



CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ  
EDUCAȚIONALĂ ALBA

EXERCIIII DE CONSILIERE PRIVIND CARIERA

**1. Harta minții**

**Obiective:**

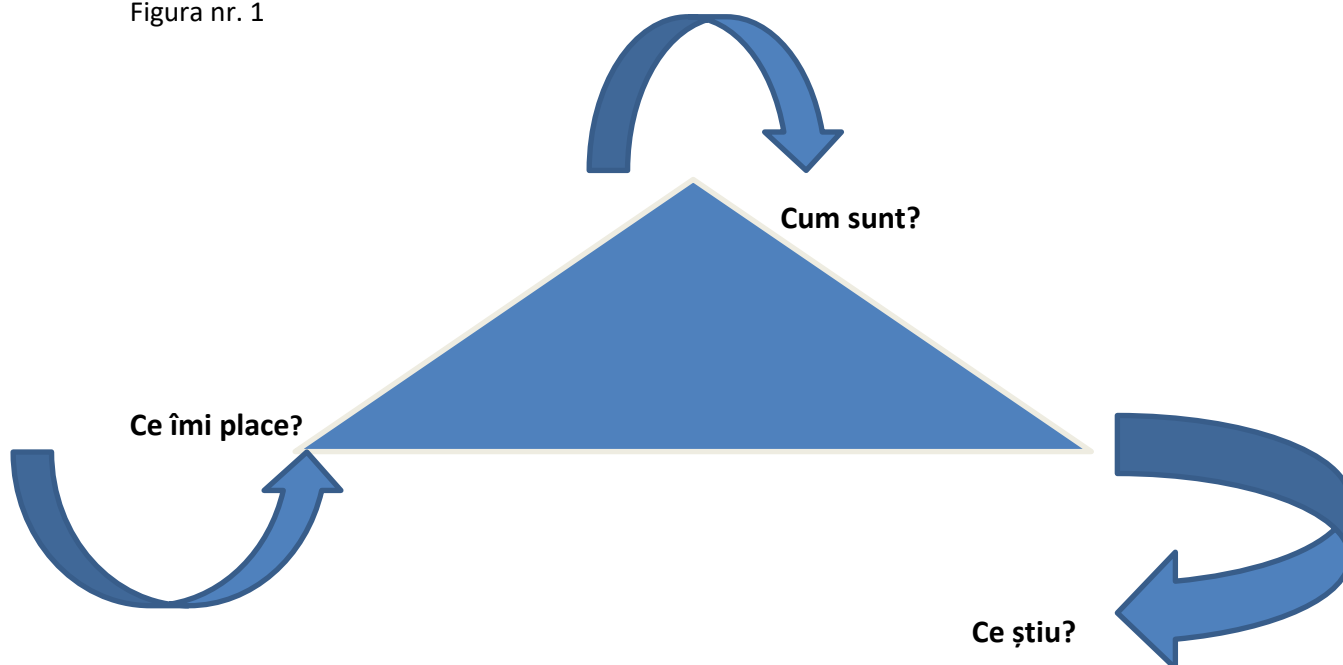
- \* explorarea situației prezente, a imaginii de sine;
- \* investigarea percepției personale, privind calitățile, interesele și abilitățile ce-l caracterizează.

**Desfășurare:**

- ❖ Se prezintă foaia de exercițiu (vezi figura nr. 1);
- ❖ Se cere elevilor să scrie trei calități, trei activități care le plac și trei lucruri pe care știu să le facă bine.

**Discuții:** Se compară cele trei sfere pentru a observa dacă există corespondențe între ele, dacă își valorifică aspectele pozitive în activitate, dacă interesele relevate în activitățile preferate conduc și la activități eficiente.

Figura nr. 1



## 2. SWOT

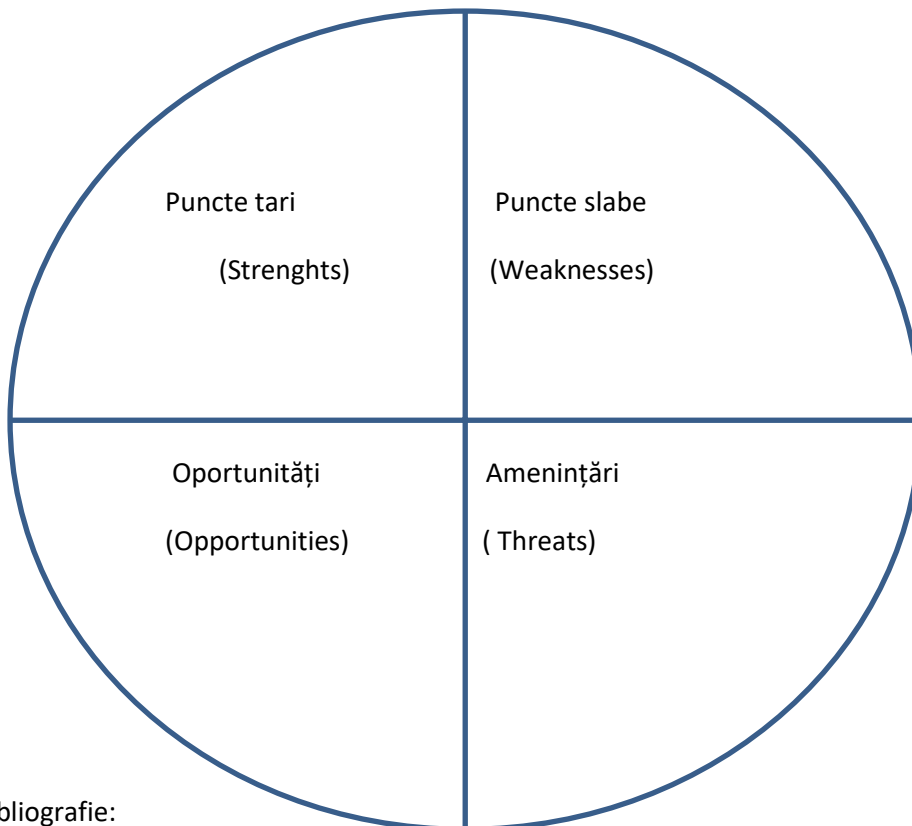
### Obiective:

- ✚ să identifice factori externi și factori interni care determină alegerea unei opțiuni de carieră;
- ✚ să descopere modalități de valorificare a oportunităților ce privesc cariera;
- ✚ să contureze tehnici de modificare a punctelor slabe și de confruntare cu aspectele amenințătoare.

### Desfășurare:

- ✚ Se distribuie individual fișa pentru analiză (vezi figura nr. 2);
- ✚ Se explică fiecare element al analizei: **S-Strengths**-puncte tari, **W-weaknesses**-puncte slabe care se referă la sfera interioară, presupun analiza propriei activități și personalități printr-un efort de introspecție, **O-Opportunities**-oportunități, factor care favorizează alegerea unei cariere/ a unui profil-**T-Threats**-amenințări, presupun analiza factorilor externi care pot influența negativ realizarea unor opțiuni de carieră.
- ✚ După munca individuală de completare a fișei se discută utilitatea acestui instrument și impactul lui în luarea deciziei de carieră.

Figura nr. 2



### Bibliografie:

Plosca, M., Mois, A. (2001), *Consiliere privind cariera*, Editura Dacia, Cluj-Napoca.

Prof. consilier școlar, Anca Monica-Iuliana