

Marketing personal

Fișa de lucru

Păun Cristina Liliana, Colegiul Tehnic „Gh. Asachi”

Tema orei de consiliere și orientare școlară și profesională se va axa pe cunoașterea de sine; aceasta înseamnă să știi cine ești, ce poți face, ce nevoi personale și profesionale ai. Dacă nu știi care este drumul tu, încotro te îndrepti, nu vei putea pune în valoare ceea ce știi (cunoștințele) și nici talentele (resursele) cu care ai fost înzestrat (aptitudini). Elevii vor completa teste de aptitudini prin intermediul instrumentelor digitale și următoarea fișă de lucru, în vederea realizării unui profil vocațional ;

1. Autocunoașterea presupune a răspunde la următoarele întrebări:

- Cine sunt eu?
- Care sunt calitățile mele (punctele mele forte)?
- În ce domeniu mă pricep cel mai bine (ce abilități am)?
- Care sunt aptitudinile mele?
- Cum mă văd eu?
- Cum mă văd ceilalți?
- Ce este important pentru mine?
- Cum mă afectează un eșec (o nereușită); Dar un succes (o reușită)?

2. Aptitudinea reprezintă potențialul unei persoane de a învăța și de a obține rezultate bune într-un domeniu.

Ce aptitudini consideri că ai? Dacă nu le-ai identificat încă, răspunde la întrebarea numărul 3.

3. Vei afla răspunsul în legătură cu aptitudinile pe care le ai, încercând să completezi aceste propoziții.

Stiu să.....

Pot să.....

Mă pricep să.....

Am talent la.....

După ce răspundeți la aceste întrebări, încercați să încadrați răspunsurile voastre într-una dintre următoarele categorii:

- Înțelegerea limbajului oral și scris
- Exprimarea orală și scrisă
- Fluența ideilor
- Sensibilitatea la probleme
- Aptitudinea numerică (calculezi repede și corect)

- Capacitatea memoriei(memorezi repede, redai informația corect si după un timp)
- Orientare in spațiu
- Viteza perceptivă (observi detalii, percepi corect)
- Coordonarea membrelor(aptitudini sportive, mers pe bicicleta, pe role...)
- Atenție distributivă
- Reprezentare spațială
- Dexteritate manuală (poți face lucruri de finețe)

4. După ce exersezi aptitudinile pe care le ai, ele se vor transforma în abilitați(deprinderi)

Ce te-a pasionat cel mai mult până acum?

Ce rezultate, de care ești mulțumit, ai obținut?

Ce inițiativă ai avut în trecut?

Ce rol îți place să joci cel mai mult când ești într-o echipa sau într-un grup

In ce situatii ai fost surprins chiar și tu de modul eficient în care ai comunicat cu ceilalți

Cum îți place să petreci timpul liber

Răspunsurile la aceste întrebări reprezintă abilitați(deprinderi) care sunt cerute pentru diverse profesii(joburi).

Următoarele deprinderi te vor ajuta în cariera viitoare:

- deprinderi de comunicare: prin activitățile de la limba română, limbile străine, istoria.
- deprinderi de a lucra în echipă: prin științele socio-umane, științe, educație fizică.
- deprinderi de organizare a timpului liber: toate cursurile, activitățile educative, proiectele educative
- deprinderi de a rezolva probleme: fizică, chimie, biologie, matematică, economie, logică, psihologie.
- deprinderi de organizare: toate disciplinele si activitățile școlare
- deprinderi de învățare: toate disciplinele și activitățile educative, proiectele educative
- deprinderi de a lucra cu calculatorul: matematică, informatică
- deprinderi de ascultare: toate cursurile si activitățile
- deprinderi de creativitate: limbi străine, arte, muzică
- deprinderi de a conduce : istorie, educație fizică

Elevii vor completa ulterior si teste de aptitudini online în vederea realizării unui profil vocațional, folosind platforme specifice de testare ; vor completa online un CV și o scrisoare de intenție, folosind editorul online

<https://europass.cedefop.europa.eu/ro/documents/curriculum-vitae>.

Opțional , ca tema pentru acasă, elevii vor realiza individual un film cu tema „Meserii ale viitorului”, ce poate fi realizat cu orice program/aplicație și apoi va fi încărcat pe platforma Edmodo. Ulterior, evaluarea filmulețelor se va face de către colegi .

Resurse :

1. Pentru completarea testelor online <https://www.ccponline.ro> sau <https://www.amn.ro>
<https://www.la-psiholog.ro/teste-psihologice>
2. Pentru completarea CV-ului și a scrisorii de intenție
<https://europass.cedefop.europa.eu/editors/ro/cv/compose>

Fome de evaluare: formativă, pe tot parcursul activităților voi oferi feedback, asigurându-ma că fiecare elev parcurge toate etapele, în ritmul propriu.

Metode de evaluare: autoevaluarea pe baza fișei de autoevaluare a elevilor privind procesul de învățare în care au fost implicați, iar analiza produselor activității se va realiza sub forma coevaluării (evaluare colegială).

Așadar, a fi consiliat și orientat vocațional este o oportunitate de autocunoaștere prin stabilirea identității personale- cine sunt cu adevărat?