

Citiți lecția din manual: *Caracteristici și resurse personale*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Caracteristici și resurse personale: Abilități, aptitudini și interese

1. Cine sunt eu?

- oamenii au fost preocupați din cele mai vechi timpuri de găsirea răspunsului la întrebarea Cine sunt eu?;
- răspunsul la această întrebare poate fi diferit pentru fiecare dintre noi, în funcție de momentul din viață în care ne aflăm, procesul de căutare a răspunsului purtând numele de autocunoaștere (sau cunoaștere de sine);
- autocunoașterea se realizează prin intermediul autoobservării faptelor și comportamentului nostru: caracteristicile pozitive (resursele personale), dar și a celor negative (limitele).

2. Abilități, aptitudini și interese

- resursele personale sunt reprezentate de abilități, aptitudini și interese:
 - a. Abilități: ce știm mai bine să facem, adică deprinderile și priceperile noastre. Exemple de abilități: de comunicare, de lucru în echipă, de citire, de calcul, de organizare și de rezolvare a situațiilor;
 - b. Aptitudini: trăsături înnăscute care, prin învățare și exersare, permit realizarea anumitor activități cu performanțe deosebite. Exemple de aptitudini: sportive, artistice, de exprimare orală, de înțelegere a limbajului scris și capacitatea de memorare;
 - c. Interese: preferințele pentru anumite obiecte, activități sau domenii. Exemple de interese: pentru geografie, biologie, istorie, automobilism, turism, literatură, activități sportive și artistice.
- abilitățile, aptitudinile și interesele se dezvoltă prin repetare și prin exersare ⇒ mai multă încredere în noi.



Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=jzO5AweHykI>

<https://www.youtube.com/watch?v=RJEuJIWvA-I>

Fișă de lucru: *Caracteristici și resurse personale: Abilități, aptitudini și interese*

Imaginați-vă că s-ar realiza un film intitulat *Special și unic*, în care voi sunteți personajul principal. Ce v-ați dori să înțeleagă oamenii despre voi după ce au vizionat filmul? Puteți nota și descrie locurile, persoanele și acțiunile importante din viața voastră care l-au făcut pe regizor să îi dea filmului tocmai acest titlu.



BIBLIOGRAFIE:

1. Radu, Mădălina, Ciocâlțeu, Ioana-Andreea, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert-Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Aramis, București, 2022.
2. Ipate-Toma, Cristina, Crivac, Bălcău, Ștefania, Badea, Ana-Maria, Iordănescu, Valeria, Gheorghe, Mariana Carmen, Mitroi, Marinela-Luminița, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2022.
3. Cârstocea, Elena, Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Art Klett, București, 2022.
4. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Booklet, București, 2022.
5. Călineci, Marcela Claudia, Boca, Cristiana Ana-Maria, Barbu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura CD Press, București, 2022.
6. Oancea, Ana-Maria, Popescu, Doina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Corint Logistic, București, 2022.
7. Bărbulescu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, Stoicescu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Litera, București, 2022.
8. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Active Learning, București, 2022.

