



UNIUNEA EUROPEANĂ



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Procedură consilierea online de grup de orientare în carieră a beneficiarilor din cadrul proiectului

SCOP

Procedura stabilește etapele, metodele, documentele și responsabilitățile necesare pentru desfășurarea activităților de consiliere online de grup și orientare a carierei pe parcursul vieții a tinerilor NEETs șomeri cu scopul planificării și gestionării în mod optim a propriului traseu educațional.

DOMENIU DE APLICARE

Se aplică doar în cadrul proiectului pentru realizarea serviciilor de consiliere online de grup a beneficiarilor cu scopul îmbunătățirii activităților de consiliere și orientare a carierei pe tot parcursul vieții.

DEFINIȚII

Consilierea reprezintă relația interumană de ajutorare dintre persoana specializată (consilierul) și persoana care solicită asistență de specialitate (clientul sau consiliatul).

Consilierea psihopedagogică/ educațională de grup online reprezintă un demers calificat, organizat pe principii științifice, ce permite acordarea unei asistențe de specialitate acelor persoane implicate în procesul educațional (elevi, studenți, cadre didactice, părinți, diriginți, directori de instituții educaționale etc.) care întâmpină anumite dificultăți și se realizează folosind mijloace moderne de comunicare online.

Orientarea școlară și profesională online vizează dezvoltarea personală cu cunoștințele și abilitățile necesare pentru managementul propriului traseu educațional și profesional, reprezentând un proces de pregătire și îndrumare a consiliaților către discipline și domenii potrivite structurii de personalitate a acestora și se realizează folosind mijloace moderne de comunicare online.

Informarea cu privire la carieră include informațiile necesare pentru a planifica, obține și menține angajarea. Prin acest tip de intervenție se oferă informații despre diferite ocupații, abilități, oportunități de învățare, tendințe ale pieței muncii, programe educaționale,



UNIUNEA EUROPEANĂ



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

instituții educaționale și de formare, programe guvernamentale sau non-guvernamentale, oportunități de muncă etc.

Consilierea online a carierei (sau consilierea profesională) îi ajută pe indivizi să își clarifice scopurile și aspirațiile, să își înțeleagă propria identitate, să ia decizii informate, să fie responsabili pentru propriile acțiuni, să-și managerieze cariera și tranziția de la școală la piața muncii, de la un loc de muncă la altul.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚILOR DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

1. Beneficiarii activităților de consiliere și orientare în carieră sunt:
 - Tinerii cu vârsta între 16-29 de ani, șomeri, înregistrați ca beneficiari în cadrul proiectului
2. Activitățile de consiliere și orientare în carieră derulate în cadrul proiectului vizează următoarele obiective:
 - Realizarea planului personalizat de intervenție, diferențiat, pentru tinerii implicați în proiect, în funcție de nevoile specifice și de vârstă;
 - Punerea în aplicare a principiilor, metodelor și tehnicilor de consiliere educațională;
 - Implementarea activităților de consiliere pentru tinerii NEETs șomeri cu vârste cuprinse între 16 și 29 de ani;
 - Realizarea analizei problemelor specifice mediului școlar: adaptare școlară, motivație școlară, deprinderi de studiu, absentism, eșec și abandon școlar etc.;
 - Asigurarea menținerii optime a performanței școlare și realizarea planului de carieră a tinerilor NEETs, utilizând metode și instrumente specifice;
 - Asigurarea intervențiilor cu caracter suportiv în situații de criză tinerilor care se confruntă cu dificultăți specifice mediului școlar: dificultăți de învățare, dificultăți de adaptare școlară, absentism, segregare socială etc.;
 - Orientarea și consilierea tinerilor NEETs, beneficiari din cadrul proiectului, astfel încât aceștia să fie capabili să își poată planifica și gestiona în mod optim propriul traseu educațional și profesional;
 - Prevenirea abandonului din cadrul activităților proiectului cauzat de factori profesionali, de orientare în carieră, de adaptare la mediul școlar sau de factori de natură personală;



UNIUNEA EUROPEANĂ



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

- Informarea și orientarea tinerilor NEETs, înregistrați ca beneficiari în cadrul proiectului privind nevoile și provocările reale ale pieței muncii;
- 3. Activitățile de consiliere și orientare în carieră derulate în cadrul sesiunilor de consiliere individuală, adresate beneficiarilor din cadrul proiectului.

Sesiuni de consiliere individuală au ca scop:

- sesiuni de autocunoaștere pentru constientizarea calităților proprii și creșterea stimei de sine;
- dezvoltarea abilităților de comunicare și interrelaționare;
- descoperirea stilului propriu de învățare, organizarea eficientă a timpului personal, recunoașterea valorilor personale care susțin procesul de învățare;
- luarea deciziilor privind propriul traseu educațional sau profesional și a trasării unui plan de carieră care să ofere o cale cât mai clară către un viitor satisfăcător, conform așteptărilor proprii.

ACCESUL LA CONSILIEREA DE GRUP ONLINE

Etapele procesului de consiliere de grup online:

1. Stabilirea modalităților și mediilor de comunicare în cadrul consilierii de grup online (aplicații folosite, platforme de videoconferință alese)*.
2. Evaluarea inițială prin aplicarea și completarea online unui chestionar de analiză de nevoi.
3. Constituirea grupului în funcțiile de nevoile decelate în urma analizei de nevoi.
4. Obținerea acordului online de consiliere – via mijloace de comunicare online.
5. Stabilirea de comun acord a unui program de consiliere de grup online.
6. Prezentarea și discutarea online a planului de consiliere de grup online.
7. Desfășurarea online a activităților de consiliere de grup online.
8. Feedback din partea membrilor grupului privind consilierea de grup online obținut prin discuție online și chestionare de evaluare.
9. Elaborarea raportului sintetic al consilierii de grup online.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

** Cu 5 minute înainte de sesiunii de consiliere de grup online se stabilește conexiunea audio-video cu beneficiarii. Se rezolvă eventualele probleme legate de conexiune. Dacă nu se poate stabili o conexiune acceptabilă tehnic, se reprogamează ședința de consiliere.*

SPECIFICITĂȚI ALE CONSILIERII DE GRUP ONLINE

1. Activitatea de consiliere de grup online se realizează cu beneficiarii direcți prin telefon, aplicații web sau videoconferință.
2. Dacă din motive tehnice ședința se întrerupe sau nu se poate desfășura conform programării, se reprogamează pentru o dată ulterioară.
3. Programarea sesiunii de consiliere de grup online se realizează, în avans, de către consilier de comun acord cu beneficiarii, cu respectarea programului de lucru se consemnează în Registrul de evidență al activităților (anexa 1)
4. Timpul alocat unei ședințe de consiliere de grup online în carieră variază între 45-50 minute.
5. Durata procesului de consiliere de grup online variază în funcție de natura și complexitatea problematicei abordate.

ÎNTOCMIT,

COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA – CAMELIA

SEMNĂTURĂ: 



UNIUNEA EUROPEANĂ



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Procedură consilierea individuală față în față de orientare în carieră a beneficiarilor din cadrul proiectului

SCOP

Procedura stabilește etapele, metodele, documentele și responsabilitățile necesare pentru desfășurarea activităților de consiliere individuală față în față și orientare a carierei pe parcursul vieții a tinerilor NEETs șomeri cu scopul planificării și gestionării în mod optim a propriului traseu educațional.

DOMENIU DE APLICARE

Se aplică doar în cadrul proiectului pentru realizarea serviciilor de consiliere individuală față în față a beneficiarilor cu scopul îmbunătățirii activităților de consiliere și orientare a carierei pe tot parcursul vieții.

DEFINIȚII

Consilierea reprezintă relația interumană de ajutorare dintre persoana specializată (consilierul) și persoana care solicită asistență de specialitate (clientul sau consiliatul).

Consilierea psihopedagogică/ educațională reprezintă un demers calificat, organizat pe principii științifice, ce permite acordarea unei asistențe de specialitate acelor persoane implicate în procesul educațional (elevi, studenți, cadre didactice, părinți, diriginți, directori de instituții educaționale etc.) care întâmpină anumite dificultăți.

Orientarea școlară și profesională vizează dezvoltarea personală cu cunoștințele și abilitățile necesare pentru managementul propriului traseu educațional și profesional, reprezentând un proces de pregătire și îndrumare a consiliaților către discipline și domenii potrivite structurii de personalitate a acestora.

Informarea cu privire la carieră include informațiile necesare pentru a planifica, obține și menține angajarea. Prin acest tip de intervenție se oferă informații despre diferite ocupații, abilități, oportunități de învățare, tendințe ale pieței muncii, programe educaționale,

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

instituții educaționale și de formare, programe guvernamentale sau non-guvernamentale, oportunități de muncă etc.

Consilierea carierei (sau consilierea profesională) îi ajută pe indivizi să își clarifice scopurile și aspirațiile, să își înțeleagă propria identitate, să ia decizii informate, să fie responsabili pentru propriile acțiuni, să-și managerieze cariera și tranziția de la școală la piața muncii, de la un loc de muncă la altul.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚILOR DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

1. Beneficiarii activităților de consiliere și orientare în carieră sunt:
 - Tinerii cu vârsta între 16-29 de ani, șomeri, înregistrați ca beneficiari în cadrul proiectului
2. Activitățile de consiliere și orientare în carieră derulate în cadrul proiectului vizează următoarele obiective:
 - orientarea și consilierea tinerilor NEETs, beneficiari din cadrul proiectului, astfel încât aceștia să fie capabili să își poată planifica și gestiona în mod optim propriul traseu educațional și profesional;
 - prevenirea abandonului din cadrul activităților proiectului cauzat de factori profesionali, de orientare în carieră, de adaptare la mediul școlar sau de factori de natură personală;
 - informarea și orientarea tinerilor NEETs, înregistrați ca beneficiari în cadrul proiectului privind nevoile și provocările reale ale pieței muncii;
3. Activitățile de consiliere individuală și orientare în carieră derulate în cadrul sesiunilor de consiliere individuală față în față, adresate beneficiarilor din cadrul proiectului.

Sesiuni de consiliere individuală față în față au ca scop:

Realizarea de sesiuni de autocunoaștere pentru constientizarea calităților proprii și creșterea stimei de sine;

Activități pentru dezvoltarea abilităților de comunicare și interrelaționare;

Descoperirea stilului propriu de învățare, organizarea eficientă a timpului personal, recunoașterea valorilor personale care susțin procesul de învățare;



UNIUNEA EUROPEANĂ



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Asumarea procesului de luare a deciziilor privind propriul traseu educațional sau profesional și a trasării unui plan de carieră care să ofere o cale cât mai clară către un viitor satisfăcător, conform așteptărilor proprii.

ACCESUL LA CONSILIEREA INDIVIDUALĂ FAȚĂ ÎN FAȚĂ

1. Semnarea acordului de consiliere.

Beneficiarul completează Acordul de consimțământ pentru serviciile de consiliere individuală față în față și orientare în carieră sau Acordul de consimțământ al părinților pentru serviciile de consiliere individuală față în față și orientare în carieră (pentru Beneficiarii cu vârsta mai mică de 18 ani)

2. Evaluare inițială prin aplicarea și completarea unui chestionar de analiză de nevoi.

Analiza nevoilor de consiliere și orientare în carieră se realizează de către consilier utilizând un chestionar prin care se vor putea identifica elementele cheie asupra cărora trebuie dirijată intervenția prin sesiunile de consiliere.

3. Realizarea unei discuții exploratorii pentru a înțelege rolul și beneficiile proiectului.

4. Prezentarea planului individualizat de consiliere.

5. Desfășurarea activităților de consiliere.

Timpu alocat unei ședințe individuale de consiliere și orientare în carieră variază între 45-50 minute.

Durata procesului de consiliere și orientare în carieră variază în funcție de natura și complexitatea problematicii abordate.

Activitatea de consiliere și orientare în carieră individuală este confidențială.

6. Feedback- ul beneficiarului privind consilierea individuală



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

7. Elaborarea raportului sintetic de consiliere.

La finalizarea sesiunii de consiliere și orientare în carieră se va întocmi un raport sintetic de consiliere în care se va consemna datele de identificare ale beneficiarului și informații privind activitatea de consiliere individuală față în față și orientare în carieră.

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 2: CIUCĂ NICOLETA

SEMNĂTURĂ:

VERIFICAT,

COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA – CAMELIA

SEMNĂTURĂ:

DRAFT



UNIUNEA EUROPEANĂ



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Procedură consilierea de grup față în față de orientare în carieră a beneficiarilor din cadrul proiectului

SCOP

Procedura stabilește etapele, metodele, documentele și responsabilitățile necesare pentru desfășurarea activităților de consiliere de grup față în față și orientare a carierei pe parcursul vieții a tinerilor NEETs șomeri cu scopul planificării și gestionării în mod optim a propriului traseu educațional.

DOMENIU DE APLICARE

Se aplică doar în cadrul proiectului pentru realizarea serviciilor de consiliere de grup față în față a beneficiarilor cu scopul îmbunătățirii activităților de consiliere și orientare a carierei pe tot parcursul vieții.

DEFINIȚII

Consilierea reprezintă relația interumană de ajutorare dintre persoana specializată (consilierul) și persoana care solicită asistență de specialitate (clientul sau consiliatul).

Consilierea de grup reprezintă un ansamblu de metode și tehnici de intervenție psihologică și educațională care au rolul de a provoca modificări la nivelul cognitiv și atitudinal al membrilor grupului.

Grupul de consiliere psihopedagogică este un grup de lucru care își propune în cadrul său să-și abiliteze membrii pentru rezolvarea unor probleme și/sau depășirea unor dificultăți personale, intrapersonale sau interpersonale.

Consilierea psihopedagogică/ educațională reprezintă un demers calificat, organizat pe principii științifice, ce permite acordarea unei asistențe de specialitate acelor persoane implicate în procesul educațional (elevi, studenți, cadre didactice, părinți, diriginți, directori de instituții educaționale etc.) care întâmpină anumite dificultăți.

Orientarea școlară și profesională vizează dezvoltarea personală cu cunoștințele și abilitățile necesare pentru managementul propriului traseu educațional și profesional,



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

reprezentând un proces de pregătire și îndrumare a consiliaților către discipline și domenii potrivite structurii de personalitate a acestora.

Informarea cu privire la carieră include informațiile necesare pentru a planifica, obține și menține angajarea. Prin acest tip de intervenție se oferă informații despre diferite ocupații, abilități, oportunități de învățare, tendințe ale pieței muncii, programe educaționale, instituții educaționale și de formare, programe guvernamentale sau non-guvernamentale, oportunități de muncă etc.

Consilierea carierei (sau consilierea profesională) îi ajută pe indivizi să își clarifice scopurile și aspirațiile, să își înțeleagă propria identitate, să ia decizii informate, să fie responsabili pentru propriile acțiuni, să-și managerieze cariera și tranziția de la școală la piața muncii, de la un loc de muncă la altul.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚILOR DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

1. Beneficiarii activităților de consiliere și orientare în carieră sunt:
 - Tinerii cu vârsta între 16-29 de ani, șomeri, înregistrați ca beneficiari în cadrul proiectului
2. Activitățile de consiliere și orientare în carieră derulate în cadrul proiectului vizează următoarele obiective:
 - orientarea și consilierea tinerilor NEETs, beneficiari din cadrul proiectului, astfel încât aceștia să fie capabili să își poată planifica și gestiona în mod optim propriul traseu educațional și profesional;
 - prevenirea abandonului din cadrul activităților proiectului cauzat de factori profesionali, de orientare în carieră, de adaptare la mediul școlar sau de factori de natură personală;
 - informarea și orientarea tinerilor NEETs, înregistrați ca beneficiari în cadrul proiectului privind nevoile și provocările reale ale pieței muncii;
3. Activitățile de consiliere și orientare în carieră derulate în cadrul sesiunilor de consiliere de grup față în față, adresate beneficiarilor din cadrul proiectului.
Sesiuni de consiliere de grup față în față au ca scop:



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurate
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

- Realizarea de sesiuni de autocunoaștere pentru constientizarea calităților proprii și creșterea stimei de sine;
- Activități pentru dezvoltarea abilităților de comunicare și interrelaționare;
- Descoperirea stilului propriu de învățare, organizarea eficientă a timpului personal, recunoașterea valorilor personale care susțin procesul de învățare;
- Asumarea procesului de luare a deciziilor privind propriul traseu educațional sau profesional și a trasării unui plan de carieră care să ofere o cale cât mai clară către un viitor satisfăcător, conform așteptărilor proprii.

ACCESUL LA CONSILIEREA DE GRUP FAȚĂ ÎN FAȚĂ

1. Semnarea și discutarea acordului de participare la consilierea de grup față în față .

Beneficiarul completează Acordul de consimțământ pentru serviciile de consiliere de grup față în față și orientare în carieră sau Acordul de consimțământ al părinților pentru serviciile de consiliere și orientare în carieră (pentru Beneficiarii cu vârsta mai mică de 18 ani) .

2. Evaluare inițială prin aplicarea și completarea unui chestionar de analiză de nevoi.

Analiza nevoilor de consiliere și orientare în carieră se realizează de către consilier utilizând un chestionar prin care se vor putea identifica elementele cheie asupra cărora trebuie dirijată intervenția prin sesiunile de consiliere de grup față în față.

3. Constituirea grupului în funcție de nevoi

4. Prezentarea și discutarea planului consilierii de grup față în față

5. Desfășurarea activităților de consiliere de grup față în față

Timpul alocat unei sesiuni de consiliere de grup față în față și orientare în carieră variază între 45-50 minute.

Durata procesului de consiliere de grup față în față variază în funcție de natura și complexitatea problematicii abordate.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

6. Feedback- ul beneficiarilor privind consilierea de grup față în față

7. Elaborarea raportului sintetic al consilierii de grup față în față

La finalizarea sesiunilor de consiliere de grup față în față se va întocmi un raport sintetic de consiliere în care se vor consemna datele de identitate ale beneficiarilor și informațiile ce privesc activitatea de consiliere de grup față în față și orientarea în carieră.

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 3: GEORGESCU TANIA

SEMNĂTURĂ: *Georgescu*

VERIFICAT,

COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA – CAMELIA

SEMNĂTURĂ: *Bănescu*



UNIUNEA EUROPEANĂ



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Procedură consilierea individuală online de orientare în carieră a beneficiarilor din cadrul proiectului

SCOP

Procedura stabilește etapele, metodele, documentele și responsabilitățile necesare pentru desfășurarea activităților de consiliere online individuală și orientare a carierei pe parcursul vieții a tinerilor NEETs șomeri cu scopul planificării și gestionării în mod optim a propriului traseu educațional.

DOMENIU DE APLICARE

Se aplică doar în cadrul proiectului pentru realizarea serviciilor de consiliere individuală online a beneficiarilor cu scopul îmbunătățirii activităților de consiliere și orientare a carierei pe tot parcursul vieții.

DEFINIȚII

Consilierea reprezintă relația interumană de ajutorare dintre persoana specializată (consilierul) și persoana care solicită asistență de specialitate (clientul sau consiliatul).

Consilierea psihopedagogică/educațională online reprezintă un demers calificat, organizat pe principii științifice, ce permite acordarea unei asistențe de specialitate acelor persoane implicate în procesul educațional (elevi, studenți, cadre didactice, părinți, diriginți, directori de instituții educaționale etc.) care întâmpină anumite dificultăți și se desfășoară în sistem de conferință sau videoconferință folosind mijloacele moderne de comunicare online (telefon, platforme digitale de comunicare, mesagerie digitală etc.)

Orientarea școlară și profesională online vizează dezvoltarea personală cu cunoștințele și abilitățile necesare pentru managementul propriului traseu educațional și profesional, reprezentând un proces de pregătire și îndrumare a consiliaților către discipline și domenii potrivite structurii de personalitate a acestora, realizat folosind mijloacele moderne de comunicare online.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Informarea cu privire la carieră include informațiile necesare pentru a planifica, obține și menține angajarea. Prin acest tip de intervenție se oferă informații despre diferite ocupații, abilități, oportunități de învățare, tendințe ale pieței muncii, programe educaționale, instituții educaționale și de formare, programe guvernamentale sau non-guvernamentale, oportunități de muncă etc.

Consilierea online a carierei (sau consilierea profesională) îi ajută pe indivizi să își clarifice scopurile și aspirațiile, să își înțeleagă propria identitate, să ia decizii informate, să fie responsabili pentru propriile acțiuni, să-și managerieze cariera și tranziția de la școală la piața muncii, de la un loc de muncă la altul și se realizează folosind mijloace moderne de comunicare online.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚILOR DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

1. Beneficiarii activităților de consiliere și orientare în carieră sunt:
 - Tinerii cu vârsta între 16-29 de ani, șomeri, înregistrați ca beneficiari în cadrul proiectului
2. Activitățile de consiliere și orientare în carieră derulate în cadrul proiectului vizează următoarele obiective:
 - orientarea și consilierea tinerilor NEETs, beneficiari din cadrul proiectului, astfel încât aceștia să fie capabili să își poată planifica și gestiona în mod optim propriul traseu educațional și profesional;
 - prevenirea abandonului din cadrul activităților proiectului cauzat de factori profesionali, de orientare în carieră, de adaptare la mediul școlar sau de factori de natură personală;
 - informarea și orientarea tinerilor NEETs, înregistrați ca beneficiari în cadrul proiectului privind nevoile și provocările reale ale pieței muncii.
3. Activitățile de consiliere și orientare în carieră derulate în cadrul sesiunilor de consiliere individuală, adresate beneficiarilor din cadrul proiectului.

Sesiuni de consiliere individuală au ca scop:

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

- sesiuni de autocunoaștere pentru constientizarea calităților proprii și creșterea stimei de sine;
- dezvoltarea abilităților de comunicare și interrelaționare;
- descoperirea stilului propriu de învățare, organizarea eficientă a timpului personal, recunoașterea valorilor personale care susțin procesul de învățare;
- luarea deciziilor privind propriul traseu educațional sau profesional și a trasării unui plan de carieră care să ofere o cale cât mai clară către un viitor satisfăcător, conform așteptărilor proprii.

ACCESUL LA CONSILIEREA INDIVIDUALĂ ONLINE

Etapele procesului de consiliere individuală online:

1. Stabilirea modalităților și mediilor de comunicare în cadrul consilierii individuale online (aplicații folosite, platforme de videoconferință alese)*.
2. Stabilirea unui program pentru sesiunile de consiliere individuală online și notarea lor într-un calendar digital.
3. Obținerea acordului online de consiliere – via mesagerie digitală, e-mail.
4. Evaluarea inițială prin aplicarea unui chestionar online de analiză de nevoi.
5. Realizarea unei discuții exploratorii online pentru a înțelege rolul și beneficiile proiectului.
6. Prezentarea planului individualizat de consiliere online.
7. Desfășurarea activităților de consiliere individuală online.
8. Feedback din partea beneficiarului privind consilierea individuală online obținut prin discuție online și chestionare de evaluare.
9. Elaborarea raportului sintetic de consiliere individuală online.

**Cu 5 minute înainte de sesiunii de consiliere individuală online se stabilește conexiunea audio-video cu beneficiarul. Se rezolvă eventualele probleme legate de conexiune. Dacă nu se poate stabili o conexiune acceptabilă tehnic, se reprogramează ședința de consiliere.*



UNIUNEA EUROPEANĂ



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

SPECIFICITĂȚI ALE CONSILIERII INDIVIDUALE ONLINE

1. Activitatea de consiliere individuală online se realizează cu beneficiarul direct prin telefon, aplicații web sau videoconferință.
2. Dacă din motive tehnice ședința se întrerupe sau nu se poate desfășura conform programării, se reprogamează pentru o dată ulterioară.
3. Programarea sesiunii individuale de consiliere și orientare în carieră se realizează, în avans, de către consilier de comun acord cu beneficiarul, cu respectarea programului de lucru se consemnează în Registrul de evidență al activităților (anexa 1)
4. Timpul alocat unei ședințe individuale de consiliere online în carieră variază între 45-50 minute.
5. Durata procesului de consiliere și orientare în carieră variază în funcție de natura și complexitatea problematicii abordate.
6. Activitatea de consiliere și orientare în carieră individuală online este confidențială.

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 4: MELETE FLORIN LAURENȚIU

SEMNĂTURĂ:

VERIFICAT,

COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA – CAMELIA

SEMNĂTURĂ:



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fisă de lucru -Înțeleg cine sunt

Sunt unic/ă deoarece.....

Sunt creat/ă în mod minunat deoarece eu.....

Cu toate că nu sunt perfect/ă, eu.....

Eu sunt

Eu sunt(două caracteristici deosebite).....

Mă întreb(ceva ce ai fi curios/ă să afli).....

Aud(un sunet imaginar).....

Văd(o priveliște imaginară).....

Vreau(o dorință reală).....

Sunt.....

Mă prefac(ceva ce te prefaci).....

Simt(un sentiment despre ceva imaginar).....

Ating(o atingere imaginară).....

Mă îngrijorez(ceva ce te frământă, într-adevăr).....

Plâng(ceva ce te întristează foarte tare).....

Sunt.....

Înțeleg(ceva ce știi că este adevărat).....

Spun(ceva în ce crezi).....

Visez(ceva la ce visezi, într-adevăr).....

Încerc(ceva în legătură cu care faci adevărate eforturi).....



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Sper (ceea ce sperî, într-adevăr).....

Sunt.....

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 3: GEORGESCU TANIA

SEMNĂTURA: *Tania*

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA

SEMNĂTURA: *Bănescu*



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișa de lucru- Puncte tari și puncte slabe

Situație/Problema ce trebuie rezolvată:	
Puncte tari:	Puncte slabe:

ÎNTOCMIT,
CONSILIER 3: GEORGESCU TANIA
SEMNĂTURA: *Georgescu Tania*

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA
SEMNĂTURA: *Bănescu Mariana-Camelia*



UNIUNEA EUROPEANĂ



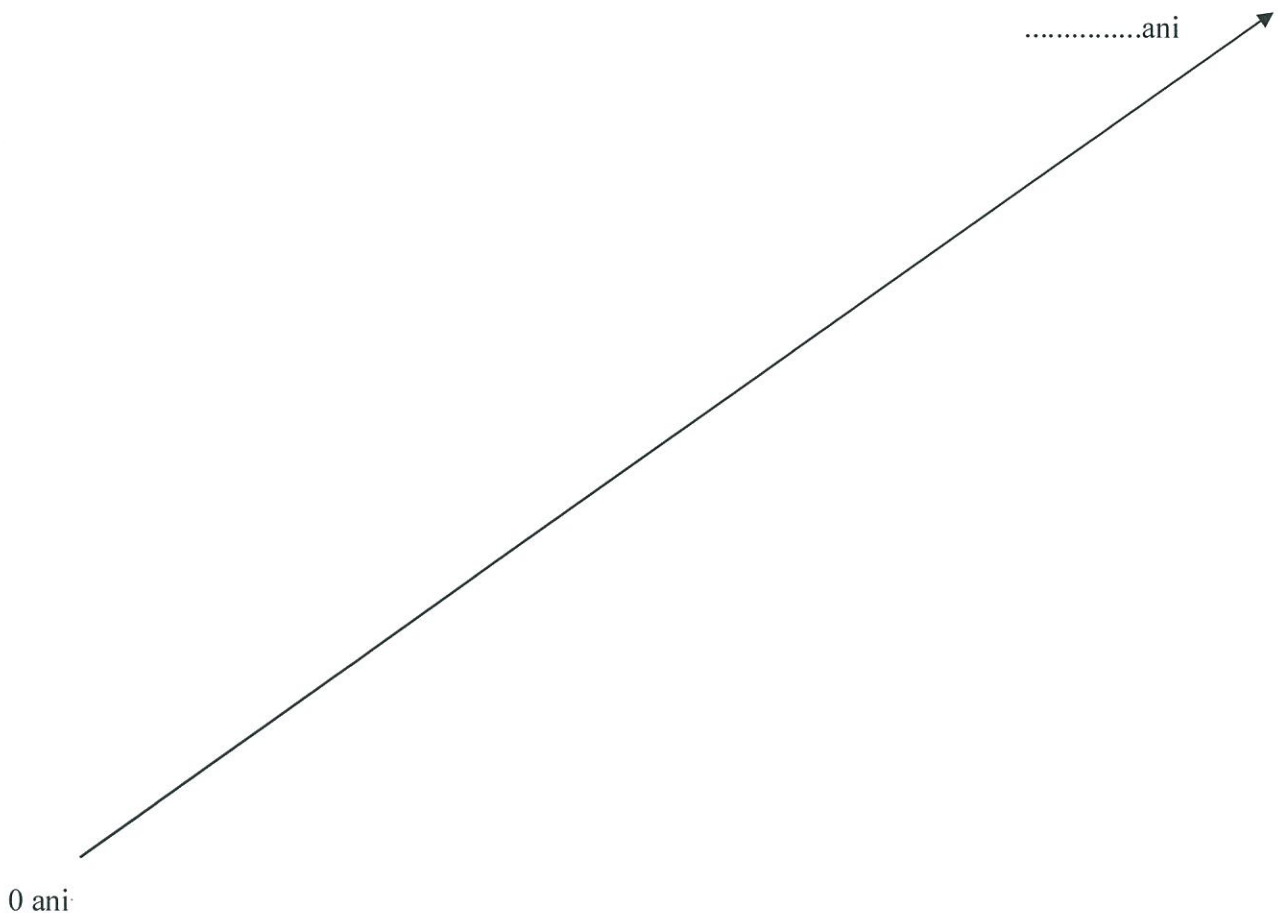
Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișă de lucru-Linia vieții

Marchează de-a lungul liniei, la intervale egale, vârstele intermediare (de la 0 la vârsta actuală), iar în dreptul acestora, notează un eveniment pozitiv/succes obținut în anul respectiv.

Se analizează relația dintre evenimentele pozitive și stima de sine.





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Discuții:

Care este semnificația acestor evenimente și reacția emoțională asociată lor?

De ce un eveniment este important pentru cineva și irelevant pentru altcineva?

Care este efectul reamintirii succeselor?

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 3: GEORGESCU TANIA

SEMNĂTURA: *Georgescu Tania*

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA

SEMNĂTURA: *Bănescu Mariana-Camelia*



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișă de lucru- Privește-te în oglindă!

Privește-te în oglindă!

Describe înfățișarea ta fizică (statura sau înălțimea; aspectul fizic al trupului, al capului; culoarea părului, a ochilor etc):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dincolo de oglindă!

Fapte bune:

Fapte rele:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

.....
.....
.....

.....
.....
.....

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 3: GEORGESCU TANIA

SEMNĂTURA: *Georgescu Tania*

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA

SEMNĂTURA: *Bănescu Mariana-Camelia*



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișă de lucru: CV-ul personal

Date personale:	
Educație:	
Abilități și deprinderi:	
Realizări:	
Abilități de operare PC:	
Limbi cunoscute:	



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Interese personale:	
---------------------	--

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 3: GEORGESCU TANIA

SEMNĂTURA: *CGTania*

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA

SEMNĂTURA: *CBamescu*



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișă de lucru- Chestionarul abilităților de căutare și de utilizare a informației

Acest chestionar te va ajuta să identifici abilitățile pe care le ai și cele pe care le dezvolți, pentru a deveni eficient în căutarea și utilizarea de informații.

Mai jos ai o listă cu abilitățile cele mai importante de căutare și de utilizare a informației. Marchează în dreptul fiecărei abilități varianta de răspuns care ți se potrivește.

Abilitățile mele	Abilități pe care le dețin	Abilități pe care doresc să le dezvolt
SCOP		
Știu unde pot găsi răspunsuri la întrebările pe care le am.		
Sunt capabil să decid ce informație îmi este necesară.		
Pot să îmi fac un plan al activității de căutare a informațiilor, ghidându-mă pe baza ideilor principale legate de tema dată.		
Știu cum să aleg și să utilizez cuvinte-cheie pentru a căuta informația de care am nevoie.		
LOCALIZARE		
Cunosc mai multe surse de informație și pot să le selectez pe cele mai potrivite.		
Pot să găsesc ce carte mă interesează la o bibliotecă, fie căutând în sertarul tematic, fie căutând pe un calculator cu ajutorul cuvintelor cheie.		
Reușesc ca, după ce am obținut un număr de carte, să o localizez pe raftul corespunzător în bibliotecă.		
Pot să decid dacă o carte îmi este utilă decât informația de pe un CD sau de pe Internet.		
Pot să folosesc unele motoarele de căutare și știu cum să modific cuvintele de căutare pentru a detalia ceea ce caut.		
Știu să mă orientez în funcție de cuprinsul unor cărți pentru a identifica ceea ce caut.		
UTILIZARE		
Știu să menționez la bibliotecă o carte care mi-a fost utilă.		
Știu să fac o listă de site-uri favorite și să adaug, de câte ori e nevoie, câte un site nou.		
Pot să parcurg un text rapid și să îmi dau seama dacă este relevant pentru ceea ce caut.		
Pot să parcurg rapid un text și să selectez fragmentele care îmi vor fi utile.		



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Pot să reformulez ideile menționate într-un text, folosind propriile mele cuvinte.		
Pot să susțin cu argumente un anumit punct de vedere.		


Planul meu de dezvoltare pentru :

Abilitatea 1:

.....

Abilitatea 2:

.....

ÎNTOCMIT,
CONSILIER 2: CIUCĂ NICOLETA
SEMNĂTURA: 

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA
SEMNĂTURA: 



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișă de lucru - Cum îmi utilizez timpul?

1. Fă o listă cu activitățile pe care trebuie să le faci mâine.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Acum va trebui să împarți activitățile din lista de mai sus în trei categorii:

Activități urgente	Activități importante	Activități utile



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Această delimitare te va ajuta :

1. Să îndeplinești mai întâi sarcinile urgente.
2. Să îți faci timp suficient pentru sarcinile importante
3. La final să te ocupi de activitățile utile

ÎNTOCMIT,
CONSILIER 2: CIUCĂ NICOLETA
SEMNĂTURA:

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA
SEMNĂTURA:



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișă de lucru - Cum învăț?

Cum învăț la limba română?	Cum învăț la științe?	Cum învăț la geografie?	Cum învăț la istorie?
<p>Citesc lecția de mai multe ori. Răspund la întrebările de la sfârșitul textului pentru a-l înțelege. Citesc notițele din caiet. Încerc să rețin ideile importante notate.</p> <p>Alte moduri de învățare:</p>	<p>Învăț schema din caiet. Citesc lecția din carte. Completez notițele din caiet cu ceea ce scrie în carte. Spun întreaga lecție unei persoane. Desenez ceea ce învăț, pentru a înțelege mai bine. Încerc să fac o legătură între idei.</p> <p>Alte moduri de învățare:</p>	<p>Învăț schema din caiet. Citesc lecția din carte. Completez notițele din caiet cu ceea ce scrie în carte. Învăț arătând pe hartă. Desenez pe o hartă conturată localități, munți, ape, dealuri etc. Repet cu voce tare lecția. Încerc să rețin mai ales denumirile, repetându-le de mai multe ori.</p> <p>Alte moduri de învățare:</p>	<p>Îmi fac o schemă a lecției. Rețin doar ideile principale, apoi le îmbogățesc. Trec datele învățate pe o axă a timpului. Rețin evenimentele importante, pornind de la datele istorice.</p> <p>Alte moduri de învățare:</p>

ÎNTOCMIT,
CONSILIER 2: CIUCĂ NICOLETA
SEMNĂTURA:

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA
SEMNĂTURA:



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișă de lucru –Inventarul stilurilor de învățare

Afirmații	DA	NU
1.Îmi place să discut materialul învățat cu un coleg.		
2.Învăț cu voce tare.		
3.Prefer să învăț ceva nou citind despre acel subiect.		
4.Adesea notez informațiile pentru a nu le uita.		
5.Prefer exercițiile fizice.		
6.Învăț mai bine când am informația sub formă de imagine.		
7.Sunt capabil să vizualizez informația.		
8. Învăț ușor când cineva îmi explică.		
9.Îmi scriu anumite informații spre a reveni asupra lor.		
10.Pot număra silabele dintr-un cuvânt lung pe care îl aud.		
11.Am memorie bună pentru cântece.		
12.Îmi plac discuțiile în grupurile mici.		
13.Îmi amintesc ușor mărimea, forma și culoarea obiectelor.		
14.Repet adesea instrucțiunile primite.		
15.Îmi place să lucrez cu mâinile.		
16.Îmi amintesc ușor detaliile vizuale ale locurilor vizitate.		
17.Utilizez mâinile și mișcările corporale când explic.		
18.Prefer să redesenez diagrame pe tablă și nu pe foaie.		
19.Învăț mai bine dacă mă mișc în timpul studiului.		
20.Dacă vreau să asamblez o bicicletă am nevoie de instrucțiuni.		
21.Îmi amintesc mai ușor obiectele pe care le ating.		
22.Învăț mai bine privind la altcineva.		
23.Bat din degete când sunt așezat.		
24.Îmi place să construiesc lucruri.		
25.Vordesc cu ușurință o limbă străină.		
26.Pot urmări subiectul unei povești difuzată la radio.		
27. Îmi place să repar lucrurile din casă.		
28.Pot înțelege o poveste înregistrată pe casetă.		
29.Utilizez cu ușurință aparatura și uneltele.		
30.Găsesc că este dificil să stai mult timp liniștit.		
31.Îmi place să joc teatru.		
32.Observ ușor caracteristicile unor modele prezentate.		
33.Am nevoie de pauze pentru mișcare în timpul studiului.		
34.Îmi place să recit și să compun poezii.		



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

35. De obicei înțeleg oamenii cu accent deosebit.		
36. Diferențiez linii melodice asemănătoare.		
37. Îmi place să dansez și să creez noi pași de dans.		
38. Îmi plac activitățile care necesită coordonare motrică.		
39. Urmăresc mai ușor indicațiile scrise decât cele orale.		
40. Recunosc ușor diferențe dintre sunetele asemănătoare.		
41. Îmi place să utilizez rime pentru a învăța materiale.		
43. Îmi plac orele în care realizez experimente.		
44. Conținuturile pe care mi le amintesc ușor sunt cele prezentate în imagini.		
45. Urmăresc mai ușor instrucțiunile orale decât cele scrise.		
46. Învăț ușor numele instrumentelor dacă le ating.		
47. Trebuie să spun cu voce tare unele conținuturi pentru a le ține minte.		
48. Pot să redau cu ușurință o formă pe care nu am văzut-o.		
49. Pot urmări cu ușurință o hartă.		
50. Pot să-mi reamintesc cu exactitate cuvintele și tonul vocii unei persoane după câteva zile de la discuție.		
51. Îmi amintesc mai bine direcția dacă cineva îmi furnizează repere.		
52. Observ ușor culorile și combinațiile de culori.		
53. Îmi place să desenez.		
54. Îmi pot reactualiza ușor experiențele trăite.		

Cod de interpretare

Întrebările care corespund stilurilor de învățare:

Vizual: 3, 4, 6, 7, 9, 13, 16, 20, 22, 32, 39, 43, 44, 48, 49, 51, 52, 54

Auditiv: 1, 2, 8, 10, 11, 12, 14, 24, 24, 26, 28, 34, 35, 36, 40, 41, 45, 47, 50

Kinestezi: 5, 15, 17, 18, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 31, 33, 37, 38, 42, 46, 53



UNIUNEA EUROPEANĂ




Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Se calculează scorurile astfel:

- Se încercuiește pentru fiecare domeniu întrebările la care s-a răspuns cu „DA”;
- Se numără pentru fiecare domeniu întrebările încercuite;
- Punctajul cel mai ridicat reprezintă stilul de învățare dominant;
- Două puncte egale sau apropiate arată că ambele stiluri sunt utilizate;
- Scorurile mai mari de 10 indică utilizarea frecventă a stilului, scorurile mai mici de 10 indică necesitatea dezvoltării stilului respectiv.

Stilul de învățare:.....

ÎNTOCMIT,
CONSILIER 2: CIUCĂ NICOLETA
SEMNĂTURA: 

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA
SEMNĂTURA: 



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișă de lucru: Stilul meu de învățare

Stil de învățare	Bifează varianta corectă: <input type="checkbox"/> vizual <input type="checkbox"/> auditiv <input type="checkbox"/> kinestezic
Strategii de învățare utilizate:	

Stil de învățare	Stilul meu
A.Stil de învățare vizual:	
1.Caut imagini relevante pentru informațiile pe care trebuie să le rețin.	
2.Realizez desene sau pictograme și ilustrez informațiile pentru a le reține mai bine.	
3. Subliniez datele importante și informațiile esențiale pe care doresc să le învăț.	
4.Utilizez culori pentru ideile importante ale materialului.	
5.Îmi realizez propriile benzi desenate.	
6. Creez postere pentru a reține mai ușor informațiile.	
7.Vizionez filme și reportaje TV, pentru subiecte care mă interesează.	
8.Proiectez hărți mentale pentru informațiile care trebuie reținute.	
9. Scriu informația esențială pe cartonașe pe care le pun în locuri vizibile (oglină, frigider, dulap).	



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

B. Stilul de învățare auditiv:	
1. Citesc cu voce tare materialul de învățat.	
2. Când citesc materialul de învățat în minte, mă aud vorbind.	
3. Înregistrez anumite texte, dialoguri, liste de cuvinte și ascult înregistrările de mai multe ori.	
4. Vorbesc cu cineva despre materialul pe care trebuie să îl învăț.	
5. Rog pe cineva să îmi pună întrebări despre materialul învățat.	
6. Adresez celorlalți întrebări despre materialul pe care l-am învățat.	
7. Repet informațiile învățate bătând ritmul.	
8. Creez rime și ritmuri pentru a învăța mai repede anumite informații.	
9. Învăț în timp ce ascult muzică.	
10. Elimin zgomotele care mi-ar putea distra atenția de la învățat.	
11. Ascult la radio abordarea unor teme care constituie subiectul meu de studiu.	

C. Stilul de învățare kinestezic:	
1. Scriu cuvintele sau regulile care trebuie învățate cu degetele în aer.	
2. Mă plimb prin cameră în timp ce învăț.	
3. Ascult și privesc la modul în care ceilalți utilizează gesturi pentru a semnaliza reacțiile lor: salută, strâng mâna, zâmbesc, se încruntă, ridică sprincenele etc. Încerc să fac și eu la fel.	
4. Mă mișc în jurul unor obiecte în mod regulat sau continuu.	
5. Îmi reorganizez locul de muncă.	
6. În timp ce citesc, evit poziția tipică de citit (când citesc, încerc să stau și să variez pozițiile corpului).	
7. Reaționez la ceea ce citesc: indic cuvintele-cheie, dau din cap când sunt de acord, mă încrunt, dau din cap negativ când nu sunt de acord, zâmbesc, fac comentarii pe marginea textului (fețe supărate sau zâmbitoare, semne de întrebare sau de exclamare).	

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 2: CIUCĂ NICOLETA

SEMNĂTURA:

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA

SEMNĂTURA:



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișă de lucru: Cum comunic în situații conflictuale?

1. Atunci când am o problemă, o neînțelegere sau un conflict cu cineva, de obicei:
(bifați toate modalitățile de mai jos care vi se potrivesc)

- amân cât se poate întâlnirea cu persoana sau situația;
- ajungem la un compromis;
- fac apel la o autoritate pentru a arăta că am dreptate;
- mă dau bătut, renunt;
- încerc să ajut cealaltă persoană să obțină ceea ce dorește;
- mă plâng până ce obțin ceea ce doresc;
- explic punctul meu de vedere și cer și celeilalte persoane să facă la fel;
- îmi păstrez ideile doar pentru mine;
- schimb subiectul;
- încerc să înțeleg punctul de vedere al celeilalte persoane;
- chem o altă persoană care să decidă cine are dreptate;
- admit că am greșit, chiar dacă în gândul meu consider că nu este așa.

2. Îmi este cel mai ușor să discut o problemă sau un conflict cu persoane care

.....

Deoarece

.....

3. Îmi este cel mai dificil să discut o problemă sau un conflict cu persoane care

.....

Deoarece

.....



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

4. Mi-ar plăcea ca, în timpul unui conflict să-mi comunic trebuințele și dorințele astfel:

.....

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 4: MELETE FLORIN LAURENȚIU

SEMNĂTURA: 

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA

SEMNĂTURA: 



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișă de lucru : Alegerile mele

Situația la care m-am gândit:		
Ce aș fi putut face în această situație?	Ce am ales să fac?	Care sunt interesele mele care au influențat această alegere:

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 4: MELETE FLORIN LAURENȚIU

SEMNĂTURA:

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA

SEMNĂTURA:



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

FIȘA DE LUCRU

Să depășim barierele!

Scopul meu este să

.....
.....

Ceea ce mă împiedică să-mi realizez scopul este

.....
.....

Modalități de depășire a acestor bariere:

1.

2.

3.


4.

5.

6.

7.

ÎNTOCMIT,
CONSILIER 4: MELETE FLORIN LAURENȚIU
SEMĂTURĂ: 

VERIFICAT,
COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA – CAMELIA
SEMĂTURĂ: 



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

FIȘA DE LUCRU

Modele de viață, modele de carieră

Persoană/Personaj model	Motive pentru care admir persoana/personajul

ÎNTOCMIT,
CONSILIER 4: MELETE FLORIN LAURENȚIU
SEMNĂTURĂ: 

VERIFICAT,
COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA – CAMELIA
SEMNĂTURĂ: 



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID

Fișă de lucru- Sunt indecis. Ce e de făcut?

**PASUL 1
ADUNĂ INFORMAȚII LEGATE DE:**

- relația dintre: ce deții tu (cunoștințe, priceperi, aptitudini);
ce dorești(aspirații, interese, valori);
ce se cere(cerințele profilului, avantajele, dezavantajele, riscurile etc.)
 - rețeaua școală existentă;
 - dotarea, tradiția, specificul fiecărei școlii;
 - posibilități de transport;
 - condiții de admitere;
 - modalități de absolvire și specializarea dobândită;
 - cum se pot continua studiile;
 - posibilități de reorientare.
- Identifică nu numai avantajele și aspectele pozitive, ci, în aceeași măsură, informează-te și asupra riscurilor și a dezavantajelor!

**PASUL 2
INVENTARIAZĂ ȘI IERARHIZEAZĂ OPȚIUNILE TALE:**

- enumeră opțiunile tale(nu mai mult de trei);
 - cântărește argumentele PRO și CONTRA ale fiecărei opțiuni;
 - analizează sfaturile pe care le primești;
 - evaluează consecințele alegerii unei opțiuni;
 - ierarhizează opțiunile tale.
- Nu întârzia prea mult în luarea deciziei, amânarea nejustificată nu este benefică!

**PASUL 3
EXPRIMĂ ALEGEREA TA**
Dacă ai constatat că ai greșit, există încă posibilitatea de a realege!

**PASUL 4
PUNE ÎN APLICARE DECIZIA LUATĂ.**

ÎNTOCMIT,
CONSILIER 4: MELETE FLORIN LAURENȚIU
SEMNĂTURĂ:

VERIFICAT,
COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA –
CAMELIA
SEMNĂTURĂ:



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusive în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

INFORMAȚII PERSONALE



Scrieți numele și prenumele

[Toate câmpurile CV-ului sunt opționale. Ștergeți câmpurile goale.]

Scrieți numele străzii, numărul, orașul, codul poștal, țara

Scrieți numărul de telefon Scrieți numărul de telefon mobil

Scrieți adresa de email

Scrieți adresa paginii web personale

Scrieți tipul de messenger pe care-l folosiți (Yahoo, skype etc.) Scrieți numele de utilizator pe messenger (Yahoo, skype etc.)

Sexul Scrieți sexul | Data nașterii zz//aaaa | Naționalitatea Scrieți naționalitatea

LOCUL DE MUNCA PENTRU CARE SE CANDIDEAZĂ POZIȚIA LOCUL DE MUNCĂ DORIT STUDIILE PENTRU CARE SE CANDIDEAZĂ

Scrieți locul de muncă pentru care se candidează / poziția / locul de muncă dorit / studiile pentru care se candidează (îndepărtați câmpurile irelevante din coloana stângă)

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

Scrieți datele (de la - până la)

[Descrieți separat fiecare loc de muncă. Începeți cu cel mai recent.]

Scrieți ocupația sau poziția ocupată

Scrieți denumirea angajatorului și localitatea (scrieți și adresa completă și pagina web)

• Scrieți principalele activități și responsabilități

Tipul sau sectorul de activitate Scrieți tipul sau sectorul de activitate

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

Scrieți datele (de la - până la)

[Adăugați câmpuri separate pentru fiecare etapă de formare. Începeți cu cea mai recent.]

Scrieți calificarea obținută

Scrieți nivelul EQF, dacă îl cunoașteți

Scrieți denumirea organizației de educație sau formare și localitatea (dacă este relevant, scrieți și țara)

• Scrieți lista principalelor materii studiate și abilitățile acumulate

COMPETENȚE PERSONALE

Limba(i) maternă(e)

[Ștergeți câmpurile necompletate.]

Scrieți limba maternă / limbile materne

Alte limbi străine cunoscute

	INTELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Specificați limba străină	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul
	Scrieți denumirea certificatului. Scrieți nivelul, dacă îl cunoașteți.				
Specificați limba străină	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul
	Scrieți denumirea certificatului. Scrieți nivelul, dacă îl cunoașteți.				

Niveluri: A1/2: Utilizator elementar - B1/2: Utilizator independent - C1/2: Utilizator experimentat
Cadru european comun de referință pentru limbi străine

Competențe de comunicare

Scrieți competențele de comunicare deținute. Specificați contextul în care au fost acestea dobândite. De exemplu:
• bune competențe de comunicare dobândite prin experiența proprie de manager de vânzări

Competențe organizaționale/manageriale

Scrieți competențele organizaționale/manageriale. Specificați contextul în care au fost acestea dobândite. De exemplu:

- leadership (în prezent, sunt responsabil/ă de o echipă de 10 persoane)

Competențe dobândite la locul de muncă

Scrieți competențele dobândite la locul de muncă și care nu au fost menționate anterior. Specificați contextul în care au fost acestea dobândite. De exemplu:

- o bună cunoaștere a proceselor de control al calității (în prezent fiind responsabil cu auditul calității)

Competențe informatice

Scrieți competențele informatice deținute. Specificați contextul în care au fost acestea dobândite. De exemplu:

- o bună cunoaștere a instrumentelor Microsoft Office™

Alte competențe

Scrieți alte competențe care nu au fost menționate anterior. Specificați contextul în care au fost acestea dobândite. De exemplu:

- tâmplărie

Permis de conducere

Scrieți categoria permisului de conducere pe care îl dețineți. De exemplu:

- B

INFORMATII SUPLIMENTARE

Publicații
Prezentări
Proiecte
Conferințe
Seminarii
Distincții
Afilieri
Referințe

Mentionați publicațiile, prezentările, proiectele, conferințele, seminarele, distincțiile, afilierile și referințele pe care le considerați relevante. Ștergeți câmpurile irelevante din coloana stângă.

Exemplu de publicație:

- Cum să întocmești un CV de succes?, New Associated Publishers, London, 2002.

Exemplu de proiect:

- Biblioteca publică din Devon. Arhitect principal responsabil cu design-ul, producția și supervizarea construcției (2008-2012).

ANEXE

Adăugați o listă a documentelor anexate CV-ului. Exemple:

- copii ale diplomelor și certificatelor de calificare;
- recomandări de la locul de muncă;
- publicații sau cercetări.

ÎNTOCMIT,
CONSILIER 3: GEORGESCU TANIA
SEMNĂTURA: *cytania*

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA
SEMNĂTURA: *MBănescu*



UNIUNEA EUROPEANĂ



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusive în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișă de lucru –Pornim la drum

Scenariul

Ați început o lungă călătorie cu trenul care va dura câteva zile. Împărțiți un vagon de dormit cu încă alte trei persoane.

Cu care dintre următorii pasageri ați prefera să împărțiți cabina?

Cu care dintre pasageri nu ați dori să împărțiți cabina?

- °un bancher elvețian gras;
- °un disc jockey italian care se droghează;
- °un african care vinde articole exotice;
- °un țigăn care tocmai a ieșit din închisoare;
- °o cântăreață de rock germană, feministă;
- °un elev străin homosexual;
- °o tânără româncă cu un copil mic;
- °un englez ras în cap, care este beat;
- °o prostituată seropozitivă;
- °un refugiat foarte sărac;



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusive în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

°un soldat străin înarmat;

°o tânără care vorbește doar limba franceză.

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 3: GEORGESCU TANIA

SEMNĂTURA: *Tania*

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA

SEMNĂTURA: *Bănescu*



UNIUNEA EUROPEANĂ



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reinterc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișă de lucru- Stereotipuri și prejudecăți

Stereotipurile sunt „o idee fixă pe care oamenii o au despre cum este cineva sau ceva, în special despre ceva greșit”.

Stereotipurile sunt păreri comune referitoare la caracteristicile personale a unui grup de persoane. Exemplu: „cersetorii”= oameni leneși, care prefer să stea și să ceară, decât să muncească. De fapt, sunt doar câțiva dintre ei care sunt astfel, însă eticheta se extinde asupra tuturor.

Stereotipul duce la o prejudecată și falsă părere despre întreg grupul.

Oamenii nu cunosc amănunte despre alt grup de oameni, nu-I cunosc în detaliu și personal, și atunci fac aprecieri greșite asupra lor, „îi bagă în aceeași oală ‘’ pe toți.

Când judecăm pe cineva bazându-ne pe stereotipuri și în consecință îi tratăm diferit, de fapt îi discriminăm.

Când judeci pe cineva fără să cunoști.

Stereotipurile fac parte din mostenirea noastră culturală, ele se transmit în timp la fel ca și normele sociale, obiceiurile. Unele studii au demonstrat prezenta stereotipurilor de la vârsta de 6 ani.

Prejudecățile – o pozitie, atitudine, o tendinta globala, pentru sau contra, favorabila sau defavorabile față de una sau mai multe persoane în baza apartenenței sale la un anumit grup.

STEREOTIPURI ȘI PREJUDECĂȚI pot fi :

Pozitive „toți moldovenii sunt ospitalieri”

Negative „Locul femeii este doar la bucătărie”

„Vedeți pe rața aceea bătrână? Măcăiți cum se cuvine, duceți-vă la ea și plecați-vă gâtul în fața ei; ea e cea mai simandicoasă din toate câte sunt aici. E de neam spaniol, de aceea e așa de grasă; și la picior are o panglică roșie. Asta-i ceva nemaipomenit de frumos și-i cea mai mare cinste pe



UNIUNEA EUROPEANĂ



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reinterc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

care o poate căpăta o rață. Asta înseamnă că nu trebuie să se piardă și trebuie să fie cunoscută de toată lumea, dobitoace și oameni. Asta înseamnă că e mai de soi decât toți ceilalți...”

„ Rățușca cea urâtă” de Hans Christian Andersen

STEREOTIPURILE ȘI PREJUDECĂȚILE pot fi învinse prin:

Acceptarea diferențelor existente între oameni;

Respectarea legilor care prevăd egalitatea între indivizi, indiferent de sex, rasă, naționalitate, vârstă, religie

Descoperirea intereselor comune ale oamenilor

Respectarea tradițiilor naționale

Refuzul de a tolera agresivitatea și violența.

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 3: GEORGESCU TANIA

SEMNĂTURA: *Georgescu Tania*

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA

SEMNĂTURA: *Bănescu Mariana-Camelia*



UNIUNEA EUROPEANĂ

Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișa de lucru-Chestionar „Rosenberg”

Afirmații	Acord puternic	Acord moderat	Dezacord moderat	Dezacord puternic
1. În general sunt satisfăcut/ă de mine însumi.	4	3	2	1
2. Câteodată mă gândesc că nu sunt bun/ă de nimic.	1	2	3	4
3. Cred totuși că am un număr de calități.	4	3	2	1
4. Sunt capabil/ă să fac lucrurile la fel de bine ca mulți din cei din jurul meu.	4	3	2	1
5. Simt că nu am prea multe motive să fiu mândru/ă de mine.	1	2	3	4
6. Am certitudinea uneori că sunt inutil/ă.	1	2	3	4
7. Consider că sunt o persoană de încredere, cel puțin la fel ca ceilalți.	4	3	2	1
8. Aș dori să pot avea mai mult respect pentru mine însămi/însumi.	1	2	3	4
9. După tot ce mi se întâmplă cred că sunt ghinionist/ă.	1	2	3	4
10. Am mereu o atitudine pozitivă față de mine.	4	3	2	1

Scoruri

° Între 10-20 puncte: indică un nivel redus al stimei de sine:

Modul în care te evaluezi este unul de subapreciere; spui mereu: nu sunt bun de nimic, nimeni nu mă place, sunt un prost, sunt urât etc. Trebuie să ai mare grijă pentru că un nivel al stimei de sine atât de scăzut îți afectează puternic performanțele în toate activitățile; te mobilizezi greu și-ți poți crește astfel riscul insucceselor, determinând, prin urmare, o și mai sumbră viziune asupra propriei persoane. Toleranța la frustrare este extrem de redusă și pretinzi că nu ai nevoie de nimeni. Pe de altă parte, te poți îmbolnăvi foarte ușor, deoarece o evaluare de sine negativă produce scăderea sistemului imunitar. Este necesar să apelezi la consiliere și psihoterapie. Într-o primă fază, este bine să identifici, pe cât posibil, cauzele ce au dus la scăderea stimei de sine.

° Între 21-30 puncte: indică un nivel mediu al stimei de sine

Te situezi ca marea majoritate a oamenilor; ai domenii în care te simți realizat și în altele, nu. În general, oamenii tind să se evalueze la rang mediu. În unele zile îți asumi responsabilități, ești mândru de ce ai realizat, iar în altele nu. Este de preferat să identifici ce domeniu (latură) a existenței tale îți produce insatisfacție; exprimă-ți atât emoțiile pozitive, cât și pe cele



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

negative. Confrunța-te cu sarcini noi (pe cât posibil, realiste), fără să te gândești dinainte că nu vei reuși. Fii mândru de orice realizare a ta, oricât de mică ar fi. Nu ezita să apelezi la ajutorul unui specialist dacă simți nevoia.

°Între 31-40 puncte: indică un nivel ridicat al stimei de sine

Ești o persoană cu un comportament independent, îți asumi responsabilități, ești mândru de realizările tale și îți exprimi emoțiile (atât pe cele pozitive, cât și pe cele negative). Ești o persoană independentă. Știi exact în ce domeniu ești mai priceput și în care nu. În general, ești o persoană cu un grad mare de toleranță la frustrare și ai încredere în forțele proprii, temobilizezi rapid. Ești realist(ă), nu-ți propui obiective utopice.

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 3: GEORGESCU TANIA

SEMNĂTURA: *Georgescu Tania*

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA

SEMNĂTURA: *Bănescu Mariana-Camelia*



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișa de lucru - Stima de sine

„Portretul persoanei cu o stimă de sine ridicată”

- °își asumă responsabilități;
- °se comportă independent;
- °este mândru de realizările sale;
- °realizează fără probleme sarcini noi;
- °își exprimă atât emoțiile pozitive, cât și pe cele negative;
- °oferă ajutor și sprijin celorlalți;
- °se înțelege bine cu ceilalți;
- °are multe ocupații.

„Portretul persoanei cu o stimă de sine scăzută”

- °este nemulțumit de felul lui de a fi;
- °evită să realizeze sau să se implice în sarcini noi;
- °se simte neiubit și nevaloros;
- °pretinde ca este indiferent emoțional;
- °este ușor influențabil;
- °are sentimentul că nu face ce trebuie;
- ° nu are încredere în forțele proprii



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

„Experiențe ce determină o stimă de sine scăzută”

- °este criticat;
- °este ignorat;
- °abuzul fizic și emoțional;
- °eșecuri în activități.

„ Experiențe ce dezvoltă o stimă de sine ridicată”

- °este lăudat, încurajat;
- °este ascultat;
- °inițiativele îi sunt încurajate;
- °are relații bune.

Grupul 5- „Consecințele stimei de sine scăzute”

- °relații nearmonioase în cadrul familiei;
- °probleme emoționale: depresie, anxietate, iritabilitate;
- °creșterea riscului de consum de alcool, tutun și droguri.

„ Modalități de creștere a stimei de sine”

- °participă la activități de autocunoaștere;
- °fă o listă cu ultimele tale succese;



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

°focalizează-te pe progres;

°nu te compara cu alți oameni;

°nu te desconsidera;

°implică-te în sarcini și activități care îți fac plăcere, dedică timp unor pasiuni, hobbyuri.

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 3: GEORGESCU TANIA

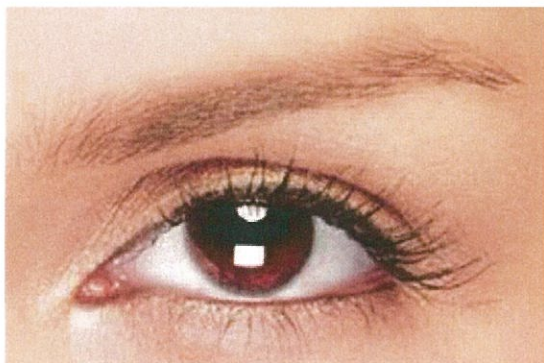
SEMNĂTURA: *Georgescu Tania*

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA

SEMNĂTURA: *Bănescu Mariana-Camelia*

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

HARTA TA – STILUL TAU DE ÎNVĂȚARE



VIZUAL

Își amintesc ceea ce scriu;
Le plac reprezentările și proiectele vizuale,
Își pot aminti diagrame, titluri de capitole, hărți;
Înțeleg cel mai bine informațiile atunci când le văd.

AUDITIV

Își amintesc ceea ce aud și ceea ce se spune.
Le plac discuțiile din clasă și cele în grupuri mici.
Își pot aminti instrucțiunile, sarcinile verbale/orale;
Înțeleg cel mai bine informațiile când le aud.



Tactil –kinestezic

Își amintesc ceea ce fac și experiențele personale la care au participat cu mâinile.
Le place să folosească instrumente.
Preferă lecțiile în care sunt implicate în activități practice.
Au o bună coordonare motorie (a mâinilor și picioarelor)



ÎNTOCMIT,

CONSILIER 2: CIUCĂ NICOLETA

SEMNĂTURA: 

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA

SEMNĂTURA: 

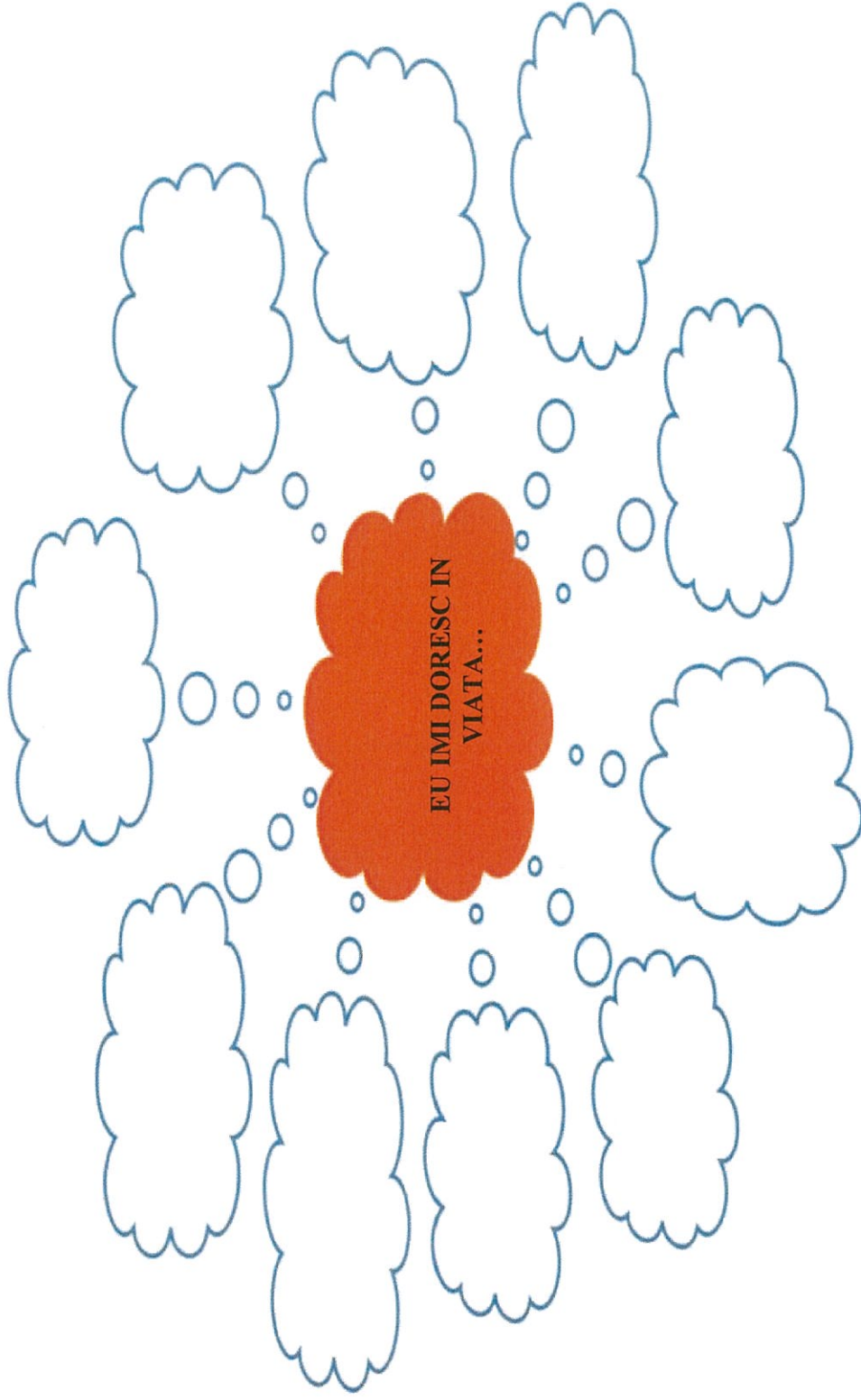


UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Alege dintre cele 10 dorințe 3 cele mai importante!

Alege dintre cele 3 – una cea mai importantă!

De ce ai avea tu nevoie ca aceasta dorință să se îndeplinească? (imaginează-ți că ai un coș de resurse și poți lua de acolo tot ce ai nevoie)

Acum ca ai tot ce îți trebuie pentru îndeplinirea dorinței, gândește-te în cât timp se poate ea realiza?

Imaginează-te peste acest timp, și vezi ce s-a schimbat în viața ta odată cu îndeplinirea dorinței!

Merită aceasta dorință să depui efort să se îndeplinească?

ÎNTOCMIT,
CONSILIER 2: CIUCĂ NICOLETA

SEMNĂTURA: *dlu*

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA

SEMNĂTURA: *MBanescu*



UNIUNEA EUROPEANĂ

Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișă de lucru – Calități

Aspect fizic plăcut (frumos)	Darnic	Îndrăzneț
Abilități speciale de comunicare	Deștept (priceput)	Loialitate
Afectuos (iubitor, sufletist)	Deschis	Modestie
Amabilitate	Dexteritate	Migală
Activ	Descurcăreț	Onestitate
Ager	Distractiv	Optimism
Ambițios/oasă	Devotament	Organizat
Agreabil	Dreptate	Ordonat
Adaptabil	Determinare	Punctualitate
Amuzant	Empatia	Plăcerea de a lucra cu oamenii
Bun administrator (organizare buna)	Entuziast	Plăcerea de a găsi soluții alternative la probleme
Capacitatea de a lucra în echipă	Echilibrat	Prietenos
Capacitatea de analiză și sinteză	Econom	Putere fizică și psihică
Competitiv	Eficient	Prudență
Calm	Explorator (aventurier în sens pozitiv)	Perseverența
Curajos	Educația (bună)	Răbdarea
Confidențialitate	Fermitate (e si un fel de încăpățănare în sensul pozitiv)	Responsabilitatea
Comunicativ	Flexibilitate	Respectul de sine
Convingător	Energic	Respectul fata de cei din jur
Calculat	Gândire pozitivă	Realist
Cinstit	Harnic	Romantic
Cercetez înainte de a judeca oamenii, lucrurile	Inteligent	Rezistent (fizic si psihic)
Capacitate de percepție bună	Iertător	Rapid în mișcări și gândire Redutabil Reputație (bună)
Corectitudine	Independent	Spirit de organizare
Consecvent	Inventiv	Seriozitate
Concentrare	Imaginație	Sinceritate
Creativitate	Încrederea în sine (în forțele proprii)	Simpatie
Compasiune	De încredere	Sociabil
Disciplină	Înțelegător	Simt al umorului
Discreție	Înțelepciune	Smerenia

ÎNTOCMIT:
CONSILIER 2: CIUCĂ NICOLETA
SEMNĂTURA:

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC:
BĂNESCU MARIANA-CAMELIA
SEMNĂTURA:



UNIUNEA EUROPEANĂ



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișă de lucru - JOCUL DE ROL NAUFRAGIATUL

Alegeți o anumită ocupație/meserie care să corespundă cu aptitudinile voastre și să vă fie de folos pentru perioada cât veți rămâne pe insulă. (Argumentați alegerea și specificați ce știți despre această meserie)

Meserii potrivite

.....
.....
.....

Abilități necesare

.....
.....
.....

Factori ce pot influența alegerea unei meserii

Obstacole ce pot apărea în alegerea unei profesii:

Imaginează-ți că au trecut 20 de ani și ești la serviciu. Cum ți se pare?

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 2: CIUCĂ NICOLETA

SEMNĂTURA:

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA

SEMNĂTURA:



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Foaie de lucru - energizer valorile

Indicații: Citește fiecare valoare cu atenție. Selectează 10 valori, cele mai importante pentru tine.

Familie	Prietenie	Pace
Copii	Fericire	Libertate
Independență	Carieră	Sinceritate
Sănătate	Responsabilitate	Aventură
Altruism	Educație	Ambiție
Cultură	Linște sufletească	Implicare activă
Generozitate	Încredere în sine	Distrație

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 2: CIUCĂ NICOLETA

SEMNĂTURA:

VERIFICAT COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA-CAMELIA

SEMNĂTURA:



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișa de lucru

Comunicarea și importanța ei

Citiți situația ipotetică următoare:

”Sunteți nevoit să vă deplasați într-o țară străină unde va trebui să locuiți pentru o anumită perioadă. Limba pe care o vorbesc locuitorii vă este total necunoscută și, dintr-un motiv oarecare, vă va fi foarte greu s-o învățați. Nu puteți lua bani cu voi pentru că moneda voastră nu este recunoscută și nici nu puteți face rost de banii din țara respectivă. Tot ce puteți lua sunt câteva obiecte a căror semnificație poate fi înțeleasă de locuitorii de acolo. Ce obiecte ați lua cu voi pentru a putea comunica la început cu locuitorii de acolo și pentru a vă face cunoscute nevoile și trebuințele?”

Lista de obiecte:

ÎNTOCMIT,
CONSILIER 4: MELETE FLORIN LAURENȚIU
SEMNĂTURĂ: 

VERIFICAT,
COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA – CAMELIA
SEMNĂTURĂ: 



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Fișa de lucru

Cercurile relațiilor mele

Gândiți-vă la un număr de 2-3 persoane cu care ați avut relații foarte bune, dar care s-au deteriorat din cauza voastră (nu contează anume ce s-a întâmplat). Numerotați-le cu *persoana 1, 2 etc.*

Aveți posibilitatea să faceți o schimbare în modul vostru de a fi, în personalitatea voastră pentru a repara respectivele relații. **Schimbarea va fi permanentă!**

Detaliați ce schimbări ar fi necesare pentru a ameliora relațiile cu persoanele la care v-ați gândit?

Cu *Persoana 1:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cu *Persoana 2:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Cu *Persoana 3*:

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 4: MELETE FLORIN LAURENȚIU

SEMNĂTURĂ:

VERIFICAT,

COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA – CAMELIA

SEMNĂTURĂ:



UNIUNEA EUROPEANĂ



GVERNUL
ROMÂNIEI



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

FIȘA DE LUCRU

Rolul meu în comunitate

Avem următoarea situație ipotetică:

Are loc un studiu privind calitățile și defectele cele mai des întâlnite la persoane. Studiul este realizat la nivel de țară și din fiecare localitate este ales, total aleatoriu, un cetățean. Toți membrii localității trebuie să cadă de acord cu privire la 5 calități și 5 defecte pe care cetățeanul ales în eșantion le are.

Dacă ai fi persoana desemnată pentru localitatea ta, care crezi că ar fi cele 5 calități și cele 5 defecte pe care locuitorii le-ar spune despre tine?

5 calități	5 defecte

ÎNTOCMIT,
CONSILIER 4: MELETE FLORIN LAURENȚIU
SEMNĂTURĂ: 

VERIFICAT,
COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA – CAMELIA
SEMNĂTURĂ: 



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

ÎNTOCMIT,

CONSILIER 4: MELETE FLORIN LAURENȚIU

SEMNĂTURĂ: 

VERIFICAT,

COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA – CAMELIA

SEMNĂTURĂ: 



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tineri educați - măsuri de sprijin pentru 411 tineri NEETs șomeri cu vârsta între 16-29 ani, înregistrați la SPO care se reîntorc în educație în programe de tip a doua șansă, inclusiv în programe de formare inițială, pe raza județului Ialomița, ID 147695

Proiectul în care ești implicat te-a făcut să te gândești la planuri de viitor. La momentul actual care crezi că sunt punctele tari, punctele slabe, oportunitățile și amenințările care afectează planurile pe care le-ai conceput?

Puncte tari	Puncte slabe
Amenințări	Oportunități

ÎNTOCMIT,
CONSILIER 4: MELETE FLORIN LAURENȚIU
SEMĂNĂTURĂ: 

VERIFICAT,
COORDONATOR TEHNIC: BĂNESCU MARIANA – CAMELIA
SEMĂNĂTURĂ: 