

Consilierea în carieră – proces de explorare pentru elevi

Program de consiliere individuală

*Consilier școlar,
prof. Delia Țiudic*

Despre consilierea vocațională

Consilierea vocațională este o relație de sprijin bazată pe încredere, respect reciproc, vizând probleme legate de alegerea unui traseu educațional, a unei profesii.

Demersul de consiliere vocațională are în vedere:

- identificarea intereselor ocupaționale, a valorilor personale, a aptitudinilor, evaluarea nivelului de dezvoltare a acestora și conturarea profilului personalității profesionale;
- compatibilizarea profilului aptitudinal cu cel motivațional și de personalitate, astfel încât să se realizeze armonizarea aptitudinilor și atitudinilor cu talentele și interesele,
- educarea capacității de decizie în legătură cu opțiunea profesională.

Structura programului

a) Profilul clientului

S.A., elev în anul IV nivel gimnazial „A doua șansă”, în vârstă de 17 de ani, solicită, împreună cu părinții, un program de consiliere în vederea stabilirii traseului educațional.

b) Scopul consilierii

Sprijinirea beneficiarului în luarea unei decizii corecte în ceea ce privește alegerea traseului educațional

c) Etapele procesului de consiliere

-Evaluarea beneficiarului și colectarea informațiilor

-Stabilirea obiectivelor și a duratei procesului de consiliere

-Autocunoașterea

-Alegerea traseului educațional

-Încheierea procesului de consiliere vocațională



d) Obiectivele generale ale programului:

- sprijinirea beneficiarului în vederea identificării aptitudinilor, intereselor, competențelor personale;
- evaluarea nivelului de dezvoltare din punct de vedere vocațional, prin proceduri metodologice specifice, conform inventarelor aptitudinale, testelor și instrumentelor specifice;
- elaborarea profilului vocațional în baza aptitudinilor, competențelor, intereselor, caracteristicilor psihofizice, performanțelor și eșecurilor anterioare, rezultatelor obținute la probele aplicate;
- identificarea rutei de dezvoltare vocațională, ținând cont de aptitudini, motivație, nivel școlar, sfera de interese, obiectivele stabilite pe termen scurt, mediu și lung ale beneficiarului, dar și de caracteristicile psihofizice și contextul sociocultural;
- elaborarea planului de carieră, în funcție de obiectivele personale ale beneficiarului pe termen scurt, mediu și/sau lung;
- sprijinirea beneficiarului în vederea alegerii unui traseu educațional adecvat caracteristicilor psihofizice;

Desfășurarea procesului de consiliere – 9 ședințe

Ședința I: cuprinde primele două etape:

- Evaluarea beneficiarului și colectarea informațiilor
- Stabilirea obiectivelor și a duratei procesului de consiliere

Durata: 90 min

Obiective:

- culegerea informațiilor referitoare la client;
- evaluarea situației și stabilirea obiectivelor și a duratei procesului de consiliere;
- stabilirea relației de consiliere;
- clarificarea corespondenței dintre așteptările clientului și oferta consilierului;

Activități derulate:

- completarea unei fișe detaliate cuprinzând informații relevante pentru stabilirea demersului de consiliere:

Fișa de evaluare a beneficiarului

Nume:.....Prenume.....

Data nașterii:.....

Adresa:.....

Număr de telefon:.....E-mail:.....

Istoricul stării de sănătate: (boli care să afecteze capacitatea de învățare).....

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

Studii/ Instituții în care a studiat / Tip de învățământ (particular, de stat, alternativ).....

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

Activități extrașcolare (cercuri, concursuri, olimpiade)/ Rezultate

.....

Activități preferate:

.....

.....

Programe de sprijin de care a beneficiat:

.....

.....

Dificultăți întâmpinate la școală:.....

.....

Conflicte cu profesorii/colegii:

.....

.....

-pe baza informațiilor obținute, se stabilește relația de consiliere, numărul de ședințe, obiectivele consilierii, iar consilierul de asigură că a înțeles care sunt așteptările clientului, pentru a aborda cea mai potrivită strategie de consiliere.

-la prima activitate participă și părinții; toate informațiile sunt colectate cu ajutorul acestora.

Desfășurarea procesului de consiliere

Ședința II

-Autocunoașterea (1)

Durata: 80 min

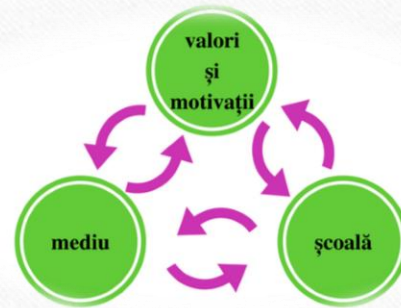
Obiective:

-cunoașterea propriilor abilități, capacități, deprinderi, a aptitudinilor a punctelor slabe și a modalităților de îmbunătățire;

-dezvoltarea stimei de sine;

Activități derulate:


-activitatea „Cum mă văd eu?” presupune completarea casetelor următorului tabel:



Lucruri importante pentru mine (Valorile mele)	Lucruri la care mă pricep	Lucruri la care nu mă pricep prea bine
Lucruri pe care îmi place să le fac	Lucruri pe care nu prea îmi place să le fac	Calități

Fiecare mențiune făcută în tabel este apoi discutată, argumentată.

-activitatea „Cartea mea de vizită” îi cere clientului să realizeze un anunț în care să se descrie pe scurt, în scopul obținerii unui beneficiu.



Pentru identificarea aptitudinilor este util Chestionarul de aptitudini (www.go.ise.ro).

Desfășurarea procesului de consiliere

Ședința III

-Autocunoașterea (2)

Durata: 60 min

Obiective:

-dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei;

-explorarea resurselor personale care influențează planificarea carierei : autoevaluarea intereselor, abilităților și a caracteristicilor personale;

Activități derulate:

-se prezintă factorii care pot influența alegerea unui traseu educațional, al unei anumite profesii, după care se definesc *interesele* și se prezintă factorii care contribuie la dezvoltarea intereselor pentru anumite domenii de activitate.

Desfășurarea activității:

Ce sunt interesele?

Au interesele vreun impact asupra deciziilor pe care le luăm?

Care sunt factorii care contribuie la dezvoltarea intereselor?

Ce determină implicarea frecventă în anumite activități?

Cum alegem liceul pe care vrem să-l urmăm?

Ce se întâmplă atunci când nu luăm de decizia în concordanță cu interesele noastre?

Pe baza fișei **Știu - Vreau să știu - Am învățat** clientul poate să-și structureze informațiile despre sine și pe cele despre lumea profesiilor.

ASPIRAȚII

Scrive dedesubt ocupațiile pe care le iei în considerare atunci când te gândești la viitorul tău. Fă o listă cu carierele la care ai visat, cât și cu cele despre care ai discutat cu alții.

1. _____
2. _____
3. _____

De reținut!

- ❖ Când persoanele iau decizii legate de școală pe care vor să o urmeze sau profesia pe care vor să o practice, ele urmăresc ca acestea să corespundă intereselor proprii.
- ❖ Cu cât gradul de suprapunere este mai mare, cu atât există șanse mai mari ca persoana să fie mulțumită și motivată pentru activitate și să obțină performanțe la nivelul capacităților sale.

- Care sunt interesele mele?
- Care sunt rutele educaționale pe care le pot urma?
- Ce meserii/profesii pot alege după terminarea liceului ?

Scrie ce știi despre profesia dorită. Scrie apoi întrebări despre ce vrei să știi. După ce ai te-ai documentat (studiind profile ocupaționale), poți scrie despre ce ai învățat.

Ce Știu :	Ce Vreau să știu :	Ce Am învățat :

Desfășurarea procesului de consiliere

Ședința IV

-Autocunoașterea (3)

Durata: 90 min

Obiective:

-identificarea intereselor, dorințelor, aspirațiilor, preferințelor, idealurilor;

-identificarea domeniilor de activitate în care se manifestă interesele personale;

Activități derulate:

-Interesele pot fi descoperite și prin utilizarea inventarelor de interese. Aceste cuprind activități și ocupații dintre care clientul le alege pe cele care îi plac. Potrivit psihologului Holland, preferințele manifestate față de obiecte, date, idei sau oameni conturează 6 tipuri de personalitate: tipul realist, investigativ, artistic, social, întreprinzător și convențional.

-Clientul poate completa chestionarul de interese Holland, un chestionar de interese pe site-ul www.go.ise.ro sau alte tipuri de inventare de interese.

„Hexagonul intereselor” - Activitate care permite relaționarea acestor interese cu domenii ocupaționale în care pot fi valorificate.

Se poate dirija discuția spre interesele personale și identificarea ocupațiilor care corespund acestora. Precizează că identificarea intereselor personale îi poate ajuta să conștientizeze cât de potriviți sunt pentru domeniile de activitate pe care doresc să le aleagă.

Pași în aplicarea exercițiului:

1. Prezentarea fișei „Hexagonul intereselor” ;
2. Se studiază timp de 10 minute ocupațiile aferente fiecărei categorii de interese, așa cum apar ele în hexagon și se alege acel grup de profesii pe care îl preferă. Pe fișa primită se notează denumirea grupului ales.
3. Se alege un al doilea grup care corespunde intereselor clientului. Pe fișa intereselor, se va nota a doua categorie de interese (în al doilea spațiu liber). Procesul se repetă pentru a treia opțiune: alegerea unui al treilea grup și notarea denumirii acestuia în spațiul liber.
4. Într-un interval de 5 minute se investighează ocupațiile aferente grupurilor alese după care i se cere beneficiarului să selecteze două sau trei ocupații pe care ar dori să le exploreze.
5. Se găsesc câteva modalități prin care pot obține mai multe informații despre ocupațiile selectate.

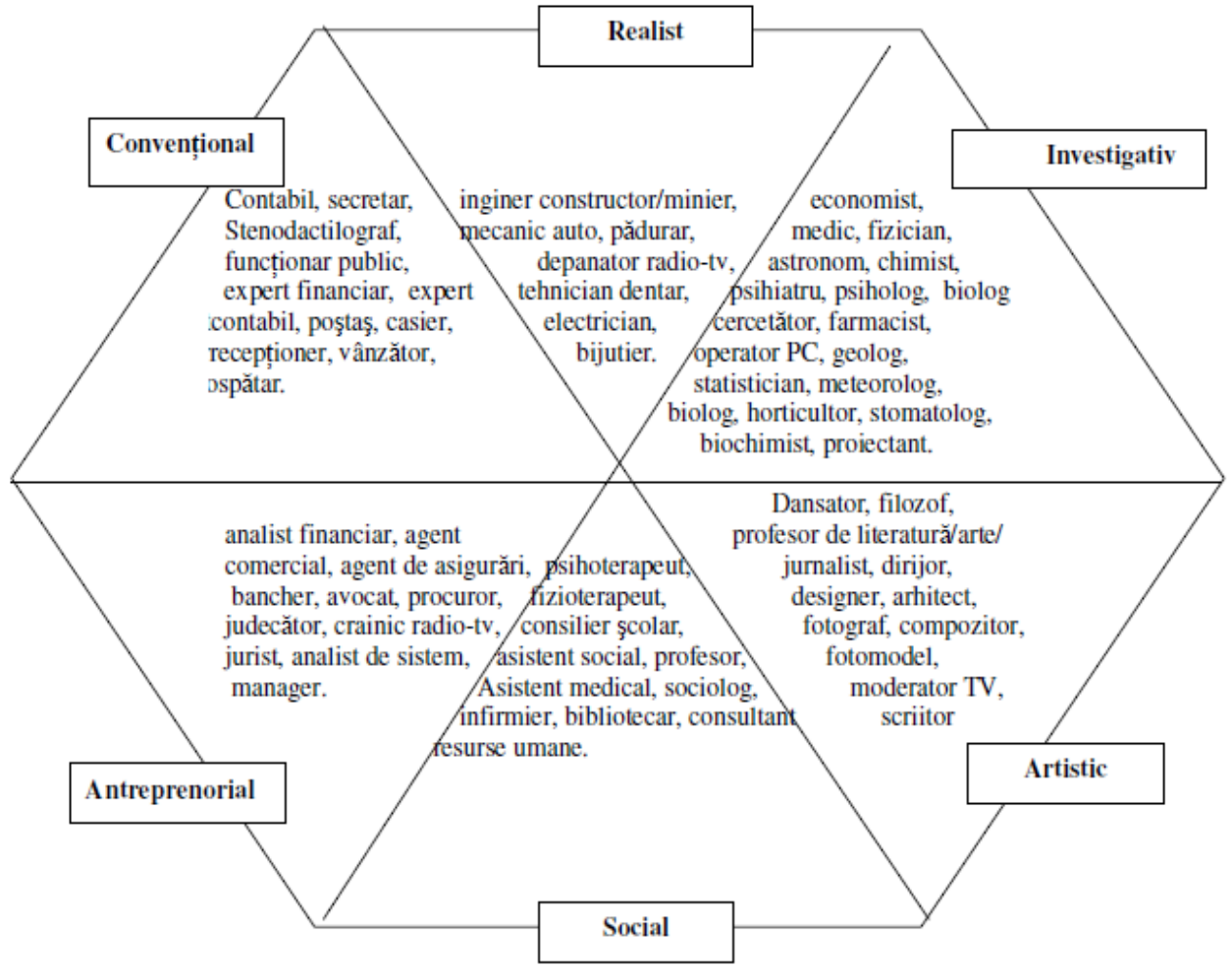
Ghid de discuții:

- În primul rând, mi-ar plăcea să fac parte din grupul.....
- În al doilea rând, mi-ar plăcea să fac parte din grupul.....
- În al treilea rând, mi-ar plăcea să fac parte din grupul.....

Trei ocupații despre care aș vrea să obțin mai multe informații:

-
-
-

Hexagonul intereselor



Desfășurarea procesului de consiliere

Ședința V

-Autocunoașterea (4)

Durata: 60 min

Obiectiv:

-cunoașterea propriului sistem de valori care stau la baza interesului manifestat pentru un anumit domeniu;

Activități derulate:

LISTA VALORILOR MELE

Mai jos este o listă cu lucrurile pe care tinerii le consideră importante. Așează-le în ordinea importanței (de la cea mai importantă la cea mai puțin importantă) pe care le-o acorzi tu, personal. Care este cea mai importantă pentru tine? Încearcă să evaluezi ceea ce este cu adevărat important pentru tine, nu ceea ce spun alții că este important.

Lista valorilor

Denumirea valorii	Doar teoretic importantă? Da/nu	Se reflectă în practică? Cum?
A avea note mari	Da	Nu învăț atât de mult cât aș putea pentru a avea note mari.

- _____ *A avea unul sau mai mulți prieteni buni*
- _____ *A avea bani să merg la film, să mănânc în oraș și să-mi cumpăr mici lucruri care îmi plac*
- _____ *A avea note mari*
- _____ *A avea un prieten / o prietenă*
- _____ *A avea mult timp liber să fac ceea ce vreau*
- _____ *A avea o relație bună cu părinții*
- _____ *A trăi într-o casă mare cu multe facilități (piscină, TV color, mobilă frumoasă, camere mari, camera mea, etc.)*
- _____ *A-mi dedica timpul creșterii personale sau spirituale*
- _____ *A deveni un bun atlet*
- _____ *A învăța multe lucruri noi*
- _____ *A fi de ajutor prietenilor sau familiei*
- _____ *A fi cinstit în viață, cu familia, prietenii și munca pe care o fac.*

Următorul exercițiu are drept scop corelarea alegerilor cu setul de valori personale identificate de client.

Te rog să îți amintești o situație în care ai avut de ales între mai multe activități . Notează situația pe primul rând al tabelului. În prima coloană a tabelului te rog să notezi care au fost opțiunile pe care le aveai în această situație; în a doua coloană notează ce anume ai ales să faci; în a treia coloană notează tipul de interese care te-a influențat în alegerea acelei activități, iar în a patra coloană, valorile pe care le consideri importante în situația dată.

Situația la care m-am gândit:			
Care au fost opțiunile în această situație?	Ce am ales să fac?	Ce tip de interese au influențat această alegere?	Ce valori mi-au fost confirmate?
1.			
2.			
3.			

Desfășurarea procesului de consiliere

Ședința VI

-Alegerea traseului educațional (1)

Durata: 60 min

Obiective:

- cunoașterea ofertei educaționale din zona de interes pentru client;
- identificarea liceelor care oferă pregătirea în profilul de care este interesat clientul;
- identificarea stilului decizional;

Activități derulate:

-întrebări de referință:

Ce știi despre profilul unui liceu?

Ce profil trebuie să urmez?

Se studiază împreună cu clientul oferta educațională din județ, iar consilierul clarifică termeni precum profil, specializare etc. În acest sens, se utilizează broșura pentru admitere în liceu și se accesează site-ul www.admitereliceu.ro , unde se găsesc informațiile necesare.

Exercițiu: Identifică un profil și o specializare care ți se pare interesantă, apoi formulează zece întrebări pe care le-ai adresa unui elev care urmează specializarea aleasă de tine. Trebuie să ai în vedere și posibilitatea continuării studiilor.

Se discută apoi despre procesul decizional și se completează chestionarul de identificare a stilului decizional:



Chestionar de identificare a stilului decizional

Instrucțiuni: Mai jos sunt date descrieri ale unor modalități în care oamenii iau în general decizii. Citiți fiecare descriere în parte și încercuiți acea afirmație care corespunde felului în care dumneavoastră luați decizii în general.

1. Când iau decizii tind să mă bazez pe intuiția mea.
2. De obicei nu iau decizii importante fără să mă consult cu alți oameni.
3. Când iau o decizie este mai important să simt că decizia este corectă.
4. Înainte de a lua decizii verific de mai multe ori sursele de informație pe care mă bazez.
5. Țin cont de sfaturile altor oameni atunci când iau decizii importante.
6. Amân luarea deciziilor pentru că mă neliniștește să mă tot gândesc la ele.
7. Iau decizii într-un mod logic și sistematic.
8. Când iau decizii fac ce mi se pare potrivit pe moment.
9. De obicei iau decizii foarte rapid.
10. Prefer să fiu ghidat de altcineva când trebuie să iau o decizie importantă.



Chestionar de identificare a stilului decizional

Instrucțiuni: Mai jos sunt date descrieri ale unor modalități în care oamenii iau în general decizii. Citiți fiecare descriere în parte și încercuiți acea afirmație care corespunde felului în care dumneavoastră luați decizii în general.

11. Am nevoie de o perioadă mare de gândire atunci când iau o decizie.
12. Când iau o decizie am încredere în sentimentele și reacțiile mele
13. Opțiunile pe care le iau în considerare atunci când decid sunt ghidate de scopurile mele.
14. Iau decizii numai sub presiunea timpului.
15. Adesea iau decizii în mod impulsiv.
16. Când iau decizii mă bazez pe instinct.
17. Amân să iau decizii cât de mult pot.
18. Iau rapid decizii.
19. Dacă am sprijinul altora mi-e mai ușor să iau decizii.
20. În general analizez care sunt dovezile pro și contra când iau o decizie.

stilul decizional	itemii corespunzători stilului
rațional	4, 7, 13, 20
dependent	2, 5, 10, 19
evitant	6, 11, 14, 17
intuitiv	1, 3, 12, 16
spontan	8, 9, 15, 18

Pentru identificarea stilului decizional predominant, însumează itemii încercuiți dintre cei corespunzători fiecărui stil în parte. Stilul predominant este cel care obține scorul cel mai mare.

Stilul decizional	Caracteristici	Exemplu
Rațional	<ul style="list-style-type: none">• utilizează o abordare logică și organizată în luarea de decizii;• elaborează planuri minuțioase pentru punerea în practică a deciziei luate;	“Am luat decizia după ce am cântărit bine toate alternativele.”
Dependent	<ul style="list-style-type: none">• se bazează preponderent pe sfaturile, sprijinul și îndrumarea din partea altora în luarea de decizii; consideră că ajutorul celor apropiați este indispensabil atunci când cântăresc și aleg alternative	“Ceilalți știu cel mai bine ce e potrivit pentru mine.”
Evitant	<ul style="list-style-type: none">• amână și/sau evită luarea unei decizii	“Acum nu e momentul potrivit să iau această decizie.”
Intuitiv	<ul style="list-style-type: none">• se centrează pe intuiții și impresii în luarea unei decizii;• nu caută dovezi pentru argumentarea unei decizii;	“Am făcut așa pentru că am simțit eu că e mai bine.”
Spontan	<ul style="list-style-type: none">• iau decizii sub impulsul momentului, rapid și fără prea multe deliberări.	“Am luat decizia rapid și fără să mă gândesc prea mult.”

Desfășurarea procesului de consiliere

Ședința VII

-Alegerea traseului educațional (2)

Durata: 60 min

Obiective:

- identificarea dificultăților pe care le poate întâmpina în admiterea la liceul dorit;
- corelarea dorințelor cu abilitățile și deprinderile pe care le posedă.

Activități derulate:

Se studiază împreună cu clientul o schemă ce redă traseele educaționale, conform Legii 1/2011, Legea Educației Naționale:

Educație timpurie



Învățământ primar



Învățământ secundar inferior (gimnaziu)



Învățământ secundar superior (liceu)



Învățământ postliceal



Câmpul muncii

Câmpul muncii

Câmpul muncii

Învățământ profesional

Învățământ universitar

-se aleg apoi câteva profile ocupaționale dintre cele pentru care clientul a manifestat interes, apoi se determină, pe baza schemei de mai sus, traseul educațional de urmat și se identifică, pe baza ofertei educaționale, profilul studiilor care trebuie urmate.

În continuare, consilierul propune completarea unei fișe de analiză SWOT:

Situație: Doresc să urmez cursurile unui liceu

S Puncte tari	W Puncte slabe	O Oportunități	T Amenințări

Desfășurarea procesului de consiliere

Ședința VIII

-Alegerea traseului educațional (3)

Durata: 60 min

Obiective:

-identificarea elementelor unui plan de carieră;

-redactarea planului de carieră;

Activități derulate:

-se completează, împreună cu beneficiarul,
planul de carieră

Plan de carieră

a) Obiective pe termen scurt:

Resurse necesare:

-resurse temporale

-resurse materiale

-resurse umane angajate

Posibile piedici:

Factori favorizanți:

b) Obiective pe termen mediu:

Resurse necesare:

-resurse temporale

-resurse materiale

-resurse umane angajate

Posibile piedici:

Factori favorizanți:

c) Obiective pe termen lung:

Resurse necesare:

-resurse temporale

-resurse materiale

-resurse umane angajate

Posibile piedici:

Factori favorizanți:

Desfășurarea procesului de consiliere

Ședința IX

-Încheierea procesului de consiliere vocațională

Durata: 60 min

Obiective:

-evaluarea activității de consiliere;

-măsurarea gradului de satisfacție a beneficiarului în raport cu rezultatele obținute în activitatea de consiliere.

Activități derulate:

În scopul evaluării activității, se completează câteva liste de bifare cu ajutorul cărora putem determina gradul de pregătire a clientului pentru urmarea unui traseu educațional adecvat.

Procesul de consiliere se încheie atunci când se consideră că obiectivele au fost realizate. Astfel, se discută cu clientul câteva aspecte referitoare la punctele tari și punctele slabe ale activității:

- Ce ai aflat nou despre tine?*
- Ce aspecte ți-au fost clarificate?*
- Cum te asiguri că ai luat decizia corectă?*
- Care sunt așteptările pe care le ai în acest moment?*
- Cum te gândești să-ți satisfaci aceste așteptări?*





Bibliografie:

BĂBAN, A. - Consiliere educațională, Ed. Ardealul, Cluj Napoca 2001

HOLLAND, J.L. Making Vocational Choices : A Theory of Vocational Personalities and Work Environments. Englewood Cliffs, Prentice-Hall, 1985.

JIGĂU, MIHAI. Consilierea carierei. Editura Sigma. București, 2001.

JIGĂU, M. - Consilierea carierei. Un model deschis și flexibil, Euroguidance, 2005
Ghidul carierei mele, Centrul Educatia 2000+, 2003