieră ori eșuezi total;
- nu poți să planifici viitorul, viața se schimbă.

Putem răsturna aceste mituri prin aplicarea unor teste de interese și teste de aptitudini și pe baza lor se pot purta discuții concrete. După aplicarea testelor se poate observa compatibilitatea/ incompatibilitatea cu profilul ales.

Fișa de lucru nr. 6 Alegerea profesiei - între aspirație și împlinire (chestionar)

Este bine să iei câteva decizii importante cu privire la viitorul tău. Aceste decizii îți vor influența într-un mod hotărâtor alegerea profesiei și construirea carierei tale. Sunt întrebări la care ar trebui să reflectezi îndelung și să găsești răspunsul potrivit. Cu alte cuvinte, viața ta depinde de modul conștient și hotărât în care vei ști să optezi.

1. Ce doresc să fac în viață?.....

.....

2. Care este meseria pe care vreau să o îmbrățișez?.....

.....

3. Cum trebuie să mă pregătesc pentru a reuși?.....

.....

4. Care sunt calitățile necesare pentru a avea meseria dorită?.....

.....

5. Cine mă poate sprijini în îndeplinirea aspirațiilor mele?.....

.....

Bibliografie:

1.Cosma, T., Ora de dirigentie în gimnaziu, Ed. "Plumb", Bacău, 1994

2.Lemeni,G., Porumb,M., Consiliere și orientare. Activități pentru clasele V-VIII, Editura ASCR, Cluj, 2011

