

Citiți lecția din manual: *Planul personal de educație și carieră*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Planul personal de educație și carieră

1. Realizarea unui plan personal

- strategia de realizare a unui plan eficient presupune actualizarea permanentă a datelor pe care le deținem despre noi și despre lumea înconjurătoare;
- principiile de bază pentru realizarea unui plan eficient sunt următoarele:
 - a. Stabilirea obiectivelor: formulăm obiectivele pe termen scurt și pe termen lung, într-un mod realist și motivant (nici prea mici, nici prea mari) și ne acordăm libertatea de a le modifica ori de câte ori simțim că este nevoie;
 - b. Acțiunile pe care intenționăm să le transformăm în realitate: notăm sarcinile pe care trebuie să le realizăm pentru a ne atinge obiectivele, analizăm lista de activități și stabilim prioritățile;
 - c. Termenele necesare pentru fiecare acțiune: analizăm fiecare acțiune pentru a conștientiza de cât timp avem nevoie pentru a o realiza și fixăm termene-limită;
 - d. Resursele de care avem nevoie pentru a reuși: analizăm fiecare acțiune pentru a înțelege ce resurse ne sunt necesare pentru a o realiza, facem o listă cu resursele necesare și alocăm resursele;
 - e. Potențialele obstacole și strategiile de depășire a acestora: ne gândim la eventualele obstacole care ar putea să apară în cazul fiecărei activități, posibile măsuri de contracarare a eventualelor obstacole, centrându-ne pe soluții, nu pe cauze, iar dacă obstacolul este prea mare să fim dispuși să cerem ajutor.

2. Planificarea educației și carierei

- planul personal de educație și carieră este important la orice vârstă, fie că acum suntem în clasa a VIII-a, fie că am absolvit facultatea sau vrem să promovăm în cadrul organizației în cadrul căreia lucrăm, deoarece ne ajută să conștientizăm dacă acțiunile noastre sunt în concordanță cu obiectivele vizate;
- scopul de carieră, rezultat al deciziei de carieră, nu este totdeauna ușor de stabilit și se poate schimba în etape diferite ale vieții, pentru atingerea sa fiind utilă fixarea unor obiective, adică a unor ținte concrete pentru care se pot stabili acțiuni, termene clare și se pot anticipa obstacole;
- planul personal de educație și de carieră include următoarele elemente:
 - a. Scopul: este ceea ce ne propunem să îndeplinim, oferind direcția pentru acțiunile noastre;
 - b. Obiectivele: indică o direcție clară, adică succesiunea acțiunilor care trebuie urmate pentru atingerea scopului, și trebuie să fie SMART (Specific, Măsurabil, Accesibil, Relevant și Temporal);
 - c. Strategiile: reprezintă modalitatea practică aleasă (acțiunile) pentru a îndeplini obiectivele;
 - d. Implementarea (aplicarea) planului stabilit: se face cu perseverență și cu flexibilitate, avându-se în vedere termenele stabilite pentru realizarea obiectivelor, a acțiunilor și a planului în ansamblu, luându-se în calcul eventualele obstacole și contracararea acestora.
- planul personal de educație și carieră nu este un proiect fix, ci un proces continuu, adaptat resurselor fiecăruia dintre noi și schimbărilor la nivel global, bazat pe autocunoaștere și o permanentă actualizare a informațiilor.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=jVssNpBk37k>

<https://www.youtube.com/watch?v=Tzf396MTbCQ>

Fișă de lucru: *Planul personal de educație și carieră*

Construiți un plan personal de educație și de carieră după modelul de mai jos. Prezentați planul vostru părinților, iar dacă se constată diferențe de opinie, încercați să clarificați aspectele, adaptând planul acolo unde este cazul.

Scopul propus	Ce oportunități aveți?	Obiective pentru atingerea scopului	Ce strategii de realizare puteți folosi?	Resurse de care aveți nevoie	Ce obstacole ați putea întâmpina?	Cum ați putea contracara dificultățile?

ȘCOALA COOL
EDUCAȚIE PRIN CONȚINUT

BIBLIOGRAFIE:

1. Ipate-Toma, Cristina, Iordănescu, Valeria, Bălcău, Ștefania, Gheorghe, Mariana Carmen, Badea, Ana-Maria, Grigore, Adina *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2025.
2. Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, Talaș, Dorina-Anca, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Art Klett, București, 2025.
3. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Booklet, București, 2025.
4. Barbu, Daniela, Boca, Cristiana Ana-Maria, Călineci, Marcela Claudia, Ciohodaru, Elena, Mitrofan, Luminița Doina, Oancea, Ana-Maria, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura CD Press, București, 2025.
5. Pânișoară, Ion-Ovidiu (coordonator), Iliescu, Dragoș, Cristea, Sorin, Pescaru, Adina Florentina, Ghiță, Cristina Marina, Cezar, Ion Bogdan, Bianu, Gina Costișanu, Peleașă, Steluța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Corint Books, București, 2025.
6. Neagu, Nicoleta Mihaela, Balan, Gabriela, Scorțanu, Alexandrina, Aprodu, Diana Ecaterina, Stamatachi, Elena Anca, Bratu, Rodica, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Corint Logistic, București, 2025.
7. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2025.
8. Bărbulescu, Gabriela, Beșliu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Litera, București, 2025.
9. Ciocâlțeu, Ioana Andreea, Radu, Mădălina, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Paralela 45, București, 2025.

