

**PLANIFICARE SEMESTRIALA LA "CONSILIERE SI ORIENTARE",  
PE MODULE**  
- sem. I -

- O1. Explorarea resurselor personale care influenteaza planificarea carierei  
O2. Integrarea abilitatilor de interrelationare, in vederea dezvoltarii personale si profesionale  
O3. Utilizarea adecvata a informatiilor, in propria activitate, pentru obtinerea succesului

Nr. Crt	Obiective propuse Competente specifice	Modul	Activitati Continuturi	Suport didactic Mediator	Nr. Ore Saptama na	Tip de activitati	Obs. Evaluari
1.	O1.1. Identificarea relatiei dintre calitatile personale, valorile personale si reusita personala  O1.2. Elaborarea unui plan de dezvoltare a resurselor personale	<b>Autocunoastere si dezvoltare personala</b>	<u>Autocunoastere:</u> ✓ calitati si valori personale ✓ reusita personala <u>Managementul resurselor personale:</u> ✓ tipuri de resurse personale ✓ utilizarea optima a resurselor personale	-Se vor utiliza chestionare, texte literare, jocuri de rol, interpretari dramatice, filme etc. -Se va colabora cu personalul cabinetului de asistenta psihopedagogica din scoala. - Se va colabora cu colectivul de profesori ai clasei, cu conducerea scolii si cu parintii elevilor.	17.09 S1 24.09 S2 01.10 S3 08.10 S4 15.10 S5 22.10 S6	✓ Aplicarea de chestionare ✓ Citirea de texte literare ✓ Vizionarea de filme ✓ Discutii in clasa pe marginea temei alese ✓ Colaborarea cu asistentul psihopedagogic al scolii ✓ Discutii cu colectivul de profesori ai clasei, cu conducerea scolii si cu parintii elevilor.	Monitorizare de comportament  Observarea curentă
2.	O2.1. Proiectarea unei strategii de comunicare eficienta in familie	<b>Comunicare si abilitati sociale</b>	<u>Comunicarea:</u> ✓ comunicarea eficienta in familie: moduri de realizare	-Se va colabora cu profesorii clasei si cu parintii elevilor.  -Se vor utiliza teste, chestionare, fise individuale care sa surprinda particularitatile elevilor.	29.10 S7 05.11 S8 12.11 S9 19.11 S10	✓ <i>Brainstorming</i> , discuții în grup, eseuri despre auto-eficacitate. ✓ Dezbaterea relațiilor existente între aspirații – imagine de sine – preferințe – interese. ✓ Formularea unor criterii clare de auto-evaluare a resurselor personale, exerciții metaforice. ✓ Exerciții în grup de definire	Analiza periodică a rezultatelor școlare

Nr. Crt	Obiective propuse Competente specifice	Modul	Activitati Continuturi	Suport didactic Mediator	Nr. Ore Saptama na	Tip de activitati	Obs. Evaluari
	O2.2. Elaborarea unui plan de imbunatatire a autocontrolului emotional		<u>Managementul emotiilor:</u> ✓ practicarea autocontrolului emotional in diferite situatii de viata	-Se va dezbate implicarea familiei in preocuparile copiilor din timpul liber.	26.11 S11 03.12 S12	a stimei de sine, a procesului de luare a deciziilor.  ✓ Prezentarea personală printr-un pliant - reclama, linia vieții, capitolele importante din viață.	
3.	O3.1. Exersarea deprinderilor de utilizare a tehnologiilor informatice si comunicationale, pentru clarificarea traseului educational si profesional  O3.2. Analizarea stilurilor de invatare care pot conduce la obtinerea succesului scolar	<b>Managementul informatiilor si al invatarii</b>	<u>Managementul informatiilor:</u> ✓ cautarea pe Internet a informatiilor despre invatare, munca si cariera ✓ E-learning-ul ca sistem educational alternativ; invatarea on-line: avantaje si limite <u>Managementul invatarii:</u> ✓ Succes scolar; performanta scolara: caracteristici, factori favorizanti / frenatori ✓ Rolul stilurilor de invatare in optimizarea invatarii	Accesarea paginilor web: ✓ MedC: <a href="http://www.edu.ro">www.edu.ro</a> ✓ MMSSF: <a href="http://www.mmssf.ro">www.mmssf.ro</a> ✓ ANOFM: <a href="http://www.anofm.ro">www.anofm.ro</a> ✓ Baze de date pentru gasirea unui loc de munca: <a href="http://www.bestjobs.ro">www.bestjobs.ro</a> , <a href="http://www.semm.ro">www.semm.ro</a> ✓ Platforme europene: <a href="http://www.europa.eu.int/ploteus">www.europa.eu.int/ploteus</a> , <a href="http://www.fit-for-europe.info">www.fit-for-europe.info</a> ✓ Informatii cu privire la finantarea proiectelor europene: ANSIT: <a href="http://www.ansitromania.ro">www.ansitromania.ro</a> , Comisia Europeana: <a href="http://www.europa.eu.int">www.europa.eu.int</a>	10.12 S13  17.12 S14  07.01 S15  14.01 S16  21.01 S17  28.01 S18	✓ Utilizarea Internet-ului in identificarea optiunilor educationale si ofertelor de munca potrivite aspiratiilor individuale ✓ Brainstorming, discutii in grupuri de lucru, cu privire la utilitatea sistemului e-learning de invatare ✓ Discutii cu elevii pe tema: "Stiluri de invatare, performanta si succes" ✓ Elaborarea unor proiecte (individual sau de grup) de imbunatatire a performantelor scolare.	Analiza planurilor stabilite

**PLANIFICARE SEMESTRIALA LA "CONSILIERE SI ORIENTARE",  
PE MODULE**

- sem. II -

O1. Elaborarea proiectului de dezvoltare personala si profesionala

O2. Exersarea abilitatilor de management al unui stil de viata de calitate

Nr. Crt	Obiective propuse Competente specifice	Modul	Activitati Continuturi	Suport didactic Mediator	Nr. Ore Saptamana	Tip de activitati	Obs. Evaluari
1.	O1.1.Exersarea abilitatilor de elaborare a planului de cariera de scurta si lunga durata  O1.2. Analizarea consecintelor (avantaje si dezavantaje) privind continuarea traseului educational	<b>Planificarea carierei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Planul de cariera dupa finalizarea invatamantului obligatoriu: obiective, resurse, obstacole, actiuni</li> <li>✓ Optiuni alternative (consecinte, avantaje, limite): continuarea traseului educational in ciclul superior al liceului/ insertia profesionala</li> <li>✓ Resurse necesare indeplinirii obiectivelor propuse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Explorarea site-ului <a href="http://www.go.ise.ro">www.go.ise.ro</a></li> <li>✓ Cautarea pe Internet, documentarea cu privire la conditiile de angajare, discutii cu specialisti din cadrul departamentelor de resurse umane.</li> </ul>	8 ore S1-S8	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Discutii, interviuri cu persoane adulte angajate (parinti, profesori, oameni de succes) cu privire la planul de cariera si importanta stabilirii obiectivelor de scurta si lunga durata.</li> <li>✓ Exerciitii, discutii de grup, studii de caz cu privire la decizia privind continuarea liceului sau insertia pe piata muncii.</li> </ul>	<p>Monitorizare de comportament</p> <p>Observarea curentă</p> <p>Analiza periodică a rezultatelor școlare</p>
2.	O2.1. Analizarea informatiilor, serviciilor si resurselor care promoveaza un stil de viata de calitate  O2.2. Analizarea unor fenomene cu consecinte negative asupra vietii tinerilor si a stilului de viata sanatos	<b>Calitatea stilului de viata</b>	<p><u>Calitatea vietii personale:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Calitatea vietii si stilului de viata; stilul de viata de calitate ca resursa a performantei in activitatea scolara/ profesionala</li> </ul> <p><u>Calitatea relatiilor sociale si a mediului de munca:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exploatarea prin munca, exploatarea sexuala – consecintele negative asupra vietii tinerilor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dezbateri cu tema: "Cum influenteaza calitatea vietii performanta in activitatea scolara/profesionala?"</li> <li>✓ Dezbateri cu tema: "Ce este exploatarea copiilor prin munca?"</li> <li>✓ Proiect de grup, postere cu tema: "Prevenirea exploatarii prin munca a copiilor."</li> </ul>	9 ore S9-S17	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dezbateri pe tema calitatii vietii si a stilului de viata</li> <li>✓ Discutii de grup de identificare a factorilor care influenteaza performanta in munca</li> <li>✓ Proiecte individuale si de grup de promovare a unui comportament sanatos (ex. Exerciitiul fizic) care creste calitatea vietii personale si profesionale</li> </ul>	<p>Monitorizare de comportament</p> <p>Observarea curentă</p>