

# Buletin informativ privind activitatea de consiliere în cadrul Centrului cu programe integrate “Paul Dimo”

Consilierea profesională oferă ajutor în dobândirea acestei cunoașteri despre sine. Cum? Prin teste, chestionare, conversații individuale și în grup, exerciții se pot găsi răspunsurile la întrebările mai sus, dobândind acea cunoaștere de sine, și poate să ofere răspunsul la întrebarea „încotro?”.

Alegerea profesiei este una dintre cele mai importante decizii din viața noastră. Totodată, această decizie trebuie luată într-o perioadă dificilă, cu multe provocări și influențe mai mult sau mai puțin benefice. De aceea, de cele mai multe ori, părerile părinților, prietenilor sau colegilor de clasă și alți factori externi ne determină ce profesie să alegem. Din această cauză, foarte mulți tineri lucrează într-o profesie sau într-un domeniu, în care nu au performanțe, care nu le aduc bucurii și au parte de eșecuri.

Toate acestea pot fi evitate, prin dobândirea autocunoașterii, care este indispensabilă prin răspunderea la câteva întrebări:

- care sunt aptitudinile/punctele forte de care dispun?
- în ce domenii am performanțe foarte bune, respectiv am dificultăți?
- ce activități mă interesează?
- care sunt acele valori importante care mă influențează în luarea deciziilor?

Autocunoașterea este baza alegerii profesiei, și are patru elemente de bază: tipul temperamental, aptitudinile, valorile și domeniile de interes. Înainte de a lua o decizie cu privire la profesia pe care dorește cineva să o aibă în viitor, trebuie să se cunoască pe sine, care sunt punctele sale tari și cele slabe. Dacă reușește să înțeleagă ce îl definește, dacă recunoaște de ce este capabil și ce dorește, va putea să ia decizii în mod conștient și cu responsabilitate cu privire la viața sa profesională. În acest sens, fiecare participant, la orele de consiliere profesională individuală și activitățile de grup, va reuși să își aleagă o carieră în cunoștință de cauză și care să fie cât mai aproape de aptitudinile profesionale.

## **Avantajele consilierii:**

**În prezent:** ajută elevii să ia o decizie privind educația și viitorul bazată pe autocunoaștere, decizie conștientă, bine gândită, responsabilă.

**Pe viitor:** în cazul în care intră într-o criză sau vrea să-și schimbe atitudinea, va ști cum să se comporte, cum să depășească criza, ce informații îi vor fi de ajutor, unde să caute informații și cum să procedeze ca să se adapteze flexibil la situația respectivă.

Fiecare elev a participat la ședințe a câte 2 ore de **consiliere de grup**, unde au lucrat activități de consiliere școlară, au completat câte trei chestionare: chestionarul de autoevaluare a intereselor, a abilităților și a valorilor. Pe baza acestor chestionare fiecare elev a obținut un Profil vocațional. Tot în cadrul acestor activități, participanții au avut posibilitatea să-și studieze ocupațiile potrivite, ocupații care valorifică cel mai bine abilitățile lor, ținând cont de nivelul studiilor pentru care au optat și de cunoștințele pe care le-au selectat. La sfârșitul consilierii de grup, elevii au completat un Testimonial.

Elevul poate să lucreze și acasă, să reia completarea chestionarelor, să salveze și să printeze Profilul vocațional, să compare ocupații, să primească mesaj de la experții consilierii.

Activitățile de consiliere de grup s-au derulat în prima parte a proiectului, iar acum se desfășoară consilierea individuală pentru fiecare elev participant la proiect.

### **Consiliere individuală**

Fiecare elev participă la ședințe de câte o oră de **consiliere individuală**. Aceste activități au constat din completarea chestionarelor de autocunoaștere și a fișelor de lucru. Toate acestea sunt urmate de un dialog despre rezultatele obținute la chestionare și așteptările sale – interpretarea chestionarului.

Impresiile, părerile și feedbackul elevilor după activitățile de consiliere de grup sunt :

- era util că am primit traducerea chestionarelor
  - sunt mai sigur pe mine, de calitățile mele
  - am aflat lucruri interesante despre mine, mă cunosc mai bine pe mine
- Însumi
- îmi cunosc țelul și știu în ce domeniu trebuie să mă dezvolt
  - mi-am întărit încrederea în mine
  - mă bucur de faptul că pot să particip la acest proiect

Intocmit,

Mirela Tabacaru, expert informare si publicitate  
septembrie 2015