

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA
COLEGIUL „ALEXEI MATEEVICI” DIN CHIȘINĂU

ORIENTAREA VOCAȚIONALĂ ÎN DOMENIUL PROFESIONAL TEHNIC DIN REPUBLICA MOLDOVA

GHID PRACTIC PENTRU ELEVI



Chișinău, 2024

Acest material didactic este elaborat cu sprijinul proiectului „Întreprinderi și comune puternice pentru Moldova”, finanțat de Ministerul German pentru Cooperare Economică și Dezvoltare (BMZ) și de Guvernul Elveției, implementat de Agenția de Cooperare Internațională a Germaniei (GIZ).

Manager de proiect:

Victoria BERCU

Opiniile expuse în această lucrare sunt cele ale autorilor și nu angajează în niciun fel instituțiile în care aceștia activează, tot așa cum nu reflectă neapărat poziția finanțatorului sau cea a echipei care a asigurat managementul proiectului.

Autoare:

Alexandra COLȚA, doctorandă, USM; șef Secție didactică, profesoară de matematică și discipline de specialitate, grad didactic I, Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

Ana-Paula LAZAR, masterandă UPSC, profesoară de limbi străine și discipline de specialitate, Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

Snejana SÎRBU, masterandă USM, masterandă USPÉE, șef Secție educație, profesoară de limbi străine și discipline de specialitate, grad didactic II, Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

Natalia GAVRILENCO, doctorandă USM, profesoară de discipline de specialitate, grad didactic I, Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

Prieten drag!

Sper că-ți amintești despre prima zi la școală! Cu siguranță ai pășit în acea zi cu încredere, te-au pregătit îndelung doamnele educatoare, te-au încurajat bunicii, părinții ți-au spus povești. Erau povești despre un drum pe care urma să pornești asemeni unui brav cavaler, însoțit și îndrumat de zâne, de spiriduși și ursitoare, deghizați cu măiestrie în domni și doamne profesoare. Erau povești despre tine, un copil care va crește mare. Erau povești despre *viitor*, povești despre *acum*. Ca-n orice poveste, nu au lipsit încercările, dar cu entuziasmul copilăriei, cu încredere în cei care te-au îndrumat și cu perseverență, ai reușit să le depășești și ai ajuns *aici*.

Ești în momentul în care ți-ai dat seama că povestea nu este dinainte scrisă și că rândurile ce se aștern cu un condei fermecat îți aparțin. Uneori, privești cu entuziasm către cele patru zări și te simți temerar. Alteori, albul paginilor nescrise te neliniștește și ți-ai dori să-ți pui sufletul, fruntea și condeiul în palma părinților sau a vreunui bătrân înțelept, să scrie ei pentru tine. Pot să-ți spun că nu ești singur.

Asemeni ție am fost și eu și tot ca tine sunt, ani de-a rândul, mulți elevi în clasa a VIII-a. Întrebările pe care ți le adresezi în această perioadă nu sunt întotdeauna comode:

„Ce școală să aleg?”

„Care profil mi se potrivește?”

„Ce voi face în viitor?”

Asemeni unei ursitoare, m-aș grăbi să îți ofer răspuns la ultima întrebare: „**VEI STRĂLUCI!**”

Știind că ești la vârsta la care dorești să verifici magia pentru a o crede, te invit să rememorezi călătoria pe care ai făcut-o până în prezent. În drumul tău ai deschis porți ce te-au condus spre luminișuri sau, dimpotrivă, te-au provocat cu labirinturi.

Sunt porți pe care stau scrise întrebări de tipul: „Cine sunt eu?”, „Ce îmi place să fac?”, „Ce mă interesează?”, „Care sunt valorile mele?”.

De multe ori, cu un gest lejer, ai putut aprinde lumina pentru a vedea limpede, alteori, te-ai străduit cu un opaiț să risipești întunericul și îndoiala. Cu fiecare pas făcut pe drumul cunoașterii de sine, luminile aprinse te-au ajutat să vezi mai clar. Ți-ai privit vreodată chipul în oglindă după ce ai aprins lumina...în tine?

Acum știi unde se ascunde magia! Continuă să mergi, fii entuziast și cutezător, îndrăznește să visezi drumuri pe care alții nu au mai pășit, încăpățânează-te să deschizi porți pe

care scrie: „Nu vei reuși!” și învață arta performanței! Simt că îi vorbesc unui călător ce are puterea să își creeze drumul.

De-a lungul timpului, deciziile pe care le iei cu privire la cariera ta se schimbă, la fel cum se schimbă interesele, valorile și experiențele tale. Păstrează-ți mintea deschisă pentru noi idei și oportunități.

Transformă-ți dorințele în stele. STRĂLUCEȘTE CU ELE!

CUPRINS

INTRODUCERE.....	7
I. CADRUL GENERAL PRIVIND CARIERA ȘI GHIDAREA ÎN CARIERĂ.....	9
1.1. Definiții și concepte de bază.....	9
ACTIVITATEA PRACTICĂ NR.1	14
ACTIVITATEA PRACTICĂ NR.2	15
II. PROFESIILE ÎN ÎPT	17
2.1 Învățământul profesional tehnic	17
2.2 Profesiile din învățământul profesional tehnic al Republicii Moldova	18
2.3 Metode de explorare a diverselor profesii și domenii	19
2.4 CALENDARUL CARIEREI.....	24
ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 3	25
ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 4	26
ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 5	27
3.1. Importanța cunoașterii de sine în alegerea unei cariere.....	29
3.2. Identificarea intereselor, a valorilor și a punctelor forte personale	32
3.3. Teste și instrumente de autocunoaștere	35
ACTIVITĂȚI PRACTICE INDIVIDUALE RECOMANDATE	54
ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 6	55
ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 7	56
IV. PROCESUL DECIZIONAL ÎN ALEGEREA PROFESIEI	59
4.1. Motivația umană în alegerea profesiei	59
4.2. Factori și mituri care influențează decizia privind alegerea profesiei	61
4.3. Stiluri de decizie și adaptarea lor la alegerea unei cariere.....	64
4.4. Etapele procesului decizional	65
ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 8	69
ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 9	71
V. EXPLORAREA TRASEELOR EDUCAȚIONALE ȘI A OCUPAȚIILOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PROFESIONAL TEHNIC	73
5.1. Sfaturi pentru navigarea în traseul educațional	73
5.2. Ocupații în concordanță cu tipurile de personalitate	74
5.3. Strategii de planificare a carierei.....	81
5.4. Oportunități de urmare a traseului educațional pentru absolvenții de gimnaziu	84
ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 10	88
ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 11	89
CONCLUZII	91
ANEXE	92

INTRODUCERE

Alegerea unei cariere poate fi una dintre cele mai importante decizii din viața unui tânăr, motiv care ne-a inspirat să concepem un ghid prin care să facilităm procesul, făcându-l mai ușor de înțeles și mai accesibil. Așadar, ghidul este destinat, în mod special, elevilor de până în clasa a IX-a, propunându-și să le ofere informațiile și instrumentele necesare pentru a naviga cu succes în lumea domeniilor și a educației profesionale. La aceasta etapă a vieții elevii își pun multe întrebări, se ciocnesc de incertitudini cu privire la viitorul profesional, iar ghidul nostru vine în întâmpinarea acestor nevoi, oferind un suport structurat și comprehensiv.

Scopul acestui ghid este **de a sprijini elevii în descoperirea și înțelegerea opțiunilor lor profesionale, ajutându-i să facă alegeri asumate, planificându-și eficient viitorul**. Prin oferirea de informații esențiale, concepte de bază și metode practice de explorare a profesiilor, ghidul urmărește să faciliteze autocunoașterea și dezvoltarea personală. Înțelegerea timpurie a intereselor, a valorilor și a punctelor forte personale poate ghida elevii către alegeri de carieră mai satisfăcătoare și adaptate personalității și abilităților lor.

Obiective:

- familiarizarea cu termenii și conceptele fundamentale legate de carieră și de ghidarea în carieră;
- identificarea intereselor, a valorilor și a punctelor forte personale, folosind instrumente de autoevaluare în procesul de ghidare în carieră în învățământul profesional tehnic;
- explorarea opțiunilor educaționale și profesionale oferite de învățământul profesional tehnic din Republica Moldova, dezvoltând strategii pentru planificarea propriei carierei.

Ghidul conține informații esențiale despre conceptele de bază legate de carieră și ghidarea în carieră, de explorarea diverselor profesii, de autocunoaștere și autoevaluare, de procesul decizional în alegerea profesiei și explorarea traseelor educaționale și a ocupațiilor în învățământul profesional tehnic. Fiecare secțiune oferă instrumentele și resursele necesare pentru a vă înțelege mai bine pe voi înșivă, opțiunile voastre profesionale și pașii necesari pentru a atinge succesul în carieră.

Acest ghid nu este doar un suport teoretic, dar include și exerciții practice, care vă vor ajuta să aplicați ceea ce ați învățat și să vă dezvoltați abilități utile pentru viitor. Sperăm ca această resursă să fie un instrument valoros pentru voi, ajutându-vă să faceți alegeri bine întemeiate și să vă planificați cu succes cariera.

Această resursă este rezultatul efortului colectiv al mai multor experți, fiecare contribuind cu perspective valoroase și cunoștințe în domeniul său de activitate. Sperăm că acest ghid vă va

servi drept un punct de plecare util în călătoria voastră profesională, inspirându-vă să explorați și să valorificați oportunitățile care vă sunt la îndemână.

I. CADRUL GENERAL PRIVIND CARIERA ȘI GHIDAREA ÎN CARIERĂ

1.1. Definiții și concepte de bază

În practică, termenul de *carieră* poate avea conotații diferite în funcție de contextul în care este utilizat. De exemplu, pentru unii, *cariera* poate reprezenta progresul și avansarea într-un anumit domeniu de activitate, în timp ce, pentru alții, poate semnifica o serie de schimbări și de adaptări profesionale care reflectă evoluția personală și profesională de-a lungul timpului.

Conform DEX, **carieră** presupune: *domeniu de activitate; timp cât cineva lucrează într-un anumit domeniu*;¹ În literatura de specialitate, cariera este adesea descrisă ca fiind o *succesiune de experiențe profesionale și personale, care contribuie la dezvoltarea individului și la realizarea obiectivelor sale profesionale*. Aceasta poate include atât activități formale, precum educația și formarea profesională, cât și activități informale, cum ar fi mentoringul, voluntariatul sau implicarea în proiecte speciale.

Carieră - traseul de dezvoltare al unei persoane prin învățare și muncă (G. Lemeni, 2004);

Carieră - promovare, urcare în ierarhia unei ocupații sau organizații, respectiv obținerea succesului (E.H. Schein, 1977);²

De asemenea, Gary Johns, în lucrarea „Comportament organizațional”, prezintă cariera ca „o succesiune evolutivă de activități și poziții profesionale pe care le atinge o persoană, ca și atitudinile, cunoștințele și competențele asociate care se dezvoltă de-a lungul timpului”.³

Cariera reprezintă un traseu de dezvoltare a persoanei prin învățare și muncă; este o succesiune evolutivă de activități și poziții la care ajunge o persoană, precum și atitudinile, cunoștințele și competențele asociate, care se dezvoltă de-a lungul timpului, pe parcursul întregii vieți:

- Activități pre-vocaționale cum sunt cele specifice de copiii, elevilor și studenților;
- Activități profesionale specifice persoanelor angajate sau în căutarea unui loc de muncă;
- Activități post-vocaționale specifice pensionarilor.⁴

Astfel, o combinație definitorie a termenului de *carieră* este:

un proces dinamic, ce include toate activitățile și experiențele ce contribuie la dezvoltarea profesională și personală a unui individ de-a lungul vieții.

Cariera poate fi privită și sub aspect *economic, sociologic* sau *psihologic*:

¹ <https://dexonline.ro/definitie/carier%C4%83>

² MALDUR, *Evoluția în carieră prin prisma teoriei lui Donald Super*, Universitatea de Stat din Moldova, p. 127.

³ DRAGHICI, *Managementul Carierei*, Academia de Studii Economice, București 2008, p. 5.

⁴ CHICU, SCLIFOS, ȘULEANSCHI, *Managementul carierei*, Editura Arc, p. 5.

- sub aspect *economic*, cariera constă într-o succesiune de poziții profesionale ocupate de o persoană, ca urmare a pregătirii și meritelor sale profesionale;
- sub aspect *sociologic*, reprezintă o succesiune de roluri jucate de o persoană, fiecare dintre ele stând la baza celui ce urmează;
- sub aspect *psihologic*, alegerea de roluri și succesul în exercitarea lor depind de aptitudinile, interesele, valorile, trebuințele, experiența anterioară și aspirațiile persoanei în cauză.⁵

Carierile, ca și oamenii, *sunt dinamice, evoluează și se schimbă*. Majoritatea oamenilor trec, pe parcursul dezvoltării carierei lor, prin cinci etape principale: explorare, încercare, stabilizare, avansare și declin. Dinamica activității profesionale poate fi redată prin:

- **cariera verticală**, care presupune urcarea pe trepte mai înalte în ierarhia structurii organizației și în afara ei; în acest caz cariera este descrisă în termeni de *avansare/promovare*;
- **cariera orizontală**, care presupune alternare de posturi la același nivel ierarhic, o succesiune de roluri în activitatea unui individ, care are ca rezultat o îmbogățire a experienței profesionale;
- **cariera mixtă**, care conține elemente ale carierei orizontale și ale celei verticale;
- **carieră graduală**, care presupune obținerea influenței și puterii, fără a avansa pe scara ierarhică; în acest caz, cariera este descrisă ca recunoaștere a competenței, obținerea „statutului” de *persoană de referință*.

Cariera este un proces de valorificare a calităților, a capacităților și a aptitudinilor în activitatea profesională și socială. Din această perspectivă distingem:

- a) **cariera externă** – percepută ca succesiune obiectivă de poziții pe care individul le parcurge în timp;
- b) **cariera internă/subiectivă**, care constă în interpretarea pe care o dă individul experiențelor obiective, evoluției profesionale și atitudinilor și comportamentelor, asociate cu experiențele profesionale, prin prisma subiectivității sale și a sistemului propriu de valori și principii.

Este important să înțelegem că noțiunea de *carieră* nu se limitează la un simplu loc de muncă sau la o profesie, ci înglobează o serie de etape și decizii luate pe parcursul vieții profesionale.

⁵ LOSÎI P., *Consilierea și planificarea carierei*, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, 2019, p. 14.

De aceea, *ghidarea în carieră* devine esențială în sprijinirea elevilor pentru a-și planifica și a-și gestiona parcursul profesional într-un mod conștient și informat.

Orientarea școlară profesională presupune un proces alcătuit din două activități intercondiționate. În unele surse bibliografice, acestea sunt tratate separat; *orientarea școlară* este anterioară *orientării profesionale propriu-zise*, fiindu-i subordonată.

În același timp, ambele au o finalitate comună și, până la urmă, se contopesc într-o acțiune educativă realizată, în temei, la nivel școlar. Orientarea școlară înseamnă *sprijinirea elevului în cunoașterea criteriilor de alegere, cultivare a intereselor profesionale, înțelegere corectă a cerințelor profesiei și nevoilor sociale de brațe de muncă*.

Opțiunea pentru o școală și o profesie depinde de mai mulți factori: compatibilitatea subiect-profesie, avantajele profesiei, prestigiul profesiei, disponibilitatea. Alegerea corectă a unui tip de școală și a profesiei trebuie să se încadreze în reperele: *vreau, pot, trebuie*.

Pe de altă parte, cercetătorul O. Oprea definește *orientarea școlară* ca ansamblu al acțiunilor pedagogice prin care se determină capacitățile elevilor pentru o grupă sau alta de discipline școlare (umaniste, realiste, tehnice) în vederea opțiunii pentru un învățământ de grad mai înalt.

Orientarea profesională este definită ca fiind *acțiunea sistematică de formare a premiselor psihologice care determină opțiunea tânărului pentru un profil profesional corespunzător aptitudinilor și capacităților sale*. În lucrările sale, C. Platon abordează problema orientării ca fiind una ce confirmă legătura strânsă dintre OP și OȘ, menționând că orientarea școlară este considerată ca un tip de preorientare profesională. De fapt, orientarea școlară, apărută istoricește mai târziu (la noi în republică lua naștere în anii '90 ai secolului al XX-lea), remarcă C. Platon, pregătește treptat orientarea profesională. Aceasta nu exclude particularitățile specifice ale fiecărei persoane, iar limitele de vârstă acceptate drept caracteristice procesului de orientare (proces care se realizează prioritar în școală).

O. Dandara a propus înlocuirea sintagmei de *orientare școlară și profesională* cu conceptul de **ghidare în carieră**. În viziunea cercetătoarei, ghidarea în carieră constă într-un sistem de acțiuni educative bazate pe repere metodologice pe care le realizează educatorul întru susținerea discipolului în procesul de proiectare a carierei.

Ghidarea în carieră apare într-un anumit stadiu de dezvoltare a personalității și devine o activitate importantă în dezvoltarea personală. Potrivit Asociației Internaționale pentru Orientare Profesională și Educațională, orientarea profesională reprezintă o activitate organizată, care ajută individul să-și dezvolte competențele și-l pregătește pentru a planifica măsurile adecvate în vederea dezvoltării abilităților esențiale care vor duce la dezvoltarea personală, educațională, economică și socială pentru individ, familie, societate și națiune.

Școala științifică din Franța a lansat termenul de *orientare profesională*, care, odată cu intensificarea fenomenului de diversificare a învățământului, evoluează în *orientare școlară* și *orientare profesională*. Analizând literatura de specialitate, reliefăm contribuția unor cercetători, reprezentanți ai Școlii Europene, care au încercat să definească esența fenomenului ghidării în carieră, și anume: D. Super, E. Herr, E. Planchard, E. Claparede.

V. Ivancenco, L. Lungu, Z. Bădăraș, A. Șchiopu susțin că *orientarea în carieră*, cunoscută ca orientare școlară și profesională, reprezintă un concept-umbrelă pentru activitățile care urmăresc dezvoltarea personală și înzestrarea tinerilor cu cunoștințe și abilități necesare pentru realizarea unui management eficient al propriei cariere. Orientarea în carieră a tinerilor este o sarcină a tuturor celor implicați în educația tinerilor: profesori, părinți, psihologi, consilieri și alte persoane.⁶

Ghidarea în carieră este un proces continuu de care trebuie să beneficieze fiecare persoană pe parcursul vieții, constituind un element important al formării profesionale. Ghidarea în carieră are ca scop susținerea persoanei în proiectarea carierei, aceasta fiind, de fapt, un proces permanent, încadrat în limitele de viață conștientă a individului, un ansamblu de acțiuni subordonate unor finalități prosociale clar definite, orientate spre identificarea posibilităților de maximă valorificare a potențialului individual.⁷

„Educația și orientarea pentru carieră presupun oferirea de mijloace și sprijin indivizilor pentru ca ei să aplice cunoștințele achiziționate în circumstanțele reale ale pieței muncii și să fie capabili să ia o decizie de alegere a carierei, a viitorului lor profesional” (Jigău, 2001).

Ghidarea în carieră = activități de informare + consiliere + educație pentru carieră

Există trei precondiții-cheie pentru ghidarea autentică în carieră, și anume:

1. Activități de informare: includ furnizarea de informații cu privire la oportunitățile de dezvoltare, oportunitățile de pe piața forței de muncă, și opțiunile legate de reorientare și

⁶ SAVVA, *Fundamente psihopedagogice ale ghidării elevilor în cariera didactică*, Universitatea de Stat din Moldova, 2023, pp. 22-23.

⁷ *Importanța funcționării Centrului de Ghidare în Carieră Chișinău în procesul de integrare socio-profesională a persoanelor aflate în căutarea unui loc de muncă*, Chișinău, 2017, p. 2.

formare profesională; este esențial ca indivizii să aibă acces la informații actualizate și relevante pentru a face alegeri informate în carieră;

2. Activități de consiliere în carieră: vizează dezvoltarea abilităților necesare pentru rezolvarea problemelor și a dificultăților specifice legate de carieră; acestea pot include insatisfacția în activitatea școlară, dificultăți de învățare, greutate în luarea deciziilor privind cariera și anxietatea legată de carieră; consilierea în carieră reprezintă o intervenție de natură psihologică, menită să sprijine indivizii în gestionarea acestor provocări;

3. Educație pentru carieră: presupune intervenția educațională, formală sau informală, în vederea dezvoltării competențelor-cheie necesare pentru managementul propriei cariere; prin educația pentru carieră, indivizii învață să își planifice, să își gestioneze și să își ajusteze parcursul profesional în funcție de evoluțiile și schimbările din mediul economic și social.

În linii generale, ghidarea în carieră reprezintă un *set de servicii sociale care oferă servicii solicitanților de către consilieri în vederea dezvoltării propriei individualități, a unei imagini de sine pozitive, contribuind la formarea abilităților sociale, la rezolvarea problemelor și la luarea deciziilor, la managementul informațiilor și planificarea carierei.*

Unele abordări și concepții privind orientarea profesională/ghidarea în carieră s-au încheat în anumite teorii, susținute sau respinse de diverși cercetători. Există numeroase abordări și o multitudine de teorii privind procesul de ghidare în carieră, atestându-se și mai multe criterii de clasificare a acestora. În continuare sunt prezentate acele teorii care vizează, nemijlocit sau tangențial, procesul de consiliere în carieră.

În lucrarea „Consilierea elevilor pentru carieră. Perspective constructiviste”, R. Axinte oferă o sinteză a orientărilor teoretice privind domeniul consilierii și prezintă următoarea clasificare a teoriilor în domeniu:

- teorii clasice: bazate pe potrivirea individului cu mediul ocupațional și interese;
- teorii moderne: teorii social-cognitive, teorii holistice;
- teorii postmoderne: teoria contextelor constructiviste, teorii bazate pe modelul tranziției;
- tipuri de intervenții moderne în consiliere: abordarea metafizică, abordări narative în consilierea în carieră, poveștile de viață în consilierea carierei.⁸

Scopul major al procesului de **ghidare în carieră** constă în *prevenirea și anihilarea discordanței dintre dimensiunile de personalitate ale individului și determinarea unui sens*

⁸ AXINTE R., *Consilierea elevilor pentru carieră. Perspective constructiviste*, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2018, pp. 62-70.

ascendent dezvoltării personalității (sub aspect profesional), astfel încât omul potrivit să ajungă la locul potrivit.

Succesul oricărui program de ghidare în carieră *depinde de o abordare sistemică și de o implicare constantă*. Avantajele unei astfel de abordări sunt multiple: conștientizarea necesității ghidării în carieră de către grupurile țintă; posibilitatea realizării unui concept coerent și prevenirea fragmentării; atingerea obiectivelor finale; adaptarea procesului la cerințele sociale și contextul socioeconomic; modernizarea continuă a componentelor esențiale și evitarea sau diminuarea eșecurilor.

Ghidarea în carieră oferă oportunitatea de integrare socială și profesională, cu condiția ca programele să fie ajustate la realitățile socio-economice și culturale. Neglijarea acestui tip de ghidare poate duce la incertitudini în privința parcursului profesional al unei persoane, la alegeri întâmplătoare ale traseului de formare profesională și la o atitudine distorsionată față de muncă și față de beneficiile acesteia.



ACTIVITATEA PRACTICĂ NR.1

Jocul „Ți-e scris în frunte”		
	Scop	Testarea abilităților deductive și a cunoștințelor despre diverse profesii și caracteristicile lor.
	Obiective	➤ recunoașterea profesiilor în funcție de elementele caracteristice; ➤ formularea întrebărilor clare și precise pentru a identifica profesia de pe cartonaș; ➤ extinderea cunoștințelor despre profesii în vederea orientării profesionale.
	Forma de organizare	Activitatea poate fi organizată frontal sau pe echipe , pentru a stimula competiția și colaborarea.
	Timp	Durata totală a activității poate varia în funcție de numărul de jucători și de runde. Se poate alocă aproximativ 1-2 minute pentru fiecare jucător sau echipă pentru a ghici profesia.
	Materiale necesare	➤ cartonașe cu denumiri de profesii; ➤ benzi de cap pentru a fixa cartonașele pe fruntea jucătorilor; ➤ clepsidră sau cronometru pentru a măsura timpul acordat fiecărui jucător;

	Descrierea	<i>Pregătirea:</i> Fiecare jucător primește o bandă de cap și un cartonaș cu denumirea unei profesii, care este fixat pe frunte astfel încât să nu-l poată vedea. <i>Desfășurarea jocului:</i> Jucătorul care trebuie să ghicească profesia își va întreba adversarii (ceilalți jucători) folosind întrebări la care aceștia pot răspunde doar cu „da” sau „nu”. Jucătorul are la dispoziție un interval de timp măsurat cu clepsidra (sau cronometrul) pentru a ghici profesia. <i>Reguli suplimentare:</i> Dacă jocul se desfășoară pe echipe, acestea se vor alterna, fiecare echipă având un membru care ghicește în fiecare rundă. Câștigă jucătorul sau echipa care reușește să ghicească cele mai multe profesii în timpul alocat. <i>Evaluarea:</i> Jucătorii sau echipele pot fi evaluați în funcție de numărul de profesii ghicite corect în intervalul de timp prestabilit. Se poate face o discuție de final pentru a reflecta asupra profesiilor ghicite și a celor mai eficiente strategii de punere a întrebărilor. Această activitate nu numai că testează abilitățile deductive ale participanților, dar și îi ajută să-și extindă cunoștințele despre diverse profesii într-un mod interactiv și amuzant
---	-------------------	--



ACTIVITATEA PRACTICĂ NR.2

Jocul „Ghicește ce-mi place”		
	Scop	Identificarea hobby-urilor, a jocurilor și a activităților preferate de copii
	Obiective	➤ dezvoltarea abilităților de exprimare non-verbală prin mimică și gesturi; ➤ îmbunătățirea capacității de a recunoaște și înțelege interesele și preferințele colegilor; ➤ stimularea creativității și imaginației în descrierea activităților preferate; ➤ promovarea cooperării și a comunicării între participanți.
	Forma de organizare	În grup , în aer liber.

	Timp	Pregătire: 3 minute Desfășurare: 20-30 de minute (în funcție de numărul de participanți)
	Materiale necesare	➤ o minge sau o jucărie de dimensiuni mici;
	Descrierea	<i>Organizarea cercului:</i> Copiii se așază în cerc și vor transmite de la unul la altul un obiect mic (o minge sau o jucărie). În timp ce obiectul este transmis, toți copiii vor rosti sacadat: „Să ghicească cine știe / Ce îmi place să fac mie”. <i>Mimarea activităților:</i> Copilul la care se oprește obiectul va trece în mijlocul cercului și va mima un joc favorit sau o activitate preferată. <i>Ghicitul:</i> Colegii vor încerca să ghicească activitatea mimată. După ce ghicesc, jocul se reia până când fiecare copil a avut ocazia să mimeze. <i>Variante alternative:</i> Complexitate sporită: Introduceți o regulă suplimentară pentru a crește dificultatea. Dacă un participant nu poate mima o activitate sau nu reușește să o facă în timp util, acesta iese din cerc. Jocul continuă până ce rămân 3-4 copii. <i>Timp limitat:</i> Stabiliți un timp limitat pentru fiecare mimă (de exemplu, 30 de secunde), pentru a menține ritmul și interesul jocului.⁹

⁹ COTRUȚĂ A., NICORICI I., SCLIFOS L. [et al.]. *O carieră de succes acasă: Sugestii metodologice pentru reconceptualizarea ghidării în carieră*, coord. ed. SCLIFOS L., ȘULEANSCHI S., Chișinău, Arc, 2020, pp. 144.

II. PROFESIILE ÎN ÎPT

2.1 Învățământul profesional tehnic

În Republica Moldova există următoarele tipuri de instituții de învățământ profesional tehnic:

- a) instituții de învățământ profesional tehnic secundar – școli profesionale;
- b) instituții de învățământ profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar – colegii;
- c) instituții de învățământ profesional tehnic cu programe combinate – centre de excelență.

Învățământul profesional tehnic în Republica Moldova cuprinde **mai mult de 80 de meserii și 100 de specialități, fiind ajustat în fiecare an la necesitățile pieței muncii.**

Conform Codului Educației, capitolul II, art. 62-63, durata studiilor este de:

Programele de formare profesională tehnică secundară	Programele de formare profesională tehnică postsecundară și postsecundară nonterțiară
a) 3 ani - pentru instruirea în meserii conexe, <i>în baza studiilor gimnaziale;</i> b) 2 -3 ani - pentru instruirea într-o meserie, <i>în baza studiilor gimnaziale;</i> c) 1-2 ani- în funcție de complexitatea meseriei, <i>în baza studiilor liceale sau a studiilor medii de cultură generală.</i>	Programele de formare profesională tehnică postsecundară corespund nivelului 4 ISCED și au durata de: a) 4 ani - pentru programe integrate, <i>în baza studiilor gimnaziale;</i> b) 5 ani - pentru programe integrate, la profilurile medicină și farmacie, <i>în baza studiilor gimnaziale;</i> c) 3 ani - pentru programe integrate, la specialitățile „coregrafie” și „asistent al educatorului”, <i>în baza studiilor gimnaziale;</i> d) 3 ani - la forma de învățământ cu frecvență redusă, <i>în baza certificatului de studii liceale și a studiilor medii de cultură generală;</i> e) 2 - 3 ani - la specialități conexe meseriei inițiale, <i>în baza certificatului de calificare;</i> f) 2 ani - la forma de învățământ cu frecvență, <i>în baza certificatului de studii liceale și a studiilor medii de cultură generală;</i> g) 3 ani – la forma de învățământ cu frecvență, <i>în baza certificatului de studii liceale și a studiilor medii de cultură generală la profilurile „medicină” și „farmacie”.</i> Programele de formare profesională tehnică postsecundară nonterțiară corespund nivelului 5 ISCED și au durata de: a) 4 ani – pentru programe integrate, la domeniul de educație „Pedagogie și științe ale educației”, <i>în baza studiilor gimnaziale;</i>

	b) 5 ani – pentru programe integrate, la domeniul de educație „Sănătate”, <i>în baza studiilor gimnaziale;</i> c) 2–3 ani – <i>în baza diplomei de bacalaureat, a diplomei de studii profesionale sau a unui act echivalent de studii, recunoscut de structura abilitată pentru recunoașterea și echivalarea actelor de studii și calificărilor.</i>
--	--

Biroul Național de Statistică informează că:

- la începutul anului de studii 2023-24, rețeaua instituțiilor de învățământ profesional tehnic (secundar și postsecundar) a fost alcătuită din 88 de instituții, dintre care 13 centre de excelență, 37 de colegii și 38 de școli profesionale;
- numărul de elevi înmatriculați la aceste instituții, în anul de studii 2023-24, a fost de 16,0 mii de persoane, dintre care 10,2 mii - cu finanțare bugetară;
- numărul total de elevi care studiază a constituit 46,1 mii de persoane, dintre care 27,1 mii - cu finanțare bugetară;
- numărul cadrelor didactice a fost de 3,6 mii persoane.

2.2 Profesiile din învățământul profesional tehnic al Republicii Moldova

Învățământul profesional tehnic constituie un nivel de învățământ ancorat în procesele economice și sociale actuale și de perspectivă. Astfel, în contextul reformării sistemului educațional în Republica Moldova, învățământul profesional tehnic trebuie să devină *flexibil și competitiv, orientat la cerințele pieței muncii*.

Codul Educației al Republicii Moldova, adoptat în anul 2014¹⁰, oferă oportunități de modernizare a învățământului profesional tehnic, oportunități care se referă atât la consolidarea bazei tehnico-materiale a instituțiilor de învățământ și a dezvoltării de resurse umane, cât și la dezvoltarea curriculară.

Oferta educațională a instituțiilor de învățământ profesional tehnic din țară este variată și *cuprinde mai mult de 80 de meserii și 100 de specialități, fiind ajustată în fiecare an la necesitățile pieței muncii*.

În contextul actual, orientarea profesională reprezintă un rol crucial în pregătirea tinerilor pentru piața muncii, contribuind la dezvoltarea competențelor necesare și la o adaptare mai ușoară la cerințele economiei moderne. Profesiile sunt grupate pe domenii, de la educație și arte la IT și tehnologie, energetică și electronică, mecanică și automatizări, construcții,

¹⁰ https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=110112&lang=ro

agricultură și silvicultură, medicină și sănătate, servicii sociale și comunitare, precum și turism și ospitalitate.

Această structură permite o vizualizare clară și sistematică a multiplelor opțiuni de carieră, evidențiind competențele specifice și oportunitățile de formare disponibile în fiecare ramură profesională. Astfel, elevii pot lua decizii întemeiate cu privire la viitorul lor profesional, având la dispoziție informațiile necesare pentru a-și alege drumul potrivit.

Informațiile complete despre domeniile de formare profesională disponibile în învățământul profesional tehnic sunt detaliate în *Nomenclatorul domeniilor de formare profesională și al meseriilor/profesiilor*, aprobat prin HG nr. 425 din 03.07.2015, modificat prin HG nr. 294 din 24.04.2024¹¹, și *Nomenclatorul domeniilor de formare profesională, al specialităților și calificărilor pentru învățământul profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar*, aprobat prin HG nr. 853 din 14.12.2015, modificat prin HG nr. 853 din 24.04.2024¹². Aceste acte normative esențiale servesc drept ghid oficial și comprehensiv pentru instituțiile de învățământ, pentru profesori, elevi și părinți, oferind o imagine clară și structurată a ofertelor educaționale disponibile.

Prin aceste instrumente, se promovează standardizarea, transparența și adaptabilitatea formării profesionale, contribuind astfel la dezvoltarea competențelor necesare pentru integrarea cu succes pe piața muncii.

Așadar, în prezentul capitol este prezentată diversitatea ocupațiilor și a ramurilor profesionale disponibile în cadrul sistemului de învățământ profesional tehnic din Republica Moldova. Listarea structurată a profesiilor și a domeniilor de formare este esențială pentru toți cei implicați în orientarea profesională a tinerilor, facilitând înțelegerea clară a diverselor cariere posibile și a competențelor necesare pentru fiecare.

2.3 Metode de explorare a diverselor profesii și domenii

Într-o lume în continuă schimbare și evoluție, alegerea unei cariere adecvate devine o decizie crucială pentru fiecare persoană. Orientarea profesională începe cu explorarea domeniilor existente, a oportunităților de dezvoltare personală și profesională.

Pentru a vă ghida în procesul de inițiere, descoperire și înțelegere a domeniilor profesionale, vă prezentăm diverse metode și resurse, de bază, ghiduri de carieră și informații online, metode de cercetare, posibilități de interacțiune directă cu profesioniști din diverse domenii, vizite de studiu și practică, teste de aptitudini și evaluări, resurse educaționale și

¹¹ https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=143134&lang=ro

¹² https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=143093&lang=ro#

bibliografie relevantă, accentuând importanța networking-ului și a conexiunilor în identificarea celor mai potrivite căi de acces la carieră.

Scopul acestui capitol este de a oferi direcții practice pentru explorarea și înțelegerea diversității profesionale, sprijinind astfel fiecare educabil în luarea unei decizii informate / asumate și în atingerea succesului în carieră.

1. Literatura de specialitate

În căutarea unei cariere potrivite, o primă și esențială etapă constă în consultarea ghidurilor de specialitate care oferă o perspectivă detaliată asupra diverselor profesii. Aceste ghiduri sunt instrumente valoroase pentru cei care doresc să înțeleagă mai bine cerințele și oportunitățile din diverse domenii. Așadar, citiți ghiduri specializate, pentru că acestea conțin o listă detaliată a diverselor profesii, cerințele de educație și aptitudinile necesare, perspectivele de angajare, precum și informații despre salarii.

2. Cercetare online

În era digitală în care trăim, accesul la informație este la îndemâna noastră în orice moment. Utilizarea căutărilor pe Google și pe alte motoare de căutare este una dintre cele mai accesibile și eficiente modalități de a explora diverse profesii și domenii. Iată cum puteți utiliza aceste resurse pentru a vă informa în mod corespunzător:

Căutări pe Google informații despre profesii și domenii specifice:

- Porniți de la un termen general, cum ar fi „profesii în IT”, „profesii în sănătate” sau „profesii în construcții”, pentru a descoperi domeniile care vă interesează cel mai mult.
- Google vă poate direcționa către articole detaliate și rapoarte de piață care oferă perspective asupra trendurilor actuale și viitoare în diverse industrii și domenii profesionale.
- Motoarele de căutare pot fi utilizate pentru a găsi informații despre rata de angajare în diverse domenii, regiuni geografice și niveluri de experiență.

Urmărirea videourilor de promovare a diverselor meserii

Urmărirea videourilor de promovare a diverselor meserii oferă o modalitate dinamică și atractivă de a explora și de a înțelege mai bine specificul fiecărei profesii. Aceste materiale video ilustrează activitățile zilnice, competențele necesare și mediul de lucru din diferite domenii, ajutându-i pe tineri să-și facă o idee clară despre cariera pe care ar putea-o urma. În plus, videourile pot inspira prin prezentarea unor modele de succes și a avantajelor oferite de fiecare meserie, facilitând astfel orientarea profesională și luarea deciziilor informate privind viitorul.

Scanează OR-codul și descoperă diversitatea meseriilor ce le poți învăța într-o instituție de învățământ profesional tehnic.



Site-uri web specializate în cariere

- Accesați site-uri web care oferă detalii specifice despre diverse profesii, inclusiv descrieri clare ale responsabilităților de job, condițiile de lucru și perspectivele de carieră.

În Republica Moldova, există mai multe site-uri web care oferă informații detaliate despre diverse profesii, inclusiv descrieri ale responsabilităților de job, condițiile de lucru și perspectivele de carieră. Iată o listă cu cel puțin 10 site-uri moldovenești relevante în acest sens:

Ministerul Educației și Cercetării

- Website: <https://mec.gov.md/>
- Descriere: Oferă informații despre domeniile de formare profesională și tehnică în Republica Moldova.

Agenția Națională pentru Curriculum și Evaluare

- Website: <https://www.ance.gov.md/>
- Descriere: Furnizează informații despre evaluarea și examinarea competențelor profesionale și academice în Moldova.

Ministerul Dezvoltării Economice și Digitalizării

- Website: <https://mded.gov.md/>
- Descriere: Oferă informații despre diverse domenii economice și industriale din Moldova, inclusiv statistici și perspective de carieră.

Agenția Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă

- Website: <https://anofm.md/>
- Descriere: Oferă informații despre piața muncii din Republica Moldova, inclusiv joburi disponibile și cerințele acestora.

Aceste site-uri web oferă o varietate de resurse pentru explorarea și înțelegerea diverselor profesii și domenii disponibile în Republica Moldova. Utilizați-le pentru a vă informa în mod corespunzător și a face alegeri educaționale și profesionale înțelepte.

3. Discuții cu profesioniști în domeniu

Cereți să vorbiți cu profesioniști care lucrează în domeniul de interes. Aceștia vă pot oferi o perspectivă reală asupra a ce implică munca în domeniul lor, avantaje, provocări și sfaturi pentru începători.

Pentru a vă forma o imagine clară și autentică asupra unei profesii sau a unui domeniu care vă trezește interes, este esențial să aveți discuții directe cu profesioniști care activează deja în aceste domenii. Acest tip de interacțiune vă poate oferi informații neprețuite și poate clarifica multe aspecte despre meseria pe care intenționați să o învățați. Iată câteva modalități prin care puteți obține aceste interviuri informative:

- **Contactați profesioniști prin rețele sociale și LinkedIn:** LinkedIn este o resursă excelentă pentru a găsi profesioniști în domeniul dorit. Trimiteți mesaje personalizate profesioniștilor cu o scurtă prezentare a intereselor voastre și a motivelor pentru care ați dori să discutați cu ei. Fiți respectuos și explicit în privința timpului pe care îl cereți și fiți pregătit să vă adaptați disponibilității lor.
- **Participați la seminare și conferințe profesionale:** aceste evenimente oferă oportunități excelente pentru a intra în contact direct cu profesioniști din domeniul de interes.
- **Căutați interviuri informative online:** multe site-uri web și bloguri oferă interviuri cu profesioniști din diverse domenii. Citirea acestor interviuri vă poate oferi o perspectivă asupra diferitelor cariere, generându-vă întrebări pentru discuții viitoare.

Te îndemnăm să lecturezi interviurile absolvenților de succes din instituțiile de învățământ profesional tehnic, pentru a descoperi povești inspiraționale despre carierele lor, provocările întâmpinate și realizările obținute. Aceste interviuri oferă o perspectivă reală asupra oportunităților pe care le poate aduce o instruire tehnică și profesională, evidențiind totodată importanța dezvoltării competențelor practice în diverse domenii. De asemenea, veți putea înțelege mai bine cum abilitățile obținute au contribuit la integrarea absolvenților pe piața muncii și cum reușitele lor personale pot motiva actualii și viitorii studenți. (Anexa 1)

- **Participați la programe de mentoring:** unele organizații și universități oferă programe de mentoring care conectează studenții și tinerii profesioniști cu mentori din domenii specifice. Acest tip de program vă poate oferi oportunități de învățare și de discuții directe cu profesioniști experimentați.

4. Vizite de studiu și practică

În Republica Moldova, învățământul profesional tehnic pune un accent semnificativ pe desfășurarea practicii în cadrul companiilor, agenților economici și instituțiilor publice, oferind astfel elevilor oportunități valoroase de a câștiga experiență practică și de a se familiariza cu mediul real de lucru.

În cadrul școlilor profesionale sau a colegiilor se organizează *Ziua ușilor deschise* sau *vizite de studiu* pentru a permite viitorilor elevi să vadă cum funcționează diverse domenii în practică. În timpul acestor vizite, puteți să discutați cu profesioniștii din domeniu și să aflați mai multe despre activitățile specifice și cerințele de lucru.

Aceste **vizite** sunt esențiale pentru a vă ajuta să înțelegeți mai bine ce implică fiecare domeniu și să luați o decizie informată cu privire la viitoarea voastră carieră.

Stagii și practică. Participarea la stagii sau programe de practică este un alt mod de a vă dobândi experiență practică și de a vă testa interesele și abilitățile în diverse domenii. În cadrul acestor programe aveți oportunitatea să lucrați într-o companie sau într-o instituție, aplicând cunoștințele teoretice în practică. Învățați competențe specifice și dobândiți experiență practică, care vă poate ajuta în viitoarea carieră.

În Republica Moldova, sistemul de învățământ profesional tehnic promovează astfel de stagii și programe de practică, pregătindu-i pe elevi pentru integrarea pe piața muncii și pentru a satisface nevoile reale ale angajatorilor.

Aceste experiențe nu numai că vă vor ajuta să vă construiți un CV mai solid, dar vă vor oferi și oportunități de a stabili legături în industrie și de a decide mai ușor asupra carierei pe care doriți să o urmați. Asigurați-vă că profitați de aceste oportunități în timpul studiilor pentru a vă maximiza șansele de succes în carieră.

5. Teste de aptitudini și evaluări

Realizați teste specializate care evaluează aptitudinile și interesele voastre, oferindu-vă sugestii pentru profesii și domenii care se potrivesc cel mai bine profilului voastre.

a) Resurse educaționale deschise

Sunt materiale de învățare, predare și cercetare disponibile în mod liber, care pot fi utilizate, adaptate și redistribuite de către oricine, fără restricții legale sau financiare.

b) Platforme de învățare online

În era digitală actuală, platformele de învățare online oferă acces la o varietate de cursuri și materiale educaționale care pot ajuta elevii și studenții să-și dezvolte competențele necesare pentru carierele lor viitoare. Acestea includ:

- **Cursuri gratuite și plătite:** platforme precum Coursera, moodle, epedagogie.md, digitaldualvet.md (oferă cursuri într-o gamă largă de domenii, de la programare și IT până la afaceri, științe și arte). Multe platforme oferă posibilitatea de a obține certificate și diplome recunoscute internațional, care pot spori atractivitatea pe piața muncii.

Aceste resurse educaționale online sunt disponibile (în mod accesibil și flexibil), permițând elevilor să învețe în ritmul lor și să își personalizeze traiectoria de învățare în funcție de obiectivele lor profesionale.

6. Networking și conexiuni

Participarea la evenimente de networking reprezintă o componentă esențială în dezvoltarea unei cariere de succes în Republica Moldova. Aceste evenimente oferă oportunități valoroase pentru a cunoaște profesioniști din diverse domenii, a învăța din experiența lor și a stabili conexiuni care pot fi benefice pentru viitorul vostru profesional.

Folosind aceste metode variate, puteți să vă formați o imagine clară și comprehensivă despre diferitele profesii și domenii disponibile, ajutându-vă să faceți o alegere informată și bine fundamentată în ceea ce privește viitorul profesional.

2.4 CALENDARUL CARIEREI

PROFESIE	ZIUA DEDICATĂ	DATA
Antreprenor	Ziua Mondială a Antreprenoriatului Feminin	21 noiembrie
Agronom	Ziua Internațională a Științelor Agricole	10 noiembrie
Asistent medical	Ziua Internațională a Asistentelor Medicale și Infermierilor	12 mai
Asistent social	Ziua Internațională a Asistenților Sociali	19 martie
Bibliotecar	Ziua Mondială a Bibliotecarilor	23 aprilie
Constructor	Ziua Internațională a Constructorului	14 aprilie
Contabil	Ziua Internațională a Contabililor	10 noiembrie
Electronist	Ziua Internațională a Electronistului	17 ianuarie
Farmacist	Ziua Internațională a Farmacistului	25 septembrie
Florar	Ziua Internațională a Florii	1 mai
Geolog	Ziua Internațională a Geologiei	30 martie
Inginer	Ziua Internațională a Inginerului	4 martie
Mecanic	Ziua Internațională a Mecanicului	23 februarie
Militar	Ziua Forțelor Armate ale Republicii Moldova	6 august
Muzicant	Ziua Internațională a Muzicienilor	1 octombrie

Pedagog	Ziua Internațională a Profesorului	5 octombrie
Polițist	Ziua Internațională a Poliției	10 iunie
Programator	Ziua Internațională a Programatorilor	13 septembrie
Psiholog	Ziua Internațională a Psihologiei	20 mai
Tehnician IT	Ziua Internațională a Tehnicianului IT	9 octombrie

Această listă include zilele dedicate profesiilor din învățământul profesional tehnic, organizate cronologic.



ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 3

„Meseriașul perfect - descoperă profesioniștii pas cu pas”		
	Scop	Dezvoltarea abilităților de prezentare structurate și învățarea caracteristicilor esențiale ale unei profesii prin utilizarea unui algoritm logic.
	Obiective	➤ Dezvoltarea capacității de organizare și de prezentare logică a informațiilor. ➤ Învățarea elementelor esențiale și a responsabilităților specifice unei profesii. ➤ Îmbunătățirea abilităților de comunicare și descriere detaliată. ➤ Exersarea gândirii secvențiale și a capacității de a urma un algoritm prestabilit.
	Forma de organizare	Frontal, în grupuri mici sau individual.
	Timp	20-30 minute, în funcție de numărul de participanți.
	Materiale necesare	➤ Cartonașe cu denumiri de meserii (doctor, avocat, programator, arhitect, bucătar etc.); ➤ listă cu algoritmul prestabilit (afișat sau distribuit fiecărui participant); ➤ Cronometru sau clepsidră pentru a limita timpul de prezentare.



Descrierea

Fiecare participant extrage un cartonaș cu o meserie pe care trebuie să o prezinte, urmând un algoritm bine definit.
Algoritmul de prezentare este afișat sau oferit fiecărui participant pe pași.
Fiecare participant sau echipă prezintă meseria extrasă, respectând pașii din algoritm.
Celelalte echipe sau colegi pot oferi feedback privind claritatea și structura prezentării.
După ce fiecare echipă a prezentat, se poate organiza o discuție despre importanța meseriilor și cum acestea contribuie la dezvoltarea societății.
Algoritmul de prezentare a meseriei – Anexa 2



ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 4

Jocul „Exploratorii meseriilor”		
	Scop	Explorarea și identificarea diverselor profesii care se potrivesc intereselor și pasiunilor individuale
	Obiective	➤ Identificarea varietății de cariere care se aliniază cu anumite interese și pasiuni. ➤ Descrierea profesiilor relevante, folosind resurse disponibile. ➤ Exemplificarea meseriilor mai puțin evidente sau cunoscute, legate de interesele specificate.
	Forma de organizare	Individual
	Timp	Pregătire: 2 minute pentru a explica sarcina Desfășurare: 10 - 15 minute pentru a completa fișa. Prezentare: 3 minute pentru ca fiecare elev să prezinte rezultatele.
	Materiale necesare	➤ Foi de hârtie sau caiete pentru notițe. ➤ Pixuri sau creioane. ➤ Acces la internet (opțional, pentru cercetare suplimentară). ➤ Anexa nr. 2
	Descrierea	<i>Instrucțiuni inițiale:</i> Fiecare participant va primi instrucțiunea de a găsi cincisprezece meserii pe care le-ar putea desfășura o persoană interesată de un anumit domeniu (ex. lucrul cu pământul, activități în zăpadă, să interacționeze cu oamenii, etc.).

Jocul „Exploratorii meseriilor”		
	Scop	Explorarea și identificarea diverselor profesii care se potrivesc intereselor și pasiunilor individuale
		<i>Listarea meseriilor:</i> În decurs de 10 minute, fiecare participant va scrie pe o foaie cele cincisprezece meserii identificate. <i>Alegerea meseriei preferate:</i> După completarea listei, fiecare participant va selecta meseria care îl atrage cel mai mult din cele cincisprezece enumerate. <i>Analiza alegerii:</i> Fiecare participant va răspunde la următoarele întrebări în scris: Care dintre aceste meserii ți-ar plăcea cel mai mult? De ce ai ales acea meserie? De ce abilități ai avea nevoie pentru acea meserie? <i>Prezentarea:</i> Participanții sunt invitați să împărtășească alegerile și răspunsurile lor în grup, încurajând discuțiile și reflecția asupra diversității meseriilor și abilităților necesare.



ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 5

Pantomimă: „Ghicește profesiile!”		
	Scop	Dezvoltarea abilităților de a identifica profesiile și specificul acestora prin mimică și gesturi.
	Obiective	➤ Îmbunătățirea cunoștințelor despre diferite profesii; ➤ Recunoașterea rapidă a profesiilor prezentate prin pantomimă; ➤ Utilizarea eficientă a mimicii și gesturilor pentru a reda specificul profesiei, fără utilizarea cuvintelor.
	Forma de organizare	În grup
	Timp	30 minute
	Materiale necesare	➤ Nu este nevoie de materiale



Descrierea

Activitatea are formă de competiție; participanții sunt divizați în echipe de câte 3-6 persoane. Mentorul explică regulile pantomimei – profesia trebuie să fie prezentată doar prin mimică și gesturi, este interzisă utilizarea altor obiecte, sunete sau cuvinte. Celelalte echipe trebuie să ghicească profesia prezentată prin pantomimă.

Apoi se repartizează echipelor câte un bilețel conținând denumirea unei profesii. Timp de 2-3 minute echipele pregătesc o pantomimă. Prezentarea este reușită dacă ceilalți copii (spectatori) au ghicit repede profesia, de exemplu în 30 de secunde.

Se acordă câte un punct echipei care ghicește meseria.

Echipele pot acumula mai multe puncte, implicând în pantomimă mai multe persoane, de exemplu, dacă participă 2 persoane – 1 punct, 3 persoane – 2 puncte, 4-5 persoane – 5 puncte.

Profesia care trebuie să fie prezentată este selectată de o echipă, ea alege o persoană de la echipa adversă și îi explică sarcina. Copilul trebuie să prezinte profesia coechipierilor astfel, încât ei să o identifice cât mai repede.¹³

¹³ COTRUȚĂ A., NICORICI I., SCLIFOS L. [et al.]. *O carieră de succes acasă: Sugestii metodologice pentru reconceptualizarea ghidării în carieră*, coord. ed. SCLIFOS L., ȘULEANSCHI S., Chișinău, Arc, 2020, pp. 144.

III. AUTOCUNOAȘTERE ȘI AUTOEVALUARE

3.1. Importanța cunoașterii de sine în alegerea unei cariere

Cunoașterea de sine este esențială pentru elevi, deoarece îi ajută să înțeleagă cine sunt cu adevărat, ce le place și ce îi motivează. Prin acest proces, ei pot identifica resursele personale, cum ar fi abilitățile, talentele și punctele forte, dar și punctele slabe, care pot fi îmbunătățite. Descoperindu-și potențialul, elevii iau decizii referitoare la carieră, educație și viața personală. De asemenea, autocunoașterea îi poate ajuta să-și dezvolte încrederea în sine și să-și asume responsabilitatea pentru propria lor creștere și dezvoltare. Este un proces continuu și profund important în formarea unei persoane echilibrate și împlinite.

Capacitatea de **autocunoaștere** este adesea cheia succesului în carieră și în viață în general. Cei care își cunosc cu adevărat punctele forte și punctele slabe pot să-și orienteze mai eficient alegerile și acțiunile pentru a obține succesul dorit. Prin autocunoaștere, indivizii identifică domeniile în care au aptitudini naturale, dezvoltându-și abilitățile necesare pentru a excela în acele domenii. De asemenea, autocunoașterea îi ajută să-și definească prioritățile și valorile, fapt ce îi poate ghida în luarea deciziilor care să-i conducă spre satisfacție și împlinire. Este important ca fiecare persoană să investească timp și efort în acest proces de explorare și înțelegere a sinelui pentru a-și atinge potențialul maxim și pentru a trăi o viață autentică și împlinitoare.

O autoevaluare greșită te poate pune pe un făgaș fals, încă de la început. Autoevaluarea este un prim pas în vederea identificării resurselor personale, a stabilirii obiectivelor profesionale, a planificării carierei, ceea ce te conduce de acolo de unde ești către scopul final.

Cunoaște-te pe tine însuși! Reprezintă un dicton pe care îl auzim frecvent, de cele mai multe ori prin prisma beneficiilor sau a importanței acestui proces pentru orice persoană. Însă indiferent de situație, procesul de autocunoaștere este perceput ca fiind dificil, desfășurându-se treptat, în corelație cu vârsta, cu nevoile și experiența persoanei, de la o etapă la alta a vieții sale: „*Tinerii cunosc tot mai mult lumea în care se află, dar nu știu aproape nimic despre lumea care sunt ei înșiși!*”.¹⁴

Autocunoașterea este crucială pentru elevi și tineri din mai multe motive, totul începe de la răspunsul la întrebările precum:

¹⁴ LIȚOIU N., *Consilierea și orientarea profesională* (ghid), București: 2020, p. 20.

- **Cine sunt eu?** (Răspunsul trebuie oferit ținând cont de valorile și calitățile personale, de aptitudini etc.)
- **Ce vreau să fac?** (Răspunsul vine din perspectiva intereselor și a aspirațiilor personale și profesionale.)
- **Ce pot să fac?** (Răspunsul trebuie exprimat în termeni de competențe și abilități transferabile, care pot fi demonstrate în orice moment.)

Răspunsul la cele trei întrebări trebuie să se completeze din perspective diferite, dar echilibrate în mod armonios, și să cuprindă atât latura acțiunilor, pe cea a resurselor interioare, cât și pe cea aspirațională. Valoarea acestui exercițiu constă în faptul că, odată ce conștientizarea nevoia de armonizare dintre cele trei dimensiuni, elevul înțelege importanța procesului de autocunoaștere pentru a lua decizii privind alegerea celui mai potrivit traseu educațional și profesional, în acord cu răspunsurile la aceste trei întrebări.

Prin urmare, procesul cunoașterii de sine are legătură cu obținerea unor informații cât mai complete și reale despre propria persoană, printr-o activitate specifică de cunoaștere mai mult sau mai puțin intenționată și organizată, orientată spre analizarea și evaluarea sinelui, a propriilor capacități, aspirații și acțiuni. Autocunoașterea nu este decât rareori un scop în sine. Ea este o condiție a afirmării cu succes a propriei personalități. Cunoașterea calităților sporește încrederea în forțele proprii, iar cunoașterea punctelor slabe mobilizează elevul pentru îmbunătățirea acestora.

NB! Scanează QR-codul și-n doar 10 minute vei avea o descriere „înfricoșător de precisă” a personalității tale și a motivelor pentru care acționezi ca atare.

*Te îndemn să păstrezi aceste descrieri pentru a le utiliza la activitatea practică nr. 6 „Harta dorințelor”, cadranul „Sănătate”.



Evaluarea personalității poate fi foarte utilă în ghidarea în carieră, deoarece oferă o înțelegere mai profundă a trăsăturilor și a preferințelor personale. După părerea mai multor psihologi, există cinci mari dimensiuni ale personalității care sunt adesea cunoscute sub numele de „Big Five” sau „Cinci Mari Factori de Personalitate”.¹⁵ Aceste dimensiuni sunt:

¹⁵ MĂGUREAN S., *Ghid de orientare în carieră*, Universitatea de Vest din Timișoara, p. 15.

- *extraversiune* – persoanele extravertite sunt cele cărora le place să petreacă timpul în compania altor persoane, preferă munca în echipă.

- *deschiderea spre experiențe* – persoanele cu o deschidere ridicată sunt, în general, interesate de abstract și de artă, cu o disponibilitate crescută de a încerca lucruri noi.

- *conștiinciozitatea* – persoanele conștiincioase au o preferință puternică pentru respectarea regulilor, sunt, de obicei, perfecționiste, atente la detalii și muncitoare.

- *stabilitatea emoțională* – persoanele care dețin această trăsătură nu au reacții emoționale exagerate, rămânând calme în situații dificile, atente la detalii și muncitoare.

- *agreabilitatea* – persoanele cu amabilitate sporită sunt adesea iubitoare, înțelegătoare și dispuse să ajute, în timp ce persoanele nehotărâte pot fi mai distante sau mai puțin preocupate de nevoile altora.

O bună cunoaștere a personalității ajută elevul să facă alegeri cu privire la carieră în cunoștință de cauză. Spre exemplu, dacă cineva are un scor clar în deschiderea către experiență, ar putea fi încurajat să exploreze domenii creative sau inovatoare în carieră. Dacă cineva este foarte conștiincios, ar putea beneficia de un mediu de lucru structurat și de sarcini care necesită atenție la detalii. Dacă cineva este extravertit, ar putea excela în roluri care implică interacțiunea cu oamenii, cum ar fi vânzările sau managementul echipei.

Autocunoașterea nu este un proces simplu, ci este o provocare care necesită angajament și auto-reflecție constantă. Presupune o analiză profundă a activităților zilnice, a modului în care petrecem timpul și a gradului nostru de implicare și de satisfacție în aceste activități.

Este important să fim sinceri cu noi înșine și să ne punem întrebări dificile pentru a ne înțelege mai bine. Ce ne motivează? Ce ne aduce bucurie și satisfacție? Care sunt valorile noastre și cum se reflectă acestea în alegerile noastre de zi cu zi? Cum ne gestionăm emoțiile și stresul? Ce trăsături de personalitate ne influențează comportamentul și deciziile?

Prin auto-reflecție și prin explorare continuă, putem obține o mai mare înțelegere a sinelui, trăindu-ne eficient viața. Acest proces poate fi provocator și, uneori, inconfortabil, dar oferă oportunitatea de creștere personală și de construire a unei vieți autentice și împlinite.

3.2. Identificarea intereselor, a valorilor și a punctelor forte personale

O carieră nu este doar un loc de muncă; este o parte semnificativă a identității noastre și poate influența relațiile noastre, nivelul de fericire și starea noastră generală de bine. De aceea este important să reflectăm asupra intereselor noastre, a valorilor noastre și a aptitudinilor noastre atunci când luăm o decizie cu privire la carieră.

Alegerea unei profesii este un proces complex și, uneori, provocator, dar investiția de timp și efort în explorarea opțiunilor și în procesul de autocunoaștere poate fi extrem de valoroasă în procesul de ghidare spre o carieră care să ne aducă împlinire și succes în viață.

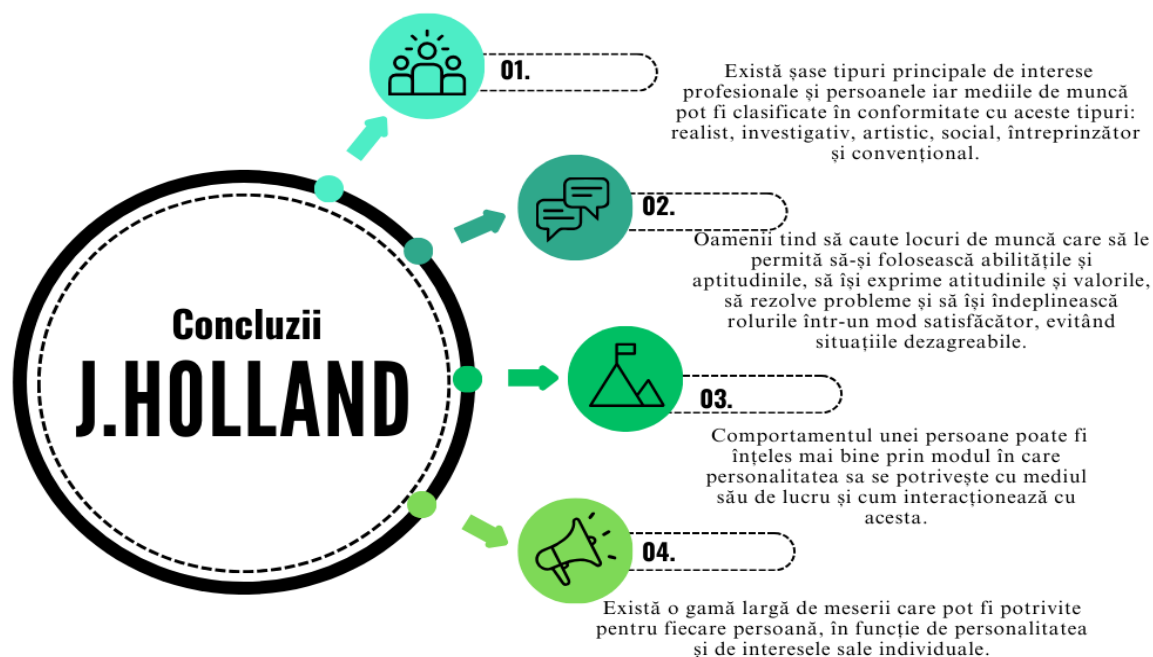
Aici intervin **interesele profesionale** și **aptitudinile** în relația cu succesul profesional., acestea jucând un rol important în determinarea succesului profesional al unei persoane. Interesele profesionale reprezintă domeniile, subiectele sau activitățile care ne atrag și ne motivează în contextul muncii. Ele reflectă ceea ce vă pasionează și vă provoacă interes într-un mod specific legat de viața profesională.

Pe de altă parte, aptitudinile sunt abilitățile naturale sau dobândite pe care le aveți și care vă fac să excelați în anumite domenii sau sarcini. Acestea pot include abilități tehnice, abilități de comunicare, capacitatea de a rezolva probleme, creativitatea și multe altele. Identificarea și dezvoltarea aptitudinilor pot fi esențiale pentru a ne ghida spre cariere care să se potrivească cel mai bine cu abilitățile și talentele noastre naturale.

Atunci când interesele profesionale și aptitudinile sunt aliniate, există o mai mare probabilitate ca o persoană să se simtă împlinită și să reușească profesional. Alegerea unei cariere care să îmbine interesele personale cu aptitudinile și cu talentele individuale poate favoriza o viață profesională satisfăcătoare și împlinitoare. De aceea, în procesul de orientare în carieră, este important să acordăm atenție atât intereselor noastre, cât și aptitudinilor noastre, pentru a ne ghida spre alegerile care să ne aducă succes și satisfacție în viața profesională.

Cel care a acordat intereselor vocaționale o atenție deosebită este John **Holland**. *Teoria alegerii ocupaționale* a lui John Holland este și la ora actuală una dintre teoriile care suscită interesul. El consideră că „alegerile vocaționale constituie o exprimare a personalității, iar mediile de muncă, la fel ca și personalitățile, pot fi structurate în categorii bine determinate și definite”.

Analizând concluziile lui J. Holland, constatăm următoarele:



Foarte puține persoane sunt tipuri „pure”, în sensul că aceștia ar avea caracteristici specifice unui singur tip; majoritatea au o combinație de caracteristici care pot reflecta două sau mai multe tipuri.

Este extrem de important să vă cunoașteți interesele, deoarece acestea pot juca un rol crucial în ghidarea alegerilor voastre în viață, inclusiv în ceea ce privește cariera și educația. Pentru că, așa cum există o potrivire om-organizație, așa trebuie să existe și o potrivire interese-aptitudini. Ceea ce vreți voi și ceea ce puteți face, trebuie să fie în echilibru. Degeaba vă doriți o anumită poziție profesională, dacă nu sunteți susținuți de aptitudini și de competențe în acest sens. Cu cât interesele se potrivesc mai bine cu aptitudinile, cu atât veți fi mai mulțumiți în viața profesională și veți face cele mai bune alegeri, fiind conștienți de atuurile voastre.

În ansamblu, cunoașterea și urmarea intereselor proprii vă poate ajuta să trăiți o viață autentică, mai împlinită și mai satisfăcătoare, atât în ceea ce privește cariera, cât și viața personală.

Alături de interese și aptitudini, în viața unei persoane, o mare influență în alegerea traseului educațional sau profesional o au **valorile**. „Valorile reprezintă principiile și

convingerile fundamentale care ne ghidează comportamentul și deciziile. Ele reflectă ceea ce considerăm important și semnificativ în viață și influențează alegerile noastre în ceea ce privește educația, cariera și alte aspecte ale vieții noastre. Așadar, valorile sunt grilă prin care citim și interpretăm oportunitățile de carieră. Fiecare persoană are o constelație de valori”.¹⁶

Valoarea este „o credință împărtășită privind ceea ce este dezirabil sau util, adică ceea ce trebuie prescris sau proscris, în materie de comportamente și finalități”.

Valorile se formează încă din copilărie și sunt influențate de tot ceea ce experimentează și învață un copil în primele sale etape de viață. Dacă în copilărie valorile sunt integrate prin imitarea părinților și a familiei extinse, pe măsură ce înaintează în vârstă, tinerii le raportează la experiențele personale și sociale. Astfel, unele dintre ele devin valori fundamentale, care ghidează comportamentul și atitudinile tinerilor față de viață. Cu siguranță, acele valori joacă un rol important, influențând, ulterior, și alegerile de carieră. În funcție de obiectul lor, valorile sunt de mai multe tipuri: *valori sociale, valori personale, valori afective, valori profesionale*.

Valorile profesionale reprezintă principiile și convingerile fundamentale care ne ghidează comportamentul și deciziile în mediul profesional. Ele reflectă ceea ce considerăm important și semnificativ în contextul muncii și pot influența alegerile noastre legate de carieră, modul în care ne desfășurăm activitatea profesională și relațiile noastre cu colegii. Nu vă puteți desfășura activitatea într-un loc de muncă, în care, de exemplu, valoarea de prestigiu, importantă pentru unii dintre voi, nu este satisfăcută. Mai devreme sau mai târziu, veți renunța la respectivul job sau vă veți adapta foarte greu. De aceea este foarte important să vă stabiliți valorile profesionale care vă definesc. Valorile profesionale pot fi: autonomie, ajutorarea celorlalți, prestigiu, securitatea în muncă, lucru în echipă etc.

În cele din urmă, valorile nu sunt foarte ușor de identificat și, uneori, nu este suficientă doar o inventariere a acestora. Nu întotdeauna un anumit job poate să satisfacă toate valorile voastre. Este foarte important ca atunci când acceptați un loc de muncă, să fiți realiști și sinceri cu propria persoană. Este foarte important să vă cunoașteți valorile, pentru a ști ce compromisuri vă veți asuma.

¹⁶ BĂRĂGAN S., *Ghid practic de orientare și consiliere profesională*, România 2015, pp. 20-21.

Scanează QR-codul și ascultă discursul lui Steve Jobs referitor la importanța cunoașterii de sine (a intereselor profesionale) și a construirii unei cariere ținând cont de rezultatele **autocunoașterii**.



3.3. Teste și instrumente de autocunoaștere

a) Instrumente de autocunoaștere pentru identificarea competențelor personale

TEST „Aveți încredere în forțele proprii?”

Instrucțiuni

Pentru fiecare întrebare/enunț, fără a vă gândi prea mult, varianta de răspuns care vi se potrivește cel mai bine.

1. Cum definiți insuccesul?

- a) O incapacitate de intuire a ocaziilor favorabile.
- b) O forță adversă de neînduplecat.
- c) Un hazard nefericit, insuccesul trebuie acceptat cu resemnare.

2. Vorbiți în public și vă pierdeți șirul ideilor. Ce faceți?

- a) Îmi pierd cumpătul.
- b) Îmi cer scuze, mă bâlbâi, îmi caut notițele.
- c) Cu puțin umor, depășesc momentul.

3. Sunteți invitat la o reuniune unde nu cunoașteți pe nimeni și unde participanții se cunosc destul de puțin între ei. Cum procedați?

- a) Adopt o atitudine de observare și așteptare.
- b) Mă atașez unui mic grup.
- c) Părăsesc reuniunea.

4. Sunteți într-un local și vi se aduce un fel de mâncare pe care nu l-ați comandat. Cum reacționați?

- a) Nu spun nimic.
- b) Cu amabilitate, atrag atenția ospătarului, dar accept ce mi s-a adus.
- c) Calm, îl rog pe ospătar să-mi aducă ceea ce am comandat.

5. În cursul unei expuneri, atunci când răspundeți la o lecție, vă deranjează auditoriul care vă urmărește în tăcere?

- a) Da, mă simt stingherit.
- b) Nu agreez situația.
- c) Nu mă deranjează, pot evalua astfel impactul spuselor mele.

6. Un coleg vorbește critic despre dumneavoastră. Cum reacționați?

- a) Îi cer imediat explicații.
- b) Încerc să înțeleg ce mi se reproșează.
- c) Mă simt foarte jignit.

- 7. La orice discuție mai aprinsă vă simțiți stânjenit?**
- a) Da, suport greu situațiile conflictuale.
 - b) Nu, mă sală indiferent.
 - c) Dimpotrivă, mă stimulează.
- 8. Puteți să întrerupeți un interlocutor prea vorbăreț?**
- a) Nu, mi se pare foarte neplăcut acest lucru.
 - b) O fac uneori, dar este foarte neplăcut.
 - c) O fac destul de frecvent și cu multă ușurință.
- 9. De obicei, sunteți optimist cu privire la viitorul dumneavoastră?**
- a) Da, viața oferă suficiente soluții pentru a fi optimist.
 - b) Nu, sunt mai degrabă o fire neliniștită, pesimistă.
- 10. Stați în rând la un ghișeu și se înaintează foarte încet. Ce faceți?**
- a) Mă uit la telefon.
 - b) Intru în conversație cu un vecin.
 - c) Le spun celorlalți cât de incapabili sunt funcționarii de la ghișeu.
 - d) Cer să vină șeful.
- 11. În colectivul dumneavoastră majoritatea nu este de acord cu o propunere pe care o faceți. Cum procedați?**
- a) Renunț la propunere.
 - b) Încerc să conving unul, doi colegi să-mi susțină propunerea.
 - c) Rămân la opinia mea.
 - d) Îmi adaptez propunerea.
- 12. Sunteți în vizită la un prieten și întâlniți o persoană importantă. Îi vorbiți acesteia despre dumneavoastră și despre activitatea pe care o desfășurați?**
- a) Da, nu ratez această ocazie.
 - b) Nu, nu cred că este cazul.
 - c) Da, dacă persoana îmi este simpatică.
- 13. Cum ați proceda dacă ar apărea un conflict între două persoane asupra cărora aveți autoritate?**
- a) Le-aș chema pe amândouă la mine și aș stabili cine este vinovatul?
 - b) Aș discuta cu fiecare în parte.
 - c) Aș aștepta ca situația să se rezolve de la sine.
- 16. În cadrul unei serate mai plicticoase, încercați să animați publicul, să creați o atmosferă mai plăcută?**
- a) Da, adesea procedez astfel.
 - b) Uneori am făcut acest lucru.
 - c) Nu, nu fac asta.

Calcularea rezultatelor

Pentru fiecare variantă de răspuns se va acorda următorul punctaj:

	a	b	c	d		a	b	c	d
1	5	1	2	-	8	1	2	5	-
2	1	2	5	-	9	6	1	-	-
3	2	5	5	-	10	1	3	5	5
4	1	2	4	-	11	1	3	5	5
5	1	2	4	-	12	5	1	2	-
6	3	1	5	1	13	5	3	1	-
7	1	4	5	-	14	4	2	1	-

Interpretarea rezultatelor

SCOR	INTERPRETARE
< 26	Încrederea dumneavoastră în forțele proprii este extrem de scăzută. Vă lăsați foarte ușor impresionat de ceilalți, considerați că ei sunt mai competenți, mai inteligenți. Faceți un efort și depășiți-vă complexe; defectele dumneavoastră nu sunt mari, dar dovediți-vă calitățile! Pentru început, propuneți-vă obiecte mai dificile; odată cu primele succese, creșteți exigențele.
36-50	Aveți suficientă încredere în sine pentru a fi eficient, dar fără a vă „strivi” colegii cu personalitatea dumneavoastră dominantă. Sunteți o persoană flexibilă. Sunteți persoana ideală pentru munca în echipă. Dacă veți acorda atenția corespunzătoare pregătirilor profesionale, veți ajunge o persoană eficientă și de succes. După caz, asumarea responsabilităților conducerii și perfecționarea în acest domeniu vor face din dumneavoastră un manager incontestabil.
< 50	Nu treceți neobservat în nicio situație! Stați să vă afirmați personalitatea și să vă valorificați opiniile în orice condiții. Vă descurcați cu ușurință în situații sociale, pare că nimic nu vă inhibă. Atenție însă: încrederea exagerată în sine se poate

	transforma ușor în orgoliu, ceea ce ar putea dăuna capacității dumneavoastră de adaptare și relațiilor cu ceilalți.
--	---

TEST „Cât de sporit aveți respectul de sine?”

Instrucțiuni

Citiți întrebările de mai jos și răspunsul DA sau NU.

ÎNTREBĂRI	DA	NU
1. Odată ce ați luat o decizie, de obicei, aveți suficientă încredere să o mențineți, chiar dacă rezultatul nu va fi cel scontat?	1	0
2. Dacă ați fi avut nevoie să mergeți la toaletă în timpul unei mese oficiale, ați fi preferat să așteptați până la terminarea mesei în loc să părăsiți sala în timpul dîneului?	0	1
3. Dacă vreți să cumpărați lenjerie de corp, preferați să comandați prin poștă în loc să vă duceți la un magazin?	0	1
4. Credeți că sunteți iubit de alții?	1	0
5. Dacă ați fi servit necorespunzător într-un magazin, ați avea curajul să vă plângeți patronului respectivului magazin?	1	0
6. Detestați să priviți fotografiile de-ale dumneavoastră?	0	1
7. Vă supărați dacă oamenii vă critică?	0	1
8. Aveți tendința să vă păstrați opiniile pentru dumneavoastră?	0	1
9. Considerați că este greu de crezut că oamenii sunt sinceri atunci când spun lucruri frumoase despre dumneavoastră?	0	1
10. Sunteți mulțumit de aspectul dumneavoastră?	1	0
11. Credeți că sunteți la fel de capabil ca majoritatea oamenilor?	1	0

12. Dacă ați fi la o petrecere și ați descoperi că sunteți îmbrăcat într-o ținută obișnuită, în timp ce majoritatea poartă haine elegante, v-ați simți teribil de jenat?	0	1
13. De obicei, vă simțiți inferior celor pe care îi întâlniți?	0	1
14. Credeți că majoritatea oamenilor vă plac?	1	0
15. V-ați descrie ca pe o persoană încântătoare?	1	0
16. Aveți simțul umorului?	1	0
17. Faceți bine tot ceea ce faceți?	1	0
18. Aveți gust la îmbrăcăminte?	1	0
19. Vă puteți stăpâni în cazul unei crize de nervi?	1	0
20. Lucrați bine împreună cu alți oameni?	1	0
21. V-ați descrie drept o persoană obișnuită?	0	1
22. Vă doriți adesea să arătați ca altcineva?	0	1
23. Sunteți în mod frecvent invidios pe alții din cauza complimentelor care li se fac?	0	1
24. De obicei, evitați să faceți lucruri care i-ar putea supăra pe alții, chiar dacă dumneavoastră ați dori să le faceți?	0	1
25. Întotdeauna vă îmbrăcați pentru a face plăcere celorlalți?	0	1
26. Vă petreceți mult timp făcând lucruri de care nu vă bucurați?	0	1
27. Îi lăsați pe alții să vă dirijeze în vreun fel viața?	0	1
28. Credeți că aveți mai multă tărie decât slăbiciune?	1	0
29. Se întâmplă în mod regulat să cereți scuze altora?	0	1
30. Vă faceți multe griji dacă se întâmplă să îi supărați pe alții?	0	1

31. V-ați dori să aveți mai mult talent?	0	1
32. Simțiți în mod regulat nevoia să cereți sfatul altora?	0	1
33. Întotdeauna așteptați ca alții să spargă gheața la petreceri?	0	1
34. Vă uitați în oglindă mai mult de trei ori pe zi?	1	0
35. Aveți o personalitate puternică?	1	0
36. Sunteți un lider bun?	1	0
37. Aveți o memorie bună?	1	0
38. Sunteți o persoană atractivă pentru cei de sex opus?	1	0
39. Vă descurcați cu banii?	1	0
40. Întotdeauna cereți opinia altora înainte să vă cumpărați diverse articole de îmbrăcăminte?	0	1
Scorul pentru fiecare coloană		
Scor general		

Cotarea răspunsurilor

Scorul total se calculează prin însumarea cotelor bifate.

Interpretarea rezultatelor

SCOR	INTERPRETARE
25-40	Aveți un puternic respect de sine. Știți foarte bine de ce sunteți în stare și vă cunoașteți, de asemenea, slăbiciunile. Dacă ați acumulat 40 de puncte, înseamnă că ceilalți ar putea să vă considere arogant, tiranic. Uneori, trebuie să vă temperați atitudinea printr-un comportament mai modest.
12-24	Aveți o imagine de sine bine conturată, dar vă frământă mult dubii și sentimente de insecuritate. Poate că mai aveți de ridicat puțin nivelul propriei imagini de sine.

>11	Aveți nevoie de mai multă încredere în dumneavoastră. Subaprecierea vă caracterizează; sunteți prea umil și adesea, pentru a face ceva, oamenii trebuie să vă împingă de la spate. Încercați să nu vă mai gândiți la punctele dumneavoastră slabe. Concentrați-vă pe învățarea respectului de sine și veți descoperi în curând că și alții vă respectă mai mult.
-----	--

TEST „Trăsăturile de personalitate”

Următorul test scoate în evidență câteva dintre trăsăturile cele mai importante pentru carieră. Nu există răspunsuri corecte sau greșite atunci când faceți un test de personalitate. Totuși, este important să răspundeți rapid și intuitiv.

Instrucțiuni

Citiți cu atenție afirmațiile de mai jos și răspundeți prin DA sau NU.

AFIRMAȚII	DA	NU
1. Îmi plac oamenii în general; cu toate acestea, prefer să lucrez singur.		
2. Atunci când intru într-o încăpere plină de oameni pe care nu-i cunosc, devin timid și nu mă simt în largul meu.		
3. Mă simt confortabil când am de a face frecvent cu diverse persoane la telefon sau față în față.		
4. Deseori mă gândesc la ceea ce ar putea să fie , în loc de ceea ce este acum.		
5. Mă simt stimulat de idei, viziuni și activități noi.		
6. Mă plictisesc foarte repede de proiectele la care lucrez.		
7. Nu cred că este important să urmez cu exactitate reguli, regulamente și instrucțiuni.		
8. Când sunt implicat în încheierea unei afaceri sau într-o tranzacție, prima mea grijă este îndreptată asupra felului în care se simte celălalt.		

9. Este mai potrivit să fiu descris de ceilalți ca „entuziast și cald” decât „calm și rece”.		
10. Când cineva de la serviciu îmi cere să mă opresc din ceea ce fac ca să-l ajut la un proiect, mă simt deabusolat.		
11. Îmi plac graficele, termenele-limită precise și planificarea.		
12. Îmi place să dețin toate informațiile înainte de a începe un proiect și devin neliniștit când prioritățile se schimbă.		
13. Nu îmi este teamă să îmi exprim punctul de vedere, chiar dacă toți nu sunt de acord cu mine.		
14. Prefer să conduc decât să fiu condus.		
15. Încerc din răputeri să-i fac pe oameni să îmi împărtășească punctul de vedere.		

Calcularea rezultatelor

Scrieți de câte ori ați răspuns „da” la următoarele seturi de întrebări:

Întrebările de la 1 la 3 _____

Întrebările de la 4 la 6 _____

Întrebările de la 7 la 9 _____

Întrebările de la 10 la 12 _____

Întrebările de la 13 la 15 _____

Interpretarea rezultatelor

Introvertit sau extrovertit – Dacă ați răspuns mai mult prin „da” la întrebările 1-3, aveți tendința de a fi introvertit. Vă bucurați de singurătatea dumneavoastră, nu vă place să fiți în centrul atenției și, de obicei, vă rezolvați singur problemele și vă duceți la bun sfârșit ideile. Dacă mai multe dintre răspunsuri sunt „nu”, sunteți, mai degrabă, extrovertit și, de cele mai multe ori, preferați să fiți în compania altor oameni. Probabil că aveți multe relații sociale, sunteți expresiv și ușor de „citit”.

Idealist sau realist – Dacă ați răspuns mai mult prin „da” la întrebările 4-6, înseamnă că preferați să vă imaginați lucruri posibile și sunteți mai aproape de tipul idealistului. Vă plac ideile, viziunile și activitățile noi și aveți tendința de a vă concentra întreaga energie asupra viitorului și a ceea ce ar putea să fie în locul prezentului. Dacă ați răspuns mai des prin „nu” la întrebările 4-6, manifestați tendința de a vă concentra mai mult asupra realității și mai puțin asupra posibilităților. Vedeți lucrurile în sensul lor strict, preferând specificul și realismul în detrimentul a ceea ce nu puteți vedea sau a ceea ce trebuie să vă închipuiți.

Sentimental sau pragmatic – Faptul că ați răspuns mai mult cu „da” la întrebările 7-9 arată că sunteți, mai degrabă, sentimental decât pragmatic. A fi sentimental înseamnă a avea tendința de a fi mai concentrat asupra sentimentelor și valorilor personale. Dacă ați răspuns mai mult cu „nu”, atunci preferați să fiți pragmatic, orientându-vă către analiză, legi, reguli, politici.

Organizat sau spontan – Dacă predomină răspunsul „da” la întrebările 10-12, înseamnă că vă place să fiți organizat și preferați planificarea, vizând obiective fixe ce au termen-limită exact. Dacă ați răspuns preponderent prin „nu”, sunteți spontan și preferați obiectivele care au un termen nedefinit. Aveți tendința de a fi flexibil și adaptabil la situații schimbătoare.

Dominant sau docil – Dacă figurează preponderent răspunsul „da” la întrebările 13-15, înseamnă că sunteți dominant. Aveți tendința de a fi autoritar și plin de hotărâre. Dacă ați răspuns prin „nu” la două sau mai multe dintre întrebările 13-15, aveți tendința de a fi docil, pasiv, preferând să stați în umbră în loc să preluați conducerea grupului.

b) Instrumente pentru identificarea competențelor sociale

TEST „Acceptarea celorlalți”

Instrucțiune

Vă prezentăm 20 de enunțuri referitoare la sentimentele și atitudinile față de ceilalți. citiți cu atenție și notați cât sunt de adevărate în ceea ce vă privește.

ENUNȚURI	adevărat	de obicei adevărat	nici adevărat, nici fals	uneori adevărat	fals
1. Oamenii sunt ușor de condus.	1	2	3	4	5

2. Îmi plac oamenii pe care îi cunosc.	5	4	3	2	1
3. Oamenii de azi au standarde morale foarte joase.	1	2	3	4	5
4. Cei mai mulți oameni sunt mulțumiți de ei înșiși, fără să se gândească la slăbiciunile lor.	1	2	3	4	5
5. Mă simt bine alături de orice categorie de oameni.	5	4	3	2	1
6. Oamenii de azi nu vorbesc decât despre lucruri lipsite de importanță.	1	2	3	4	5
7. Oamenii de azi încearcă să progreseze mai mult prin sporirea efortului decât prin ridicarea competenței lor.	1	2	3	4	5
8. Dacă ești omenos, ceilalți te „calcă în picioare”	1	2	3	4	5
9. Oamenii sunt prea egocentrice, interesați de ei înșiși.	1	2	3	4	5
10. Oamenii sunt întotdeauna nemulțumiți și caută mereu ceva nou.	1	2	3	4	5
11. Oamenii sunt întotdeauna nemulțumiți și caută mereu ceva nou.	1	2	3	4	5
12. Dacă fac ceea ce nu-mi stă în fire, probabil că îi voi nemulțumi pe ceilalți.	1	2	3	4	5
13. Oamenii au nevoie de un conducător puternic și inteligent.	1	2	3	4	5
14. Mă simt bine când sunt singur, departe de ceilalți.	1	2	3	4	5
15. Îmi doresc ca ceilalți să fie mai cinstiți în raport cu mine.	1	2	3	4	5

16. Îmi place să mă alătur grupurile de oameni.	5	4	3	2	1
17. Din propria experiență de viață, am constatat că oamenii sunt foarte încăpățânați și neînțelegători.	1	2	3	4	5
18. Pot să mă simt bine în compania unor oameni ale căror idealuri sunt diferite de ale mele.	5	4	3	2	1
19. Toți oamenii încearcă să fie amabili.	5	4	3	2	1
20. Persoanele obișnuite sunt foarte mulțumite de ele însele.	1	2	3	4	5

Calcularea rezultatelor

Suma punctelor acumulate la toate enunțurile reprezintă scorul dumneavoastră.

Interpretarea rezultatelor

SCOR	INTERPRETARE
< 65	Vă caracterizați prin intoleranță față de ceilalți. Experiența de viață v-a făcut să pierdeți încrederea în oameni. Neacceptarea celorlalți poate trăda neîmpăcarea cu sine.
66-84	Viața poate fi un amestec de respingere și de acceptare a celorlalți. Precauția în stabilirea legăturilor cu ceilalți este contrabalansată de dorința de a vă apropia de oameni.
85-100	Sunteți persoana care îi acceptă pe alții și sunteți acceptat în relațiile interpersonale. Vă bucurați de un echilibru emoțional, de încredere în valoarea proprie și de sprijinul celorlalți.

TEST „Sunteți o persoană sociabilă”

Instrucțiune

Citiți întrebările de mai jos și alegeți răspunsul care vi se potrivește .

ÎNTREBĂRI	DA	NU
-----------	----	----

1. În mod obișnuit, faceți un efort pentru a vă înțelege cu persoanele pe care nu le agreeți?	1	0
2. În general, preferați o vacanță zgomotoasă și plină de evenimente în locul uneia liniștite?	1	0
3. Vă place să mergeți la petreceri, la discotecă, în localuri?	1	0
4. Vă faceți ușor prieteni când mergeți în vacanță sau când călătoriți?	1	0
5. Vă face întotdeauna plăcere să vă vedeți prietenii, chiar și atunci când vin neanunțați?	1	0
6. Ați inițiat vreodată o conversație cu un străin în autobuz/teren?	1	0
7. Vă place să organizați petreceri, să invitați pe alții la masă?	1	0
8. Aveți mulți prieteni și multe cunoștințe?	1	0
9. Preferați serile ocupate și antrenante serilor liniștite?	1	0
10. Vă plac jocurile la petreceri?	1	0
11. Îi cunoașteți pe cei mai mulți dintre vecinii dumneavoastră după numele lor mic?	1	0
12. Vă place să luați parte la jocuri, chiar și atunci când nu câștigați?	1	0
13. Preferați oamenii în locul mașinilor?	1	0
14. Vă place să ajutați alți oameni?	1	0
15. Sunteți invitat la o cină. Gazda vă servește un fel de mâncare pe care îl considerați teribil. L-ați consuma totuși?	1	0
16. Transmiteți felicitări de Crăciun persoanelor pe care nu le agreeți?	1	0

17. Ați fost declarat vreodată „viața și sufletul unei petreceri”?	1	0
18. Vă place să întâlniți persoane noi, necunoscute anterior?	1	0
19. Vă simțiți confortabil când intrați într-o încăpere în care nu cunoașteți pe nimeni?	1	0
20. Vă plac copiii?	1	0
21. Vă faceți prieteni cu ușurință?	1	0
22. Vă place mai mult să scrieți o scrisoare decât să folosiți telefonul?	0	1
23. Ați încercat vreodată să ascundeți că sunteți acasă, auzind că sosesc vizitatori care nu sunt bineveniți?	0	1
24. În casa dumneavoastră sunt adesea mai multe persoane decât pot să încapă în mod normal?	1	0
25. Vă faceți griji în privința felului în care alte persoane gândesc despre dumneavoastră?	1	0
Scorul total		

Calcularea rezultatelor

Scorul total se calculează prin însumarea punctelor acumulate pentru fiecare răspuns.

Interpretarea rezultatelor

SCOR	INTERPRETAREA
16-25	În mod sigur, sunteți o persoană sociabilă; vă plac oamenii, vă place să fiți împreună cu ei și sunteți foarte fericit când vă aflați în mulțime.
8-15	Vă place să fiți împreună cu alte persoane, răbdarea dumneavoastră nu este nelimitată și, probabil, sunteți foarte fericit dacă puteți să petreceți o seară numai cu unul sau doi prieteni apropiați. Dacă însă constatați că sunteți sigur într-o seară, vă adaptați perfect la această situație.

<7	Sunteți tipul solitar. În mod sigur, preferați să citiți o carte bună, să stați în fața televizorului sau să vă ocupați de altceva. Sunteți independent și vă place să rămâneți astfel.
----	---

TEST „Sunteți tolerant cu ceilalți”

Instrucțiuni

Citiți întrebările de mai jos și alegeți răspunsul care vi se potrivește.

1. Dacă vi se face o farsă urâtă, în ce mod reacționați?

- a) Fac haz de necaz.
- b) Mă supăr.

2. Cum credeți, persoanele care sunt foarte amabile o fac din interes?

- a) Da.
- b) Nu.

3. Vă deranjează persoanele care mănâncă și beau peste măsură la petreceri?

- a) Nu în mod deosebit.
- b) Da, de altfel, nu le voi mai invita.

4. Dacă un prieten care v-a fost prezentat în cadrul grupului din care faceți parte încearcă să fie „regele” întâlnirii, ce gândiți despre el?

- a) Ce obraznic(ă)!
- b) Sunt mulțumit(ă).

5. O prietenă puțin cam plicticoasă vă roagă mereu să o însoțiți la medic, la cumpărături. Ce îi veți răspunde la a nu știu câta rugămintă asemănătoare?

- a) Că uneori s-ar putea descurca și singur(ă).
- b) Nu sunt liber(ă).

6. La o serată între prieteni, o persoană de o anumită vârstă începe să pledeze pentru frumusețea timpurilor trecute, scoțând la iveală o serie de idealuri nostalgice, pe care dumneavoastră le credeți demodate. Cum reacționați?

- a) Îi spun că părerile sale sunt o ofensă la adresa părerilor mele.
- b) Nu ascult și plec mai repede decât mi-am propus să stau.

7. Indirect, aflați că prietenia dumneavoastră cu un coleg de sex opus provoacă gelozia partenerului/partenerei. Cum reacționați?

- a) Puțin îmi pasă.
- b) O asemenea bănuială mă rănește.

8. Dacă organizați un joc de societate cu prietenii dumneavoastră, ce preferați?

- a) Să participe toată lumea.
- b) Să participe numai cei care cunosc jocul.

9. Ce părere aveți despre persoanele extravagante?

- a) Se expun ostentativ.
- b) Sunt diferite de oamenii comuni.

10. Ce părere aveți despre persoanele care au rămas fără locul de muncă?

- a) În timp, aceasta i se poate întâmpla oricui.
 b) Nu-și făcea, probabil, datoria.
11. **Vizitați persoane care nu au aceleași idei, cultură și stil de viață ca dumneavoastră?**
 a) Rar.
 b) Adesea.
12. **Considerați că sunt „minciuni” propunerile acelor care vor să-i recupereze pe drogați?**
 a) Da.
 b) Nu.
13. **Vi se întâmplă adesea să ridicați vocea pentru a vă susține punctul de vedere?**
 a) Da.
 b) Nu.
14. **Vă plac noutățile?**
 a) Da.
 b) Nu.
15. **Sunteți de acord că foarte mulți oameni nu știu să-și facă datoria?**
 a) Da.
 b) Nu.

Calcularea rezultatelor

Acordați câte un punct pentru fiecare răspuns care corespunde următorului tabel:

1.a	4.b	7.a	10.a	13.a
2.b	5.b	8.a	11.b	14.a
3.a	6.b	9.b	12.b	15.b

Interpretarea rezultatelor

SCOR	INTERPRETARE
10-15	Sunteți dotat cu o mare flexibilitate mintală. Respectați gândurile și comportamentele diferite de ale dumneavoastră, cu condiția ca ele să nu atenteze la libertatea dumneavoastră, situație în care vă vedeți obligat să interveniți cu tact. Răbdarea dumneavoastră este superioară celei medii.
5-9	Sunteți o persoană tolerantă, capabilă să înțeleagă punctele de vedere diferite de ale dumneavoastră. Vă place să vă comparați ideile cu ale altora. Chiar dacă discuțiile sunt provocatoare, încercați să nu fiți agresiv.
<4	Sunteți de-a dreptul intransigent, aveți idei foarte precise, pe care le apărați cu vigoare, chiar atunci când nu este necesar. Nu vă simțiți bine când discutați calm cu cineva care nu are aceeași părere cu dumneavoastră.

c. Instrumente pentru identificarea intereselor profesionale

TEST „Inventarul intereselor profesionale”

Instrucțiuni

Din fiecare set alegeți afirmațiile care sunt cele mai potrivite pentru dumneavoastră și marcați litera din dreptul acestora.

- A. Îmi place să practic jocuri de echipă.
 - B. Îmi place să descifrez cuvinte încrucișate.
 - C. Îmi place atunci când alții îmi cer sfatul.
 - D. Îmi place să vorbesc la telefon.
 - E. Mâzgălesc în caietul meu de notițe.
 - F. Sunt curios să aflu cât mai multe lucruri.
-
- A. Îmi place să fac munci manuale (să lucrez în grădină, să repar, să gătesc, să cos etc.).
 - B. Tot timpul scriu ce am de făcut.
 - C. Aș încerca să câștig bani mai degrabă de unul singur decât într-o companie.
 - D. Mă simt bine când îi ajut pe alții.
 - E. Îmi place să-mi folosesc imaginația, să scriu povești.
 - F. Dintre materiile școlare, cel mai mult îmi plac științele naturii.
-
- A. Îmi place să lucrez cu uneltele.
 - B. Mă simt bine când în camera mea este ordine.
 - C. La un proiect, prefer să lucrez în grup decât de unul singur.
 - D. Nu sunt timid când trebuie să-mi spun părerea.
 - E. Mi-ar plăcea să-mi redecorez camera.
 - F. Paginile web științifice mi se par interesante.
-
- A. Îmi place mai mult afară decât în casă.
 - B. Matematica este obiectul meu preferat.
 - C. Este important să iau de unul singur deciziile care mă privesc.
 - D. Îmi place să cer sfatul în rezolvarea unor probleme.
 - E. Prefer să fiu în miezul lucrurilor și nu în afara lor.
 - F. Îmi place să observ vremea, plantele sau animalele.
-
- A. Îmi place să am animale în casă.
 - B. Scrisul meu de mână este ordonat și citeț.
 - C. Mi-ar plăcea să fiu primar.
 - D. Îmi place să am un prieten de corespondență sau să țin un jurnal.
 - E. Prefer lucrul individual celui colectiv.
 - F. Îmi place să desfac mecanisme, să văd cum funcționează.
-
- A. Prefer să merg cu bicicleta în loc să mă uit la televizor.
 - B. Mi-ar plăcea să lucrez la computer.
 - C. Aș putea fi un bun căpitan de echipă.

- D.** Mi se pare ușor să întâlnesc oameni noi și să-mi fac prieteni.
- E.** Domeniile mele preferate sunt muzica, desenul, ceramica.
- F.** Mă preocupă mediul înconjurător.

Calcularea rezultatelor

Calculați de câte ori ați ales fiecare dintre literele **A, B, C, D, E** și **F**. Mai jos sunt enumerate ocupațiile atribuite fiecărei litere. Orientarea la care ați acumulat cifra cea mai mare este aceea care vi se potrivește cel mai mult.

- A.** Orientat spre *exterior*: inginer, antrenor, pilot, fermier, medic veterinar, tâmplar, pompier.
- B.** Orientat spre *detalii*: programator, contabil, bancher, bibliotecar.
- C.** Orientat spre *influențe*: deținător de firmă, avocat, director de școală, paznic.
- D.** Orientat spre *oameni*: învățător, doctor, reporter la ziar, asistent social, casier, vânzător.
- E.** Orientat spre *arte*: actor, artist, muzician, scriitor, arhitect, fotograf, pictor.
- F.** Orientat spre *cercetare*: cercetător științific, detectiv, psihiatru, meteorolog, notar, avocat.

TEST „Alegerea tipului de carieră”

Instrucțiuni

Alegeți un singur răspuns din cele patru variante.

- 1. Dacă aveți o seară liberă, ce v-ar plăcea să faceți mai degrabă?**
 - a.** Să merg la o petrecere.
 - b.** Să stau acasă și să navighez pe Internet.
 - c.** Să-mi petrec timpul cu un hobby precum bricolajul.
 - d.** Să merg la un film.
- 2. Ce secțiune a unei publicații citiți mai întâi?**
 - a.** Sfaturi pentru cititori sau editorialul.
 - b.** Știri.
 - c.** Sport.
 - d.** Divertisment.
- 3. Ce preferați să faceți la o petrecere?**
 - a.** Să întâmpin musafirii.
 - b.** Să discut despre evenimentele la zi.
 - c.** Să pregătesc aperitive.
 - d.** Să mă distrez.
- 4. Ce carte vi s-ar oferi, mai degrabă, în dar?**
 - a.** Cum să relaționezi cu oamenii.
 - b.** O scurtă istorie a timpului.
 - c.** Cum funcționează lucrurile.
 - d.** O carte de artă pentru măsuta de cafea.
- 5. Ce ați prefera să faceți în timpul liber?**

- a. Să mă întâlnesc cu prietenii la o cafea.
 - b. Să-mi fac curat în șifonier.
 - c. Să grădinăresc sau să redecorez casa.
 - d. Să scriu poezie.
- 6. Este rândul dumneavoastră să alegeți filmul. Care ar fi prima opțiune?**
- a. O comedie romantică.
 - b. O dramă provocatoare.
 - c. Un film de acțiune și aventură.
 - d. Un film independent.
- 7. Sunteți la un eveniment social. Cu cine ați prefera să stați?**
- a. Un grup mare în care se râde mult.
 - b. Un grup mic în care are loc o discuție animată.
 - c. Mai mulți oameni care joacă popice sau țintar.
 - d. Un individ care pare o persoană interesantă.
- 8. Aveți șansa să participați la un reality show. Alegeți:**
- a. O emisiune în care aptitudinile interpersonale mă ajută să câștig.
 - b. Niciunul, consider că aceste emisiuni sunt o pierdere de vreme.
 - c. O emisiune care îmi dă șansa să muncesc cu mâinile sau să îmbunătățesc ceva.
 - d. O emisiune în care pot câștiga pe baza talentului meu.
- 9. Care dintre următoarele caracteristici vă descriu cel mai bine, după spusele prietenilor dumneavoastră?**
- a. O persoană sociabilă.
 - b. O persoană inteligentă.
 - c. O persoană îndemânată.
 - d. O persoană creativă.

Răspunsurile vă pot da indicii cu privire la cariera potrivită pentru voi. În vreme ce toate carierele potențiale implică munca cu oamenii, multe dintre acestea se axează în mod special pe o anumită dimensiune: informații, obiecte, creativitate etc.

Rezultatele testului despre cariera potrivită

Dacă ați răspuns la majoritatea întrebărilor cu **a**: cariera voastră potrivită presupune lucrul cu oamenii. O astfel de carieră cuprinde aspecte precum: mentoratul, negocierea, consultanța, supervizare, comunicarea, asistența. Posibile cariere pentru voi pot fi: profesor, resurse umane, consultant, asistent social etc.

Dacă ați răspuns la majoritatea întrebărilor cu **b**: cariera voastră ideală presupune lucrul cu informația. O astfel de carieră poate include sarcini precum: coordonarea, analiza, compilația, comparația. Printre posibilele cariere sunt: bibliotecar, editor, web developer, organizator, detectiv particular, contabil.

Dacă ați răspuns la majoritatea întrebărilor cu **c**: preferați o carieră cu instrumentele, iar responsabilitățile pe care vi le asumați includ precizia în munca pe care o faceți, controlul,

condusul diverselor mașini etc. Printre posibilele joburi se numără: bucătar, instalator, mecanic, inginer etc.

Dacă ați răspuns la majoritatea întrebărilor cu **d**: cariera potrivită pentru voi este una creativă. Puteți alege între următoarele: scriitor, fotograf, cântăreț, decorator, artist grafic, designer de modă etc.

TEST „Descoperiți-vă jobul ideal!”

Instrucțiune

Alegeți un singur răspuns dintre cele patru posibile.

1. Cum vă place să vă petreceți timpul liber?

- a. Împreună cu prietenii și familia sau în diverse activități de voluntariat pentru comunitate.
- b. Scriind, citind, pictând, ascultând muzică, desenând, inventând lucruri noi.
- c. La cumpărături, în vizită la prieteni, ieșind în oraș sau încercând noi restaurante și cluburi.
- d. Cunoscând locuri sau oameni noi, călătorind, în vizită.

2. Ce tipuri de site-uri vă place să accesați pe Internet?

- a. Site-uri de activism social și paginile de știri locale.
- b. Site-uri creative și interactive care promovează noi idei, mai ales bloguri.
- c. Site-uri financiare, cu știri despre investiții, piețe de capital.
- d. Site-uri cu sporturi extreme, oportunități de vacanță sau evenimente în aer liber.

3. Ce responsabilități vreți să aveți?

- a. Să am grijă de starea de bine a celorlalți, inclusiv sănătate, siguranță, educație.
- b. Să dau naștere unei viziuni creative și să colaborez cu ceilalți pentru transformarea ei în realitate.
- c. Să gestionez bugete, bani și alte resurse ale unei organizații.
- d. Să întâlnesc oameni noi în fiecare zi, să văd locuri noi.

4. Ce rol vă produce cea mai mare satisfacție la job?

- a. Să lucrez cu publicul, să interacționez cu oameni diverși.
- b. Să colaborez cu colegii, cu managerii și clienții, să creez diverse materiale de prezentare.
- c. Să conduc o echipă sau să îi am în subordine pe ceilalți.
- d. Să fiu mereu în priză, la job care nu respectă programul tradițional de lucru.

5. Care dintre filmele de mai jos v-au plăcut?

- a. „Doctor Dolittle”, „Cercul poezilor dispăruți”, „Good Will Hunting”.
- b. „Costume”, „Man Men”, „The Apprentice”.
- c. „Călătorie în jurul Pământului în 80 de zile”, „Cursa în jurul lumii”, „Globe Trekker”.

Interpretarea rezultatelor

Majoritar **răspunsurile de la A**. Sunteți genul căruia îi place să aibă grijă pe ceilalți. Joburi ideale pentru voi: medic veterinar, asistent medical, profesor, bibliotecar, asistent social, îngrijitor de animale, activitate de tip ONG.

Majoritar **răspunsurile de la B.** Sunteți tipul creativ de personalitate, vă place să vă folosiți imaginația. Joburi ideale: designer, creator de modă, fotograf, scriitor, designer floral, arhitect, peisagist, regizor.

Majoritar **răspunsurile de la C.** Sunteți genul orientat către partea financiară, vă face plăcere să fiți în centrul lucrurilor. Profesii: avocat, manager, economist, manager de sistem IT, specialist marketing, director financiar, manager de vânzări.

Majoritar **răspunsurile de la D.** Sunteți profilul de personalitate aventurier, vă place să călătoriți, să cunoașteți oameni noi, riscurile nu vă sperie, ci vă atrag. Joburi posibile: pilot, antropolog, arheolog, agent turistic, reporter, corespondent.¹⁷

ACTIVITĂȚI PRACTICE INDIVIDUALE RECOMANDATE

1. **Harta inimii.** Scopul este de a promova auto-reflecția și conștientizarea de sine. Participanții sunt încurajați să identifice atât aspectele pozitive din propria personalitate, cât și lucrurile pe care doresc să le îmbunătățească. În plus, acest exercițiu contribuie la dezvoltarea stimei de sine și la o mai bună înțelegere a modului în care doresc să fie percepuți de ceilalți.

Participanții primesc o foaie cu o inimă împărțită în patru. Fiecare spațiu reprezintă o temă diferită:

- **A:** Participanții scriu 3 calități personale care le plac cel mai mult.
- **B:** Notează 3 lucruri pe care ar dori să le schimbe în viața lor.
- **C:** Enumeră 3 lucruri pe care le fac bine.
- **D:** Scriu 3 cuvinte pe care ar vrea să le audă de la ceilalți despre ei.

Vezi Anexa 5

2. **Rucsacul, mașina de spălat și coșul de gunoi.** Scopul este de a forma o atitudine responsabilă și de a stimula inițiativa personală pentru identificarea și gestionarea tendințelor neadaptative ale gândirii și ale comportamentului. Prin joc și dezbateră colectivă, se încurajează participanții să recunoască și să reflecteze asupra propriilor calități, evidențiind ce ar trebui să păstreze, să îmbunătățească sau să elimine.

Participanții primesc o foaie cu un tabel, cu trei coloane. Fiecare coloană reprezintă o întrebare la care trebuie de inserat un răspuns:

- Rucsac. *Ce calități păstrez pentru viitor?*
- Mașina de spălat. *Ce calități aș dori să îmbunătățesc?*
- Coș de gunoi. *Ce calitate intenționez să o elimin din comportamentul meu?*

Vezi Anexa 6

¹⁷ Scifos L., Șuleanschi S, *O carieră de succes acasă*, Sugestii metodologice pentru reconceptualizarea ghidării în carieră, Chișinău, 2020



ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 6

Realizarea unui spot publicitar		
	Scop	Extinderea cunoștințelor despre diverse profesii și domenii de activitate, în vederea orientării și pregătirii elevilor pentru alegerea unei cariere potrivite.
	Obiective	➤ identificarea principalelor caracteristici ale profesiilor care pot fi urmate într-o instituție de învățământ profesional tehnic; ➤ dezvoltarea abilităților de redactare și de comunicare prin crearea materialelor publicitare; ➤ promovarea gândirii creative prin inventarea de slogane atractive pentru diverse profesii; ➤ familiarizarea cu utilizarea instrumentelor de promovare digitală, cum ar fi reclame pe internet și spoturi video.
	Forma de organizare	În grup
	Timp	Timp de pregătire: 20 min Timp de prezentare: 2-3min per grup
	Materiale necesare	➤ pix, foi A4 ➤ telefon mobil sau cameră video;
	Descrierea	Pregătirea: Elevii se împart în grupuri. Fiecare grup alege o profesie preferată care poate fi învățată într-o instituție de învățământ profesional tehnic. Grupurile discută și notează principalele caracteristici ale profesiei alese. Crearea materialului publicitar: Fiecare grup redactează un material publicitar, care poate fi un text descriptiv, un spot publicitar sau o reclamă pentru internet. Grupurile inventează slogane atractive care vor fi utilizate pe afișe și pe alte materiale promoționale. Prezentarea: Fiecare grup prezintă materialul creat într-un interval de 2-3 minute.

		Prezentările pot fi înregistrate cu telefonul mobil sau camera video pentru a fi vizionate ulterior. <i>Feedback și discuții:</i> După prezentări, se oferă feedback constructiv fiecărui grup. Se discută despre importanța promovării profesiilor și despre tehnici eficiente de comunicare și marketing.
--	--	---



ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 7

Harta dorințelor		
	Scop	Dezvoltarea capacității elevilor de a-și vizualiza și de a-și planifica viitorul profesional și personal prin crearea unei hărți a dorințelor.
	Obiective	➤ dezvoltarea capacității de a stabili obiective profesionale și personale clare; ➤ îmbunătățirea abilităților de planificare și de vizualizare a viitorului; ➤ exersarea creativității și a gândirii critice în procesul de realizare a hărții dorințelor;
	Forma de organizare	Individual
	Timp	Timp de pregătire: 20 minute Timp de realizare: 30 minute
	Materiale necesare	➤ pix; ➤ foi A4, A1 sau A2; ➤ reviste, foarfece, creioane colorate, vopsele, fotografii;
	Descrierea	Sunteți pregătiți pentru o viață minunată? Să începem să creăm harta dorințelor! Mai întâi, este important să vă stabiliți obiective și planuri concrete. Gândiți-vă cu atenție la dorințele voastre. Precizați detalii precum ce activitate doriți să practicați, câți bani doriți să aveți, ce tip de familie și partener vă doriți, câți copii, starea de sănătate dorită, tipul de casă în care vreți să locuiți, relațiile cu persoanele din jurul vostru și destinațiile în care doriți să călătoriți.

După ce ați răspuns la toate aceste întrebări, luați o coală de hârtie, de preferință de dimensiuni mai mari (tip A2 sau A1), și divizați-o în nouă părți egale.

Puteți colora fiecare cadran în culorile indicate între paranteze, acestea fiind prielnice îndeplinirii dorințelor.

Apoi înarmați-vă cu foarfece, reviste, creioane colorate, vopsele și fotografii. În fiecare sector al hărții, desenați ceea ce vă doriți și/sau lipiți imagini ce reflectă întocmai dorințele dvs. Adică, dacă în vise vă vedeți conducând o mașină de culoare roșie, atunci și pe hartă trebuie să apară una roșie, de același model. Dacă vă doriți bani, atunci indicați suma. Stabiliți și un termen în care se vor îndeplini dorințele: un an sau doar câteva luni. Încercați totuși să fiți cât mai realist.

Numaidecât lipiți pe hartă o fotografie personală. Alegeți o imagine în care sunteți într-o stare binevoitoare și emanați fericire.

Avere (bani, apartament, mașină, bijuterii, etc.)	Faimă (diplome, buchete, cupe, premii, etc.)	Căsătorie (cupluri îndrăgostite, fotografia partenerului/ei sau chiar cea a cuplului)
Familie (familii împlinite, copii, etc.)	Sănătate (fotografie personală)	Creativitate (creații artistice, muzicieni, pictori, etc.)
Cunoștințe (cărți, dezvoltare personală, domenii de formare etc.)	Carieră (scopuri de viitor, obiective, cine vreau să devin, etc.)	Prieteni (prietenii, călătorii, destinații de vacanță etc.)

Cele mai potrivite imagini pentru harta dorințelor.

Cadranul „Sănătate”: În centru trebuie să vă aflați voi. – frumoas/ă, fericit/ă și sănătoas/ă. Arătați corpul dvs. ideal (îl puteți tăia din una dintre revistele pe care le-ați pregătit dinainte). Puneți câte o descriere la fiecare imagine.

Cadranul „Avere”: Aici includeți mașina, casa, ceasul sau bijuteriile la care râvniți. Desenați o bancnotă pe care să indicați numărul de zerouri la care visați, semnând imaginea cu fraza „Aveea mea valorează 1 milion de dolari”, sau „Pe contul meu bancar am 1 milion de lei”.

De asemenea, puteți semna imaginile din acest cadran astfel: „Am intrat în noua casă în august 2035”, „Voi purta doar haine de firmă”.

Cadranul „Carieră”: Lipiți o imagine care să reflecte jobul la care visați. Descrieți ce faceți, cu ce se ocupă compania la care lucrați.

		Dacă planificați să deveniți un top-manager, atunci lipiți o imagine sugestivă scriind pe ea: „Conduc compania X”. Graficul carierei poate fi reprezentat și printr-o scară, pe ale cărei trepte să indicați anii și funcțiile ocupate. Mai puteți indica aici și salariul pe care vi-l doriți. <i>Cadranul „Familie”</i>: Alegeți o imagine care să fie compatibilă cu ceea ce credeți despre o familie ideală, de exemplu, un soț atent și respectuos, copii cuminți etc. Puteți lipi imagini cu familia ideală în cadrul unor sărbători de familie, sau într-un moment în care să fiți cu toții fericiți. <i>Cadranul „Căsătorie”</i>: Aici lipiți imagini care ar reprezenta relațiile pe care le aveți cu soțul. În descrieri puneți accentul pe iubire, înțelegere, fidelitate, pasiune și indicați calitățile pe care le are soțul pe care-l doriți alături. De exemplu, puteți scrie „Am un soț ambițios, puternic, care obține ce își dorește în viață. Duce un mod de viață sănătos, iubește copiii și pe mine, e fidel și familist”. Nu uitați și de dvs. Indicați cum sunteți în familie: un soț/o soție înțeleapt/ă, un tată/o mamă bun/ă, iubit/ă, înțelegător/e etc. După acești pași vă conduceți completând și celelalte cadrane.¹⁸
--	--	---

¹⁸ <https://timpul.md/articol/harta-dorintelor-sau-cum-sa-visam-corect-33161.html>

IV. PROCESUL DECIZIONAL ÎN ALEGEREA PROFESIEI

4.1. Motivația umană în alegerea profesiei

Motivația provine de la cuvântul „motiv”, care cuprinde nevoile, dorințele sau impulsurile care împing un individ să îndeplinească sarcini și obiective. Motivația este, în esență, prezența unui stimulent care îi determină pe oameni să acționeze.¹⁹

Motivația determină acțiunile, voința și dorința unui individ de a realiza un obiectiv sau o recompensă. Aceasta îi determină pe oameni să ia decizii și să stabilească obiective. Dar, mai presus de toate, motivația este motivul pentru care aceștia merg până la capăt cu acțiunile care le permit să-și îndeplinească obiectivele. Motivația este vocea interioară care îi menține pe indivizi pe drumul cel bun pentru a-și atinge obiectivele, chiar și atunci când acest lucru este o provocare.

Motivația este o forță puternică și un factor semnificativ în călătoria vieții, care rezultă din nevoia umană de bază de a crește și de a se dezvolta. Puterea motivației pe care o simte o persoană are un impact asupra probabilității de a schimba comportamentele și obiceiurile pentru a-și atinge obiectivele.

Comportamentul motivat nu este doar o simplă cauză, dar și un mijloc, un instrument prin intermediul căruia se ajunge la realizarea scopului. În lipsa unui astfel de comportament motivat, probabilitatea realizării scopului, nu numai la nivel de performanță, dar chiar la nivel optim, este mult mai diminuată. Nu întâmplător prezența sau absența lui este pusă în evidență tocmai prin gradul de realizare al scopului. În lipsa unui astfel de comportament motivat, probabilitatea realizării scopului, nu numai la nivel de performanță, dar chiar la nivel optim, este mult diminuată.

În raport cu acțiunea de îndeplinit, motivațiile se divid în:

- a) *intrinseci*, adică sunt interne acțiunii, satisfăcute direct prin îndeplinirea acesteia;
- b) *extrinseci* sau *indirecte*, exterioare acțiunii în cauză

Cât privește motivele intrinseci, acestea pot fi primare, legate de trebuințe bazale, sau secundare, derivate din motive extrinseci, prin interiorizarea lor. Așa angajatul, la început, poate fi motivat material, iar apoi, odată cu implicarea profesională, motivația extrinsecă devine intrinsecă, fiind activate trebuințele de autorealizare, de stimă și respect, iar motivația inițial

¹⁹ <https://www.anahana.com/ro/mental-health/motivation>

extrinsecă (salariul) o întărește pe cea intrinsecă. Real, activitatea umană este motivată atât intrinsec, cât și extrinsec.

Teoriile nevoilor psihologice și ale valorilor personalității în carieră. Această concepție este construită pe suportul teoriilor elaborate de Murray (1938) și Maslow (1954), cunoscută sub denumirea de *teoriile nevoilor*.

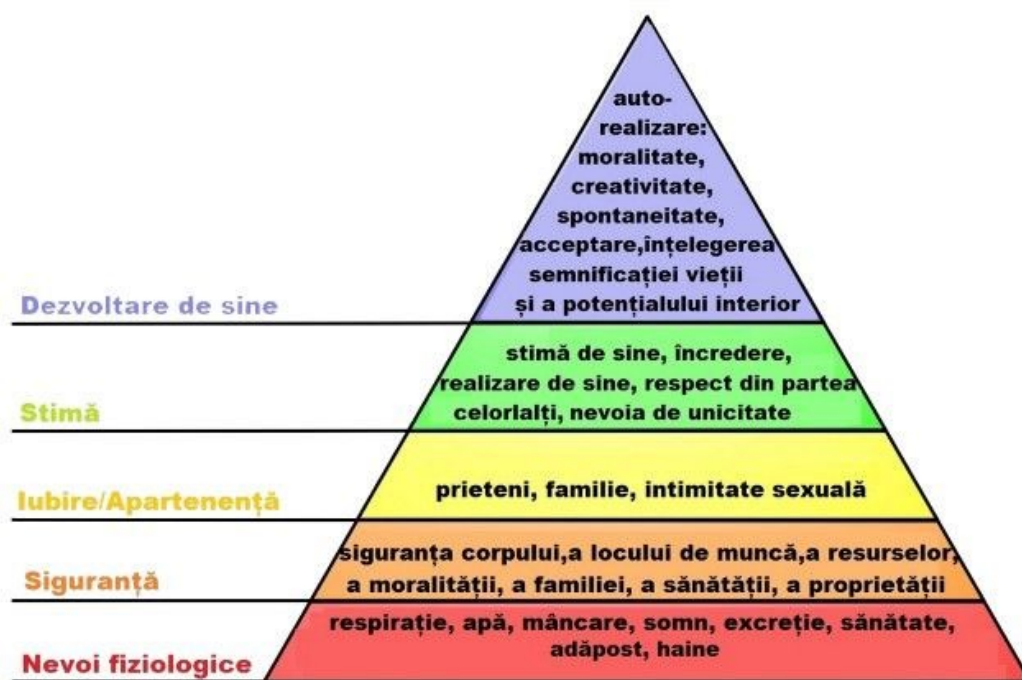


Figura 1. Piramida lui Maslow

Darley și Hogenah (1955) au încercat să surprindă relația dintre interesele profesionale, preferințele ocupaționale, selecție, pe de-o parte, și caracteristicile de personalitate, pe de altă parte. Ei au stabilit că un *pattern profesional* variază de la un individ la altul în funcție de relația dintre potențialul de personalitate și cerințele funcției. Hoppok a extins tipul de determinare a nevoilor psihologice la abordarea dezvoltării în cariera a individului. El consideră că, dacă individul se adaptează la cerințele muncii, atunci ar trebui ca și locul de muncă să fie adaptat la individ. În cadrul acestor concepții a fost studiată relația dintre cerințele ocupațiilor și nevoilor psihologice. Blum identifică relația directă dintre nevoia de securitate și alegerea ocupației care să satisfacă această nevoie. Diploye și Anderson au stabilit o legătură directă între ocupații stereotipe și nevoile indivizilor de a ocupa astfel de funcții. Hall și Nougain au extins cercetările privind nevoile psihologice până la relația acestora cu organizația care le influențează cariera. Ei au constatat că oamenii își modifică nevoile individuale în funcție de organizațiile din care

fac parte. Wolf (1970) a propus o teorie care îmbină teoria nevoilor lui Maslow cu teoria motivației în muncă elaborată de Herzberg, Mausner și Sorgderman (1959).

Urmărind implicarea valorilor în carieră, Martin Katz (1963) a stabilit că există o strânsă conexiune între forțele psihologice și forțele sociale. Forțele psihologice, înclinațiile pentru anumite activități pentru care se alocă energii psihice considerabile și forțele sociale, valorile profesiei, sunt implicate în decizia alegerii unui loc de muncă.²⁰

4.2. Factori și mituri care influențează decizia privind alegerea profesiei

Alegerea unei cariere este un pas semnificativ în viață și merită a fi abordată cu o perspectivă a implicațiilor pe termen lung. Este, adesea, un proces complex și, uneori, îndelungat, care poate implica reconsiderări și ajustări în funcție de noi informații și schimbări în direcția noastră.

Alegerea direcției în viață poate genera confuzii și conflicte atât în interiorul nostru, cât și în relație cu factorii externi implicați. Decizia de a ne orienta către anumite domenii de activitate poate începe încă din copilărie, în special, în cazul profesiilor ce implică abilități speciale, cum ar fi cele artistice, sportive sau cele care necesită o specializare profundă într-un domeniu specific.

În momentul în care tinerii își îndreaptă atenția către o anumită profesie, deseori sunt plini de idealism și se inspiră, inițial, din modele fanteziste sau din modelele parentale, pe care le-au absorbit fără a le filtra în procesul interacțiunii cu părinții. Nu este neobișnuit să auzim de la un copil sau de la un adolescent dorințe precum: „Vreau să fiu astronaut și să descopăr galaxii și civilizații necunoscute omenirii.” sau „Vreau să fiu medic ca mama!”. În astfel de situații, alegerea unei cariere nu este întotdeauna bazată pe raționament și este posibil ca tânărul să revină mai târziu asupra deciziei luate.

În acest context este necesar să analizăm anumiți factori²¹ care influențează procesul de orientare profesională:

- 1. Interesele și pasiunile individului:** oamenii tind să aleagă cariere care sunt în concordanță cu ceea ce îi interesează și îi motivează.
- 2. Abilitățile și aptitudinile personale:** capacitățile individuale pot influența direcția în care se îndreaptă în carieră și pot determina succesul într-un anumit domeniu.
- 3. Valori personale și etice:** valorile personale și convingerile pot juca un rol semnificativ în alegerea unei cariere care să se potrivească cu acestea.

²⁰ BANULESCU I. , *Motivația ca factor corelat al alegerii profesiei*, pp. 3-10.

²¹ ERDEI M, *Psihologie organizațional-managerială*, Editura Universității din Oradea 2001, p. 222.

4. **Familia** exercită influențe puternice asupra modului în care adolescenții își aleg traiectoria educațională și, mai apoi, pe cea profesională. Familia transferă asupra adolescenților moduri de a gândi, proiecția unor „ambiții” sau experiențe pozitive sau negative.
5. **Oportunități de carieră:** disponibilitatea și accesibilitatea oportunităților de carieră într-un anumit domeniu sau locație geografică pot influența alegerea.
6. **Mass-media** este o prezență evidentă în viața adolescenților din zilele noastre. Mijloacele de comunicare în masă, noile gadgeturi apărute, în special, internetul influențează într-o foarte mare măsură decizia tinerilor în privința alegerilor profesionale și educaționale prin modelele pe care le promovează, dar și prin informațiile legate de diversele tipuri de școli și specializări.
7. **Stilul de viață dorit:** anumite cariere pot oferi flexibilitate și echilibru între viața profesională și cea personală, în timp ce altele pot implica program de lucru neregulat sau o presiune mare asupra timpului.
8. **Factori financiari:** remunerația și beneficiile asociate cu o anumită carieră pot fi un factor important în luarea unei decizii.
9. **Instituțiile specializate** sunt reprezentate de cabinetele de orientare școlară și profesională, organizațiile de tineret, ONG-uri cu obiective în orientarea profesională a tinerilor – create să sprijine și să orienteze adolescenții spre o traiectorie educațională și profesională. Aceste structuri sunt importante, influențând considerabil decizia de carieră a tinerilor.
10. **Influențe sociale și culturale:** așteptările și influențele din partea familiei, a prietenilor, a comunității sau societății pot juca un rol decisiv în alegerea domeniului de activitate.
11. **Educație și formare:** nivelul de educație și calificările pot limita sau pot deschide noi oportunități în anumite domenii de carieră.

Acești factori, împreună sau separat, influențează procesul de luare a deciziilor în ceea ce privește cariera, determinând traseul profesional al unui adolescent.

Analizând factorii care influențează orientarea carierei, *corespondența dintre aptitudini și cerințele profesionale* este un aspect important, care poate fi evidențiat prin aplicarea unor teste de aptitudini foarte utile în activitățile de consiliere pe termen scurt și în procesul selecției de personal. În schimb, aceste instrumente de analiză nu pot explica pe deplin fenomenele de *succes* sau *eșec profesional*.

De asemenea, există diverse mituri și idei preconcepute legate de alegerea carierei. Iată câteva dintre ele:

- **„Există o singură profesie/ ocupație care mi se potrivește.”** - Orice individ are diverse abilități, interese, valori. Niciuna nu va exploata întregul potențial, dar bineînțeles că vor

exista unele mai potrivite decât altele. Important este să fii convins că ai decis în cunoștință de cauză și că interesele, abilitățile și valorile tale se încadrează în cerințele ocupației alese.

- **„Părinții, un test sau un expert, știu mai bine decât mine ce ar trebui să fac.”** - Într-adevăr, părinții, testele, consilierii te pot ajuta să te cunoști mai bine și te pot îndruma, dar nu uita că decizia vă aparține. Pentru aceasta trebuie să dai dovadă de încredere în capacitatea ta de a lua decizii legate de viitorul tău.
- **„Toată lumea trebuie să aibă succes în carieră, chiar dacă aceasta înseamnă să faci lucruri care nu îți interesează.”** - Este foarte important ca profesia sau ocupația pe care o ai să-ți placă, să o faci cu plăcere. În caz contrar, să știi că ești aproape de eșec în carieră. Trebuie să analizezi ce înseamnă succes pentru tine: bani, putere, statut, faimă. Uneori poți atinge toate aceste repere și totuși să nu fii mulțumit de cariera ta.
- **„Profesia mea trebuie să fie ideală, să-mi satisfacă toate dorințele și nevoile.”** - Fii realist! Orice profesie are aspecte pozitive și aspecte negative. Este important să vă alegeți profesia care vă satisface cele mai multe nevoi și interese, contribuind la dezvoltarea aptitudinilor tale.
- **„Oamenii fie au succes în carieră, fie eșuează total.”** - Învăță să-ți evaluezi cariera în termeni relativi și nu în termeni de „totul sau nimic”. De cele mai multe ori, eșecurile sunt cele din care învățăm cel mai mult, cele care reprezintă sămânța viitoarelor succese.
- **„Trebuie să urmez calea tradițională.”** - Aceasta presupune că trebuie să urmezi o anumită cale de carieră, cum ar fi să devii medic, avocat sau inginer, pentru a avea succes. Succesul însă poate fi găsit într-o varietate de domenii și căi.
- **„Banii sunt totul.”** - Alegerea unei cariere doar pentru că promite un salariu mare poate să nu fie întotdeauna cea mai fericită sau împlinitoare opțiune. Este important să ai o pasiune sau interes pentru ceea ce faci.
- **„Nimeni altcineva nu este indecis.”** - Majoritatea tinerilor sunt indeciși în raport cu ce fel de muncă vor presta. Nu e nimic rău în a fi indecis, atâta timp cât te preocupi să aduni informațiile de care ai nevoie pentru a alege la timpul potrivit. „Să vă vorbesc despre mine și să vă cunosc pe voi”.

Este esențial să fii conștient de influența miturilor și a ideilor preconcepute atunci când vă faceți alegerile legate de carieră. În loc să te lași ghidat strict de aceste idei, ar trebui să vă evaluați cu atenție propriile valori, interese și obiective.

Alegerea unei cariere ar trebui să fie o decizie personală și deliberată, ținând cont de ceea ce te pasionează cu adevărat, ce te motivează și ce vă aduce împlinire. Este important să vă ascultați propriile dorințe și aspirații, în loc să te conformezi cu așteptările sociale sau cu

miturile despre succesul în carieră. Fii deschis la explorarea diferitelor domenii și posibilități și amintește-ți că cariera ta este o călătorie în continuă evoluție. E bine să vă începeți căutarea carierei cu o minte deschisă și să fii pregătit să vă ajustați cursul pe măsură ce vă descoperiți mai bine interesele și pasiunile. Așadar, este important să vă construiți o carieră care să-ți ofere nu doar succes profesional, ci și satisfacție personală și împlinire.

4.3. Stiluri de decizie și adaptarea lor la alegerea unei cariere

A alege o carieră a fost mereu un proces complicat. În prezent, odată cu transformările radicale din majoritatea domeniilor profesionale, luarea acestei decizii devine și mai dificilă. Deoarece părinții, profesorii și rudele nu dispun de informații și de experiență în noile domenii care apar, nu mai pot oferi previziuni precise, ceea ce complică și mai mult procesul de orientare în carieră.

O primă întrebare crucială este cine sunt cei mai potriviți să ofere sfaturi în alegerea unei profesii. Ar putea fi consilierii specializați, cu toate că aceștia oferă doar o perspectivă subiectivă asupra viitoarelor domenii de cerere pe piața muncii. Pe de altă parte, părinții sau profesorii, cu bunele lor intenții, ar putea fi o opțiune, dar adesea sunt limitați de propriile convingeri despre propria lor înțelepciune infailibilă. Atât consilierii, cât și părinții sau profesorii înțeleg transformările economice, industriale, tehnice și sociale actuale, dar nimeni nu poate prezice cu exactitate ce se va întâmpla în viitor.

Alegerea carierei și a mediului de lucru este o expresie a modului în care individul se percepe pe sine însuși. Ea se structurează încă din copilărie, prin integrarea într-un conținut unic al percepției de sine și a percepției expectanțelor celorlalți față de propria persoană. Identitatea se formează progresiv, pe măsura organizării și structurării informațiilor despre sine și include, după E. Erikson²², aspecte legate de: caracteristicile înnăscute și dobândite ale personalității (temperament, introversiune, pasivitate); talentele și abilitățile personale (cunoștințe și deprinderi); identificarea cu modelele (părinții, colegii etc.); modalitățile de interacțiune, de rezolvare a conflictelor, de reglare a comportamentului; rolurile sociale, vocaționale și de gen adoptate de individ la un moment dat, de asemenea stilurile decizionale ale fiecăruia.

Adolescenții puși în fața unei situații de decizie privind cariera pot demonstra stiluri decizionale diferite. Un stil decizional deficitar poate distorsiona sau împiedica prelucrarea informațiilor legate de sine și domeniile de activitate, astfel încât rezultatul să fie unul

²² BĂBAN, A. (coord.), *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru consiliere*, Editura Ardealul, Cluj-Napoca, 2001.

dezadaptativ și cu repercusiuni serioase asupra posibilității de planificare a carierei. Consultând mai multe surse, identificăm următoarele stiluri decizionale:

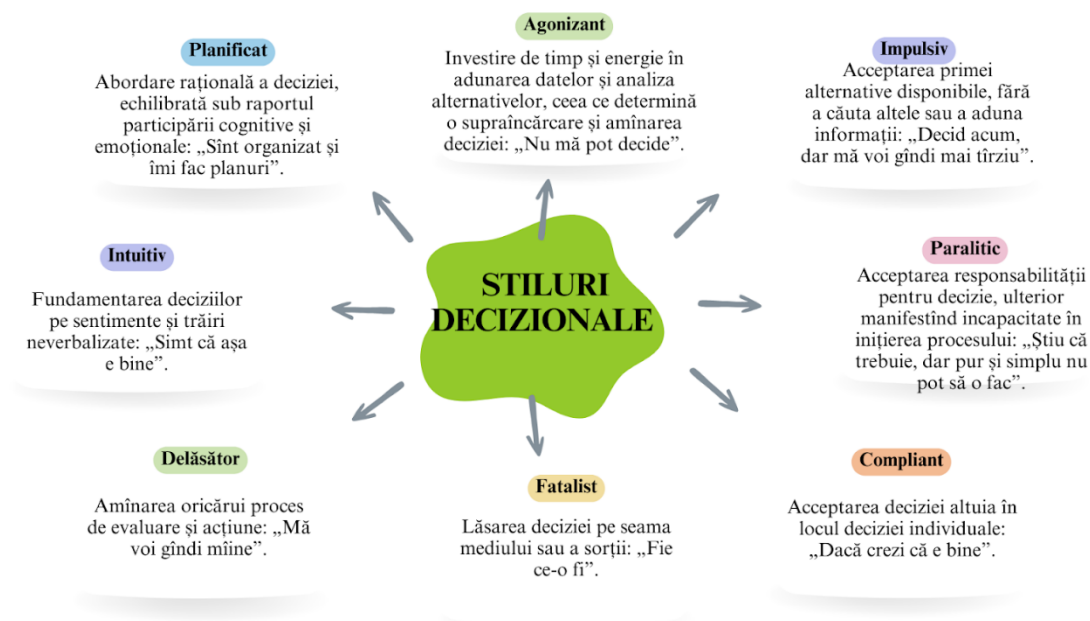


Figura 2. Stiluri decizionale

Indiferent de stilul de decizie adoptat, este important să se aibă în vedere că alegerea unei cariere este un proces complex și personal, iar adaptarea stilului de decizie la nevoile individuale poate ajuta la luarea unei decizii mai informate și mai satisfăcătoare.

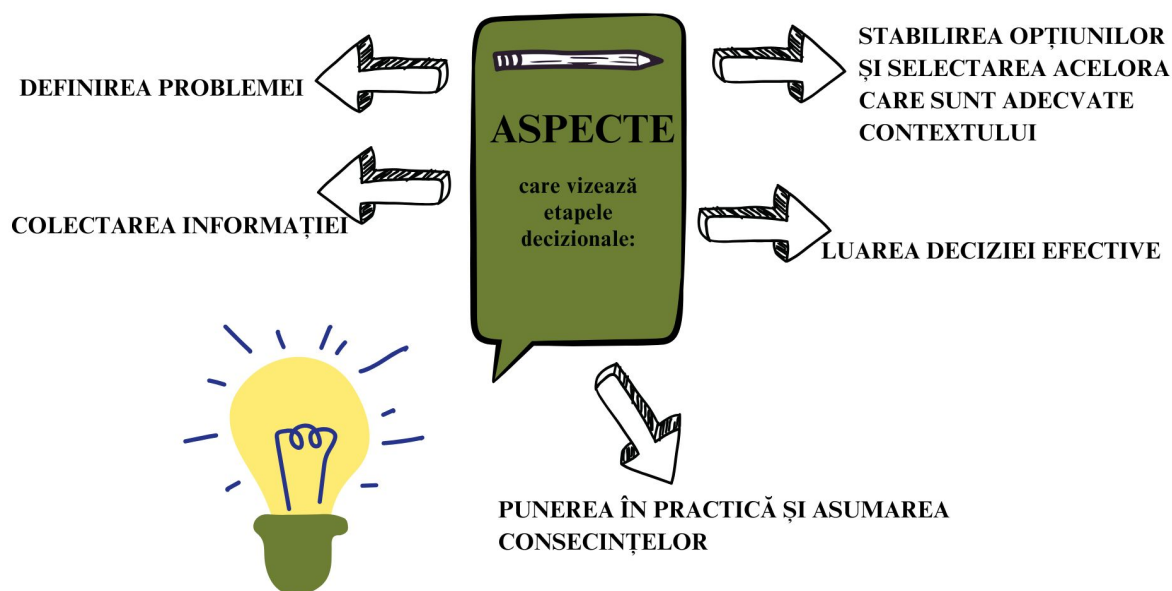
4.4. Etapele procesului decizional

A **decide** presupune a lua o poziție în favoarea unui punct de vedere cu privire la un subiect sau o problemă și a alege, din mai multe posibilități analizate, cea mai bună rezolvare, adecvată momentului și contextului.

În ceea ce privește cariera, deciziile nu sunt deloc simplu de luat. Dacă ne raportăm la carieră ca la o dimensiune „care se întinde de-a lungul vieții noastre și nu include numai ocupații, ci integrează armonios munca și alte roluri sociale: familia, comunitatea, timpul liber”²³, atunci conștientizăm și mai bine importanța deosebită a acestei decizii. Cariera implică atât viața profesională, cât și viața personală și socială, de aceea, în alegerile voastre, ar fi ideal să aveți în vedere realizarea echilibrului între aceste componente.

²³ SZILAGY A., *Manualul consultantului în carieră*, Ed. Institutului european, Iași, 2008, p. 25.

Deși nu se poate vorbi de o structură etapizată fixă a procesului de luare a deciziilor, specialiștii în domeniu sunt de acord că există totuși o serie de etape pe care le parcurgem în general în astfel de situații, etape care vizează în mod necesar următoarele aspecte:



O **clasificare** mai analitică a etapelor procesului decizional, care prezintă pas cu pas parcursul unei persoane de la pregătirea deciziei până la implementarea acesteia, este prezentată în continuare:

1. Conștientizarea problemei. Această primă etapă, este marcată de un sentiment de disconfort al persoanei în raport cu o anumită problemă/situație. În acest stadiu, necesitatea luării unei decizii este conștientizată, dar problema încă nu este clar definită.

2. Evaluarea situației. În această etapă, problema este clar definită și este necesară clarificarea valorilor, a intereselor și aptitudinilor pentru identificarea ulterioară a strategiilor necesare realizării scopurilor propuse. De asemenea, acum se face apel la o altă capacitate importantă a persoanei, aceea de autoevaluare, care, pentru a constitui un reper, este necesar să fie anterior dezvoltată și exersată în cadrul interacțiunilor școlare și a situațiilor educaționale diverse. În timpul demersului de luare a deciziilor, cu cât informațiile despre sine sunt mai numeroase, variate și, mai ales, autentice, realiste, cu atât va fi mai ușoară identificarea opțiunilor celor mai potrivite în raport cu imaginea de sine/nivelul stimei de sine și cu stilul de viață.

3. Explorarea. Scopul etapei explorării este de a identifica suficiente informații pentru a găsi căile realizării obiectivelor și rezultatelor dorite. În această etapă sunt colectate informații despre posibilele opțiuni pe care persoana le are la îndemână, fiecare fiind analizată din perspectiva posibilelor rezultate, a costurilor și a efectelor pozitive și negative posibile. În acest fel, persoana, analizând, își dă singură seama care dintre acestea i se potrivește cel mai bine. Conștientizarea cerințelor și angajamentelor implicate în alegerile respective poate trezi temeri legate de risc și de eșec.

4. Integrarea. Înainte de a lua decizia efectivă, de a stabili direcția de acțiune, este necesară evaluarea modului în care opțiunile formulate se potrivesc în circumstanțele specifice ale situației descrise. Ca exemplu, ne putem întreba în ce măsură ideile sau opțiunile unui elev privind cariera, din perspectiva alegerii rutei educaționale sau profesionale, se armonizează cu personalitatea, cu stilul său de viață, precum și cu specificul contextului/ situației în care se implementează decizia respectivă. Procesul integrării nu este întotdeauna unul comod, pentru că în această etapă elevul trece în revistă nu numai datele legate de sine însuși, resursele interne și caracteristicile stilului de viață, dar și factorii care îi influențează decizia (părerea altor persoane importante, resursele financiare implicate, constrângerile legate de spațiu și timp etc.). Este etapa în care se pot declanșa conflicte de opinii sau conflicte la nivel emoțional. Continuând exemplul anterior, elevul în cauză poate experimenta situații diverse pentru care trebuie să fie pregătit, din punct de vedere emoțional, a le face față: incapacitatea de a alege între variante din cauza sentimentelor de vinovăție, teama sau dependența de alții, frica de critică, discrepanța dintre ceea ce elevul vrea și ceea ce cred alții că ar trebui să facă etc.

5. Angajamentul este etapa luării deciziei efective. Potrivit exemplului de mai sus, după analiza de sine și a stilului de viață, a informațiilor legate de ofertele educaționale sau de cele de pe piața muncii, elevul alege (planul A), păstrând întotdeauna opțiuni de rezervă (planul B). Adeseori, această etapă este încărcată emoțional, se poate manifesta nesiguranța, indecizia, neîncrederea în alegerea făcută sau oboseala fizică și psihică, ca urmare a complexității procesului decizional. Această etapă este dificilă, mai ales, din punct de vedere psihologic, date fiind presiunea și stresul, la care se adaugă teama de eșec etc. De multe ori, această etapă este considerată a fi și ultima a procesului decizional, ceea ce este eronat. Decizia este luată, dar implementarea acesteia poate constitui o perioadă îndelungată și solicitantă din punctul de vedere al responsabilităților asumate și al consumului nervos.

6. Implementarea deciziei. După ce decizia a fost luată în mod efectiv, elevul știe încotro se va îndrepta, își asumă riscurile și consecințele acestei decizii, urmează o etapă și mai

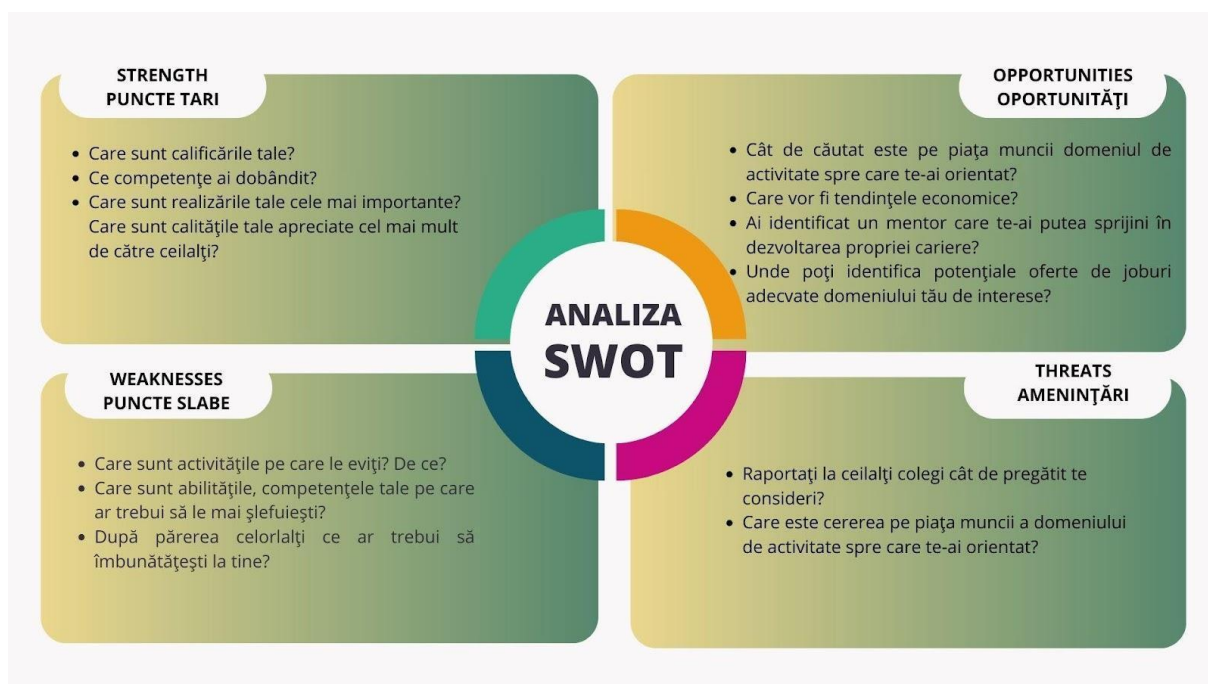
solicitantă: inițierea acțiunii. La rândul lui, acest demers poate presupune colectarea de informații noi, dezvoltarea unor noi abilități, valorificarea unor oportunități mai vechi sau explorarea/căutarea altora noi etc. Este necesar un plan de acțiune, o strategie de implementare pas cu pas a procedurilor și a mecanismelor aferente scopului propus. Dificultățile sau regresul în drumul realizării unui scop pe termen lung pot fi descurajatoare. În cazul în care apar multe surprize neplăcute în această etapă, înseamnă că explorarea a fost incompletă sau că scopul propus este nerealist.

7. Reevaluarea. După implementarea unei decizii, sunt puse în practică noi comportamente, sunt valorificate noi abilități, modificând, de multe ori, stilul de viață al celui în cauză. Chiar dacă alegerea a produs efecte benefice, uneori, contextul este cel care se schimbă și atunci este necesară reevaluarea; aceasta implică luarea unei alte decizii: continuăm să așteptăm manifestarea schimbărilor sau a rezultatelor sau reluăm ciclul decizional în totalitate?

Un sentiment des implicat în procesul decizional, mai ales în etapa luării deciziei efective, este **indecizia**; aceasta poate avea cauze multiple: de la lipsa de informație sau atitudinea pesimistă față de dezvoltarea opțiunilor explorate până la stări de anxietate generate de însăși esența procesului decizional sau de specificul factorilor externi implicați în decizie.

Pe de altă parte, indecizia ar trebui percepută ca un moment absolut normal al procesului decizional aflat în desfășurare. În anumite limite, este normal ca fiecare tânăr să aibă momente în care se îndoiește de validitatea deciziilor sale, de coerența și de logica demersului cognitiv sau de părerea sa. Este perioada adolescenței, în care elevii sunt, în principal, interesați de autocunoaștere și de configurare cât mai obiectivă a rutei educaționale și a celei ocupaționale, de explorarea oportunităților și de elaborarea marilor proiecte de viață. Este perioada marilor speranțe și a marelui entuziasm de a schimba lumea vs atitudinile de indiferență totală și de evitare a oricăror decizii sau de structurare a oricăror planuri de viitor.

Pentru a vă facilita procesul de luare a deciziei, vă prezentăm o tehnică simplă de luare a deciziei, și anume **analiza SWOT**. Denumirea metodei provine de la termenii englezești asociați conceptelor analizate: Strengths – puncte tari; Weaknesses –p slabe; Opportunities – oportunități și Threats – amenințări. Analiza SWOT are în vedere armonizarea factorilor interni (*puncte tari* și *puncte slabe*) cu factorii externi (*amenințări* și *oportunități*), în luarea unei decizii.



Acum e rândul vostru!

În consecință, decizia în carieră devine tot mai apăsătoare și mai greu de luat. În aceste condiții, apelul la tehnici, cum este Analiza SWOT, vă ajută să vă formați o imagine de ansamblu asupra deciziei, luând în calcul toate consecințele pe care le antrenează.

În final, vă atragem atenția asupra unui aspect important: nu este suficient să luați o decizie corectă și să vă stabiliți un plan de carieră, dacă nu sunteți conștienți de resursele interne necesare pentru a înfrunta eventualele obstacole care apar pe parcursul profesional!

ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 8



Strategia W. Disney		
	Scop	Testarea abilităților deductive și a cunoștințelor despre diversitatea profesiilor și a elementelor caracteristice ale acestora
	Obiective	➤ descrierea detaliilor meseriei trecând prin cele trei etape ale strategiei;

		➤ explorarea potențialelor realizări în rolul de „visător”; ➤ dezvoltarea unui plan de acțiuni pentru a transforma visele lor profesionale în realitate în rolul de „realist”; ➤ demonstrarea unei abordări critice și analitice față de planurile lor profesionale în rolul de „critic”;
	Forma de organizare	Individual
	Timp	30 min
	Materiale necesare	➤ Pix, foi A4
	Descrierea	Această strategie se bazează pe trei roluri implicate în procesul de creație: „Visătorul”, „Realistul” și „Criticul”. Pentru a valorifica efectul acestor trei stări, fiecare trebuie explorat separat. 1. „Visătorul”. Imaginează-ți că ai obținut meseria la care visezi. În această etapă, trebuie să vă lăsați mintea să „călătorească” liber. Să visezi cu ochii deschiși...sau închiși, cum preferi. Alungă orice element care ține de lumea reală. Acceptă orice vă trece prin cap, fără limite sau restricții, fără teama că este o idee absurdă sau nerealizabilă. Acest demers vă va favoriza imaginația vizuală. Când crezi că ai exploatat la maximum această stare pe deplin liberă de a visa la orice realizare ce ține de meseria ta, notează ideile pe care le crezi mai interesante și treci la următoarea etapă. 2. „Realistul”. Așadar revino la lumea reală. Acum te poți gândi cum s-ar putea să pune-ți în practică ideile tale. Ce trebuie să faci pentru a obține și a realiza visele. 3. „Criticul”. Este momentul să te întrebi: – Ce ar putea fi greșit? – Ce lipsește? – Ce este supraestimat? – În ce situații ar putea apărea obstacole și care ar fi acestea? – Pe cine ar putea interesa/atrage produsul tău? De regulă, strategia Disney funcționează foarte bine în echipă și este o bună modalitate de brainstorming. Toți membrii echipei critică ideile celorlalți și modul lor de realizare. Cu puțin mai multă concentrare și atenție poți însă să găsești singur hibeale planului tău de punere în practică a unei idei. Odată finalizată această a treia etapă, nu se poate spune că misiunea s-a încheiat dacă „Visătorul”, „Realistul” și „Criticul” nu s-au pus de acord. Se va trece din nou prin etape până se ajunge la consens.



ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 9

Profesii în viitor: o privire în anul 2074		
	Scop	Dezvoltarea abilităților de anticipare a schimbărilor ce pot apărea în timp la diverse profesii
	Obiective	➤ extinderea cunoștințelor despre diverse profesii și modul în care acestea pot evolua în viitor; ➤ îmbunătățirea abilităților de colaborare și de lucru în echipă; ➤ exersarea abilităților de comunicare și de prezentare; ➤ stimularea creativității și a imaginației în contextul inovațiilor tehnologice și profesionale.
	Forma de organizare	În grup
	Timp	Pregătire - 30 min Prezentare – până la 5 minute per echipă
	Materiale necesare	➤ pixuri și foi;
	Descrierea	Fiecare echipă are sarcina de a prezenta o scenetă în care să reflecte o zi din viața unui specialist dintr-un anumit domeniu peste 50 ani. Elevii vor înscena propria viziune asupra modificărilor parvenite în domeniul respectiv peste jumătate de secol, evidențiind schimbările la nivel de tehnică, instrumente, utilaje și procese specifice meseriei respective. Rolurile specialiștilor pot fi identificate de către elevi la dorință, sau pot fi selectate din lista propusă de mentor. Instrucțiuni pentru echipe: 1. <i>Alegerea profesiei:</i> Identificați o profesie pe care o preferați și doriți să o prezentați. 2. <i>Elaborarea scenariului:</i> Imaginați-vă cum ar putea arăta o zi tipică în viața unui profesionist din domeniul ales, peste 50 de ani. Gândiți-vă la schimbările tehnologice și de mediu care ar putea influența profesia respectivă.

		Proiectați scenariul, evidențiind noile tehnici, instrumente și utilaje care ar putea fi folosite. <i>3. Crearea scenetei:</i> Scrieți dialoguri și descrieri care să reflecte activitățile și procesele din viitor. Folosiți termenii specifici meseriei, adaptându-i la schimbările din viitor. <i>4. Prezentarea:</i> Prezentarea scenetei va dura până la 5 minute. Fiecare membru al echipei va avea un rol și va contribui la reprezentarea viitorului profesiei alese. Observații: Încurajați creativitatea și imaginația, dar mențineți sceneta realistă în contextul schimbărilor tehnologice și profesionale posibile. După prezentare, discutați cu colegii despre ideile și viziunile voastre, reflectând asupra evoluției fiecărei profesii.
--	--	---

V. EXPLORAREA TRASEELOR EDUCAȚIONALE ȘI A OCUPAȚIILOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PROFESIONAL TEHNIC

5.1. Sfaturi pentru navigarea în traseul educațional

Viața noastră este o compilație a tuturor deciziilor pe care le-am luat până acum și a celor pe care le vom lua în viitor. Având libertatea de a alege, suntem stăpâni propriilor noastre vieți și putem să le modelăm conform dorințelor și visurilor noastre. Crearea carierei profesionale este un proces care se desfășoară de-a lungul vieții, începând de timpuriu cu traseul educațional și continuând cu cel profesional.

Planificarea traseului educațional face parte din planul de cariera și se referă la alegerea rațională a formelor de educație (colegii, cursuri, facultăți, formări etc.) care permit dobândirea cunoștințelor și formarea abilităților și a competențelor necesare profesiei dorite. Aceasta alegere are la bază un demers de explorare a traseelor educaționale și ocupaționale în raport cu profesia aleasă. Spre exemplu, pentru a lucra în domeniul educației, traseul educațional poate include:

- Colegiu - specialitatea „Educație timpurie/Învățământ primar”;
- Licență în „Pedagogie”;
- Master în „Științe ale educației”.

Atunci când persoanele iau decizii referitoare la școala pe care doresc să o urmeze sau la profesia pe care intenționează să o practice, ei caută să alinieze aceste alegeri cu propriile interese. Aceasta înseamnă că urmăresc o suprapunere cât mai mare între preferințele lor și activitățile specifice mediului educațional sau profesional. Cu cât această suprapunere este mai mare, cu atât sunt mai mari șansele ca persoana să fie mulțumită și motivată în activitatea sa, atingând performanțe conforme cu capacitățile sale. Congruența dintre interesele persoanei și școala/profesia aleasă determină:²⁴



Interesele se referă la preocupările și afinitățile constante ale unei persoane față de anumite domenii de cunoștințe sau activități. Acestea sunt esențiale în alegerea unei cariere,

²⁴ LEMENI, G., MICLEA, M. *Consiliere și orientare – ghid de educație pentru carieră*, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2004

influențând satisfacția și performanța în activitatea desfășurată. De obicei, tindem să ne îndreptăm spre profesii care se aliniază cu interesele noastre.

Atunci când vorbim de identificarea intereselor, atenția ta se va orienta atât spre activitățile din școală, cât și în afara ei, în timpul tău liber. Pentru a realiza acest lucru vă propunem să răspunzi la următoarele întrebări:

- Ce vă place cel mai mult să faceți?
- Cât timp pe săptămână acorzi acestor activități?
- Care sunt hobby-urile tale?
- Care sunt activitățile spre care te întorci în mod constant din plăcere?
- Care sunt activitățile care vă oferă o satisfacție extraordinară?
- Care sunt subiectele pe marginea cărora citești și vorbești în mod frecvent?
- Care a fost cel mai interesant subiect de conversație care ți-a trezit recent interesul de cunoaștere?
- Atunci când intri într-o librărie, de unde începi să o explorezi? Care sunt domeniile cărora le acorzi cel mai mult timp?
- Care sunt subiectele pe care le citești în mod frecvent pe internet?
- Care sunt activitățile tale de divertisment (cărți, filme, restaurante, destinații de călătorie, subiecte de discuție)?²⁵

Reflectând asupra experiențelor de învățare din activitățile deja realizate, puteți consolida conștientizarea punctelor lor forte și a preferințelor profesionale proprii. Această introspecție contribuie la dezvoltarea unei perspective clare și încrezătoare asupra viitorului profesional.

5.2. Ocupații în concordanță cu tipurile de personalitate

Credeți că ați ales corect pregătirea și cariera viitoare? S-ar putea să aveți parte de surprize! În doar câteva minute, puteți afla ce tip de personalitate aveți prin completarea chestionarului de interese Holland. Acest test standard vă va ajuta să determinați dacă sunteți *realist* (motor), *investigativ* (intelectual), *artistic* (estetic), *social* (de susținere), *întreprinzător* (persuasiv) sau *convențional* (conformist). Conform psihologului Holland, creatorul testului, o ocupație care reflectă caracteristicile personalității voastre vă va aduce o satisfacție mare, deoarece oamenii tind să caute medii profesionale și ocupații care le permit să-și folosească abilitățile, să-și exprime opiniile și să-și valorifice valorile.

²⁵ CRIȘAN, C., CĂLIN, A., BORZA A. Ghid de consiliere și orientare în carieră. Cluj-Napoca, 2014. 40 p.

Tot ce trebuie să faceți este să răspundeți la următoarele 120 de întrebări, care încep cu „Ți-ar plăcea să...?”

Acordați-vă

2 puncte dacă respectiva activitate îți place,

1 punct dacă îți este indiferentă,

0 puncte dacă îți displace.

Notează fiecare punctaj în spațiul indicat și apoi calculează rezultatele finale. Cel mai mare scor obținut îți indică ce tip de personalitate ai!

Ți-ar plăcea... ?

1. Să repara ceasuri și bijuterii;
2. Să fii numărător de bani (de ex. persoana care să primească și dea bani la o bancă);
3. Să discuți cu diverși oameni despre problemele ce privesc comunitatea;
4. Să faci experiențe științifice;
5. Să conduci un departament administrativ;
6. Să cânti pe o scenă;
7. Să repara motoare la automobile;
8. Să înregistrezi datele financiare ale unei firme;
9. Să ajuți persoanele handicapate fizic să se pregătească pentru o meserie;
10. Să folosești microscopul pentru a studia celule și bacterii;
11. Să cumperi marfă pentru un magazin mare;
12. Să fii artist;
13. Să faci mobilier;
14. Să lucrezi la calculator sau cu un copiator într-un birou;
15. Să ajuți pe cei care au nevoie (cu handicap, bătrâni, copii cu probleme);
16. Să citești cărți, reviste științifice;
17. Să fii manager de vânzări;
18. Să scrii scurte povestiri;
19. Să lucrezi pe o macara;
20. Să faci rezervări pentru zboruri de avioane, pentru hoteluri într-un birou de voiaj;
21. Să fii profesor sau învățător;
22. Să faci muncă de cercetare într-un laborator fizic;
23. Să înregistrezi muncitori care au nemulțumiri la locul de muncă;
24. Să faci desene animate;
25. Să fii dulgher;

26. Să fii expert contabil (verificare);
27. Să studiezi sociologia, adică cum trăiesc oamenii împreună;
28. Să faci studii științifice despre soare, lună, planetă, stele;
29. Să câștigi bani din comerț sau la bursa de valori;
30. Să predai muzica în școli;
31. Să asamblezi componentele unui echipament stereo;
32. Să verifici bugetul unei firme;
33. Să dai sfaturi privind legislația oamenilor săraci;
34. Să studiezi cauzele bolilor de inimă;
35. Să conduci un restaurant mare;
36. Să scrii un roman;
37. Să fii electrician;
38. Să ții evidența mărfurilor, a ceea ce se consumă la o firmă;
39. Să ai grijă de oameni bolnavi;
40. Să utilizezi matematica pentru a rezolva o problemă tehnică și științifică;
41. Să te ocupi de politica administrativă;
42. Să organizezi / regizezi piese de teatru;
43. Să conduci un tractor cu remorcă;
44. Să lucrezi cu cifre într-un birou de afaceri;
45. Să ajuți persoanele care au ieșit din închisoare să își găsească un loc de muncă;
46. Să fii medic chirurg;
47. Să fii vicepreședinte de bancă;
48. Să fii cântăreț de jazz;
49. Să faci, să repari, să refînisezi mobilă;
50. Să analizezi situația financiară a unei firme să elaborezi un sistem contabil pentru nevoile sale financiare;
51. Să înveți să califici adulți pentru o meserie;
52. Să fii biolog marin;
53. Să fii jurist-consultul unei firme;
54. Să citești articole despre muzică și artă;
55. Să utilizezi și să repari echipament de radio, telegraf;
56. Să supervizezi personalul administrativ al unui oficiu;
57. Să ajuți oamenii în alegerea unei cariere;
58. Să examinezi efectele aerului poluat asupra mediului;

59. Să ocupi o poziție de lider;
60. Să fii designerul reclamelor pentru reviste sau TV;
61. Să instalezi sau să repari telefoane;
62. Să urmezi un curs de matematică pentru afaceri;
63. Să supraveghezi persoane care au încălcat legea;
64. Să inventezi un nou tip de echipament tehnic;
65. Să fii agent imobiliar;
66. Să studiezi operele marilor muzicieni;
67. Să lucrezi în construcții;
68. Să controlezi actele băncilor pentru a descoperi greșeli;
69. Să participi la strângerea fondurilor de caritate;
70. Să faci cercetare științifică cu privire la utilizarea energiei solare;
71. Să lucrezi pentru a convinge guvernul să adopte o anumită măsură;
72. Să scrii o piesă de teatru;
73. Să montezi dispozitive electrice;
74. Să utilizezi calculatorul pentru a prelucra date contabile;
75. Să planifici activitatea altora;
76. Să lucrezi la realizarea unei inimi artificiale;
77. Să promovezi dezvoltarea unei noi piețe de aprovizionare a populației;
78. Să compui muzică sau să faci aranjamente muzicale;
79. Să construiești etajere pentru cărți;
80. Să urmezi un curs de contabilitate;
81. Să dai primul ajutor;
82. Să fii asistent medical de laborator;
83. Să faci afaceri, comerț;
84. Să dirijezi o orchestră simfonică;
85. Să fii antreprenor în construcții de locuințe;
86. Să introduci informații în calculator;
87. Să lucrezi în calitate de consilier familial;
88. Să urmezi un curs de biologie la școală sau la universitate;
89. Să fii legiuitorul care să medieze disputele între sindicate și patronat;
90. Să scrii reportaje pentru reviste;
91. Să faci jucării de lemn;
92. Să ții evidența încasărilor pentru lucrările efectuate;

93. Să ajuți copii cu tulburări mentale;
94. Să cercetezi, să cauți un remediu contra cancerului;
95. Să fii judecător;
96. Să pictezi peisaje;
97. Să lucrezi ca paznic sau custode;
98. Să operezi într-un registru de încasări;
99. Să înveți să ajuți oameni în suferință;
100. Să conduci studii științifice privind controlul bolilor plantelor;
101. Să recrutezi și să angajezi oameni pentru o mare firmă;
102. Să scrii scenarii TV;
103. Să conduci un autobuz;
104. Să fii recepționar la un hotel;
105. Să studiezi psihologia;
106. Să fii medic care să ajute la prevenirea bolilor;
107. Să călătorești prin țară pentru a vinde produsele firmei;
108. Să faci scenografie pentru piesele de teatru;
109. Să repari lucrurile din jurul casei;
110. Să fii funcționar administrativ;
111. Să coordonezi programul sportiv pe un teren de sport;
112. Să faci studii științifice despre natură;
113. Să organizezi și să coordonezi afaceri;
114. Să aranjezi muzica de fond pentru film;
115. Să repari mecanisme;
116. Să operezi cu cifre pe computer;
117. Să conduci discuțiile de grup pentru copii delicvenți;
118. Să ajuți cercetătorii științifici în laboratoarele experimentale;
119. Să fii manager de producție;
120. Să faci recenzii de cărți ca un critic literar.²⁶

Înregistrează rezultatele în următorul tabel.

TIP Holland																						
întrebare	1	7	13	19	25	31	37	43	49	55	61	67	73	79	85	91	97	103	109	115	t	

²⁶ <https://www.laboro.ro/pub/media/2021/Testul%20Hollandupd-pdf.pdf>

scor																							realist
întrebare	2	8	14	20	26	32	38	44	50	56	62	68	74	80	86	92	98	104	110	116	t		
scor																							convențional
întrebare	3	9	15	21	27	33	39	45	51	57	63	69	75	81	87	93	99	105	111	117	t		
scor																							social
întrebare	4	10	16	22	28	34	40	46	52	58	64	70	76	82	88	94	100	106	112	118	t		
scor																							investigativ
întrebare	5	11	17	23	29	35	41	47	53	59	65	71	77	83	89	95	101	107	113	119	t		
scor																							întreprinzător
întrebare	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120	t		
scor																							artistic

Acum calculează-ți scorul:

Calculează câte puncte ai obținut pe fiecare rând. Codul tău personal este format din cele 3 litere inițiale ale denumirilor, care au obținut cel mai mare punctaj. Citește descrierea corespunzătoare fiecărui stil. Ex. dacă cel mai mare punctaj l-au obținut literele I, A, S profilul tău este Investigativ, Artistic și Social.

R = Realist – Se caracterizează prin tendința de a se îndrepta spre acele activități care presupun manipularea obiectelor și instrumentelor. Posedă aptitudini manuale, mecanice sau tehnice și este satisfăcut de acele medii profesionale care necesită un nivel optim de dezvoltare a acestor aptitudini.

Caracteristici de personalitate asociate acestui tip – conformist, sincer, onest, supus, materialist, natural, consecvent, practic, modest, timid, stabil, econom.

I = Investigativ – Se distinge printr-o preferință pentru cercetare, investigare sub diverse forme și în cele mai diferite domenii (biologic, fizic, social, cultural). Are, de obicei, abilități matematice și științifice și preferă să lucreze singur pentru rezolvarea de probleme.

Caracteristici de personalitate asociate acestui tip – analitic, precaut, critic, curios, independent, introvertit, metodic, modest, precis, rațional, rezervat.

A = Artistic – Atracție spre activitățile mai puțin structurate, care presupun o rezolvare creativă și utilizarea imaginației. Ocupațiile se înscriu în domeniul artelor plastice, a decorațiunilor de interior, a muzicii, scrisului.

Caracteristici de personalitate asociate acestui tip – complex, dezordonat, emoțional, expresiv, idealist, imaginativ, lipsit de abilități practice, impulsiv, independent, original, nonconformist.

S = Social – Orientarea spre activități care necesită relaționare interpersonală – să ajute oamenii să-și rezolve problemele sau să-i învețe diverse lucruri.

Caracteristici de personalitate asociate acestui tip – cooperant, prietenos, generos, săritor, idealist, centrat pe probleme, amabil etc.

E = Întreprinzător – Preferă să lucreze în echipă, însă, în primul rând, cu scopul de a conduce, a dirija, a ocupa locul de lider. Evită activitățile științifice sau domeniile care implică o muncă foarte dificilă, preferându-le pe acelea care îi pun în valoare abilitățile oratorice și manageriale.

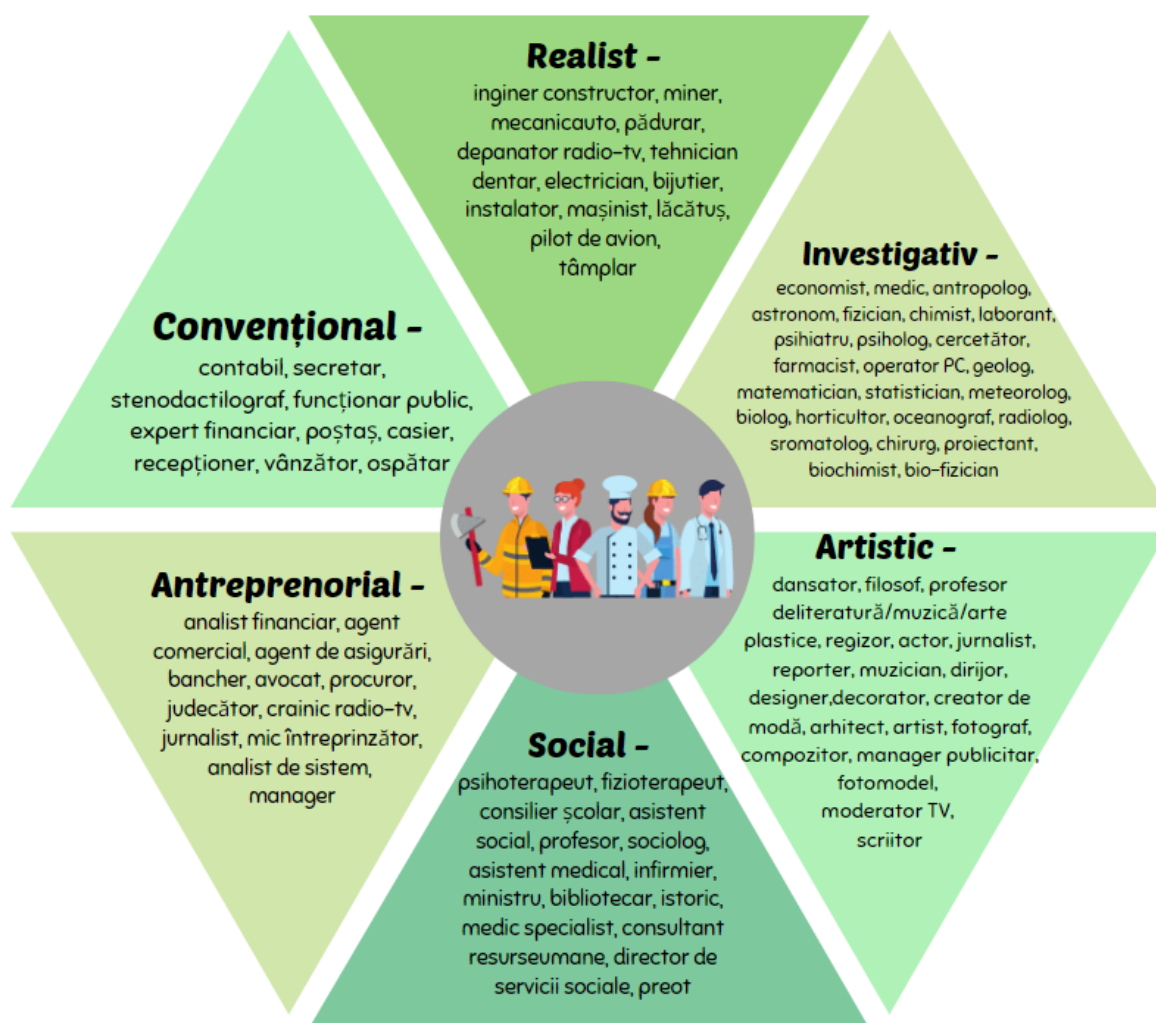
Caracteristici de personalitate asociate acestui tip – curajos, ambițios, atrage atenția, dominant, energic, impulsiv, optimist, popular, sociabil.

C = Convențional – al doilea tip ca pondere în rezultatul chestionarului, dar mult mai puțin reprezentat decât primul (investigativ).

Preferința către activități care se caracterizează prin lucrul într-un cadru bine organizat și definit.

Caracteristici de personalitate asociate acestui tip – conștiincios, atent, conservator, conformist, supus, ordonat, consecvent, practic, controlat, eficient.²⁷

²⁷ CERGHEDI, A. et al. Broșură de orientare școlară și profesională (Ghid pentru diriginți). CJRAE-CJAP MUREȘ 2020. 76 p.



5.3. Strategii de planificare a carierei

Planificarea eficientă a carierei este esențială pentru succesul profesional al elevilor. Aceasta depinde de abilitățile elevilor în următoarele domenii:

1. Autocunoaștere: presupune explorarea și structurarea informațiilor despre sine.

Elevii trebuie să exploreze și să înțeleagă diverse aspecte ale propriei persoane, cum ar fi interesele, valorile, aptitudinile și trăsăturile de personalitate. Prin identificarea acestor elemente, elevii pot determina care cariere se potrivesc cel mai bine profilului lor personal. De exemplu, testele de personalitate, chestionarele de interese și discuțiile ghidate cu consilieri de carieră pot ajuta elevii să-și descopere punctele forte și preferințele.

2. Explorare educațională și ocupațională

Elevii trebuie să fie informați despre diversele opțiuni educaționale și profesionale disponibile. Acest proces include cercetarea diferitelor programe de învățământ, cursuri, specializări și instituții de învățământ. De asemenea, explorarea ocupațională implică înțelegerea diverselor

profesii, industrii și piețe de muncă. Activitățile, precum vizite la locuri de muncă, interviuri informative și stagii de practică, oferă elevilor oportunitatea de a înțelege mai bine cerințele și responsabilitățile diferitelor meserii.

3. Decizia de carieră

Luarea deciziilor de carieră este un proces complex care necesită abilități de gândire critică și evaluare. Elevii trebuie să compare diversele opțiuni de carieră pe baza informațiilor adunate, să identifice avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni și să evalueze riscurile asociate. Stabilirea obiectivelor pe termen scurt și lung și crearea unui plan de acțiune sunt foarte importante pentru a atinge aceste obiective. Consultarea cu mentori, profesori și consilieri de carieră poate ajuta elevii să ia decizii bine fundamentate și să își contureze un traseu profesional realist și realizabil.

Dezvoltarea abilităților de planificare a carierei este necesară în contextul diversificării ofertei educaționale și ocupaționale. Este bine ca elevii să aibă abilități de autocunoaștere, să fie familiarizați cu explorarea educațională și ocupațională, să fi reflectat asupra deciziei de carieră și a promovării personale, pentru a naviga cu succes pe piața muncii dinamică și competitivă. Prin abordarea acestor domenii-cheie, elevii pot face alegeri temeinice și strategice, care să le asigure o carieră împlinită și de succes.²⁸

Tabelul de mai jos conține o serie de activități utile în procesul de planificare a carierei. Acestea includ diverse strategii și abordări eficiente pentru conștientizarea punctelor forte, identificarea oportunităților de studii potrivite pentru dezvoltarea carierei. Bifează activitățile pe care le-ai realizat și indică ce ai învățat din acele activități. Apoi, alege alte 4 activități pe care nu le-ai realizat încă și planifică modul în care intenționezi să le îndeplinești.²⁹

²⁸ <https://www.dascalidedicati.ro/planificarea-carieriei/>

²⁹ CRIȘAN, C., CĂLIN, A., BORZA, A. *Ghid de consiliere și orientare în carieră*. Cluj-Napoca 2014. 40 p.

Am completat un test de autocunoaștere.	Am completat un test de abilități / aptitudini.
Am învățat:	Am învățat:
Am vizitat site-ul instituției de învățământ care formează specialiști în domeniul meu de interes.	Am discutat cu cel puțin o persoană care își realizează studiile la aceeași specialitate pe care mi-o doresc și eu.
Am învățat:	Am învățat:
Am citit o carte despre dezvoltarea sau managementul carierei.	Am participat la un târg de cariere.
Am învățat:	Am învățat:
Am vizitat instituția la „Ziua ușilor deschise”.	Am răsfoit planul de învățământ pentru specialitatea de care sunt interesat/ă.
Am învățat:	Am învățat:

Am discutat cu un reprezentant al instituției, responsabil de admitere.	Am discutat cu o persoană ce activează în domeniul meu de interes.
Am învățat:	Am învățat:
Am învățat:	Am învățat:
Am învățat:	Am învățat:

5.4. Oportunități de urmare a traseului educațional pentru absolvenții de gimnaziu

Tranziția de la gimnaziu la liceu, colegiu sau școala profesională reprezintă un moment în care elevii resimt presiunea alegerilor și neliniștea legată de găsirea celei mai bune opțiuni educaționale. Această schimbare de statut aduce cu sine nu doar noi oportunități, ci și o mare responsabilitate. Factori precum diferențele sociale, mediul rural comparat cu cel urban, nivelurile diferite de formare educațională între clase și școli, și opțiunile familiei complică această tranziție și alegerea traseului educațional.

Pentru absolvenții de gimnaziu traseul educațional poate fi orientat spre următoarele direcții:

- instituție de învățământ secundar, ciclul II - liceu;
- instituție de învățământ profesional tehnic secundar - școală profesională;
- instituție de învățământ profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar - colegiu;
- instituție de învățământ profesional tehnic cu programe combinate - centru de excelență;
- instituție de învățământ secundar vocațional de arte, sport etc. - școală.³⁰

Învățământ profesional tehnic secundar – școală profesională

În cadrul unei școli profesionale, elevii sunt instruiți atât practic, cât și tehnic, pentru a intra direct pe piața muncii. O astfel de instituție oferă programe educaționale orientate spre dezvoltarea abilităților și meseriilor specifice, pregătind elevii pentru o carieră într-un domeniu particular: electrician, mecanic auto, bucătar etc.

Durata studiilor pentru absolvenții de gimnaziu este de trei ani, iar pentru absolvenții de școli medii de cultură generală și de liceu – de un an.

Scanează QR-codul și află mai multe informații despre învățământul secundar profesional, precum și lista instituțiilor de învățământ secundar profesional aflate în subordinea Ministerului Educației și Cercetării.³¹



Învățământ profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar – colegiu

În Republica Moldova, un colegiu este o instituție de învățământ care oferă programe educaționale practice și teoretice în diverse domenii, precum pedagogie, ecologie, construcții sau politehnică. După absolvire, elevii au posibilitatea să lucreze în domeniul lor de studiu sau pot continua studiile la o universitate. Pentru absolvenții de gimnaziu, durata studiilor este de patru-cinci ani, iar pentru cei care au obținut un atestat de studii medii de cultură generală sau o diplomă de bacalaureat, studiile la colegiu durează doi-trei ani.

Scanează QR-codul și vezi lista colegiilor aflate în subordinea Ministerului Educației și Cercetării.



Învățământ profesional tehnic cu programe combinate – centru de excelență

³⁰ Codul educației al Republicii Moldova: legea nr.152 din 17.07.2014. În: Monitorul Oficial al RM. 2014, Nr. 319-324/634 din 24.10.2014. Disponibil: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=110112&lang=ro

³¹ <https://mecc.gov.md/ro/content/invatamint-secundar-profesional>

Centrele de excelență sunt instituții specializate care se concentrează pe excelența într-un domeniu specific, cum ar fi medicină, arte, informatică, transport sau construcții. Aceste centre oferă programe care să dezvolte abilități și cunoștințe la un nivel avansat într-un domeniu specific. Pentru absolvenții gimnaziului durata studiilor este de patru-cinci ani.

Scanează QR-codul și vezi lista centrelor de excelență aflate în subordinea Ministerului Educației și Cercetării.



Învățământ secundar vocațional de arte, sport, teatru etc. – liceu cu profil artistic³²

În prezent, instituțiile de învățământ profesional tehnic sunt cea mai eficientă formă a sistemului educațional din Republica Moldova. Acestea au ca scop formarea profesională a viitorilor specialiști cu abilități practice pentru diverse sectoare ale economiei naționale (administrare, agricultură, business, comerț, construcții, culinărie, design, drept, economie, farmacie, finanțe și bănci, industrie ușoară, învățământ, limbi străine, management, medicină, medicină veterinară, microelectronică, muzică și artă, protecția mediului, securitate, tehnologii informaționale, transport, zootehnie etc.).

Pe lângă oferirea cunoștințelor într-un domeniu specific, instituțiile din ÎPT creează un mediu propice pentru dezvoltarea personalității și pentru acumularea experienței practice profesionale, asigurând pregătirea necesară atât pentru *susținerea examenului de bacalaureat*, cât și pentru *formarea profesională*.

Adesea, absolvenții de gimnaziu se confruntă cu decizia de a alege între liceu și colegiu. Această alegere poate fi dificilă, iar mulți tineri se simt presați să decidă fără a avea suficiente informații, ceea ce duce la ratarea oportunităților disponibile.

Diferența între liceu și colegiu

După gimnaziu, există două opțiuni: poți rămâne trei ani la liceu, susții examenul de bacalaureat și apoi mergi la universitate sau poți urma instituțiile din ÎPT timp de patru ani (după care poți începe să lucrezi, dar, dacă vrei să continui studiile, poți susține bacalaureatul și mergi la universitate).

În instituțiile ÎPT, se predau aceleași materii și se urmează aceeași programă ca la liceu, însă accentul este pus pe disciplinele de specialitate (cum ar fi pedagogia, economia, psihologia,

³² <https://diez.md/2024/02/08/cate-tipuri-de-institutii-de-invatamant-exista-in-republica-moldova-si-prin-ce-se-diferentiaza-una-de-alta/>

bazele afacerilor, bazele dreptului etc.), schimbându-se în fiecare semestru și încheindu-se cu susținerea examenului.

În fiecare an de studiu, elevii participă la un anumit tip de practică, unde experimentează profesia aleasă.

Mulți aleg să rămână la liceu pentru că nu au decis încă domeniul în care ar vrea să se specializeze, ceea ce este logic, dar nu întotdeauna avantajos, deoarece, după clasa a XII-a, pentru a te putea angaja într-un domeniu complex, universitatea este obligatorie (în timp ce, după colegiu, poți începe imediat să lucrezi).³³

Admiterea la liceu e simplă: după înmânarea atestatului, se depun actele necesare, alegând doar profilul, și mergi mai departe. La colegiu însă trebuie să depui actele la specialitatea care vă place și să aștepți rezultatele concursului de admitere, deoarece elevii sunt admiși în măsura locurilor disponibile și șansele tale de a fi admis depind de media de concurs calculată.

În privința finanțării, la colegiu ai două opțiuni: la buget (dacă ai medie destul de înaltă, statul acoperă cheltuielile) sau la contract (cu taxă), care se achită în fiecare an, taxa variind în funcție de specialitate și de instituție.

În colegiu fiecare semestru are o durată de 15 săptămâni de studii teoretice și practice, urmat de o perioadă de sesiune, de aproximativ 2 săptămâni, în timpul căreia se susțin examenele la disciplinele de specialitate.

Elevii din colegiu nu beneficiază de vacanță de toamnă/primăvară, se bucură doar de vacanța de iarnă/vară.

Elevii din colegiu care demonstrează performanță academică pot beneficia de bursă. Perioada de studii în colegii este:

- pentru absolvenții cu studii gimnaziale, studiile se realizează pe durată de 4-5 ani.
- pentru deținătorii atestatelor de studii medii de cultură generală sau a diplomelor de bacalaureat, o perioadă de 2-3 ani.

La finalizarea studiilor în colegiu, absolventul obține diploma de studii profesional- tehnice cu calificarea aleasă și diploma de bacalaureat în anul III de studii.³⁴

Învățământul liceal este organizat în filierele (a) teoretică, cu profilurile umanist și real, și (b) vocațională, cu profilurile de arte, sport, teologic, militar.

³³ <https://youth.md/liceu-sau-colegiu-cateva-pareri-pentru-a-face-o-alegere-corecta/>

³⁴ <https://colegiulmeumd.blogspot.com/p/despre-colegii.html>

Învățământul liceal se încheie cu examenul național de bacalaureat, obținându-se diploma de bacalaureat.

Instituțiile din ÎPT oferă o cale mai directă către angajare imediată într-un domeniu specializat, în timp ce liceul necesită continuarea studiilor universitare pentru cariere complexe. În cazul în care, după finalizarea instituțiilor din ÎPT, decizi să lucrezi într-un alt domeniu, există mereu posibilitatea de a urma cursuri sau de a te înscrie la universitate. Profesia învățată la instituțiile din ÎPT poate rămâne ca un plan B, oferindu-ți un loc de muncă chiar dacă nu susții bacalaureatul.³⁵

Pe scurt, instituțiile din ÎPT sunt ca un liceu cu lecții suplimentare de specialitate și, chiar dacă înțelegi, în timp, că nu ți se potrivește specialitatea, obții experiență, cunoștințe noi, o schimbare de context și un plan B în caz că nu susții bacalaureatul și nu ai cum să mergi la universitate.

Recomandare: dacă tu alegi instituțiile din ÎPT, alege o specialitate care te va ajuta în viața de zi cu zi, nu doar la muncă; pentru că 70% dintre cei ce au ales o oarecare direcție a muncii în adolescență nu o urmează și la maturitate, însă afirmă că informația primită i-a ajutat mult în dezvoltarea personală.³⁶

ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 10

„30 de zile de buget personal: monitorizarea cheltuielilor zilnice”		
	Scop	Dezvoltarea abilităților de gestionare a finanțelor personale prin monitorizarea și analizarea cheltuielilor zilnice de întreținere pe o perioadă de 30 de zile
	Obiective	➤ creșterea conștientizării privind gestionarea bugetului personal; ➤ îmbunătățirea capacității de planificare și de priorizare a cheltuielilor; ➤ dezvoltarea abilităților de analiză financiară prin evaluarea și interpretarea datelor colectate;
	Forma de organizare	Individual
	Țimp	30 zile

³⁵ <https://mecc.gov.md/ro/content/invatamintul-liceal-prezentare-generală>

³⁶ <https://youth.md/liceu-sau-colegiu-cateva-pareri-pentru-a-face-o-alegere-corecta/>

	Materiale necesare	➤ caiet sau jurnal pentru înregistrarea cheltuielilor; ➤ pix sau creion; ➤ telefon mobil sau calculator cu acces la aplicații de monitorizare a cheltuielilor (opțional);
	Descrierea	În fiecare zi, timp de 30 de zile, elevii vor înregistra toate cheltuielile de întreținere, inclusiv sume mici, cum ar fi bani cheltuiți pe gustări, transport, materiale școlare, etc. Fiecare înregistrare trebuie să includă data, descrierea cheltuielii, categoria (ex. alimente, transport, divertisment) și suma cheltuită. Elevii pot folosi aplicații mobile de monitorizare a cheltuielilor, cum ar fi Mint Wallet, Expense Manager sau orice altă aplicație similară, pentru a ușura procesul de înregistrare și de analiză. La sfârșitul fiecărei săptămâni, elevii vor calcula totalul cheltuielilor pentru fiecare categorie și suma totală cheltuită în săptămâna respectivă. Elevii vor nota aceste totaluri în caietul sau în jurnalul lor. La finalul celor 30 de zile, analizăm cheltuielile înregistrate. Vor calcula totalul pentru fiecare categorie și suma totală pentru întreaga perioadă, analizăm salariul mediu oferit în domeniul de interes. Elevii vor identifica tiparele de cheltuieli, unde au cheltuit cel mai mult și vor reflecta asupra modului în care ar putea reduce cheltuielile inutile, vor compara salariul mediu cu cheltuielile formulăm concluzii relevante.



ACTIVITATEA PRACTICĂ NR. 11

Simularea concursului de admitere		
	Scop	Să dezvolte o atitudine optimistă la un concurs de admitere în cadrul învățământului profesional tehnic și să se autoevalueze din punctul de vedere al cerințelor de admitere.
	Obiective	➤ să-i familiarizeze pe elevii cu procesul de admitere la învățământul profesional tehnic; ➤ să dezvolte abilități de comunicare și de autoevaluare în contextul cerințelor de admitere; ➤ să promoveze o atitudine pozitivă față de învățământul profesional tehnic;
	Forma de organizare	grup, frontal (joc de rol)

	Timp	50 min
	Materiale necesare	➤ Anexele regulamentului ➤ Dosare ➤ Pixuri ➤ Calculator ➤ Ecusoane ➤ Hârtie cartonată ➤ Stickere pentru notițe ➤ Poze 3x4 (Anexa 3)
	Descrierea	În acest joc de rol, elevii trebuie să-și asume rolurile unui candidat care dorește să fie admis la o specialitate/calificare din cadrul învățământului profesional tehnic (A) și a celui care primește documentele și dirijează procesul de admitere (B). Elevii care își asumă rolul membrilor comisiei de admitere consultă regulamentul „ordinul_459_cu_anexe_0.pdf” (gov.md). Din acest regulament, vor extrage informațiile necesare pentru organizarea admiterii. În primul rând, vor întocmi o listă de documente necesare pentru a participa la concursul de admitere: 1. Cererea de înscriere la concurs; 2. Certificatul de naștere/buletinul de identitate (copie); 3. Actul de studii, în original cu anexa respectivă; 4. 6 fotografii 3x4 cm, color; 5. Dovada achitării taxei de înscriere; 6. Alte acte prevăzute de prezentul Regulament. Comisia de admitere afișează și informează candidații că aceștia au dreptul să participe la concursul de admitere concomitent la trei specialități/meserii în cadrul aceleiași instituții de învățământ profesional tehnic, dar pot fi înmatriculați numai la o singură specialitate/meserie din cele pentru solicitate. Comisia de admitere studiază capitolul III din regulament și adoptă o metodă de calculare a mediei de concurs în funcție de instituția pe care o reprezintă: MC = 0,4 MNEA + 0,6 MNDP (Secțiunea 1 „Concursul la programele de formare profesională tehnică secundară” și Secțiunea 2 „Concursul la programele de formare profesională tehnică postsecundară și postsecundară nonterțiară”).

		Comisia de admitere din cadrul simulării procesului de admitere se constituie din: 1. <i>Președinte – directorul instituției de învățământ profesional tehnic;</i> 2. <i>Secretar – personal didactic din instituția de învățământ;</i> 3. <i>Membri – unul/trei cadre didactice din instituția de învățământ.</i> Ceilalți elevi își asumă rolul de abiturienți depunând actele, fiind însoțiți de cineva. La sfârșitul activității sunt prezentate rezultatele admiterii în cadrul fiecărei instituții de învățământ. <i>*Sugestie de implementare: Selectați variate instituții din ÎPT, din diferite regiuni ale Republicii Moldova.</i>
--	--	---

CONCLUZII

Cariera poate varia semnificativ în funcție de context și poate reprezenta atât progresul într-o anumită profesie, cât și o serie de schimbări și de adaptări profesionale, care contribuie la dezvoltarea personală și profesională. Este clar că educația formală și experiențele informale, precum voluntariatul și mentoring-ul, joacă roluri esențiale în formarea unei cariere. Perspectiva asupra carierei poate fi influențată de factori economici, sociologici și psihologici, ceea ce subliniază complexitatea și dinamica acestui concept.

Această lucrare oferă o perspectivă detaliată și cuprinzătoare asupra multiplelor aspecte implicate în alegerea și orientarea vocațională a elevilor în învățământul profesional tehnic, subliniindu-se importanța unor decizii bine informate și a autocunoașterii, aspecte esențiale pentru o carieră de succes.

Planificarea traseului educațional este un proces esențial pentru dezvoltarea carierei profesionale, începând din adolescență și continuând pe parcursul vieții. Alegerea formelor de educație adecvate permite dobândirea cunoștințelor și abilităților necesare pentru profesia dorită. Congruența dintre interesele personale și profesia aleasă crește șansele de satisfacție și performanța în carieră.

Testele de personalitate, precum chestionarul Holland, sunt instrumente valoroase pentru determinarea tipului de personalitate și identificarea ocupațiilor potrivite. Planificarea carierei necesită dezvoltarea unor abilități cheie: autocunoaștere, explorarea educațională și ocupațională, luarea deciziilor și promovarea personală.

Tranziția de la gimnaziu la liceu, în instituțiile din ÎPT sau școală profesională este un moment crucial și dificil pentru elevi. Informarea corectă și explorarea atentă a oportunităților disponibile pot asigura o tranziție reușită și o carieră împlinită.

Motivația joacă un rol central în procesul decizional de carieră, influențată de diverse nevoi și valori personale. Factorii care influențează deciziile de carieră includ interesele și pasiunile, abilitățile personale, valorile etice și influențele familiale.

În final, construirea unei cariere care să ofere nu doar succes profesional, ci și satisfacție personală și împlinire, este obiectivul acestui ghid, oferind un cadru comprehensiv și bine structurat pentru planificarea și gestionarea carierei profesionale.

Astfel, lucrarea reprezintă un instrument valoros pentru elevi, oferind informații detaliate și structurate despre planificarea carierei, autocunoaștere, importanța educației și procesul decizional în alegerea unei profesii. Prin parcurgerea acestui ghid, elevii vor putea să își identifice interesele și aptitudinile, să înțeleagă diferitele opțiuni educaționale și profesionale disponibile și să facă alegeri informate privind viitorul lor profesional. În plus, ghidul oferă resurse și strategii pentru a naviga cu succes prin tranzițiile educaționale și pentru a dezvolta competențele necesare unei cariere satisfăcătoare și împlinite.

ANEXE

Anexa 1

Istorii de succes ale **absolvenților** din instituțiile de învățământ profesional tehnic

CENCANȘCIUC DAMIANA - absolventa Colegiului „Mihai Eminescu” din Soroca

1. Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?

Mă numesc **CENCANȘCIUC DAMIANA**. Am absolvit Colegiul „Mihai Eminescu” din Soroca, specialitatea „Servicii administrative și de secretariat”, obținând calificarea de *Asistent manager*.



2. Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?

Învățământul profesional Tehnic a avut un impact semnificativ asupra determinării și regăsirii în domeniul dat, oferindu-mi cunoștințele teoretice și abilitățile practice necesare pentru a înțelege și a opera eficient în domeniul profesional unde mă regăsesc actualmente. Conținuturile teoretice și instruirile practice parcurse mi-au oferit o bază solidă, care sper să-mi permită dezvoltarea în cariera profesională.

3. Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?

Una dintre provocările majore pe care le-am întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii a fost diferența dintre cunoștințele teoretice acumulate și aplicarea

lor practică în contexte reale. În școală, lucrurile erau mai structurate, iar în mediul profesional am descoperit că trebuie să mă descurc într-un mediu dinamic, unde prioritățile și cerințele se schimbă rapid.

Un alt obstacol a fost adaptarea la lucrul în echipă cu oameni din diferite domenii, fiecare având așteptări și metode diferite de colaborare. De asemenea, m-am confruntat cu presiunea respectării termenelor-limită și asumarea responsabilităților la un alt nivel.

Pentru a depăși aceste provocări, am fost deschisă la învățare și adaptare continuă. Am căutat să mă implic activ, să cer sfaturi de la colegii cu mai multă experiență și să îmi perfecționez abilitățile tehnice prin studiu individual. Am învățat să gestionez mai bine timpul și să îmi prioritizez sarcinile, ceea ce mi-a permis să fac față cerințelor înalte ale muncii.

4. În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?

Cred că ar putea fi îmbunătățit printr-o mai bună integrare a noilor tehnologii și tendințelor din industrie în partea teoretică studiată. De asemenea, ar fi benefică o colaborare mai strânsă cu companiile care ar oferi suportul necesar în cadrul stagiilor de practică, fapt care ar ajuta foarte mult studenții să se adapteze mai ușor la piața muncii.

5. Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea ta profesională?

Stagiile de practică au avut un rol crucial. Ele mi-au permis să pun în aplicare teoria în situații reale, să învăț de la profesioniști cu experiență și să îmi dezvolt abilitățile de lucru în echipă. Aceste stagii mi-au oferit și oportunitatea de a cunoaște potențiali angajatori și de a înțelege mai bine cerințele pieței.

6. Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?

Domeniul în care activez este în continuă evoluție, iar automatizarea și digitalizarea joacă un rol din ce în ce mai important. Le recomand studenților să fie mereu deschiși la învățare, să își dezvolte constant competențele și să nu se teamă să exploreze noi tehnologii. De asemenea, să profite de orice oportunitate de practică și de a învăța de la profesioniștii din domeniu.

GUȚAN NATALIA – absolventa Colegiului de Industrie Ușoară din Bălți

1. Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?

Numele, prenumele: **Guțan Natalia**

Instituția absolvită: **Colegiu de Industrie Ușoară din Bălți**

Anul absolvirii: **1998**

Specialitatea: **Modelarea și proiectarea articolelor de larg consum**

Calificarea: **Modelier-constructor**



1. Cum a contribuit formarea ta în cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?

Domeniul pe care l-am ales l-am considerat pe atunci unul oportun în perioada înmatriculării și, respectiv, a absolvirii programului de formare profesională. Pe parcursul a cinci ani de studii am însușit conceptele de bază, principiile și cerințele impuse către un specialist privind elaborarea de modele, construirea grafică a reperelor unui articol vestimentar, întocmirea unei succesiuni tehnologice optime de confecționare a produsului.

Totodată, am studiat și cerințele impuse față de calitatea unui articol de îmbrăcăminte. Și, nu în ultimul rând, cum poate fi monetizată această activitate prin aplicarea metodelor de promovare a unui produs. Echipa de profesori și maiștri au contribuit considerabil la formarea profesională, astfel, am avut posibilitate să-mi trasez sigur drumul pe care am pășit după absolvirea colegiului.

2. *Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?*

Odată cu absolvirea colegiului, am fost repartizată în secția experimentală a unei fabrici de confecții din orașul Soroca. Mediul de lucru existent în acea secție era radical diferit de condițiile în care am activat în colegiu. Era o necesitate de adaptare imediată la condițiile din secție, ca să pot realiza sarcinile oferite de conducător atât cantitativ, cât și calitativ. Unele lucruri nu-mi reușeau din prima dată, altele nu le puteam realiza în termenii stabiliți.

Consider că perseverența și încrederea în forțele proprii reprezintă acele trăsături de caracter pe care le-am dezvoltat atunci.

3. *În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?*

Doar prin o conlucrare solidă dintre ambele părți se va obține un rezultat așteptat. Agenții economici ar trebui să găsească motive pentru a participa activ la formarea profesională a elevilor: organizarea de excursii tematice, master-class-uri, întruniri, oferire de materiale informative relevante din domeniu, utilaje, piese (dacă este posibil); dar și asigurarea unui mediu de muncă favorabil pentru elevi în cadrul stagiilor de practică în instituție.

4. *Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea profesională?*

Stagiile de practică reprezintă un element indispensabil în formarea profesională a unui viitor specialist. Programul stagiilor de practică trebuie să fie elaborat în corelare cu cerințele pieței muncii.

Ar fi bine ca în perioada stagiilor de practică elevul să se simte liber să-și asume rolul unui specialist, să parcurgă etapele de bază ale procesului de muncă, să formeze o viziune clară și transparentă a ceea ce va face în viitorul apropiat. Instituția a avut posibilitatea să-mi ofere aceste condiții. Practica desfășurată în atelierul colegiului mi-a permis să confecționez multe articole vestimentare cap-coadă, să elaborez tiparele necesare, să respect succesiunea de confecționare a unei confecții la diferite utilaje.

Stagiile de practică realizate în cadrul secțiilor de producere ale întreprinderilor de confecții mi-au oferit posibilitatea de a vedea și de a participa la realizarea tuturor etapelor de confecționare a articolelor vestimentare.

6. Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?

În Republica Moldova, în ultimii ani, această industrie a devenit mai pasivă. Tot mai mulți agenți economici activează în „regim de LOHN”, în mare parte, produsele finite părăsesc țara și se comercializează peste hotare. Este trist acest lucru, dar, totodată, poate fi identificată o multitudine de nișe neacoperite în acest sector: îmbrăcămintea reprezintă acel element de care are nevoie fiecare individ; mai mult decât atât, oamenii au nevoie de articole vestimentare în funcție de vârstă, sex, ocupație, sezon, statut și alți indicatori.

Orice direcție poate fi dezvoltată cu succes. De aceea, recomand acelor tineri care doresc să activeze în acest segment al economiei să se încadreze la specialitățile care reprezintă domeniul dat, să analizeze tendințele acestei piețe la nivel național și internațional, să-și formeze setul de competențe necesare și să activeze acasă pentru prosperarea țării.

NICOLAE BRUMA – absolvent al Școlii Profesionale din Florești

1. Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?

Mă numesc Nicolae Bruma. Am absolvit Școala Profesională din Florești, specialitatea „Operator la calculatoare”.

În continuare absolvent al Centrului de Excelență în Energetică și Electronică, (în trecut Colegiul de Microelectronică și Tehnică de Calcul) or. Chișinău, la specialitatea „Calculatoare”.

Apoi am absolvit Universitatea Tehnică a Moldovei, specialitatea „Calculatoare și rețele”.



2. Cum a contribuit formarea ta în cadrul Învățământului Profesional Tehnic la dezvoltarea carierei tale?

Având dorința de a cunoaște ceva nou, mai ales că „calculatorul” era ceva nou pentru mine, m-am dedicat studierii acestuia. Am un mare respect față de profesorii din cadrul Școlii Profesionale, mereu au fost alături prin ghidarea în procesul de studii atât la teorie, cât și la practică.

3. Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?

După absolvirea studiilor, am fost pus în diferite situații-problemă cu referire la învățarea și practicarea unei profesii. Oricare din sarcinile care erau puse pentru a le rezolva erau îndeplinite cu entuziasm împreună cu colegii de lucru. Unele mai greu, poate, dar nu puteam lăsa vreo sarcină nerezolvată. Meditam asupra cunoștințelor teoretice și practice, a corelației dintre școală și cerințele de pe piața muncii.

4. În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?

În primul rând, ÎPT oferă baza practică pentru oricare meserie, fie asta în domeniul tehnologiilor informaționale, tehnic, sau construcții etc. ÎPT ar putea fi îmbunătățit prin asumarea de către angajatori a unui rol activ în domeniul pregătirii profesionale a elevilor.

5. Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea profesională?

Stagiile de practică, care sunt obligatorii în învățământul profesional tehnic, au creat condiții favorabile de integrare mai rapidă în societate, totodată, la îmbrățișarea viitorului post de muncă.

6. Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?

Fiind în domeniul tehnologiilor informaționale, observ cum acesta face pași gigantici în dezvoltare. Odată ce însușești careva lucruri noi, recent apărute pe piață, deja la scurt timp aceasta se schimbă, trece la un alt nivel și este nevoie să studiezi materia nouă, să fii la modă, într-un sens anumit. Mult contează să faci lucrul cu satisfacție sufletească, în asemenea cazuri, nici oboseala nu prea se simte și timpul trece parcă mai repede. Chiar dacă apar careva task-uri mai dificile, nu trebuie de lăsat mâinile în jos!

BUHNA VALENTINA – absolventa IP Școala Profesională, or. Nisporeni

1. Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?

Buhna Valentina: IP Școala Profesională, or. Nisporeni
meseria „Cultivator-procesator bacifere” studii superioare:
Business și administrarea, ASEM.

2. Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?

Având în vedere că dezvolt o afacere în domeniul agriculturii, am avut ocazia să obțin mai multe cunoștințe practice (tehnice) în domeniul dat. Învățământul profesional tehnic te ancorează mai sigur în domeniul în care te instruiești.

3. Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?

În primul rând, ideea de afaceri în domeniul pomușoarelor răsărise în mintea mea înainte de a accede la studii în IP Școala Profesională, or. Nisporeni, pentru că părinții mei, de asemenea, dezvoltă o afacere în acest domeniu.

În al doilea rând, interacțiunea cu experții din domeniul pomușoarelor, în cadrul proiectului IP Școala Profesională, or. Nisporeni cu APM, mi-a dat încredere că se poate de construit o afacere în acest sector.



Provocările întâmpinate nu au fost la tranziția mea de la mediul educațional la piața muncii, ci atunci când a trebuit să angajez muncitori calificați în acest domeniu relativ nou, care încă nu prea are muncitori calificați.

4. *În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?*

Ar fi binevenit schimbul de experiență de lungă durată pentru a prelua tehnici eficiente de la alte instituții renumite de profil. Partea practică ar fi bine să fie mai mult dezvoltată, desigur, ar prinde bine și niște investiții din partea statului privind dotarea instituțiilor de învățământ de profil.

5. *Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea ta profesională?*

Practica bate gramatica. Bineînțeles că stagiile de practică își au rolul lor destul de semnificativ în formarea specialiștilor calificați într-un anumit domeniu. În cadrul acestor stagii înveți (furi) meseria de la „experți”. Agenții economici în Republica Moldova nu sunt motivați să-și crească viitorii angajați. Aici trebuie de lucrat pentru parteneriate durabile cu agenții economici-parteneri de practică.

5. *Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?*

Antreprenorialul în domeniu agriculturii și alimentației publice va exista atâta timp, cât vor exista oameni. Deci are perspective. Abordarea trebuie să fie una actualizată necesităților pieței. Fiecare om trebuie să facă lucrul din plăcere, cei ce vor o afacere în acest domeniu trebuie să o facă și cu mare dăruire de sine.

COLIN MAGDALENA - absolventa I.P. Colegiul Politehnic or. Bălți

1. *Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?*

Mă numesc Colin Magdalena și am absolvit I.P. Colegiul Politehnic din Bălți, programul de formare profesională „Calculatoare”, cu calificarea „tehniciană pentru suportul tehnic al calculatoarelor”. Această formare în specialitate mi-a oferit atât cunoștințe teoretice solide, cât și abilități practice esențiale în domeniu.



2. *Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?*

Formarea pe care am primit-o în cadrul ÎPT a fost fundamentală pentru dezvoltarea carierei mele. Cunoștințele dobândite în domeniul calculatoarelor și a suportului tehnic m-au pregătit eficient pentru cerințele actuale ale pieței muncii. De asemenea, am avut ocazia să lucrez cu tehnologii actuale și să dezvolt abilități practice care s-au dovedit extrem de valoroase în activitatea mea profesională.

3. *Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?*

O provocare majoră a fost adaptarea la ritmul rapid al muncii și la așteptările din mediul profesional. La început, am resimțit presiunea de a îndeplini standarde ridicate. Am depășit aceste dificultăți prin implicare activă, prin comunicare constantă cu colegii și mentorii, precum și prin dorința de a învăța continuu. Acest lucru m-a ajutat să mă integrez mai repede și să devin un membru valoros al echipei.

4. În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?

Cred că o îmbunătățire ar putea consta în consolidarea colaborării între instituțiile de învățământ și companiile din domeniu. Programele de studiu ar putea fi actualizate, pentru a reflecta mai bine tehnologiile emergente și cerințele pieței. De asemenea, integrarea unor cursuri practice mai extinse și a stagiilor de practică ar ajuta studenții să se familiarizeze cu mediul profesional încă din timpul studiilor.

5. Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea ta profesională?

Stagiile de practică au fost esențiale în formarea mea profesională. Ele mi-au oferit ocazia de a aplica cunoștințele teoretice în situații reale și de a învăța din experiențele zilnice ale profesioniștilor din domeniu. Stagiile de practică m-au ajutat să dezvolt abilități tehnice, dar și competențe soft, precum comunicarea și lucrul în echipă, care sunt importante în cariera mea actuală.

6. Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?

Viitorul domeniului tehnologiei informației și al suportului tehnic arată promițător, având în vedere dezvoltarea continuă a tehnologiilor și digitalizarea crescută a afacerilor. Studenților care doresc să urmeze această carieră le recomand să fie deschiși la învățare continuă, să se familiarizeze cu ultimele tendințe tehnologice și să își dezvolte abilități practice prin stagii de practică și proiecte personale. Networking-ul și participarea la evenimente de specialitate sunt, de asemenea, foarte importante pentru a-și construi o carieră de succes.!

GOLBAN CORINA – absolventă a Școlii Profesionale din or. Florești

1. Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?

Mă numesc Golban Corina, absolventă a Școlii Profesionale din orașul Florești, specialitatea „Tencuitor”, categoria IV.

2. Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?

Studiile din cadrul ÎPT au fost, de fapt, temelia carierei mele în calitate de specialist tencuitor. Datorită studiilor profesionale am avut posibilitatea de a învăța și de a aplica cunoștințele și abilitățile obținute care m-au ajutat în muncă și în drumul spre succes în carieră.

3. Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?



Specialitatea de tencuitor este una dintre cele mai căutate pe piața muncii, de aceea nu am întâmpinat mari dificultăți în a-mi găsi un loc de muncă. Pot doar să menționez faptul că lipsa de experiență, la început, a adus cu sine un salariu mai mic, comparativ cu alți specialiști.

4. În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?

Consider că ÎPT ar putea fi îmbunătățit dacă s-ar crea o legătură strânsă cu întreprinderile mici și mijlocii. Datorită faptului că sunt pilonii de bază, studentul de azi - angajatul de mâine, ca idee ar fi binevenită crearea unei platforme între Î.P.T.- Î.M.M. care să includă necesitățile și ofertele ambelor părți, cum ar fi schimbul de experiență, oferirea locurilor de practică, oferirea locurilor de muncă, prezentarea de master-class sau a unor invenții și produse noi.

În felul acesta, elevii ar învăța lucruri conexe domeniului și ar căpăta mai multă experiență, actualizând, de fiecare dată, metodele de dezvoltare profesională și formându-și o viziune asupra profesiei sau a unui loc de muncă pe care și l-ar dori în viitor.

5. Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea ta profesională?

Cu toate că în meseria dată există o legătură strânsă între partea teoretică și cea practică, consider totuși că partea practică a avut o importanță majoră la formarea mea ca specialist. Nu a fost îndeajuns să cunosc materialele, etapele și procesul de lucru. O mare importanță a avut dezvoltarea abilităților de mână a ustensilelor și a instrumentelor specializate. Consider că ar trebui să se acorde o importanță mai mare părții practice, deoarece acest lucru favorizează eficiența rezultatului final.

6. Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?

Cu toate că au trecut 15 ani de la absolvirea studiilor, cerere pentru specialitatea dată a rămas în continuare în creștere. Acest lucru se datorează faptului că face parte din necesitățile fundamentale ale omenirii, dar și a tendințelor și inovațiilor în domeniul construcțiilor.

Specialitățile din domeniul construcțiilor sunt și vor rămâne în permanentă dezvoltare, de aceea îndrum viitorii studenți să aleagă una dintre specialități, fiindcă ele sunt veriga celorlalte ramuri superioare, cum ar fi ingineria construcțiilor, arhitectura, design, întotdeauna având posibilitatea de a crește în carieră.

MARIA BUNDUCHE - absolventa IP Școala Profesională din or. Hîncești

1. Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit

Mă numesc Maria Bunduche și am absolvit Școala Profesională din or. Hîncești. Am finalizat programul de studii „Cusătoreasă (în industria confecțiilor), dual”.

2. Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?

Educația mea în cadrul învățământului profesional tehnic a fost un factor esențial în facilitarea integrării mele pe piața muncii. Datorită programului de învățare dual, am avut oportunitatea de a face tranziția



direct din sălile de clasă către mediul profesional, intrând imediat în câmpul muncii la fabrica la care am fost încadrată în stagiile de practică pe parcursul studiilor.

3. *Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?*

Provocările cu care m-am confruntat au fost minimizate datorită pregătirii temeinice pe care am primit-o în cadrul instituției de învățământ profesional. Această formare mi-a permis o adaptare rapidă și eficientă, ceea ce m-a ajutat să obțin cu ușurință postul dorit la mașina de surfilat, o poziție care îmi oferă un profund sentiment de împlinire și de satisfacție profesională.

4. *În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?*

Pentru a fi îmbunătățit învățământul profesional, sunt necesare următoarele acțiuni:

- adaptarea curriculei la cerințele actuale ale pieței muncii;
- stagii de practică extinse și colaborări cu companii;
- investiții în echipamente moderne;
- flexibilitatea programelor;
- orientare profesională și consiliere.

5. *Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea ta profesională?*

Stagiile de practică, în formarea mea profesională, au avut un rol important, chiar necesar, de unde am avut posibilitatea să văd și să particip în mod activ la integrarea directă în procese de croire, de coasere, dar și de comunicare cu eventualii colegi de muncă.

6. *Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?*

Viitorul cusătoreselor:

- automatizarea și tehnologia;
- cererea pentru produse sustenabile;
- nișe de specialitate;
- artizanat și modă locală;

Sfaturi pentru studenți:

1. Învățați tehnologiile moderne!
2. Perfecționați-vă tehnica manuală!
3. Gândăți sustenabil!
4. Diversificați-vă abilitățile!
5. Mențineți-vă informați!
6. Fiți curioși, harnici, perseverenți!



IURIE CIOBANU - absolvent al IP Școala Profesională din or. Hîncești

1. *Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?*

Mă numesc Iurie Ciobanu și am absolvit Școala Profesională Hîncești. Am finalizat programul de studii „Electrogazosudor-montator-Tăietor cu gaze”, categoria IV.

2. *Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?*

Formarea mea în cadrul învățământului profesional tehnic a avut un impact major asupra carierei mele profesionale, oferindu-mi atât cunoștințele teoretice, cât și abilitățile practice necesare pentru a progresa în domeniul ales.

3. Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?

Tranziția de la mediul educațional la piața muncii a adus cu sine provocări, cum ar fi adaptarea la ritmul rapid și la cerințele concrete ale industriei, precum și gestionarea așteptărilor diferite în cadrul unui mediu de lucru. Am reușit să depășesc aceste obstacole prin aplicarea cunoștințelor teoretice în practică și prin dezvoltarea unor abilități esențiale, precum gestionarea timpului și comunicarea eficientă.

4. În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?

Îmbunătățirea învățământului profesional tehnic din Moldova poate fi realizată prin câteva măsuri esențiale. În primul rând, este necesară **o actualizare continuă a curriculumului**, pentru a-l alinia la cerințele actuale ale pieței muncii și la tehnologiile moderne utilizate în diverse industrii. Colaborarea cu angajatorii și implicarea acestora în procesul educațional poate asigura relevanța cunoștințelor și a competențelor predate.

În al doilea rând, **îmbunătățirea dotărilor tehnice ale instituțiilor** ar oferi elevilor acces la echipamente moderne, pregătindu-i mai bine pentru mediul real de muncă. Investiția în formarea continuă a cadrelor didactice este, de asemenea, crucială, asigurându-se că aceștia au competențele necesare pentru a preda la cele mai înalte standarde.

5. Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea ta profesională?

Stagiile de practică au avut un rol fundamental în formarea mea profesională, oferindu-mi ocazia de a aplica cunoștințele teoretice într-un context real de muncă. Aceste experiențe practice mi-au permis să dezvolt abilități tehnice specifice, să înțeleg procesele și fluxurile de lucru din industria în care activez și să îmi îmbunătățesc competențele de comunicare și colaborare în echipă.

6. Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?

Viitorul electrogazosudorilor în Moldova poate fi influențat de mai mulți factori, iar perspectiva pare promițătoare datorită cererii crescute pentru specialiști calificați în acest domeniu.

Sfaturi pentru elevii care vor să urmeze această carieră:

1. Sudura este un domeniu în continuă evoluție, cu tehnici și tehnologii noi. Fiți deschiși să învățați constant, participând la cursuri de formare.
2. Asigurați-vă că aveți o bază teoretică puternică, înțelegând principiile de funcționare ale echipamentelor și tehnicilor de sudare.
3. Cu cât aveți mai multă experiență practică, cu atât veți deveni mai încrezători și mai eficienți.
4. Sudura este adesea un proces de echipă, așa că este important să dezvoltați abilități de comunicare și de colaborare eficientă cu colegii.
5. Asigurați-vă că respectați toate măsurile de siguranță pentru a vă proteja pe voi înșivă și pe cei din jur.

Urmând aceste sfaturi, elevii pot construi o carieră de succes în calitate de electrogazosudori și pot contribui la dezvoltarea sectorului industrial.

CALUGAREANU VALERIA - absolventa Colegiului Național de Comerț al ASEM



1. Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?

Mă numesc **Calugareanu Valeria**.

Am absolvit Colegiul Național de Comerț al ASEM, specialitatea „Contabilitate”, calificare „Contabil”.

2. Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?

În opinia mea, studiile în cadrul colegiului te ajută să te maturizezi mai rapid, să dezvolți aptitudini și skill-uri care consider că un liceu nu reușește să le formeze. Menționez acest lucru întrucât colegiul, pe lângă disciplinele de liceu, îți oferă o pregătire foarte bună pentru specialitatea pe care ai ales-o. Ținând cont de faptul că elevul are un program mai încărcat, cu mai multe discipline, acesta necesită să devină mai organizat, mai implicat, cu orizonturi mai deschise.

3. Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?

Cred că cea mai mare provocare pentru un tânăr specialist este însăși angajarea cu un CV care nu menționează o practică prea mare. Majoritatea angajatorilor doresc persoane cu experiență, pentru că puțini sunt cei care au dorință de a te instrui, mai ales că contabilitatea presupune o mulțime de domenii de activitate, fiecare cu specific diferit, cu modificări legislative constante. În cazul în care o companie este gata să te instruiască, aceasta îți propune un salariu foarte mic, care pentru mulți dintre absolvenți este nemotivat și chiar din cauza acestui fapt ar putea renunța la profesia pe care au înșușit-o în decurs de 4 ani.

Pentru a depăși acest moment, este bine să cauți asemenea companii care sunt gata să-ți ofere suportul pentru a te dezvolta profesional.

4. În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine la nevoile pieței muncii și ale studenților?

În ultimii ani, a apărut și la noi ceea ce se numește „Învățământul dual”, un concept care mi se pare ideal pentru un tânăr specialist în formare. Datorită acestui program care permite integrarea armonioasă a aspectelor teoretice înșușite cu aplicarea acestora în practică. Tânărul specialist reușește să-și formeze, chiar pe parcursul anilor de studii, o părere referitoare la specialitatea selectată, să ofere profesorilor ce predau discipline de specialitate întrebări neclare apărute în decursul practicii. Ulterior, după finalizarea studiilor, elevii vor avea și practica mult solicitată de angajator, dar și încrederea de a avansa mai departe.

5. Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea ta profesională?

Practica în sine este un lucru foarte benefic pentru specialistul care va cunoaște, în cadrul acesteia, în primul rând, o organizație și cultura organizațională a acesteia. Cel mai important lucru este că multe din noțiunile studiate vor deveni mai clare, vor avea contact cu documentele primare care în cadrul studiilor erau mai puține, la practică

însă înțelegi și impactul acestora în reflectarea operațiunilor și a evenimentelor economice.

După cum am menționat, practica te poate ajuta, este neapărat de explicat studentului valoarea acesteia pentru a înțelege că, datorită practicii, vei avea posibilitatea de a constata dacă îți place, rămâi în domeniu, sau, sau ar trebui să te gândești la o schimbare a specialității, atunci când vei alege facultatea.

6. Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?

După cum putem observa, domeniul tehnologiei informaționale nu încetează să ne uimească în ultimii ani. Multe din procesele operaționale sunt efectuate de inteligența artificială, de aici rezultă că formarea în cadrul ÎPT doar a unui operator-contabil nu va fi suficientă pentru piața muncii în următorii ani. Deci sugerez viitorilor studenți, care vor alege să studieze domeniul contabilității, să se încarce cu multă răbdare, căci, ca și oricare altă profesie, contabilitatea este despre învățare continuă și nu se rezumă doar la finalizarea unui colegiu. Doresc să menționez că, în primii ani de practică, să nu pună neapărat accent pe remunerarea financiară, dar pe bagajul de experiență care vor reuși să-l obțină.

Un ultim sfat: „Dați-vă timp pentru a reuși să cuprindeți esența profesiei alese și nu renunțați niciodată, căci, atunci când pășiți în practicarea specialității alese, provocările nu încetează să apară și depinde de voi înșivă dacă le țineți piept sau dați mâinile în jos”.

CIURINOV CĂTĂLINA – absolventa Colegiului „Iulia Hasdeu” din Cahul

1. Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate și calificare ai absolvit?

Mă numesc Ciurinov Cătălina și am studiat la Colegiul „Iulia Hasdeu” din Cahul, la specialitatea „Învățământ primar”, calificarea „Învățător”.



2. Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?

Formarea mea din cadrul ÎPT a contribuit semnificativ la dezvoltarea carierei mele. Am dobândit cunoștințe teoretice solide și abilități practice esențiale pentru a deveni un învățător eficient. Experiența în diverse metode de predare și gestionarea clasei m-a pregătit pentru provocările din domeniu. De asemenea, colaborarea cu colegii și cu profesorii m-a ajutat să dezvolt abilități de comunicare și de lucru în echipă, esențiale pentru succesul în educație. Toate acestea au fost fundamentale pentru a-mi construi o carieră de succes în învățământ.

3. Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?

În tranziția de la mediul educațional la piața muncii, am întâmpinat câteva provocări semnificative. Una dintre cele mai mari a fost adaptarea la dinamica reală a unei clase, care diferă adesea de simulările din timpul studiilor.

De asemenea, gestionarea timpului și a resurselor a fost o provocare, având în vedere responsabilitățile multiple pe care le implică rolul de învățător.

Am depășit aceste obstacole căutând sprijin la colegi și participând la cursuri de formare continuă. Investiția în planificarea lecțiilor și dezvoltarea strategiilor de management al clasei m-a ajutat să devin mai încrezătoare și mai eficientă în activitatea didactică, facilitând integrarea în mediul profesional.

4. ***În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?***

Pentru a îmbunătăți învățământul profesional tehnic, ar fi esențială colaborarea strânsă cu angajatorii pentru actualizarea curriculumului, astfel încât să răspundă nevoilor pieței muncii. Extinderea stagiilor de practică și formarea continuă a profesorilor ar putea oferi studenților experiență directă și cunoștințe actualizate. În plus, adoptarea unor metode de învățare flexibile ar permite studenților să își gestioneze mai bine timpul și să învețe eficient. Aceste măsuri ar conduce la o pregătire mai relevantă și mai eficientă pentru viitorul studenților.

5. ***Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea ta profesională?***

Stagiile de practică au avut un rol deosebit de important în formarea mea profesională, oferindu-mi ocazia de a aplica cunoștințele teoretice în medii reale. Aceste experiențe m-au ajutat să dezvolt abilități în gestionarea clasei, comunicarea cu elevii și colaborarea cu colegii. Interacțiunea cu mentorii a fost, de asemenea, esențială pentru a primi recomandări valoroase și a-mi construi o rețea de suport.

6. ***Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?***

Viitorul educației se va concentra pe integrarea tehnologiei și pe metode inovative, crescând nevoia de cadre didactice bine pregătite. Studenților care doresc să urmeze această carieră le recomand să rămână curioși, să se implice activ în stagiile de practică și să dezvolte abilități soft, să pună accent pe comunicare și pe empatie. Colaborarea cu colegii și cu mentorii este, de asemenea, esențială pentru a obține perspective valoroase.

IULIA CIOLAC - absolventa IP Colegiul „Iulia Hașdeu” din Cahul

1. ***Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate și calificare ai absolvit?***

Mă numesc Iulia Ciolac, am absolvit IP Colegiul „Iulia Hașdeu” din Cahul, specialitatea „Învățământ primar”, calificarea „Învățător”.

2. ***Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?***

Formarea în cadrul Colegiului „Iulia Hașdeu” din Cahul, a fost esențială pentru dezvoltarea carierei mele. În cadrul cursurilor am acumulat atât cunoștințe teoretice, cât și abilități practice direct aplicabile în domeniul meu de activitate.

Experiența acumulată în timpul stagiilor de practică m-a ajutat să înțeleg mai bine cerințele pieței muncii și să mă adaptez rapid la mediul profesional. De asemenea, am avut ocazia să interacționez cu profesioniști din domeniu, ceea ce m-a motivat să îmi dezvolt continuu abilitățile.

3. ***Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?***

Tranziția de la mediul educațional la piața muncii a adus cu sine mai multe



provocări. Unele dintre cele mai mari au fost: adaptarea la ritmul rapid, gestionarea responsabilităților și luarea deciziilor rapide. O altă dificultate a fost de a reuși să îndeplinesc toate responsabilitățile, pe lângă realizarea eficientă a lecțiilor, verificarea caietelor, completarea documentelor școlare, pregătirea de lecții.

Pentru a depăși aceste provocări, am ales să îmi dezvolt abilitățile de organizare și de gestionare a timpului. Am început a-mi planifica timpul liber, mă pregăteam în zilele de odihnă de lecțiile din săptămâna următoare. Totodată, am început în orele libere să asist la lecțiile colegelor mele care deja aveau o experiență mai mare în domeniu, ceream sfatul dumnealor cum să procedez în diferite situații.

4. *În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?*

ÎPT ar putea fi îmbunătățit în mai multe moduri, pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților: colaborări cu mai multe școli, adaptarea curriculumului după cerințele actuale ale pieței muncii ; primirea feedback-ului de la învățător; stabilirea unor mecanisme de feedback din partea angajatorilor, pentru a evalua pregătirea studenților și a adapta curriculumul în funcție de sugestiile acestora, fiindcă învățătorii cunosc cel mai bine provocările școlare, schimbările care apar în învățământ, elevii etc. Ar fi minunat să predea disciplinele persoanele care au activat în domeniul învățământului primar.

Practică, cât mai multă practică! Să fie organizate cât mai des lecții între studenți, desfășurate de ei ; schimbul de idei și proiectele sunt mereu de ajutor. E binevenită asistarea la școală și la orele predate de colegii de grupă, astfel studenții vor observa cum arată un proiect dintr-o parte, ce a fost reușit și ce nu.

5. *Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea ta profesională?*

Stagiile de practică au avut un rol crucial în formarea mea profesională. Aceste experiențe mi-au oferit ocazia de a aplica cunoștințele teoretice dobândite în clasă într-un mediu real de lucru.

Stagiile de practică au contribuit la dezvoltarea abilităților practice: am învățat să aplic tehnici și metode diverse specifice domeniului meu profesional, ceea ce m-a ajutat să devin mai încrezătoare în abilitățile mele.

Am avut posibilitatea să observ, să analizez mediul profesional. Mi-au asigurat un feedback constructiv; colaborarea cu mentori și colegi mai experimentați mi-a permis să primesc feedback valoros, care m-a ajutat să mă dezvolt în plan profesional și să învăț din greșelile mele. În concluzie, stagiile de practică au fost esențiale nu doar pentru dezvoltarea abilităților tehnice, ci și pentru pregătirea mea generală pentru piața muncii.

6. Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?

Viitorul domeniului îl văd foarte promițător, e îmbucurător faptul că tot mai mulți elevi aleg acest domeniu; inovația tehnologică ne este de ajutor în realizarea procesului de învățământ, ne ușurează munca; educația continuă, seminarele, schimbul de experiență de care avem parte ne ajută să ne informăm, să aplicăm metode potrivite noii generații, ne asigură dezvoltarea și creșterea profesională individuală.

Tinerilor care doresc cu adevărat să urmeze această carieră, le recomand SĂ ÎNCERCE!

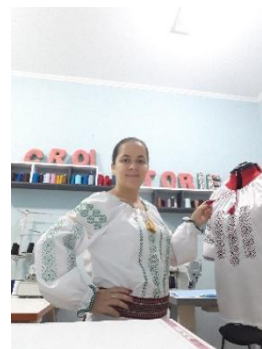
Să profite de posibilitatea de a învăța și de a se informa, să discute cu cadrele didactice din domeniu, să afle mai multe detalii; de obicei, învățătorii sunt foarte receptivi să răspundă la întrebări. Să participe cu interes la stagiile de practică.

Stimați studenți, e normal să simți rușine și nesiguranță în primele încercări, e normal și să greșești, altfel nu vei cunoaște dacă ți se potrivește această meserie și nu te vei putea dezvolta. Ascultați sfaturile și criticile constructive. Acestea vă pot ajuta să vă îmbunătățiți abilitățile și să vă adaptați mai ușor la cerințele pieței. Cereți ajutor, adresați întrebări profesorilor despre tot ce vă interesează din domeniu. Nu e rușine să nu știi, e bine să te informezi. CREDE ÎN TINE!

OLGA GÎRJEU - absolventa Școlii Profesionale din or. Ștefan-Vodă

1. *Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate și calificare ai absolvit?*

În anul 2006, am absolvit Școala Profesională din or. Ștefan-Vodă, unde, timp de trei ani, am înșușit meseria de cusător-cCroitor pentru care am primit certificat de calificare cu categoria a IV-a și diplomă de gr. 1 pentru „Cel mai bun în meserie”.



2. *Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?*

Pot spune că o parte din succesul pe care îl aveam la școală se datora cunoștințelor ce le acumulam pe parcursul stagiului de practică pe care o realizam la fabrica de cusut „Artizana” din or. Chișinău, iar succesul pe care îl aveam la practică se datora cunoștințelor acumulate la școală. Dacă nu ar fi fost aceste experiențe din cadru stagiilor de practică, mi-ar fi fost mult mai greu să mă încadrez în câmpul muncii, deoarece utilajele industriale performante și computerizate pe care le-am întâlnit acolo nu le mai văzusem nici într-o carte și nici nu le-am studiat vreo dată la școală.

3. *Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?*

Timp de 15 ani, am căpătat o experiență foarte amplă, activând în întreprinderi cu tehnologii moderne din Moldova, Italia, Cipru, Polonia și România. Această experiență a avut un impact foarte benefic asupra formării mele pe plan profesional, încât am hotărât să inițiez o afacere în localitatea mea de baștină, s. Feștești din raionul Ștefan-Vodă.

În anul 2021, cu ajutorul proiectului „Femei în afaceri” susținut de ODA, am deschis propria afacere **S.R.L. Modelina-stil** (atelier de croitorie și broderie computerizată) amplasat în centrul satului Feștești.

De produsele noastre vestimentare cu caracter tradițional se bucură atât băștinașii, cât și cei din diasporă.

4. *În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?*

Așa cum trăim într-o continuă schimbare, curriculumul și programul de studii ar trebui să se actualizeze și să se adapteze la tehnologiile digitale și moderne, iar studenții să-și petreacă timpul dedicat stagiului de practică în întreprinderi pe specialitate.

5. *Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea ta profesională?*

Această profesie e una dintre cele care se solicită și a fost solicitată dintotdeauna, e necesară și pe timp de criză, pandemie și război. Din propria experiență, chiar și pe perioada concediului de maternitate am putut să-mi asigur un venit, executând comenzi acasă.

6. Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?

Vreau să încurajez tânăra generație, pe cei care au ales această cale sau se gândesc să o urmeze: croitoria este o artă a frumosului pe care astăzi o vedem pe oameni și în casele acestora. Fiți mândri de voi și continuați să decorați această lume așa cum doriți să o vedeți peste ani!

SCHIȚCO SOFIA – absolventa Colegiului de Studii Integrate „Constantin Stere” din orașul Drochia

1. Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate și calificare ai absolvit?

Mă numesc Schițco Sofia și sunt absolventă a Colegiului de Studii Integrate „Constantin Stere” din orașul Drochia, unde m-am specializat în jurisprudență. Acest parcurs educațional mi-a deschis drumul către o carieră în justiție, oferindu-mi o bază solidă pentru a face față provocărilor profesiei. Colegiul m-a ajutat să înțeleg nu doar aspectele teoretice ale domeniului juridic, ci și modul în care pot aplica aceste cunoștințe într-un mediu dinamic și provocator.



2. Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?

Educația primită în cadrul învățământului profesional tehnic mi-a oferit o pregătire cuprinzătoare, cu accent pe dezvoltarea atât a cunoștințelor fundamentale, cât și a abilităților practice necesare. Prin intermediul acestui sistem, am învățat să apreciez complexitatea și responsabilitatea domeniului juridic. În plus, competențele acumulate m-au ajutat să mă adaptez rapid cerințelor de pe piața muncii, să înțeleg normele și regulile legale în mod profund și să contribui eficient la buna funcționare a sistemului de justiție.

3. Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?

Una dintre cele mai mari provocări întâmpinate de mine a fost adaptarea la ritmul accelerat și la cerințele pragmatice ale pieței muncii. Teoria este extrem de importantă, însă tranziția către practica reală a necesitat o capacitate de adaptare sporită. Am depășit aceste provocări implicându-mă activ în stagii de practică, participând la cursuri de perfecționare și fiind mereu deschisă la învățare. Am înțeles valoarea învățării de la colegii mai experimentați și a dezvoltării continue a abilităților. Acest proces de învățare constantă mi-a permis să fac față cu succes provocărilor din domeniul juridic și să îmi aduc contribuția la un sistem de justiție modern și eficient.

4. În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?

ÎPT poate deveni și mai relevant dacă se va intensifica colaborarea cu angajatorii și cu instituțiile din domeniu. Cred că oferirea unor stagii de practică mai extinse, programe de

mentorat și parteneriate strategice între colegii și sectorul privat ar oferi studenților oportunități practice mai ample, ajutându-i să se pregătească pentru cerințele reale ale profesiei. De asemenea, actualizarea continuă a curriculei, pentru a ține pasul cu noile tehnologii și tendințele emergente din domeniul juridic, este esențială. Numai printr-o adaptare continuă la nevoile pieței muncii și ale societății putem pregăti profesioniști capabili să facă față provocărilor viitoare.

5. *Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea ta profesională?*

Stagiile de practică au jucat un rol crucial în formarea mea profesională. Acestea nu doar că mi-au oferit ocazia de a pune în practică cunoștințele teoretice, dar m-au ajutat să înțeleg și dinamica reală a domeniului juridic. Am avut șansa să lucrez alături de profesioniști care mi-au împărtășit din experiența lor și m-au ghidat în direcția corectă. Practica m-a învățat să înfrunt provocările zilnice ale profesiei și mi-a oferit oportunitatea de a dezvolta competențele necesare pentru a excela. Experiențele practice au fost, fără îndoială, esențiale pentru consolidarea carierei mele în justiție.

6. *Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?*

Viitorul domeniului juridic este într-o continuă schimbare și evoluție, mai ales pe fondul digitalizării și a accentului tot mai mare pus pe eficiență și rapiditate. În acest context, recomand cu căldură tuturor elevilor din domeniu să fie deschiși către noile tehnologii și să își dezvolte abilitățile de comunicare, precum și pe cele digitale. Este esențial să fie mereu pregătiți să învețe, să se adapteze la schimbări și să își dezvolte o atitudine pro activă. Perseverența, adaptabilitatea, disciplina zilnică și punctualitatea sunt puncte esențiale pentru oricine dorește să reușească în acest domeniu. Succesul nu vine ușor, ci prin muncă constantă, prin pasiune și prin dorința de a deveni mai bun în fiecare zi.

ȚÎPU TATIANA - absolventa Colegiului „Mihai Eminescu” din Soroca

1. *Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?*

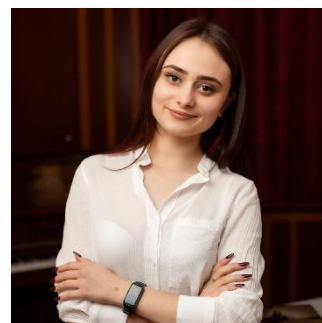
Mă numesc Țîpu Tatiana. Sunt absolventa Colegiului „Mihai Eminescu” din Soroca. Am studiat în cadrul specialității „Învățământ primar”, calificare *Învățător*.

2. *Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?*

Formarea mea din cadrul acestei instituții a avut o contribuție esențială în dezvoltarea carierei mele. Am dobândit cunoștințe teoretice și practice primordiale în pedagogie, psihologie și didactici particulare, care m-au pregătit pentru a lucra eficient cu elevii și a dezvolta programe educaționale adaptate nevoilor lor. De asemenea, am învățat să comunic cu diverse categorii de oameni – elevi, colegi și părinți. Această abilitate este, după părerea mea, importantă în cariera unui cadru didactic sau într-un alt domeniu de interacțiune umană.

3. *Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?*

Cred că primele provocări cu care m-am întâlnit în prima perioadă de activare ca învățătoare sunt diferențele de învățare între elevi. Elevii dintr-o clasă pot avea ritmuri diferite de învățare și nevoi variate. A fost provocator să adaptez lecțiile astfel, încât să îi sprijin pe toți. Am depășit această provocare prin diferențierea predării și adaptarea conținutului la nivelurile fiecărui elev. La fel, am descoperit că relațiile cu părinții sunt un aspect esențial al muncii mele.



Comunicarea și colaborarea cu aceștia a fost, probabil, o provocare la început, dar am învățat să ascult și să gestionez așteptările părinților, iar pe viitor sper să menținem relații bune.

4. În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?

În opinia mea, ÎPT poate fi îmbunătățit prin câteva abordări, și anume: actualizarea curriculumului în funcție de cerințele pieței muncii, extinderea parteneriatelor cu companii și instituții, dezvoltarea educației digitale, sprijinirea antreprenorialului. Consider că aceste măsuri ar putea contribui la o tranziție mai ușoară a absolvenților către piața muncii și la creșterea competitivității lor profesionale.

5. Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea ta profesională?

Stagiile de practică m-au ajutat să mă familiarizez cu situațiile reale din învățământ, să îmi dezvolt stilul de predare și să îmi îmbunătățesc abilitățile de organizare și de gestionare a unei clase.

6. Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze aceasta cariera?

După mine, viitorul domeniului în care activez se va baza pe educația centrată pe competențe, accentul va fi pus tot mai mult pe dezvoltarea competențelor importante pentru viață: gândire critică, creativitate, comunicare și colaborare. Profesorii vor avea un rol vital în ghidarea elevilor să își dezvolte aceste competențe, necesare în lumea în continuă schimbare.

Tinerilor care doresc să urmeze această carieră le recomand să-și dezvolte pasiunea pentru învățare continuă, deoarece educația este un domeniu în permanentă schimbare. Îi îndemn, de asemenea, să învețe să gestioneze stresul și să își mențină echilibrul emoțional.

POPA MARIA – absolventa IP Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei

1. Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?

Mă numesc Popa Maria. Am absolvit IP Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei, specialitatea „Învățământ primar”, calificarea „Învățător”.



2. Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?

Mi-am dorit mereu o carieră în domeniul pedagogiei, iar studiile în cadrul IP Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei au făcut posibil acest minunat vis. Pot spune că studiile în cadrul acestei instituții au contribuit semnificativ la dezvoltarea personalității și carierei mele. Aici eu m-am format cu adevărat ca om, pentru că anume în această instituție mi-am dezvoltat și mi-am consolidat un șir de abilități și valori, precum: perseverența, răbdarea, bunătatea, dragostea pentru frumos, curajul, toleranța și empatia, abilitatea de a comunica eficient și asertiv, dar și gândirea critică.

Varietatea disciplinelor studiate în cadrul acestei instituții a contribuit enorm la dezvoltarea multilaterală a personalității mele. De asemenea, studiile în cadrul acestei instituții

mi-au oferit bazele pedagogiei, iar, datorită anilor petrecuți aici, am învățat ce înseamnă să fiu o învățătoare responsabilă și dedicată. Aici am învățat să elaborez proiecte didactice, să proiectez diverse activități, să lucrez cu documentația școlară și multe alte aspecte esențiale carierei de pedagog. Datorită Colegiului am reușit să pătrund tainele educației și să trăiesc astăzi acele momente speciale în care zeci de ochișori curioși sunt îndreptați către mine...

Multiplele proiecte și activități în care am fost implicată și sprijinită de profesorii din cadrul acestei instituții au creionat cu precizie pentru mine o frumoasă și nobilă carieră pedagogică.

3. *Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?*

În general, momentul în care trebuie să aplici în practică cunoștințele teoretice e o adevărată provocare. Deși pregătesc cu rigurozitate fiecare lecție, aceasta poate lua în orice moment o altă întorsătură în timp ce o prezint elevilor, iar atunci e nevoie de creativitate și de improvizație. Totuși, datorită faptului că am efectuat multiple stagii de practică în timpul studiilor, sunt familiarizată cu procesul de predare și nu pot spune că tranziția de la mediul educațional la piața muncii a fost una dificilă pentru mine. Mai delicată este perioada în care trebuie să descoperi fiecare elev, să-i găsești cheia și să stabilești anumite reguli de care vei ține cont în calitate de învățătoare, dar și ei – în calitate de elevi.

4. *În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?*

Consider că anume ÎPT pregătește cei mai buni specialiști în diverse domenii, pentru că aici se pune accentul și pe partea teoretică, dar și pe cea practică. În cadrul IP Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei, am avut frumoasa oportunitate de a aplica în practică toate cunoștințele teoretice, fapt care a facilitat integrarea mea în câmpul muncii. Totuși, consider că ar fi bine să se discute mai mult despre elevii cu CES, despre modalitățile de abordare a acestora, dar și modul în care diferențiem și personalizăm sarcinile de lucru, proiectele didactice, evaluările pentru aceștia, pentru că, în câmpul muncii, aceste aspecte sunt esențiale unui învățător care își dorește să respecte personalitatea elevilor și particularitățile individuale ale elevilor.

5. *Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea ta profesională?*

Stagiile de practică au avut un rol esențial în formarea mea profesională, pentru că datorită acestora mi-am fundamentat bine cunoștințele teoretice, iar astăzi pot desfășura lecții interactive și bine proiectate. În cadrul stagiilor de practică mi-am consolidat abilitatea de a elabora corect proiecte didactice, de a lucra cu documentația școlară, de a interacționa cu elevii, de a planifica și desfășura activități extracurriculare, de a elabora corect materiale didactice și de a utiliza eficient resursele TIC în procesul de predare. Partea cea mai frumoasă e faptul că pe parcursul fiecărui stagiul de practică am beneficiat mereu de sprijinul unor mentori dedicați, care ne-au ghidat pașii către succes, încurajându-ne în momentele mai dificile, explicând cu răbdare aspectele necunoscute și celebrând alături de noi bucuria unei lecții sau a unei activități desfășurate cu succes.

6. *Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?*

Profesia de învățător se află printre profesiile viitorului, motiv pentru care privesc cu optimism și entuziasm spre perspectiva domeniului în care activez. Sunt convinsă de faptul că este un domeniu care se dezvoltă și evoluează considerabil, toate inovațiile din domeniul educației fiind menite să sprijine elevii, învățătorii și părinții în procesul de învățare al copiilor.

Mă bucur mult pentru faptul că mulți tineri aleg să urmeze o carieră pedagogică. Le-aș propune tuturor tinerilor care doresc să devină învățători, în primul rând, să iubească copiii și să-i privească ca pe cei care țin în mâini viitorul lumii, să-i învețe prin exemplul propriu, apoi din cărți și să țină cont de opinia și dorința elevilor, ca să formeze un mediu de învățare prietenos copiilor, care răspunde necesităților lor. De asemenea, le propun să fie mereu deschiși spre colaborare, învățare și formare continuă, pentru că acesta este un domeniu în care poți învăța zilnic ceva nou. Îi sfătuiesc să pună la baza formării și creșterii lor profesionale valorile, precum: dragostea, răbdarea, blândețea, toleranța, empatia și prietenia, pentru că elevii de astăzi sunt cetățenii de mâine, care au nevoie de exemple morale demne pentru a schimba lumea.

ION RUSU – absolvent al IP Școala Profesională din Bubuieci

1. Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?

Mă numesc Ion Rusu, am absolvit IP Școala Profesională din Bubuieci, calificare „Bucătar”.

2. Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?

Studiile din cadrul Școlii Profesionale din Bubuieci au contribuit semnificativ la dezvoltarea mea prin mai multe aspecte:

- dezvoltarea abilităților practice (învățarea practică, ceea ce ajută la dezvoltarea unor abilități tehnice și practice specifice meseriei de bucătar, fapt care a contribuit la creșterea încrederii în sine);

- dDisciplină și responsabilitate;

- experiență pe piața muncii(pPractica în cadrul școlii mi-a oferit o privire de ansamblu asupra pieței muncii și a cerințelor reale ale unui loc de muncă, pregătindu-mă mai bine pentru viața profesională);

- lucrul în echipă(în multe domenii succesul depinde de abilitatea de a conlucra eficient cu alții; Școala Profesională mi-a oferit ocazii frecvente de a colabora cu colegii, dezvoltându-mi, astfel, abilități de comunicare și de lucru în echipă).

3. Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?

Pe piața muncii nu am întâlnit nicio provocare, deoarece Școala Profesională ne pregătește destul de bine. Îmediat după absolvirea studiilor profesionale, pe mine m-au trimis la practică în restaurantul „Chernamorka”. După ce am terminat practica în acest restaurant, am fost angajat și mi-am continuat activitatea. În doar 6 luni am fost promovat în funcția de Sous Chef.



4. În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?

În opinia mea, Învățământul profesional tehnic actual este foarte bine pus pe roate, elevii care își dau stăruința pot face studii, dobândind experiențe deprinderi practice.

5. Ce rol consideri că au avut stagiile de practică în formarea ta profesională?

După părerea mea, orele practice contează foarte mult în viața bucătarilor începători, pentru că, fără practică, este dificil să ajungi profesionist. Se întâmplă că elevii care își aleg meseria de bucătar încă nu-și dau seama ce e asta bucătărie, ce-i asta arta culinară și cum să prepari corect pentru clienți.

6. Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?

Problema actuală pe care o văd în domeniul culinar este că se simte o criză majoră de bucătari.

Eu cred că, pentru a îmbunătăți acesta situație, trebuie:

- de găsit căi noi de motivare a elevilor;
- de organizat master-class-uri pentru elevi cu cei mai buni șefi bucătari ai țării;
- de organizat excursii prin restaurantele țării sau chiar și în alte țări.

ION RUSU – absolvent al IP Școala Profesională din Bubuieci

1. Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?

Rusu Ion, absolvent al IP Școala Profesională din Bubuieci, meseria „Apicultor”

2. Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?

Formarea mea în calitate de apicultor a contribuit la dezvoltarea unei activități în apicultură și aceasta datorită formărilor specifice meseriei, cât și studierii disciplinei „Bazele antreprenorialului”. Astfel, instituția a lansat un concurs în cadrul SRL „Bees UP” pe care o deține. La baza concursului a stat elaborarea unui plan de afaceri, eu regăsindu-mi printre primii trei care au câștigat câte 5 stupi populați cu albine și echipament specific. Acest enorm câștig a contribuit la dezvoltarea mea și la sporirea cunoștințelor și a abilităților.

3. Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?

Cea mai mare provocare a mea a apărut atunci când aveam deja produse apicole spre comercializare, obținute grație cunoștințelor și abilităților căpătate în cadrul IP Școala Profesională din Bubuieci, dar nu aveam piață de desfacere. Astfel, fiind nevoit să recurg la diverse instrumente de cercetare a pieței, am reușit și sunt mândru de insistența și de munca enormă pe care am depus-o, oferind produse de calitate. Câștigând încrederea clienților, i-am transformat în clienți fideli ai activității mele.



4. În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?

- Cred că ÎPT ar putea fi îmbunătățit prin schimbul anual de experiență cu alte țări - elevii să meargă în vizite de studiu internaționale sau măcar instituția locală să identifice elevi pentru cooperare/colaborare/comunicare cu elevi din alte instituții internaționale care studiază domeniul „Apicultură”.
- Vizita în instituție a agenților economici sau elevii să meargă la agenții economici, cât mai frecvent posibil, în scopul ghidării în carieră și aflării multor răspunsuri la întrebări direct de la persoanele care activează în domeniu.

5. Ce rol consideri că au avut stagiile practice în formarea ta profesională?

Stagiile de practică au avut un rol foarte mare la formarea mea profesională datorită dotării cu utilaje de ultimă generație a laboratorului didactic din instituție. Acestea au contribuit la creșterea calității muncii și a produselor pe care le-am putut obține în cadrul lecțiilor practice.

Iar stagiile practice m-au ajutat să-mi întăresc cunoștințele, să primesc răspunsuri care în teorie nu îmi erau prea clare, să învăț a comunica corect și apoi să îmi fie mai ușor să discut cu viitorii mei clienți, dar și să depășesc frica de comunicare.

Stagiile de practică, de asemenea, m-au familiarizat cu realitățile cu care urmează să mă confrunt ca viitoare persoană de afaceri.

6. Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?

Viitorul domeniului în care activez îl văd ca pe o afacere în care depun foarte multă pasiune. Îmi place enorm de mult apicultura și asta mă face să primesc satisfacție de la munca pe care o fac.

Le doresc tinerilor să studieze meserii din agricultură, să nu le fie rușine de aceste meserii și să încerce să învețe tot ce le spun profesorii și agenții economici.

GALAFTON ADRIAN - absolvent a IP Școala Profesională Căușeni

1. Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?

Mă numesc **GALAFTON Adrian**, sunt absolvent al IP Școala Profesională Căușeni, la programul de formare profesională, *Electrogazosudor-montator/Tăietor cu gaze*, durata de studii trei ani.

2. Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?

Formarea în cadrul ÎPT a avut un rol important asupra carierei mele de sudor, contribuind în mod direct la dezvoltarea mea în acest domeniu specializat. În perioada anilor de studii 2020-2023, am fost elev și am absolvit cu succes IP Școala Profesională Căușeni, programul de formare profesională *Electrogazosudor-montator/ Tăietor cu gaze*. În acest context învățământul profesional tehnic mi-a oferit pregătire practică și teoretică la următoarele module:

- sudarea cu flacăra de gaz;
- sudarea cu electrod învelit;
- sudarea cu sârmă electrod în mediu de gaz activ protector MAG/MIG;



- tăierea cu arc electric și plasmă;
- sudarea cu electrozi nefuzibili;
- tăierea cu gaze etc.

3. *Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?*

Provocările întâmpinate în tranziția mea din mediul educațional la piața muncii s-au referit la lipsa de experiență practică extinsă. Deși programele de formare profesională oferă instruire practică, experiența acumulată nu îmi ajungea ca să acopăr toate situațiile întâlnite la locul de muncă.

Pentru soluționarea acestei probleme, după ce terminam ziua de lucru, mă informam individual de la colegii de muncă care aveau stagiu mai mare și erau mai experimentați cu privire la metode noi, urmându-le sfaturile despre cum să-mi ușurez lucrul.

La fel, unele tehnologii și echipamente erau noi pentru mine, de aceea am recurs la studierea individuală a acestora.

O altă provocare au fost regulile și procedurile stricte de respectare a tehnicii de securitate. Compania are protocoale stricte de securitate, pe care nu le-am întâlnit în instituție. Am depășit problema prin respectarea normelor de siguranță și prin participarea la sesiuni de formare internă, obținând certificare.

4. *În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?*

Pentru îmbunătățirea învățământului profesional tehnic cred că ar fi nevoie de a reînnoi aparatele și echipamentele, astfel ușurând lucrul și asigurând o mai bună pregătire pentru încadrarea pe piața muncii.

Colaborarea cu mai multe întreprinderi ar fi un plus pentru învățământul profesional tehnic, deoarece ajută elevii să se încadreze și să își dezvolte abilitățile practice.

5. *Ce rol consideri că au avut stagiile practice în formarea ta profesională?*

Consider că stagiul de practică este important, deoarece datorită acestuia elevul obține o mai bună experiență în domeniu, pregătindu-se de un viitor profesional în meseria sa. În cadrul stagiilor elevii își pot dezvolta abilitățile practice, precum și lucru în echipă, și gestionarea timpului.

6. *Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?*

În viitor, doresc să deschid propria afacere punând accent pe produse din inox, destul de solicitate de clienți.

În anul trei de studii, am participat la concursul *Cel mai bun plan de afaceri*, ideea prezentată era o Î.I. Galafton Adrian „NOX Engineering”, adică afacere bazată pe produse din inox.

Tinerilor le recomand să investească timp în profesia aleasă, să nu se axeze doar pe un procedeu, să exerseze continuu, să fie pregătiți pentru a învăța și să se adapteze continuu,

deoarece zi de zi apar noi tehnologii și metode. Tehnologiile se dezvoltă rapid, iar schimbările ne ajută să rămânem relevanți și competitivi.

SUCMAN ZINAIDA – absolventa IP Colegiului „Mihail Ciachir” din Comrat

1. *Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?*

Mă numesc Sucman Zinaida. Sunt absolventă a IP Colegiului „Mihail Ciachir” din Comrat, specialitatea „Învățământ primar”. Încă din copilărie visam să devin învățătoare. Întotdeauna ajutam cu plăcere copiii mai mici, explicându-le sarcinile și arătându-le cum să rezolve exercițiile. După ce am absolvit școala, am intrat la Colegiul Pedagogic „Mihail Ciachir”, specialitatea „Învățământ primar”. Studiile mi-au fost ușoare, în special, atunci când era vorba de pedagogie și de psihologie.



2. *Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?*

În colegiu, am avut oportunitatea de a realiza practica pedagogică într-o instituție de învățământ și am realizat că predarea este vocația mea. Am câștigat încredere în mine ca învățătoare, încredere în lucrul cu elevii și în predarea diferitelor discipline pentru clasele primare.

3. *Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?*

Cu toate că am primit o educație de calitate, primii ani de muncă mi-au arătat că viața reală într-o școală este mult mai complicată decât îmi imaginam. Îmi lipsea experiența de lucru, îmi era dificil să mențin disciplina în clasă, mai ales, când trebuia să lucrez cu copiii activi și neastâmpărați. Una dintre cele mai mari provocări a fost să găsesc un limbaj comun cu părinții elevilor, care aveau așteptări diferite și care nu aveau întotdeauna încredere într-un profesor tânăr.

4. *În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?*

Astăzi, studenții colegiului pe care l-am absolvit vin la mine pentru practica pedagogică, iar colegiul a devenit temelia creșterii mele profesionale. Îi învăț pe viitorii pedagogi să fie flexibili și capabili să se adapteze la noile cerințe și abordări, deoarece domeniul educației este în continuă schimbare. Este important să îți dezvolti cunoștințele și abilitățile, să citești cărți, să participi la seminare și ateliere, pentru a fi la curent cu metodele moderne de predare. Este necesar să practici cât mai mult pentru a înțelege cum să lucrezi cu copiii și cum să aplici cunoștințele teoretice în practică. Stăpânirea celor mai noi tehnologii și resurse educaționale îi va face pe studenți mai competitivi pe piața muncii. Greșelile fac parte din învățare și este important să învățăm din ele, transformându-le în oportunități de creștere.

5. *Ce rol consideri că au avut stagiile practice în formarea ta profesională?*

Am înțeles că cheia succesului este autoeducația continuă și disponibilitatea de a învăța din practică. Am participat la lecții, evenimente, ateliere de lucru ale colegilor cu experiență, am studiat platformele și programele educaționale. În lecțiile mele am început să introduc

metode creative, dezvoltate încă în colegiu, și am folosit activ tehnologiile moderne, pentru a face procesul de învățare mai interesant și interactiv. Am fost invitată în calitate de formator al cursurilor, al atelierelor pentru profesori, să împărtășesc experiența mea în lucrul cu diferite resurse, platforme și site-uri, ridicând nivelul de competență digitală al cadrelor didactice. O etapă importantă în cariera mea pedagogică a fost participarea și câștigarea concursului regional „Profesorul anului din Găgăuzia”.

Astăzi, sunt director adjunct al aceleiași școli în care am făcut practica pedagogică. Sunt formator național și regional pentru cursuri în domeniul IT și particip activ în activități de proiect.

Cu toate acestea, nu am renunțat niciodată la lucrul cu copiii, deoarece comunicarea cu ei îmi oferă inspirație și energie, mă ajută să înțeleg ce schimbări trebuie implementate în școală și cum să facem procesul de învățare mai eficient.

6. *Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?*

Pentru ca studenții să devină profesori de succes și inspirați, pregătiți pentru provocările educației viitoare, este necesar să se organizeze ateliere de lucru unde aceștia să-și dezvolte abilități precum managementul clasei, rezolvarea conflictelor, lucrul cu părinții și alte aspecte importante ale activității pedagogice. Stabilirea unui dialog regulat cu reprezentanții instituțiilor de învățământ și cu angajatorii va ajuta la o mai bună înțelegere a cerințelor lor față de absolvenți.

Profesorii creează viitorul, influențând viețile elevilor lor. Fiecare dintre noi poate deveni o sursă de inspirație și de schimbare. Este important să crezi în tine și în puterea educației.

MIRONET SILVIA – absolventa Colegiului de Industrie Ușoară din Bălți

1. *Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?*

Mă numesc Mironet Silvia, am absolvit Colegiul de Industrie Ușoară din Bălți, specialitatea „Modelarea și tehnologia confecțiilor din țesături”, calificarea „Modelier - tehnolog”.

2. *Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?*

Am obținut o bază puternică a cunoștințelor teoretice și abilităților practice datorită studierii la Colegiul de Industrie Ușoară din Bălți, altfel nu aș fi putut continua calea mea spre crearea frumosului. De asemenea, pe parcursul studiilor, în instituție am avut posibilitatea de a mă dezvolta multilateral în domeniul ales, studiind diversitatea și complexitatea acestui domeniu.



3. *Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?*

Am început calea ca simplu cusător la fabrică, acest lucru m-a ajutat să obțin abilități practice temeinice în acest domeniu. În timpul lucrului, am înțeles mai bine cum să aplic în

practică cunoștințele teoretice obținute în vremea studiilor. În calitate de cusător, am învățat, la început, foarte multe lucruri simple, esențiale. Activând ca simplu lucrător, am înțeles că pot realiza lucruri mai serioase și am început să introduc în practică multe idei noi inovatoare. Astfel, pas cu pas, câpătând încredere în propriile forțe, am reușit să încep activitatea mea, independentă, unde am putut bucura clientele mele cu rochii de seară deosebite, cu rochii de mireasă originale, cât și cu alte lucrări personalizate.

4. *În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?*

Consider că ar fi binevenită revizuirea programelor de studii, fiind orientate mai mult pe cerințele moderne, pe necesitățile pieței, adăugând discipline ce țin pasul cu cerințele din societate, astfel încât să formeze specialiști abilitați și deprinderi actualizate cu cerințele pieței și a societății de azi. O idee ar fi adăugarea probei de creativitate la admitere.

5. *Ce rol consideri că au avut stagiile practice în formarea ta profesională?*

Stagiile de practică, după părerea mea, trebuie să fie îmbunătățite, să fie bine de mărit numărul orelor practice, de adăugat ore practice la fiecare disciplină în parte, ca practica să se asemene, în mare măsură, cu lucrul propriu-zis la fabrică și nu doar. De modernizat utilajele la care se promovează stagiul de practică, cât și orele practice.

6. *Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?*

Deși, după munca mea la fabrica, care mi-a dat posibilitatea să mă afirm, am ales să merg mai departe independentă, pe propria mea cale, dar în același domeniu, am ales să fac fericit fiecare client în parte, fiecare vis să fie realizat și să aduc zâmbetul pe buze la fiecare persoana care îmbracă produsul meu. Viitorul în domeniul dat îl văd „înfloritor”, deoarece lumea nu va înceta să iubească frumosul, să îmbrace ceva unic, iar moda își schimbă tendințele din an în an. Iar studenților le dau sfatul de a-și urma visele, de a-și transforma ideile și creativitatea în lucruri unice pline de valoare și de folos pentru oameni, așa cum am făcut și eu. Succes, nu vă fie frică să vă exprimați și să vă dezvoltați în domeniul ales!

TRONCIU DORINA – absolventa Colegiului „Alexei Mateevici” din Chișinău

1. *Cum te numești, ce instituție de învățământ profesional tehnic, specialitate, calificare ai absolvit?*

Mă numesc Tronciu Dorina, educatoare, grad didactic I. Sunt deținătoare a premiului I și a titlului „Educatorul anului” în cadrul Concursului republican „Pedagogul anului”, ediția 2023.

2. *Cum a contribuit formarea ta din cadrul ÎPT la dezvoltarea carierei tale?*

Absolvirea colegiului „Alexei Mateevici” din Chișinău a jucat un rol decisiv în dezvoltarea carierei mele profesionale, întrucât, după absolvirea



colegiului, m-am determinat să mă angajez în calitate de educator în cadrul IET Creșea-Grădinița „Poeinița” s. Malcoci, r-nul Ialoveni, unde activez și până în prezent.

Cu certitudine și fermă încredere pot spune că colegiul „Alexei Mateevici” a fost locul în care m-am format în calitate de educator, acolo am primit cele mai temeinice cunoștințe în domeniul educației timpurii și mi-am dezvoltat cele mai importante abilități teoretico-practice pentru formarea mea profesională. Rezultatul obținut în cadrul **Concursului republican „Pedagogul anului”** denotă calitatea studiilor pe care le-am obținut acolo. Mai mult decât atât, studiile mi-au oferit posibilitatea de a crește profesional, în acest sens am reușit să obțin gradul didactic II, studiile de colegiu au fost suficiente pentru a merge la conferirea gradului didactic II pe care l-am obținut după doi ani de activitate profesională. Sunt absolventa Colegiului „Alexei Mateevici” din Chișinău și spun acest lucru cu MÂNDRIE!

3. *Ce provocări ai întâmpinat în tranziția de la mediul educațional la piața muncii și cum le-ai depășit?*

Integrarea în câmpul muncii a fost o provocare pentru mine, căreia însă am reușit să-i fac față. Fiind deja cu un alt statut decât cel de studentă, rolul de educator cere o atitudine serioasă față de obligațiile de serviciu, trebuie să-ți asumi responsabilitățile. M-am confruntat cu necesitatea aplicării cunoștințelor dobândite în timpul studiilor, în sarcinile și cerințele profesionale cotidiene, a existat inadvertența dintre cunoștințele profesionale pe care le posedam și cele solicitate în cadrul grădiniței. Una dintre cele mai mari provocări pentru mine au fost la capitolul pregătirii pachetului de acte necesare pentru un an de studii, care sunt obligatorii pentru un educator și în vederea asigurării procesului educațional corect și de calitate, referindu-mă aici la elaborarea planificărilor tematice zilnice, la aplicarea în cadrul activităților a anumitor metode și tehnici interactive (aplicarea corectă și adaptată la diverse tematici și domenii de activitate). În depășirea acestor provocări m-a ajutat sprijinul și ghidarea managerului instituției în care activez, care mi-a oferit un imens suport moral și metodic. Astfel, fiind tânăr specialist, am avut parte și de un mentor care m-a ajutat și m-a ghidat în activitatea mea didactică, aici vreau să menționez importanța suportului și atitudinii managerilor instituțiilor față de tinerii specialiști în încurajarea lor pentru dezvoltarea carierei didactice (în cazul meu, acesta a jucat un rol definitoriu).

4. *În ce mod consideri că ÎPT ar putea fi îmbunătățit pentru a răspunde mai bine nevoilor pieței muncii și ale studenților?*

Domaniul pedagogiei este frumos, dar, în același timp, solicitant. Este nevoie să fii flexibil și să te schimbi constant, respectiv, pentru a putea face față cerințelor și provocărilor,

este nevoie de o bună pregătire a viitorilor specialiști. În acest sens, instituțiile de învățământ profesional tehnic au nevoie să fie dotate cu tehnică modernă pentru a oferi posibilitatea profesorilor să predea orele în mod cât mai interactiv.

Sunt binevenite și: organizarea diferitor activități atât curriculare, cât și extracurriculare, în care studenții să-și pună în practică abilitățile și cunoștințele dobândite; schimbul de experiență și bunele practici locale, cât și de peste hotarele țării prin stabilirea unor parteneriate cu diverse instituții; oferirea oportunităților de a face schimb de experiență cu diverse instituții pentru a se adapta în medii diferite și situații diferite, acest fapt îl va ajuta pe student să fie mai pregătit pentru ceea ce urmează după angajare în câmpul muncii, va fi mult mai aproape de activitatea didactică propriu-zisă, cât și posibilitatea de a obține experiență în alte țări, de a cunoaște organizarea procesului educațional specific altor regiuni, familiarizarea cu metode și tehnici noi care ar putea fi aplicate în practică și în instituțiile de la noi.

5. Ce rol consideri că au avut stagiile practice în formarea ta profesională?

Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău este una dintre puținele instituții care oferă atât de multe stagii de practică. Încă din primul an de studii, elevul are posibilitatea de efectua stagiul de practică, ceea ce consider că este foarte util, de a fi nemijlocit în interiorul procesului instructiv-educativ din instituțiile de învățământ, trecând nemijlocit de la partea teoretică la cea practică.

În formarea mea profesională, stagiile de practică au jucat un rol important, oferindu-mi posibilitatea de a căpăta experiență în specialitatea pe care mi-am ales-o, mai mult decât atât, mi-a oferit posibilitatea de a-mi testa cunoștințele și abilitățile teoretice acumulate prin studiu într-un mediu operațional real. În timpul efectuării stagiilor de practică, am dezvoltat competențele necesare pentru a activa mai apoi în calitate de cadru didactic. Mi-am dezvoltat abilitățile de comunicare care mai târziu au devenit un punct forte în cursul dezvoltării și creșterii mele profesionale, am dobândit noi abilități practice de lucru cu copiii, precum și cu părinții, care sunt esențiale în munca pe care o facem. În concluzie, pot afirma că stagiile de practică au un rol substanțial în formarea viitorului specialist.

6. Cum vezi viitorul domeniului în care activezi și ce sfaturi ai pentru studenții care doresc să urmeze această carieră?

Este bine știut de toți că o societate modernă are nevoie de personalități responsabile, cu demnitate și verticalitate, cu inițiativă și deschise spre schimbare, iar realizarea acestui obiectiv major îi revine pedagogului, meseria care, o spun cu toată încrederea, mă definește în totalitate. Pedagogia este domeniul care are impact asupra generațiilor următoare. Vreau să cred

că aceasta va fi și meseria viitorului, dar îmi doresc să fie un grad mai înalt de apreciere și pus, pe bună dreptate, la un nivel corespunzător eforturilor depuse de către cadrele didactice care activează în acest domeniu. Îmi doresc ca în treapta de educație timpurie să se investească mai mult, atât în instituțiile de învățământ, cât și în pedagogi, oferind și creând condiții optime de învățare și dezvoltare armonioasă prin dotarea cu tehnică, mobilier și alte resurse necesare. Văd viitorul acestui domeniu mult mai dezvoltat, mai deschis nevoilor copiilor și cerințelor pedagogilor, cu perspective largi de dezvoltare și de creștere profesională.

Dragi tineri! A fi pedagog e greu, dar e și interesant, și responsabil, solicitant și important deopotrivă. Îmbrățișați această meserie care vă oferă posibilitatea de a crește atât profesional, cât și personal, de a construi o carieră de succes în acest domeniu, dar vă îndemn să o faceți cu multă responsabilitate!

Spere final, vin cu un mesaj către toți pedagogii și viitorii pedagogi:

Dragi și stimați pedagogi! Rămâneți în țară pentru a dezvolta frumos și armonios viitorul! Credeți în discipolii dumneavoastră, peste ani veți fi mândri de tot ce ați educat și ați sădit în sufletele copiilor!

A. Jocul „Exploratorii meseriilor”



Încearcă să găsești cincisprezece meserii pe care le-ar putea desfășura o persoană căreia îi place să lucreze cu copiii.

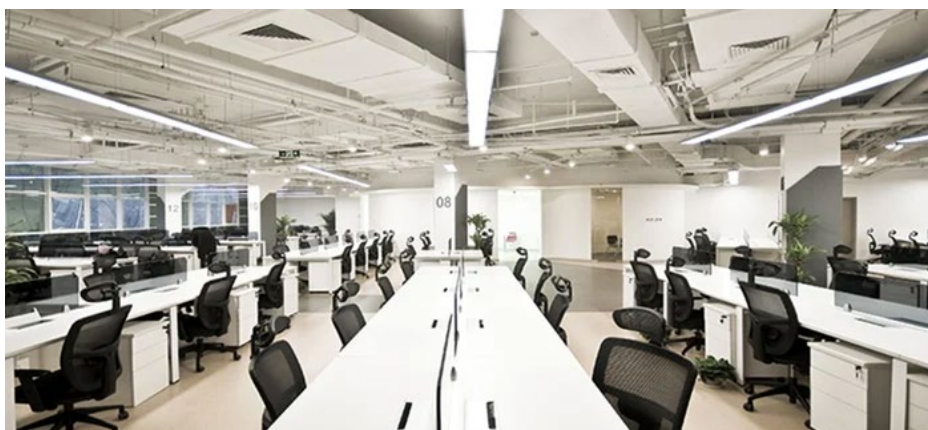
1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	

Care dintre aceste meserii ți-ar plăcea cel mai mult?

De ce ai ales această meserie?

De ce abilități ai avea nevoie pentru această meserie?

B. Jocul „Exploratorii meseriilor”



Încearcă să găsești cincisprezece meserii pe care le-ar putea desfășura o persoană care preferă să lucreze în birou.

1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	

Care dintre aceste meserii ți-ar plăcea cel mai mult?

De ce ai ales această meserie?

De ce abilități ai avea nevoie pentru această meserie?

C. Jocul „Exploratorii meseriilor”



Încearcă să găsești cincisprezece meserii pe care le-ar putea desfășura o persoană talentată la desen.

1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	

Care dintre aceste meserii ți-ar plăcea cel mai mult?

De ce ai ales această meserie?

De ce abilități ai avea nevoie pentru această meserie?

D. Jocul „Exploratorii meseriilor”



Încearcă să găsești cincisprezece meserii pe care le-ar putea desfășura o persoană cu abilități tehnice.

1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	

Care dintre aceste meserii ți-ar plăcea cel mai mult?

De ce ai ales această meserie?

De ce abilități ai avea nevoie pentru această meserie?

E. Jocul „Exploratorii meseriilor”



Încearcă să găsești cincisprezece meserii pe care le-ar putea desfășura o persoană care este pasionată de știință și de cercetare.

1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	

Care dintre aceste meserii ți-ar plăcea cel mai mult?

De ce ai ales această meserie?

De ce abilități ai avea nevoie pentru această meserie?

F. Jocul „Exploratorii meseriilor”



Încearcă să găsești cincisprezece meserii pe care le-ar putea desfășura o persoană care are abilități de comunicare excelente.

1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	

Care dintre aceste meserii ți-ar plăcea cel mai mult?

De ce ai ales această meserie?

De ce abilități ai avea nevoie pentru această meserie?

G. Jocul „Exploratorii meseriilor”



Încearcă să găsești cincisprezece meserii pe care le-ar putea desfășura o persoană căreia îi plac animalele.

1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	

Care dintre aceste meserii ți-ar plăcea cel mai mult?

De ce ai ales această meserie?

De ce abilități ai avea nevoie pentru această meserie?

H. Jocul „Exploratorii meseriilor”



Încearcă să găsești cincisprezece meserii pe care le-ar putea desfășura persoane cărora le place să lucreze pământul.

1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	

Care dintre aceste meserii ți-ar plăcea cel mai mult?

De ce ai ales această meserie?

De ce abilități ai avea nevoie pentru această meserie?

I. Jocul „Exploratorii meseriilor”



Încearcă să găsești cincisprezece meserii pe care le-ar putea desfășura persoane cărora le place să călătorească.

1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	

Care dintre aceste meserii ți-ar plăcea cel mai mult?

De ce ai ales această meserie?

De ce abilități ai avea nevoie pentru această meserie?

J. Jocul „Exploratorii meseriilor”



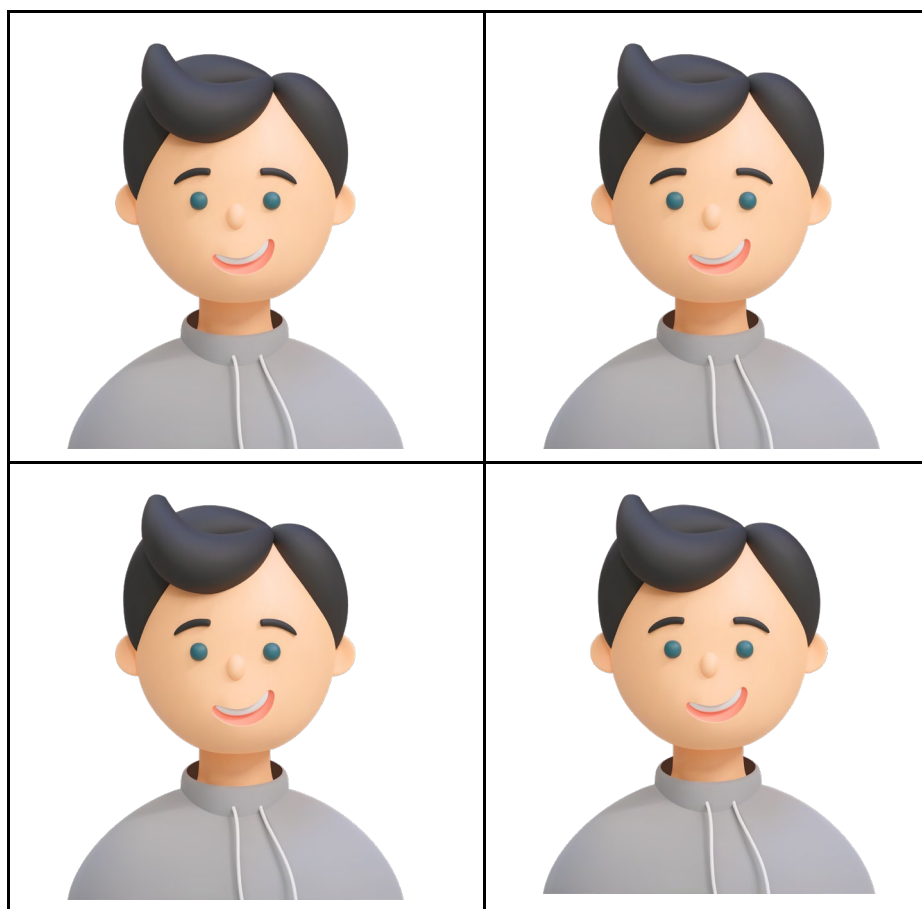
Încearcă să găsești cincisprezece meserii pe care le-ar putea desfășura o persoană care dorește să ajute alți oameni.

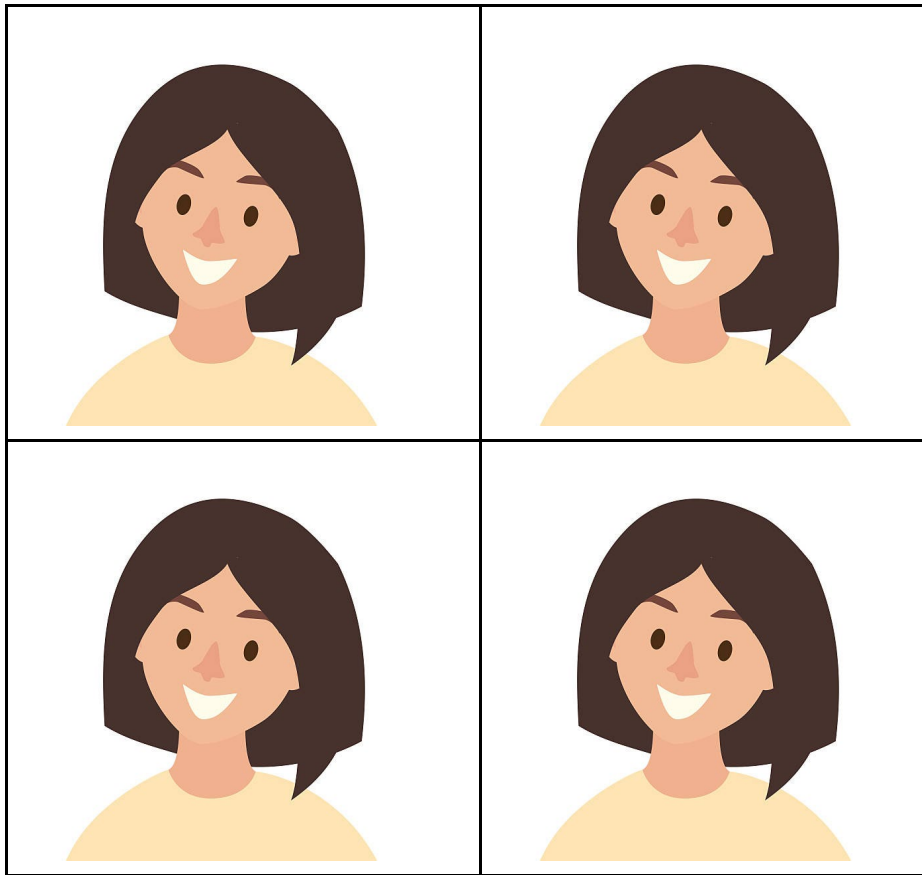
1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	

Care dintre aceste meserii ți-ar plăcea cel mai mult?

De ce ai ales această meserie?

De ce abilități ai avea nevoie pentru această meserie?





MESERIAȘUL PERFECT

DESCOPERĂ PROFESIONIȘTII PAS CU PAS



Algoritmul de prezentare a meseriei:

1	Denumirea meseriei: Care este denumirea profesiei? <i>Exemplu: Astăzi voi vorbi despre meseria de sudor.</i>
2	Descrierea activităților zilnice: Ce face această persoană într-o zi de lucru tipică? <i>Exemplu: Un sudor taie și unește materiale metalice aplicând căldura, montează structuri și inspectează sudurile pentru a asigura calitatea acestora.</i>
3	Unelte și echipamente: Ce unelte sau echipamente folosește? <i>Exemplu: Sudorul folosește aparate de sudură, măști de protecție, clești, polizoare și alte unelte specifice.</i>
4	Calificări și studii necesare: Ce studii și calificări sunt necesare pentru a practica această meserie? <i>Exemplu: Pentru a deveni sudor, este nevoie de un curs de calificare în sudură sau să urmezi un program de formare profesională tehnică secundară.</i>
5	Abilități necesare: Ce abilități trebuie să aibă cineva pentru a practica această meserie? <i>Exemplu: Un sudor trebuie să fie precis, să aibă o bună coordonare mână-ochi și să fie atent la detalii pentru a respecta standardele de siguranță.</i>
6	Locul de muncă: Unde își desfășoară activitatea acest profesionist? <i>Exemplu: Sudorul lucrează în ateliere de prelucrare a metalelor, fabrici, șantiere de construcții sau în sectorul naval.</i>
7	Beneficii și provocări: Care sunt avantajele și provocările acestei meserii? <i>Exemplu: Meseria de sudor oferă oportunități multiple de angajare, dar implică provocări, precum expunerea la riscuri de siguranță, nocivitatea muncii.</i>
8	Importanța acestei meserii: Care este rolul social al acestei meserii? <i>Exemplu: Sudorul are un rol important în construcția și repararea infrastructurilor.</i>

Activitate de autocunoaștere

HARTA INIMII

The diagram is a large heart shape outlined in red. It is divided into four equal quadrants by a vertical line and a horizontal line that intersect at the center. Each quadrant contains a prompt for a self-reflection exercise.

trei calități personale	trei lucruri pe care le faci bine
trei lucruri pe care ai vrea să le schimbi	trei cuvinte pe care ai vrea să le auzi spuse despre tine

Activitate de autocunoaștere

Calitățile mele

Rucsac	Mașina de spălat	Coș de gunoi
Ce calități păstrez pentru viitor?	Ce calități aș dori să îmbunătățesc?	Ce calitate intenționez să o elimin din comportamentul meu?



REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Cărți

1. Băban, A. (coord.). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru consiliere*. Editura Ardealul, Cluj-Napoca, 2001.
2. Bărgan, S. *Ghid practic de orientare și consiliere profesională*. România, 2015, pp. 20-21.
3. Chicu, Scifos, Șuleanschi. *Managementul carierei*. Editura Arc, p. 5.
4. Crișan, C., Călin, A., Borza, A. *Ghid de consiliere și orientare în carieră*. Cluj-Napoca, 2014, 40 p.
5. Draghi, C. *Managementul Carierei*. Academia de Studii Economice, București, 2008, p. 5.
6. Erdei, M. *Psihologie organizațional-managerială*. Editura Universității din Oradea, 2001, p. 222.
7. Lemen, G., Miclea, M. *Consiliere și orientare – ghid de educație pentru carieră*. Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2004.
8. Lițoiu, N. *Consilierea și orientarea profesională (ghid)*. București, 2020, p. 20.
9. Losîi, P. *Consilierea și planificarea carierei*. Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, 2019, p. 14.
10. Szilagy, A. *Manualul consultantului în carieră*. Editura Institutului European, Iași, 2008, p. 25.

2. Articole științifice și capitole din lucrări

1. Axinte, R. *Consilierea elevilor pentru carieră. Perspective constructiviste*. Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2018, pp. 62-70.
2. Banulescu, I. *Motivația ca factor corelat al alegerii profesiei*, pp. 3-10.
3. Maldur. *Evoluția în carieră prin prisma teoriei lui Donald Super*. Universitatea de Stat din Moldova, p. 127.
4. Savva. *Fundamente psihopedagogice ale ghidării elevilor în cariera didactică*. Universitatea de Stat din Moldova, 2023, pp. 22-23.

3. Resurse online și documente legislative

1. *Codul Educației al Republicii Moldova: legea nr.152 din 17.07.2014*. Monitorul Oficial al RM, 2014, Nr. 319-324/634. Disponibil: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=110112&lang=ro
2. *Învățământ secundar profesional*. Disponibil : <https://mecc.gov.md/ro/content/invatamint-secundar-profesional>
3. *Tipuri de instituții de învățământ în Republica Moldova*. Disponibi : <https://diez.md/2024/02/08/cate-tipuri-de-institutii-de-invatamant-exista-in-republica-moldova-si-prin-ce-se-diferentiaza-una-de-alta/>

4. *Testul Holland*. Disponibil: <https://www.laboro.ro/pub/media/2021/Testul%20Hollandupd-pdf.pdf>
5. *Planificarea carierei*. Disponibil: <https://www.dascalidedicati.ro/planificarea-carierei/>

4. Alte materiale utile

1. Cergheri, A. et al. *Broșură de orientare școlară și profesională (Ghid pentru diriginți)*. CJRAE-CJAP Mureș, 2020, 76 p.
2. Cotruță, A., Nicorici, I., Scilfos, L., [et al.]. *O carieră de succes acasă: Sugestii metodologice pentru reconceptualizarea ghidării în carieră*, coord. ed. Scilfos L., Șuleanschi S., Chișinău, Arc, 2020, pp. 144.