

*Anexa la ordinul ministrului educației și cercetării nr. 5287 / 09.10.2006*

---

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII  
CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM**

**Programe școlare**  
**pentru**  
**Aria curriculară**  
**Consiliere și orientare**  
**CLASELE A IX-A – A XII-A**

*Aprobat prin ordinul ministrului  
Nr. 5287 / 09.10.2006*

București, 2006

## CUPRINS

<b>Notă de prezentare</b> .....	3
<b>Competențe generale</b> .....	5
<b>Valori și atitudini</b> .....	5
Clasa a IX-a.....	6
Competențe specifice și conținuturi .....	6
Clasa a X-a .....	7
Competențe specifice și conținuturi .....	7
Clasa a XI-a.....	8
Competențe specifice și conținuturi .....	8
Clasa a XII-a .....	9
Competențe specifice și conținuturi .....	9
<b>Sugestii metodologice pentru clasele a IX-a – a XII-a</b> .....	10
<b>Bibliografie generală</b> .....	14
<b>Resurse generale</b> .....	15

## Notă de prezentare

Prezentul document cuprinde **programele școlare pentru aria curriculară *Consiliere și orientare*, clasele a IX – a XII-a**, ofertă educațională adresată profesorilor diriginți din învățământul liceal și consilierilor școlari.

Această ofertă se caracterizează prin continuitate, accesibilitate graduală și utilitate practică pentru orele alocate ariei curriculare *Consiliere și orientare*, prin planurile-cadru de învățământ în vigoare.

Noua ofertă educațională pentru aria curriculară *Consiliere și orientare* intenționează să urmărească în prezent, simultan, următoarele direcții:

1. facilitarea accesului la întreaga ofertă de educație și formare profesională;
2. sprijinirea bunei inserții socio-profesionale viitoare a tinerilor;
3. ameliorarea continuă a procesului de utilizare a resurselor umane de care dispune societatea.

Pe parcursul diferitelor niveluri de educație, toate disciplinele contribuie la dezvoltarea în plan **personal, social și profesional** a elevilor și la dobândirea abilităților necesare succesului și reușitei. În cadrul *Consilierii și orientării*, preocuparea pentru cele trei aspecte menționate mai sus devine centrală, focalizarea pe acestea fiind explicită. În principal, elevii beneficiază, în cadrul orelor alocate în aria curriculară *Consiliere și orientare*, de sprijin pentru conștientizarea conexiunilor între ceea ce învață și utilitatea abilităților și a cunoștințelor dobândite, pentru viața reală.

**Conștientizarea transferului de abilități și de cunoștințe în activitatea școlară și în viața reală sporește motivația și interesul elevilor pentru învățare.**

Proiectarea curriculară a fost realizată în consens cu mesajul cheie nr. 5 al *Memorandumului privind învățarea permanentă\**, respectiv **regândirea consilierii și orientării**. În finalizarea documentului, au fost valorificate reperete metodologice pentru aria curriculară *Consiliere și orientare\*\**, document orientativ pe baza căruia se desfășurau până în prezent activitățile specifice orelor de *Consiliere și orientare* și/ sau de *Dirigenție*.

Programele școlare pentru aria curriculară *Consiliere și orientare* particularizează următoarele domenii de competențe-cheie stabilite la nivel european\*\*\* :

- competențe interpersonale, interculturale, sociale și civice;
- „a învăța să înveți”;
- competențe digitale (bazate pe deprinderi de utilizare a tehnologiei pentru gestionarea informației și comunicarea electronică);
- competențe antreprenoriale.

---

\* “Memorandum privind învățarea permanentă”, elaborat de Comisia Europeană, Barcelona, 2000.

\*\* “Consiliere și Orientare. Ghid metodologic”, Ministerul Educației și Cercetării, Consiliul Național pentru Curriculum, București, 2001.

\*\*\* Council of the European Union, Commission of the European Communities, “Proposal for a Recommendation of the European Parliament and of the Council on Key Competences for Lifelong Learning”, Brussels, 10.11.2005, COM(2005)548 final.

Pentru învățământul liceal, **structura curriculumului** este următoarea:

- Competențe generale
- Valori și atitudini
- Competențe specifice și conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele generale reprezintă ansambluri structurate de cunoștințe și deprinderi, a căror dezvoltare este preconizată pe durata liceului.

Valorile și atitudinile sunt selectate pentru a fi promovate – prin învățare – pe întreg parcursul școlarității.

Competențele specifice (derivate din competențele generale), urmând a fi dezvoltate pe parcursul fiecărui an școlar, sunt corelate cu conținuturi ale învățării și prezentate distinct, pentru clasa a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a.

Conținuturile învățării sunt grupate în următoarele cinci module tematice:

- Autocunoaștere și dezvoltare personală
- Comunicare și abilități sociale
- Managementul informațiilor și al învățării
- Planificarea carierei
- Calitatea stilului de viață

Detalierea acestora la nivelul fiecărui an de studiu al învățământului liceal a fost realizată astfel încât să corespundă nevoilor educaționale și specificului de vârstă a elevilor, oferind, în același timp contexte tematice adecvate pentru dezvoltarea competențelor specifice.

Sugestiile metodologice oferă exemple de demersuri didactice care pot fi utilizate pentru dezvoltarea competențelor specifice vizate de aria curriculară *Consiliere și orientare*, particularizate la nivelul fiecărui modul tematic și al fiecărui an de studiu al învățământului liceal.

### Competențe generale

1. Explorarea resurselor personale care influențează planificarea carierei
2. Integrarea abilităților de interrelaționare, în vederea dezvoltării personale și profesionale
3. Utilizarea adecvată a informațiilor, în propria activitate, pentru obținerea succesului
4. Elaborarea proiectului de dezvoltare personală și profesională
5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

### Valori și atitudini

Dominiul *Consiliere și orientare*, prin natura sa, impune interesul major pentru dezvoltarea dimensiunilor atitudinale și valorice ale personalității, în context educațional – fundament al caracterului viitorului adult. Astfel, prin *Consiliere și orientare* au fost selectate, pentru a fi promovate prin învățare, pe întreg parcursul școlarității, următoarele valori și atitudini:

- ✓ respect și încredere în sine și în ceilalți;
- ✓ recunoașterea unicității fiecărei persoane;
- ✓ receptivitate la emoțiile celorlalți;
- ✓ valorizarea relațiilor interpersonale;
- ✓ valorificarea critică și selectivă a informațiilor;
- ✓ adaptare și deschidere la noi tipuri de învățare;
- ✓ motivație și flexibilitate în elaborarea propriului traseu educațional și profesional;
- ✓ responsabilitate și disponibilitate pentru decizii și acțiuni privind propria carieră;
- ✓ interes pentru învățare permanentă într-o lume în schimbare și în societatea cunoașterii;
- ✓ orientare spre o viață de calitate, în prezent și în viitor.

## Clasa a IX-a

### Competențe specifice și conținuturi

#### 1. Explorarea resurselor personale care influențează planificarea carierei

	Competențe specifice	Conținuturi
1.1	Argumentarea importanței încrederii în sine, pentru evoluția personală	<b>Autocunoaștere și dezvoltare personală</b> <u>Autocunoaștere:</u> - încredere în sine - factori care influențează încrederea în sine <u>Creștere și schimbare:</u> - adolescența: caracteristicile dezvoltării fizice, cognitive, emoționale
1.2	Examinarea caracteristicilor specifice adolescenței	

#### 2. Integrarea abilităților de interrelaționare, în vederea dezvoltării personale și profesionale

	Competențe specifice	Conținuturi
2.1	Exersarea comunicării eficiente	<b>Comunicare și abilități sociale</b> <u>Comunicare:</u> - forme de comunicare eficientă <u>Autocontrol emoțional:</u> - tehnici de autocontrol emoțional
2.2	Aplicarea tehnicilor de autocontrol emoțional	

#### 3. Utilizarea adecvată a informațiilor, în propria activitate, pentru obținerea succesului

	Competențe specifice	Conținuturi
3.1	Exersarea abilităților de utilizare a unor resurse de informare variate, referitoare la propria activitate	<b>Managementul informațiilor și al învățării</b> <u>Managementul informațiilor:</u> - resurse informatice și comunicaționale de informare cu privire la învățare, muncă și carieră <u>Managementul învățării:</u> - tipuri de învățare - tipuri și niveluri de performanțe în învățare - cerințe școlare
3.2	Analizarea corespondențelor dintre resursele personale de învățare și cerințele școlare, în context liceal	

#### 4. Elaborarea proiectului de dezvoltare personală și profesională

	Competențe specifice	Conținuturi
4.1	Analizarea conceptului de carieră și a factorilor care influențează alegerea carierei	<b>Planificarea carierei</b> <u>Planificarea și dezvoltarea carierei:</u> - cariera: definiție - factorii care influențează alegerea carierei

#### 5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

	Competențe specifice	Conținuturi
5.1	Identificarea caracteristicilor relațiilor sociale, din perspectiva calității acestora	<b>Calitatea stilului de viață</b> <u>Calitatea relațiilor sociale:</u> - factori care îmbunătățesc calitatea relațiilor sociale - factori care deteriorează calitatea relațiilor sociale (de ex., violența domestică) - relații sociale optime <u>Calitatea opțiunilor privind cariera:</u> - alegerea carierei din perspectiva stilului de viață intenționat
5.2	Analizarea relației dintre stilul de viață și alegerea carierei	

**Clasa a X-a**  
**Competențe specifice și conținuturi**

**1. Explorarea resurselor personale care influențează planificarea carierei**

	<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
1.1	Identificarea relației dintre calitățile personale, valorile personale și reușita personală	<b>Autocunoaștere și dezvoltare personală</b> <u>Autocunoaștere:</u> - calități și valori personale - reușita personală <u>Managementul resurselor personale:</u> - tipuri de resurse personale - utilizarea optimă a resurselor personale
1.2	Elaborarea unui plan de dezvoltare a resurselor personale	

**2. Integrarea abilităților de interrelaționare, în vederea dezvoltării personale și profesionale**

	<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
2.1	Proiectarea unei strategii de comunicare eficientă în familie	<b>Comunicare și abilități sociale</b> <u>Comunicarea:</u> - comunicarea eficientă în familie: moduri de realizare <u>Managementul emoțiilor:</u> - practicarea autocontrolului emoțional în diferite situații de viață
2.2	Elaborarea unui plan de îmbunătățire a autocontrolului emoțional	

**3. Utilizarea adecvată a informațiilor, în propria activitate, pentru obținerea succesului**

	<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
3.1	Exersarea deprinderilor de utilizare a tehnologiilor informatice și comunicaționale, pentru clarificarea traseului educațional și profesional	<b>Managementul informațiilor și al învățării</b> <u>Managementul informațiilor:</u> - căutarea pe Internet a informațiilor despre învățare, muncă și carieră - E-learning-ul ca sistem educațional alternativ; învățarea on-line: avantaje și limite <u>Managementul învățării:</u> - succes școlar; performanță școlară: caracteristici, factori favorizanți / frenatori - rolul stilurilor de învățare în optimizarea învățării
3.2	Analizarea stilurilor de învățare care pot conduce la obținerea succesului școlar	

**4. Elaborarea proiectului de dezvoltare personală și profesională**

	<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
4.1	Exersarea abilităților de elaborare a planului de carieră de scurtă și lungă durată	<b>Planificarea carierei</b> - planul de carieră după finalizarea învățământului obligatoriu: obiective, resurse, obstacole, acțiuni - opțiuni alternative (consecințe, avantaje, limite): continuarea traseului educațional în ciclul superior al liceului/ inserția profesională; - resurse necesare îndeplinirii obiectivelor propuse
4.2	Analizarea consecințelor (avantaje și dezavantaje) privind continuarea traseului educațional sau inserția profesională	

**5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate**

	<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
5.1	Analizarea informațiilor, serviciilor și resurselor care promovează un stil de viață de calitate	<b>Calitatea stilului de viață</b> <u>Calitatea vieții personale:</u> - calitatea vieții și stilul de viață; stilul de viață de calitate ca resursă a performanței în activitatea școlară/ profesională <u>Calitatea relațiilor sociale și a mediului de muncă:</u> - exploatarea prin muncă, exploatarea sexuală – consecințele negative asupra vieții tinerilor
5.2	Analizarea unor fenomene cu consecințe negative asupra vieții tinerilor și a stilului de viață sănătos	

**Clasa a XI-a**  
**Competențe specifice și conținuturi**

**1. Explorarea resurselor personale care influențează planificarea carierei**

	<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
1.1	Analizarea aspirațiilor, a priorităților, a calităților personale, a punctelor tari și a scopurilor prin autoevaluare	<b>Autocunoaștere și dezvoltare personală</b> <u>Autocunoaștere:</u> - (auto)evaluare personală – modalități de realizare - (auto)evaluare și dezvoltare personală <u>Managementul resurselor personale:</u> - programe educaționale pentru managementul resurselor personale
1.2	Reactualizarea planului de dezvoltare a resurselor personale, prin raportare la situația prezentă și la obiectivele de viitor	

**2. Integrarea abilităților de interrelaționare, în vederea dezvoltării personale și profesionale**

	<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
2.1	Aplicarea principiilor unei comunicări interpersonale pozitive	<b>Comunicare și abilități sociale</b> - respectarea punctelor alternative de vedere - drepturile și responsabilitățile membrilor familiei; echitatea de gen
2.2	Evaluarea respectării drepturilor și a responsabilităților membrilor familiei	

**3. Utilizarea adecvată a informațiilor, în propria activitate, pentru obținerea succesului**

	<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
3.1	Compararea resurselor de obținere a informațiilor referitoare la opțiunile educaționale, la muncă și carieră, din perspectiva relevanței acestora	<b>Managementul informațiilor și al învățării</b> <u>Managementul informațiilor:</u> - resurse de obținere a informațiilor despre opțiunile educaționale sau profesionale - criterii de selecție a surselor de informare <u>Managementul învățării:</u> - relația succes școlar – reușită personală și profesională: criterii de analiză a reușitei personale/ profesionale - rolul succesului școlar în obținerea succesului în viața personală și în carieră: percepția elevilor, a profesorilor, a factorilor de decizie, a opiniei publice
3.2	Analizarea relației dintre performanțele școlare și reușita în viața personală și profesională	

**4. Elaborarea proiectului de dezvoltare personală și profesională**

	<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
4.1	Analizarea consecințelor schimbărilor economice, sociale și tehnologice asupra profesiilor	<b>Planificarea carierei</b> - schimbări economice, sociale, tehnologice; influențele acestora asupra dinamicii carierei - opțiuni și resurse de realizare a planului de carieră de scurtă și lungă durată
4.2	Evaluarea opțiunilor personale privind dezvoltarea personală și profesională	

**5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate**

	<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
5.1	Realizarea unui proiect de implicare comunitară vizând promovarea conceptului de calitate a vieții	<b>Calitatea stilului de viață</b> <u>Calitatea vieții personale:</u> - implicarea comunitară ca modalitate de promovare a dezvoltării carierei și calității vieții <u>Calitatea relațiilor sociale și a mediului de muncă:</u> - voluntariatul: definire - acțiuni comunitare în situații criză: catastrofe naturale (inundații, cutremur); accidente rutiere, feroviare, aviatice, nucleare; răpiri, acte teroriste etc.
5.2	Exersarea unor abilități de promovare a voluntariatului	



**Clasa a XII-a**  
**Competențe specifice și conținuturi**

**1. Explorarea resurselor personale care influențează planificarea carierei**

	<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
1.1	Elaborarea un program personalizat de reușită personală și profesională	<b>Autocunoaștere și dezvoltare personală</b> - tehnici de management al resurselor personale; asumarea responsabilității și a consecințelor - strategii de responsabilizare și de pregătire pentru viața de adult

**2. Integrarea abilităților de interrelaționare, în vederea dezvoltării personale și profesionale**

	<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
2.1	Analizarea beneficiilor comportamentului de cooperare	<b>Comunicare și abilități sociale</b> - comportamente de cooperare în grupurile de apartenență - modalități de adaptare la schimbările din cadrul grupului de apartenență - calitățile liderilor; dezvoltarea calităților de lider
2.2	Analizarea factorilor care contribuie la dezvoltarea abilităților de lider	

**3. Utilizarea adecvată a informațiilor, în propria activitate, pentru obținerea succesului**

	<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
3.1	Exersarea abilităților de utilizare eficientă a diferitelor resurse, pentru a localiza, selecta și evalua informații despre învățare, muncă, carieră	<b>Managementul informațiilor și al învățării</b> <u>Managementul informațiilor</u> - resurse relevante cu privire la învățare, muncă, carieră <u>Managementul învățării</u> - gândirea critică și autocontrolul asupra propriei învățări - Învățarea permanentă (caracteristici, reglementări naționale și europene)
3.2	Exersarea abilităților de învățare critică, creativă și eficientă, în vederea obținerii reușitei personale și profesionale	
3.3	Explicarea necesității și avantajelor învățării permanente	

**4. Elaborarea proiectului de dezvoltare personală și profesională**

	<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
4.1	Evaluarea pregătirii personale pentru continuarea studiilor/ pentru inserția profesională	<b>Planificarea carierei</b> <u>Alternative educaționale</u> - învățământ postobligatoriu: școli postliceale, învățământ universitar de scurtă/ lungă durată, educația adulților; specificul educației, condiții de acces, finalizare, echivalarea diplomelor la nivel european <u>Elemente de marketing personal</u> - portofoliul personal și planul pentru carieră după finalizarea ciclului superior al liceului; integrarea și armonizarea priorităților și a obiectivelor (educaționale, profesionale, familiale), în vederea obținerii succesului personal și profesional - CV, scrisoare de intenție, interviul de angajare – cerințe formale, standarde europene - documente Europass: CV-ul european, pașaportul lingvistic, suplimentul la diplomă, certificatul de calificare
4.2	Exersarea abilităților de utilizare a documentelor de marketing personal și Europass, în vederea continuării studiilor sau a inserției pe piața muncii	

## 5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

	Competențe specifice	Conținuturi
5.1	Analizarea conceptului de calitate a vieții în contextul dezvoltării carierei	<b>Calitatea stilului de viață</b> <u>Calitatea vieții personale</u> - impactul carierei și a profesiei asupra calității vieții - calitatea vieții în situații de criză: cum influențează o situație de criză calitatea vieții unei persoane; modalități de intervenție în situație de criză <u>Calitatea relațiilor sociale și a mediului de muncă</u> - pregătirea pentru examene și managementul stresului <u>Egalitatea de șanse în dezvoltarea carierei</u> - dimensiunea de gen în dezvoltarea și planificarea carierei; stereotipurile de gen ca bariere în opțiunile de carieră
5.2	Exersarea abilităților de management al stresului în pregătirea pentru examene	
5.3	Analizarea conceptelor de egalitate de șanse și de egalitate de gen, din perspectiva planificării carierei	

### Sugestii metodologice pentru clasele a IX-a – a XII-a

Punerea în practică a unui *model* de dezvoltare a carierei presupune focalizarea atenției pe:

- **Autocunoaștere și dezvoltare personală**
- **Comunicare și abilități sociale**
- **Managementul informațiilor și al învățării**
- **Planificarea carierei**
- **Promovarea unui stil de viață centrat pe calitatea relațiilor personale, sociale și ale mediului ocupațional.**

Metodele recomandate pentru orele de *Consiliere și orientare* respectă principiul **centrării învățării pe persoană** și conduc la **dezvoltarea deprinderilor și competențelor integratoare, transferabile**, utile atât în viața școlară, cât și în cea socio-profesională sau familială. Strategiile didactice recomandate respectă specificul activităților de consiliere, dar și particularitățile elevilor și ale grupurilor cu care se lucrează. Astfel, sarcinile de lucru pot fi rezolvate individual, în diadă/ triadă sau în grupuri mai mari (5-6 elevi). Accentul se pune pe strategii de lucru interactive care au ponderea cea mai mare în desfășurarea orelor de *Consiliere și orientare*: brainstorming, dezbateri, problematizare, joc de rol, simulare, studiu de caz, tehnici de gândire critică, exerciții metaforice, tehnici de clarificare a valorilor etc. și care coexistă cu metodele tradiționale: explicația, demonstrația, expunerile teoretice, exercițiul, conversația, observația.

PE PARCURSUL CLASEI A IX-A se recomandă utilizarea următoarelor metode și tehnici pentru dezvoltarea celor cinci module tematice:

#### **Autocunoaștere și dezvoltare personală:**

- Brainstorming, discuții în grup despre factorii care influențează încrederea în propria persoană și strategiile de dezvoltare a acesteia.
- Exerciții individuale și de grup pentru înțelegerea și interpretarea comportamentelor, emoțiilor, atitudinilor specifice adolescenței.
- Exerciții metaforice de cunoaștere și intercunoaștere.

#### **Comunicare și abilități sociale:**

- Exerciții de comunicare eficientă.
- Exerciții de optimizare a gestionării emoțiilor.
- Dezbateri privind diferite mituri legate de emoții.

#### **Managementul informațiilor și al învățării:**

- Discuții de grup, dezbateri pe tema diversității și veridicității surselor de informații cu privire la oferta educațională și locurile de muncă.
- Interviu cu angajați și angajatori, specialiști din agențiile de plasare a forței de muncă, specialiști din cadrul ANOFM, consilieri școlari cu privire la sursele de informare despre educație și piața muncii.
- Dezbateri elevi – profesori - consilieri cu privire la rolul tipurilor de învățare în obținerea succesului personal și profesional.

**Planificarea carierei:**

- Discuții de grup, dezbateri pentru înțelegerea conceptului de carieră.
- Interviu, sondaje de opinie cu privire la factorii care influențează alegerea și dezvoltarea carierei.
- Vizite la centre / cabinete de consiliere școlară sau de mediere a muncii.

**Calitatea stilului de viață:**

- Realizarea unor activități de grup pe tema calității relațiilor sociale și a stilului de viață: afișe, postere, pliante.
- Proiecte individuale și de grup pe tema calității relațiilor de muncă și a stilului de viață.
- Realizarea unui eseu pe tema violenței domestice, a consecințelor acesteia și a modalităților de prevenție sau intervenție.
- Dezbateri pe tema rolului stilului de viață în alegerea unei profesii. Completarea unui chestionar de identificare a stilului de viață preferat și a profesiilor asociate acestuia.
- Studiu de caz cu tema: „Planificarea carierei și stilul de viață”.

PE PARCURSUL CLASEI A X-A se recomandă utilizarea următoarelor metode și tehnici pentru dezvoltarea celor cinci module tematice:

**Autocunoaștere și dezvoltare personală:**

- Exerciții pentru stabilirea criteriilor de autoevaluare a calităților personale.
- Exerciții de clarificare a valorilor: „Ecuția personală”, „Harta valorilor”.
- Dezvoltarea unui proiect de acțiune pentru gestionarea optimă a resurselor personale.
- Tehnici art-creative de analiză personală: modelaj, mișcare, desen.

**Comunicare și abilități sociale:**

- Studiu de caz, colaje, sarcini de grup privind comunicarea eficientă în familie.
- Exerciții de exersare a mesajelor de tip “Eu” și de ascultare activă. Scenarii de comunicare / lipsă de comunicare cu părinții.
- Realizarea unei liste de emoții și de modalități de autocontrol emoțional.
- Elaborarea unui plan de îmbunătățire a autocontrolului emoțional.

**Managementul informațiilor și al învățării:**

- Utilizarea Internet-ului în identificarea opțiunilor educaționale și ofertelor de muncă potrivite aspirațiilor individuale. Accesarea paginilor web:
  - MEDC: [www.edu.ro](http://www.edu.ro), MMSSF: [www.mmssf.ro](http://www.mmssf.ro), ANOFM: [www.anofm.ro](http://www.anofm.ro).
  - baze de date pentru găsirea unui loc de muncă: [www.bestjobs.ro](http://www.bestjobs.ro), [www.semm.ro](http://www.semm.ro).
  - platforme europene: [www.europa.eu.int/ploteus](http://www.europa.eu.int/ploteus), [www.fit-for-europe.info](http://www.fit-for-europe.info).
  - informații cu privire la finanțarea proiectelor europene: ANSIT: [www.ansitromania.ro](http://www.ansitromania.ro), Comisia Europeană: [www.europa.eu.int](http://www.europa.eu.int).
- Brainstorming, discuții în grupuri de lucru, cu privire la utilitatea sistemului e-learning de învățare.
- Discuții cu elevii pe tema : „Stiluri de învățare, performanță și succes.”
- Elaborarea unor proiecte (individual sau în grup) de îmbunătățire a performanțelor școlare.

**Planificarea carierei:**

- Discuții, interviuri cu persoane adulte angajate (părinți, profesori, oameni de succes) cu privire la planul de carieră și importanța stabilirii obiectivelor de scurtă și lungă durată.
- Exerciții, discuții de grup, studii de caz cu privire la decizia privind continuarea liceului sau inserția pe piața muncii.
- Căutarea pe Internet, documentarea cu privire la condițiile de angajare, discuții cu specialiști din cadrul departamentelor de resurse umane.
- Explorarea site-ului [www.go.ise.ro](http://www.go.ise.ro).

**Calitatea stilului de viață:**

- Dezbateri pe tema calității vieții și a stilului de viață.
- Discuții de grup de identificare a factorilor care influențează performanța în muncă.
- Proiecte individuale și de grup de promovare a unui comportament sănătos (ex. exercițiul fizic) care crește calitatea vieții personale și profesionale.
- Dezbateri cu tema: „Cum influențează calitatea vieții performanța în activitatea școlară/ profesională?”
- Dezbateri cu tema: „Ce este exploatarea copiilor prin muncă?”
- Proiect de grup, postere cu tema: „Prevenirea exploatarea prin muncă a copiilor.”

PE PARCURSUL CLASEI A XI-A se recomandă utilizarea următoarelor metode și tehnici pentru dezvoltarea celor cinci module tematice:

**Autocunoaștere și dezvoltare personală:**

- Exerciții de autocunoaștere prin analiza SWOT (puncte tari, puncte slabe, oportunități, amenințări).
- Proiectarea aspirațiilor și a scopurilor prin exerciții variate: „Viitorul meu dorit, viitorul meu posibil”.
- Completarea unui jurnal personal, aplicare de chestionare, exerciții de intercunoaștere.
- Stabilirea unor legături concrete între situația prezentă și situația viitoare, reprezentate grafic prin diferite exerciții.

**Comunicare și abilități sociale:**

- Simularea unor situații de comunicare interpersonală pozitivă.
- Jocuri de rol privind înțelegerea, toleranța și respectul pentru diferite puncte de vedere. Dezbateri și discuții despre respectarea unor alte puncte de vedere la școală, la locul de muncă, în comunitate.
- Brainstorming privind rolurile, drepturile și responsabilitățile asumate de membrii familiei.

**Managementul informațiilor și al învățării:**

- Analiză critică a resurselor de obținere a informațiilor privind traseul de educație și formare profesională, precum și a criteriilor de selecție a surselor de informare.
- Dezbateri elevi – profesori - consilieri cu privire la rolul învățării în obținerea succesului personal și profesional.
- Interviu cu oameni de succes în diferite domenii cu privire la relația dintre performanța școlară și succesul personal și profesional.
- Elaborarea unor articole pentru revista clasei/ școlii despre învățare, strategii de reușită personală sau profesională.

**Planificarea carierei:**

- Dezbateri pe tema tipurilor de schimbări care influențează exercitarea unor profesii.
- Vizite în unități economice (firme, companii etc.) și discuții cu reprezentanți ai departamentelor de resurse umane, cu privire la cerințele actuale legate de exercitarea unei profesii.
- Elaborarea unui plan de carieră pe termen scurt și pe termen lung.

**Calitatea stilului de viață:**

- Inițierea și realizarea unor proiecte de implicare comunitară vizând promovarea unui stil de viață de calitate.
- Discuții de grup pe tema implicării în acțiuni comunitare și în acțiuni de voluntariat.
- Proiect de grup cu tema: „Beneficiile implicării comunitare”.
- Activități de grup: listarea organizațiilor care lucrează cu voluntari, invitarea reprezentanților acestor organizații, diseminarea informațiilor pentru alți colegi și pentru membrii comunității.

PE PARCURSUL CLASEI A XII-A se recomandă utilizarea următoarelor metode și tehnici pentru dezvoltarea celor cinci module tematice:

**Autocunoaștere și dezvoltare personală:**

- Aplicarea unor instrumente de evaluare a abilităților și intereselor personale. Corelarea rezultatelor și stabilirea profilului individual.
- Exerciții (în echipă și individual) de planificare a succesului în plan personal și profesional.
- Completarea unor fișe de lucru, joc de rol pe tema managementului resurselor personale.

**Comunicare și abilități sociale:**

- Simulări de situații care evidențiază avantajele comportamentului de cooperare.
- Dezbateri, jocuri de rol pentru evidențierea și dezvoltarea calităților de lider.

**Managementul informațiilor și al învățării:**

- Dezbateri pe tema utilității diferitelor resurse privind învățarea, munca și cariera.
- Aplicarea unor tehnici de gândire critică.
- Dezbateri cu tema: “Învățarea permanentă – o necesitate”.

**Planificarea carierei:**

- Exerciții de elaborare a documentelor de marketing personal (CV, scrisoare de intenție), simularea participării la un interviu în vederea angajării.
- Simulare - utilizarea documentelor EUROPASS în condițiile aplicării pentru o bursă sau ocuparea unui loc de muncă în țară sau străinătate.
- Vizite la cabinetul de consiliere pentru familiarizarea cu documentele EUROPASS și cerințele de studiu sau ocupare a unui loc de muncă în Europa.

**Calitatea stilului de viață:**

- Aplicarea de chestionare, teste și instrumente folosite pentru orientarea în carieră:
  - Interoption
  - BTPAC
  - chestionare on line: [www.go.ise.ro](http://www.go.ise.ro), [www.cognitrom.ro](http://www.cognitrom.ro)
- Proiect de grup: influența unei situații de criză asupra calității vieții unei persoane.
- Proiecte individuale și de grup cu tema: „Pregătirea pentru examene și managementul stresului.”
- Discuții de grup de identificare a modalităților de asigurare a egalității de șanse în dezvoltarea unei cariere.
- Discuții de grup pe tema influenței stereotipurilor de gen în planificarea și dezvoltarea carierei.

Ora de *Consiliere și orientare* are, prin statut și scop, un anumit specific, derulându-se după un demers didactic care implică exerciții de spargere a gheții, exerciții specifice temei, tehnici de autoevaluare.

Specificul metodelor de evaluare este corelat cu specificul acestei discipline. Evaluarea (continuă și sumativă) se realizează pentru surprinderea progresului elevilor în dezvoltarea competențelor prevăzute, prin activități preponderent practice.

În cadrul orelor de *Consiliere și orientare* **NU** se utilizează notarea.

Evaluarea eficientă în acest domeniu răspunde următoarelor întrebări:

- Care este nivelul de formare și dezvoltare la elevi a competențelor specifice propuse prin programa școlară pentru aria curriculară *Consiliere și orientare*?
- A crescut frecvența comportamentelor adaptative ale elevilor la informațiile receptate?
- Sunt elevii apti să facă față problemelor pe care trebuie să le rezolve în vederea unei inserții socio-profesionale reușite?

**Strategiile de evaluare** specifice ariei curriculare *Consiliere și orientare* sunt: autoevaluarea, chestionarele de interese și aptitudini, grila de observație, proiectele individuale și de grup, utilizate în scopul stabilirii, de către elevi și de către consilier, a unor etape noi de dezvoltare a resurselor și carierei personale.

## Bibliografie generală

- Bateria de teste psihologice de aptitudini cognitive BTPAC.** Cluj-Napoca, Editura ASCR 2002.
- Băban, A.; Petrovai, D.; Lemeni, G. **Consiliere și orientare.** București, Humanitas Educațional, 2002.
- Bălan, E.; Anghel, E.; Marcinschi, M.; Ciohodaru, E. **Fete, băieți – parteneriat în viața privată și în viața publică.** București, Editura Nemira, 2003.
- Burt, Shelley. **Fii pregătit pentru interviu.** București, Editura Tehnică, 1999.
- Cariera: șansă sau planificare?** În: Revista de pedagogie, nr. 1-12, 1997.
- Consiliere educațională.** Băban, A. (coord.). Cluj Napoca, Editura Imprimeria Ardealul, 2001.
- Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră. Activități pentru clasele IX-XII/ SAM.** Lemeni, Gabriela; Tarău, Anca (coord.). Cluj-Napoca, Editura ASCR, 2004.
- Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră.** Lemeni, Gabriela; Miclea, Mircea (coord.). Cluj-Napoca, Editura ASCR, 2004.
- COR. Clasificarea Ocupațiilor din România.** MMPS-CNS. București, Editura tehnică, 1995.
- Educația pentru sănătate în școală.** Bucur, G. E.; Popescu, O. (red.). București, Editura „Fiat Lux”, 1999.
- Eggert, M. **CV-ul perfect.** București, Editura Național, f.a.
- Eggert, M. **Interviul perfect.** București, Editura Național, 1998.
- Ghidul carierei mele.** București, Humanitas Educațional, 2003.
- Goleman, D. **Inteligența emoțională.** București, Editura Curtea Veche, 2002.
- Hedges, B. **Afirmă-te sub propria firmă.** București, Editura Curtea Veche, 2001.
- Jigău, Mihaela. **Factorii reușitei școlare.** București, Editura Grafoart, 1998.
- Jigău, Mihai. **Consilierea carierei.** București, Editura Sigma, 2001.
- Jigău, Mihai. **Copiii supradotați.** București, Editura Societatea Știință și Tehnică, 1994.
- Orientarea școlară și profesională a tinerilor rezidenți în zone defavorizate socio-economic și cultural.** București, ISE-CNROP, 2001. <http://ospzd.ise.ro>
- Petrovai, D., Bursuc, B. **Diferențe de gen în creșterea și educarea copiilor.** București, Editura Nemira. 2003. [www.gender.ro](http://www.gender.ro)
- Robbins, A. **Descoperă forța din tine.** București, Editura Curtea Veche, 2002.
- Shapiro, D. **Conflictul și comunicarea, Un ghid prin labirintul artei de a face față conflictelor.** București, Editura Arc, 1998.
- Siewert, M. **Totul despre interviu în 100 de întrebări și răspunsuri.** București, Editura Tehnică, 1999.
- Stanton, N. **Comunicarea.** București, SC Știință și Tehnică, 1995.
- Super, D. E. **Dezvoltarea carierei.** În: Psihologia procesului educațional. (Joel R. Davitz și Samuel Ball). București, EDP, 1978.
- Tehnologiile informatice și de comunicare în consilierea carierei.** Jigău, Mihai (coord.). București, Editura Afir, 2003.
- Tieger, Paul D.; Barron-Tieger, Barbara. **Descoperirea propriei personalități.** București, Editura Teora, 1998.
- Tobias, J. M.; Tobias, E. S.; Friendlander, S. B. **Inteligența emoțională în educația copiilor.** București, Editura Curtea Veche, 2002.
- Tomșa, G. **Consilierea și orientarea în școală.** București, Casa de editură și presă Viața Românească, 1999.
- Tudoran, Dan. **Consiliere educațională.** Timișoara, Presa Universitară Română, 2002.
- Ungureanu, D. **Copii cu dificultăți de învățare.** București, EDP, 1999.
- Verza, E.; Păun, E. **Educația integrată a copiilor cu handicap.** București, 1998.
- [www.csee.net/SEL\\_Home\\_school/IPGuidelines.pdf](http://www.csee.net/SEL_Home_school/IPGuidelines.pdf) **Respect. Interpersonal Violence Prevention Resource Guide.** New York State Center for School Safety, 2002.
- [www.doe.mass.edu/frameworks/health/1999](http://www.doe.mass.edu/frameworks/health/1999) **Massachusetts Comprehensive Health Curriculum Framework.** Massachusetts Guiding Principles of Comprehensive Health Education Linked with National Standards in Health Education, Physical Education, and Family and Consumer Sciences Education, October, 1999.
- [www.edu.gov.on.ca/eng/document/curricul/ecu85107.pdf](http://www.edu.gov.on.ca/eng/document/curricul/ecu85107.pdf) **Personal Life Management: Curriculum Guideline.** Ontario Ministry of Education, 1985.
- [www.edu.ro](http://www.edu.ro) **Învățământ liceal.**
- [www.edu.ro](http://www.edu.ro) **Învățământ profesional și tehnic.**
- [www.ericfacility.net/databases](http://www.ericfacility.net/databases) Brophy, J. **Enhancing Students' Socialization: Key Elements.** ERIC Digest, 1996.
- [www.ericfacility.net/databases](http://www.ericfacility.net/databases). Vincent G. Claudia; Horner, R. H.; Sugai, G. **Developing Social Competence for All Students.** ERIC Digest, July 2002.
- [www.eycb.coe.int/compass](http://www.eycb.coe.int/compass) **Manual on Human Rights Education with Young People.**
- [www.nbea.org/curriculum/bes.html](http://www.nbea.org/curriculum/bes.html) **National Business Education Association. National Standards for Business Education. Content for Information Technology, Entrepreneurship, Economics and Personal Finance.** USA, 2001.
- [www.ncpublicschools.org/curriculum/guidance](http://www.ncpublicschools.org/curriculum/guidance) **Guidance Curriculum for the Comprehensive School Counselling Program,** North Carolina, 2001.
- [www.realgame.com/canada.cfm](http://www.realgame.com/canada.cfm) **Real Game.**

## Resurse generale

### **Institutul de Științe ale Educației (ISE) - Laboratorul Consiliere și învățare permanentă**

Știrbei Vodă 37, Sector 1, 010102 București

Telefon: (021) 3158930, (021) 3142782/ 143/ 120; Fax: (021) 3121447; Adresă web: [www.ise.ro](http://www.ise.ro)

- *Coordonator metodologic al Centrelor de Asistență Psihopedagogică din România*
- *Cercetare în domeniul Consilierii și învățării permanente*
- *Centru-resursă de materiale metodologice în Consilierea carierei*

### **Centrul Național de Resurse pentru Orientare Profesională (CNROP – Euroguidance)**

Știrbei Vodă 37, Sector 1, București

Tel: (021) 3158930, (021) 3142782/ 143/ 120; Fax: (021) 3121447; adresă web: [www.cnrop.ise.ro](http://www.cnrop.ise.ro) [www.ploteus.net](http://www.ploteus.net)

- *Furnizarea de informații relevante și facilitarea accesului la date despre posibilitățile de mobilitate pentru educație și formare profesională la nivel național și european*
- *Promovarea și susținerea mobilității profesionale transnaționale și dimensiunii europene a educației și formării*

### **Centrele de Asistență Psihopedagogică (CAPP)**

[www.capp.ise.ro](http://www.capp.ise.ro)

- *Consiliere pentru elevi, părinți, consultanță și cursuri de formare pentru cadrele didactice, programe de prevenire a violenței în școli, școala părinților (existente în fiecare județ)*

### **Centrul Educația 2000+**

Căderea Bastiliei nr. 33, Sector 1, București

Telefon: (021) 212 07 81; Adresă web: [www.cedu.ro](http://www.cedu.ro)

- *Formare pentru cadre didactice și adolescenți*
- *Programe educaționale de Consilierea carierei*

### **Agenția Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă**

Strada Sfântul Dumitru, nr. 3, Sector 3, București

Telefon: (021) 3139140; Adresă web: [www.anofm.ro](http://www.anofm.ro)

- *Informații despre piața muncii, organizarea târgurilor de locuri de muncă*
- *Link-uri către Agențiile Județene de Ocupare a Forței de Muncă*

### **Centrul de Informare al Comisiei Europene**

Calea Victoriei 88, București

Telefon: (021) 315.3470; Adresă web: [www.infoeuropa.ro](http://www.infoeuropa.ro)

- *Resurse cu privire la finanțări, programe în domeniul educației*

### **Organizația Internațională a Muncii (ILO)**

Biroul Corespondentului Național în România

Strada Ministerului 1-3, sc. D, et. 5, cam. 574, București

Telefon: (021) 3132965; Fax: (021) 3125272; Adresă web: [www.ilo.org](http://www.ilo.org)

- *Promovarea drepturilor fundamentale de muncă, îmbunătățirea condițiilor de muncă și viață prin sporirea șanselor de ocupare a forței de muncă și de creare de locuri de muncă*
- *Programe privind eliminarea muncii copiilor*

## **Grupul de lucru**

**Coordonator:** Dr. **Mihai JIGĂU** – expert, Consiliul Național pentru Curriculum, Institutul de Științe ale Educației, București

### **Autori:**

**Speranța Lavinia ȚIBU**, cercetător - Institutul de Științe ale Educației, București

**Domnica PETROVAI**, psiholog drd. – Centrul EXPERT, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca

**Marcela Claudia CĂLINECI**, prof. psihopedagog - Centrul Municipal de Asistență Psihopedagogică, București

**Elena CIOHODARU**, prof. psiholog - Centrul Municipal de Asistență Psihopedagogică, București

**Ioana ȘANDRU**, prof. psihopedagog - Colegiul Național Mihai Viteazul, București

### **Expertiză curriculum:**

**Firuța-Antoanta TACEA** – Consiliul Național pentru Curriculum

**Angela TEȘILEANU** – Consiliul Național pentru Curriculum

**Cornelia DUMITRIU** – Consiliul Național pentru Curriculum