

**PROGRAM DE DEZVOLTARE A  
COMPETENȚELOR ÎN CONSTRUIREA  
UNEI CARIERE**

**Meta-competențe pentru viitor**

Elaborat de: **Profesor consilier, Daniela Teodora Seucan**

## ARGUMENT

Prof. univ. dr. Mircea Miclea, cercetător și fost ministru al Educației, subliniază incertitudinea viitorului în care aproximativ 40% dintre ocupațiile actuale vor dispărea și astfel propune dezvoltarea a patru meta-competențe care îi vor ajuta pe copii și pe tineri să se adapteze mai bine unui viitor aproape imposibil de anticipat. Competențele sunt definite ca o combinație de cunoștințe, aptitudini și atitudini. „Meta” înseamnă „dincolo”, „după”, „schimbare”, „transformare”, „transfer”, iar cele patru meta-competențe esențiale pentru viitor sunt: Autodisciplina, Autonomia, Gândirea antreprenorială și Gândirea de designer.

Creierul nostru este hedonist, caută plăcerea și evita durerea. Trebuie să învățăm copiii cum să devină autodisciplinati și să amâne ceea ce este plăcut în favoarea activităților școlare în care trebuie să investească timpul și energia lor pentru a-și clădi un viitor academic și profesional de succes. Studii după studii au aratat că autodisciplina nu doar că ne conduce spre o carieră de succes ci de asemenea, persoanele cu un grad înalt de autodisciplină sunt mai puțin stresate, mai sănătoase fizic și psihic și au o stare de bine generală mai bună decât persoanele cu un grad de autodisciplină scăzut. Însă nu este deloc ușor să amâni activitățile care îți aduc plăcere în favoarea activităților mai puțin plăcute dar necesare. Avem nevoie de o voință internă puternică și de anumite strategii personalizate de a evita aceste tentații, iar acest program abilitază elevii cu instrumentele necesare dezvoltării gradului de autodisciplină.

Autonomia reprezintă capacitatea de reflecție independentă. Când ne confruntăm cu întrebări la care nu știm răspunsul, primul nostru impuls este de a căuta răspunsul pe Google. Deși este bine că avem un loc (internetul) unde știm că vom găsi răspunsul la aproape orice întrebare, acest lucru are și o latură negativă - ne face dependenți de această sursă. Astfel renunțăm la autonomia noastră în gândire în favoarea unei leneviri în memorare și în învățare susținută de tehnologie. Tehnologia are aspecte pozitive dar și negative, trebuie doar să știm cum să discernem între ele. Acest program îi va învăța pe elevi cum să ia decizii conștiente asupra conținutului online consumat și să-și dezvolte gradul de autonomie online și offline.

Dezvoltarea gândirii antreprenoriale este o prioritate peste tot în lume, constituind un motor al bunăstării oamenilor și comunităților. Acest program îi va familiariza pe elevi cu gândirea antreprenorială și le va oferi modalități de dezvoltare a competențelor specifice

antreprenorilor: să fie independenți și inovatori, să-și asume riscuri, să accepte provocări și să caute soluții creative, indiferent dacă pe viitor vor lansa o afacere sau se vor angaja.

Gândirea de designer îi invită pe cei care o folosesc să fie colaborativi, să construiască pe ideile celorlalți și în mod deosebit, readuce ceea ce este firesc în miezul său — adică omul. Nu tehnologia, nu profitul, ci omul. Putem aplica gândirea de designer fiecărui domeniu pe care dorim să-l îmbunătățim. Prin intermediul acestui program elevii se vor familiariza cu acest tip de gândire care este tot mai necesar pentru a ne adapta cu succes viitorului nostru tot mai tehnologizat. Totodată, elevii au oportunități de a exersa și descoperi în practică acest nou mod de gândire.

În mod normal, meseria pe care ne-o alegem vine să răspundă unei nevoi specifice existente în lume. Pentru a ne efectua cu succes muncă, care să atingă într-un mod pozitiv și alți oameni și întreaga comunitate, trebuie să fim echipați cu meta-competențele care să ne permită să descoperim oportunități de dezvoltare, să rezolvăm probleme într-un mod creativ și inovativ, colaborativ, în care binele personal și binele comun se împletesc armonios.

## **TEMELE SI OBIECTIVELE OPERAȚIONALE:**

### **Activitatea 1**

- O1 - să identifice ce reprezintă acel lucru deosebit, special din cadrul jocului „Surpriza”;
- O2 – să-și identifice nivelul de dezvoltare al competențelor-cheie;
- O3 – să găsească modalități de dezvoltare a competențelor încă deficitar dezvoltate;
- O4 – să-și ia angajamentul pentru dezvoltarea a cel puțin o competență-cheie subdezvoltată.

### **Activitatea 2**

- O1 – să identifice punctul forțe care îl va ajuta în viitoarea meserie;
- O2 – Să-și identifice nivelul actual al autocontrolului;
- O3 – Să găsească modalități de creștere a autocontrolului;
- O4 – Să formuleze obiective SMART.

### **Activitatea 3**

- O1 – să-și identifice meseria dorită și să o mimeze;

- O2 – să-și identifice nivelul personal de dependență online;
- O3 – să găsească modalități de autonomie online;
- O4 – să realizeze un plan de studiu personalizat pentru a spori autonomia în învățare.

#### **Activitatea 4**

- O1 – să-și identifice valorile personale;
- O2 – să-și identifice abilitățile care îi recomandă ca antreprenori;
- O3 – să identifice și să dezvolte o idee de afacere;
- O4 – să propună o materie școlară nouă cu rol în dezvoltarea gândirii antreprenoriale.

#### **Activitatea 5**

- O1 – să schițeze pașii procesuali ai unei acțiuni simple;
- O2 – să parcurgă etapele gândirii de desiner pentru a rezolva o problema dată;
- O3 – să identifice materiile școlare care dezvoltă gândirea de designer;
- O4 – să inventeze o activitate nouă folosindu-se de gândirea de designer.

**GRUPUL ȚINTĂ:** elevi ai claselor a VIII-a și de liceu.

**DEFASURAREA PROGRAMULUI:** Programul este structurat pe 5 activități, organizate pe parcursul a 5 săptămâni. Durata unei activități este de 50 de minute.

**METODE SI STRATEGII:** problematizarea, studiul de caz, exercițiul, conversația, brainstorming, metodă „Turul galeriei”, jocul didactic, vizionare de filme etc.

**FORME DE ORGANIZARE:** frontală, individuală, de grup.

**MATERIALE DIDACTICE:** materiale informative, fișe de lucru, filme, markere, coli flipchart etc.

**MONITORIZARE:** Proiectul propus va fi implementat și monitorizat de către consilierii școlari cu acordul directorului unității de învățământ.

**EVALUAREA PROGRAMULUI:** Evaluarea fiecărei activități se va face la finalul întâlnirii.

**DISEMINAREA REZULTATELOR:** Rezultatele implementării proiectului vor fi prezentate în comisia metodică a profesorilor și/sau în consiliul profesoral și în alte unități de învățământ interesate să dezvolte abilități de viață la elevi.

### **BIBLIOGRAFIE:**

1. Enea V., 2019, Intervenții psihologice în școală- Manualul consilierului școlar, Iași, Editura Polirom.
2. Terapia educațională integrată, 1997, București, Editura Pro Humanitate.

### **Resurse electronice:**

1. <https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2015/04/Competente-cheie-europene.pdf>
2. <https://www.crestinortodox.ro/editoriale/ulise-sirenele-156125.html>
3. <https://traiestefaralimite.com/7-reguli-pentru-a-iti-seta-eficient-obiectivele/>
4. <https://blog.grile-rezidentiat.ro/obiective/>
5. <https://www.storyboardthat.com/ro/lesson-plans/setarea-obiectivelor/smart-goluri>
6. <https://jaromania.org/programe/educatie-antreprenoriala>
7. <https://www.learningnetwork.ro/articol/8-idei-inspirate-de-la-antreprenori-de-succes/738>
8. <https://traiestecreativ.ro/ce-este-design-thinking-si-cine-il-practica-in-romania/>
9. <https://innovatingsociety.com/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-design-thinking/>
10. <https://timponline.ro/cele-patru-metacompetente-de-care-avem-nevoie-pentru-ceea-ce-ne-asteapta-in-viitor>

## ACTIVITATEA NR. 1 - Ce sunt competențele si meta-competențele?

**1.Exercitiu de spargere a gheții – „Surpriza”** – elevii vor fi așezați în semicerc și li se spune că într-o cutie este un lucru deosebit și special. Fiecare elev este invitat să vadă acel lucru „secret” astfel încât el să se reflecte în oglinda care este așezată în cutie. Elevilor li se spune să nu spună colegilor care este lucrul special pe care l-au văzut în cutia magică. După ce fiecare elev s-a uitat în cutia magică discută elementul surpriză, de ce este acel lucru din cutie special și deosebit.

**Intrebari pentru discutii:** *„Cum te-ai simțit când ai realizat că tu ești acel „lucru” deosebit și special? Ce ai gândit când ai realizat că fiecare dintre colegii tăi este de asemenea, deosebit și special? Ce crezi că te face deosebit și special?”*

**Concluzii:** Se spune elevilor: *„Fiecare dintre noi este special, deosebit, unic, fiecare avem anumite competențe care ne ajută să facem față diferitelor situații, probleme cu care ne confruntăm. Cu cât ne cunoaștem mai bine competențele și le dezvoltăm cu atât vom fi mai pregătiți să facem față cu succes provocărilor care apar în viața noastră.”*

Timp alocat: 7 minute

## 2. Exercițiu de captare a atenției

Se spune elevilor: *„Competențele sunt definite ca o combinație de cunoștințe, aptitudini și atitudini. Cele opt competențe cheie care se dezvoltă pe parcursul anilor de școală sunt: comunicarea în limba maternă, comunicarea în limbi străine, competențe matematice și competențe de bază în științe și tehnologii, competența digitală, a învăța să înveți, competențe sociale și civice, spirit de inițiativă și antreprenoriat și sensibilizare și exprimare culturală. Pe lângă aceste competențe cheie, există unele meta-competențe care ne ajută să ne pregătim eficient pentru viitoarea carieră și succes în viață. „Meta” înseamnă „dincolo”, „după”, „schimbare”, „transformare”, „transfer”, iar cele patru meta-competențe pe care le vom aborda pe parcursul orelor de consiliere și orientare școlară sunt: Autodisciplina, Autonomia, Gândirea antreprenorială, Gândirea de tip design.”*

Timp alocat: 2 minute

**3. Prezentarea temei si a scopului.** Competențele sunt achiziții ale învățării și permit adaptarea flexibilă a elevului la viața școlară și nu numai. Ritmul dezvoltării sociale, noile tehnologii, economia globalizată implică dobândirea și aprofundarea unor abilități speciale, a unor meta-competențe care să ofere elevilor un start bun în clădirea viitoarei meserii. **Scopul** acestei teme este de a-i familiariza pe elevi cu conceptul de competență și meta-competență și mai ales de a-i ajuta să-și identifice nivelul de dezvoltare a celor opt competențe cheie și să realizeze importanța dezvoltării acestora și a celor patru meta-competențe pentru viitor.

Timp alocat: 1 minut

#### **4. Exercițiu “Care sunt competențele mele?”** (activitate individuală)

Profesorul va prezenta elevilor fișa “Competențele mele” (**Anexa 1**) și va ruga fiecare elev să bifeze în dreptul căsuței corespunzătoare fiecărei competențe nivelul de dezvoltare al acesteia: mai trebuie dezvoltată, mediu, bine dezvoltată, foarte bine dezvoltată.

**Întrebări pentru discuții:** *“Ce ai aflat nou despre tine? Care competențe îți sunt cel mai bine dezvoltate? Care competențe mai necesită dezvoltare?”*

**Concluzii:** *“Unele competențe ne pot fi foarte bine dezvoltate, pe când altele necesită dezvoltare și un efort în plus din partea noastră. Odată ce ne este foarte clar nivelul dezvoltării fiecărei competențe avem o imagine mult mai completă a noastră ca elev care învață și se formează ca personalitate armonioasă.”*

Timp alocat: 11 minute

#### **5. Exercițiul „Strategii de dezvoltare a competențelor”** (activitate în grup)

Profesorul va împărți elevii în 8 grupe/breakout rooms și fiecare grup va primi o competență cheie pentru care elevii vor trebui să găsească modalități de dezvoltare a acestora, de exemplu: *„Grupul numărul 8, vă rog să găsiți modalități de dezvoltare a competenței numărul 8 – sensibilizare și exprimare culturală.”* Timp de 5 minute fiecare grup va genera un număr de idei de dezvoltare a competenței primite, după care, un elev din fiecare grup va prezenta în grupul clasei modalitățile găsite. Pe ultima coloana a fișei „Competențele mele” (**Anexa 1**) fiecare elev va nota aceste modalități în dreptul competențelor care încă necesită dezvoltare.

**Întrebări pentru discuții:** *“V-a fost greu să găsiți modalități de dezvoltare? Cărui grup i s-a părut ușor să găsească soluții de dezvoltare? Vi se par ușor sau greu de aplicat aceste strategii și modalități de dezvoltare a competențelor încă deficitar dezvoltate?”*

**Concluzii:** *“Odată ce găsim modalitățile de dezvoltare a competențelor avem o direcție clară de urmat, însă dacă mergem și mai în profunzime și “descompunem” competențele în părți componente, vom face pași siguri în dezvoltarea acestora.”*

Timp alocat: 12 minute

### **6. Exercițiul „Pași spre dezvoltare”** (activitate individuală și în diade)

Profesorul va prezenta elevilor componentele unei competențe (cunoștințe, deprinderi și atitudini) și va exemplifica aceste componente folosindu-se de Competența digitală (Anexa 2). Apoi va ruga elevii, într-un prim pas, să-și aleagă o competență pe care vor să o dezvolte în următoarele 4 săptămâni, folosindu-se de descrierea completă a celor opt competențe cheie. În a doua parte a exercițiului vor trebui să identifice modalități de dezvoltare la nivel de cunoștințe, aptitudini și atitudini, să le noteze și să le discute cu colegul de banca/breakout rooms cerând feedback și sugestii de la acesta. La finalul exercițiului, pentru fiecare competență cheie elevii vor oferi în grupul clasei sugestii de dezvoltare la nivel de cunoștințe, aptitudini și atitudini, urmând să semneze un angajament de dezvoltare personală (Anexa 3).

**Întrebări pentru discuții:** *“V-a fost greu să găsiți modalități de dezvoltare pentru fiecare componentă? Pentru care componentă (cunoștințe, deprinderi, atitudini) v-a fost mai simplu să găsiți modalități de dezvoltare? Vi se par ușor sau greu de aplicat aceste strategii și modalități de dezvoltare pe componente?”*

**Concluzii:** *“Odată ce găsim modalitățile potrivite de dezvoltare a competențelor suntem deja la jumătatea drumului. Cealaltă jumătate constă în aumarea responsabilității și luarea angajamentului de dezvoltare personală, lucruri care vor susține și motiva spre efort și perseverență în transformarea pas cu pas a propriei personalități.”*

Timp alocat: 12 minute

### **7. Evaluarea activității** (activitate individuală)

Profesorul spune elevilor: *„Acum că am ajuns la finalul activității, vă rog să notați fiecare în câte o inimă o cifră de la 1 la 5, referitor la cât de utile vi s-au părut informațiile prezentate pe parcursul orei (1 însemnând deloc utile, iar 5 foarte utile – Anexă 4). Vă mulțumesc pentru participarea voastră activă.”*

Timp alocat: 5 minute

## Anexa 1 – Competențele mele

Bifează în căsuța corespunzătoare competențelor nivelul de dezvoltare al fiecăreia.

<b>Competenta-cheie</b>	<b>Necesită dezvoltare</b>	<b>Mediu dezvoltată</b>	<b>Bine dezvoltată</b>	<b>Foarte bine dezvoltată</b>	<b>Modalități de dezvoltare</b>
<b>1.comunicarea în limba maternă</b>					
<b>2. comunicarea în limbi străine</b>					
<b>3. competențe matematice și competențe de bază în științe și tehnologii</b>					
<b>4. competența digitală</b>					
<b>5. a învăța să înveți</b>					
<b>6. competențe sociale și civice</b>					
<b>7. spirit de inițiativă și antreprenoriat</b>					
<b>8. sensibilizare și exprimare culturală.</b>					

## **Anexa 2 – Cele 8 competențe-cheie**

### **1. Comunicare în limba maternă**

**Cunoștințe** – vocabular, gramatică funcțională, funcții ale limbii (acte de vorbire); sunt incluse și: conștientizarea principalelor tipuri de interacțiune verbală; un registru de texte literare și non-literare; principalele caracteristici ale diferitelor stiluri și registre de limbă; variabilitatea limbii și a comunicării în diferite contexte.

**Deprinderi** – comunicare orală și în scris într-o varietate de situații, monitorizarea și adaptarea propriei comunicări la cerințele situației; sunt incluse și: a distinge și a folosi diferite tipuri de texte; a căuta, a colecta și a procesa informația, a folosi resurse, a formula și a exprima argumente orale și scrise în mod convingător, adecvat contextului.

**Atitudini** – deschiderea (dispoziția) pentru dialog constructiv, aprecierea calităților estetice și dorința de a le promova și interesul pentru interacțiunea cu alții. Implică și conștientizarea impactului limbajului asupra celorlalți și nevoia de a înțelege și a folosi limbajul într-o manieră pozitivă, responsabilă din punct de vedere social.

### **2. Comunicare în limbi străine**

**Cunoștințe** – vocabular, gramatică funcțională, conștientizarea principalelor tipuri de interacțiune verbală și registre ale limbii; convenții societale, aspectul cultural și varietatea limbilor.

**Deprinderi** – abilitatea de înțelege mesaje orale, inițierea, susținerea și încheierea unor conversații, înțelegerea și producerea de texte scrise adecvate nevoilor individului; folosirea adecvată a resurselor, învățarea limbilor în context informal ca parte a educației pe parcursul întregii vieți.

**Atitudini** – aprecierea diversității culturale, interesul și curiozitatea pentru limbi și comunicare interculturală.

### **3. Competențe matematice (A) și competențe de bază în științe și tehnologii (B)**

**A Cunoștințe** – numere, măsuri și structuri, operații de bază, prezentări matematice de bază, înțelegerea termenilor și conceptelor matematice, conștientizarea întrebărilor la care matematica poate oferi răspunsuri.

**Deprinderi** – abilitatea de a aplica principii și procese matematice de bază în contexte cotidiene acasă sau la locul de muncă, a urmări și a evalua argumente; a raționa matematic, a înțelege probe (dovezi) matematice, a comunica în limbaj matematic, a folosi resurse adecvate.

**Atitudini** – respectarea adevărului, dorința de a căuta motive și de a le proba validitatea.

**B Cunoștințe** – principii de bază ale lumii naturale, concepte, principii și metode științifice fundamentale, tehnologie și produse și procese tehnologice, înțelegerea impactului științei și tehnologiei asupra lumii naturale, înțelegerea progreselor, a limitărilor și a riscurilor teoriilor științifice, a aplicațiilor și a tehnologiei în ansamblul societății (în legătură cu luarea deciziilor, problematica valorilor, morala, cultura etc.).

**Deprinderi** – abilitatea de a folosi și mânui instrumente și utilaje tehnologice și date științifice pentru atingerea unui scop sau pentru a ajunge la o decizie sau concluzie fundamentată; recunoașterea caracteristicilor investigației științifice, abilitatea de a comunica concluzii și raționamentele care au condus la acestea.

**Atitudini** – apreciere critică și curiozitate, interesul pentru problematica etică și respectul pentru siguranță și dezvoltare durabilă, în particular în privința progresului științific și tehnologic în legătură cu sinele, familia, comunitatea și problemele globale.

#### **4. Competența digitală (abr. TSI – Tehnologia societății informației)**

**Cunoștințe** – înțelegerea și cunoașterea naturii, a rolului și a oportunităților TSI în contexte cotidiene: în viața personală, socială, profesională. Include aplicațiile principale de tipul: procesor de text foi de calcul, baze de date, stocarea și gestionarea informațiilor; înțelegerea oportunităților și a riscurilor potențiale ale internetului și ale comunicării prin mediul electronic (e-mail, rețea) în contexte de: muncă, petrecerea timpului liber, schimbul de experiențe, colaborarea în rețea, învățare, cercetare; înțelegerea modului prin care TSI sprijină creativitatea și inovația, conștientizarea aspectelor care țin de validitatea și autenticitatea informațiilor disponibile precum și de principiile legale și etice implicate de folosirea interactivă a TSI.

**Deprinderi** – abilitatea de a căuta, colecta și procesa informația și a o folosi într-o manieră critică și sistematică, apreciind relevanța acesteia, diferențiind între real și virtual și recunoscând legăturile dintre acestea; abilități de a folosi instrumente digitale pentru a produce, prezenta și

înțelege informații 3 complexe; abilitatea de a accesa, căuta și folosi servicii bazate pe internet; folosirea TSI pentru sprijinirea gândirii critice, a creativității și a inovației.

**Atitudini** – atitudine critică și reflexivă față de informația disponibilă, responsabilitate în folosirea mijloacelor interactive, interes pentru implicarea în comunități și rețele pentru scopuri culturale, sociale și/ sau profesionale.

## 5. A învăța să înveți

**Cunoștințe** – referitoare la competențele, cunoștințele, deprinderile și calificările cerute de o anumită activitate sau profesie (carieră); cunoașterea și înțelegerea strategiilor de învățare preferate, a punctelor tari și slabe, căutarea de oportunități și consiliere pentru educație și carieră.

**Deprinderi** – dobândirea alfabetizărilor de bază – scris, citit, numeratie, TIC – care sunt necesare pentru învățare; accesarea, procesarea și asimilarea de noi cunoștințe și deprinderi; managementul propriei învățări și al structurilor de muncă și de carieră, abilitatea de a persevera în învățare, concentrarea pe perioade extinse și reflectarea critică asupra scopurilor și țințelor învățării; abilități de învățare autonomă pe baza autodisciplinei, colaborare în procesul învățării, obținerea de beneficii din grupuri de lucru eterogene, împărtășirea achizițiilor învățării; organizarea propriei învățări, evaluarea propriei munci, solicitarea de informații și sprijin când este cazul.

**Atitudini** – motivația și încrederea pentru a continua învățarea pe parcursul întregii vieți; o atitudine centrată pe rezolvarea de probleme pentru a sprijini procesul învățării și abilitățile individului de a gestiona schimbarea și obstacolele; dorința de a aplica achizițiile de învățare și experiențele de viață; curiozitatea de a căuta oportunități pentru a învăța și a aplica ceea ce a fost învățat într-o varietate de contexte de viață.

## 6. Competențe sociale (A) și civice (B) A

**A Cunoștințe** – înțelegerea felului în care indivizii își asigură un optim fizic și mintal, inclusiv ca resursă pentru sine, pentru familie, pentru mediul social imediat; înțelegerea felului în care un stil de viață sănătos poate contribui la aceasta; înțelegerea codurilor de comportament și de bune maniere general acceptate în diferite societăți și medii (de exemplu, la muncă); conștientizarea conceptelor de bază cu privire la indivizi, grupuri, organizații de muncă, egalitate de gen, non-discriminare, societate și cultură; înțelegerea dimensiunilor multi-culturale și socio-economice ale societăților europene; interacțiunea dintre identitatea culturală națională și cea europeană.

**Deprinderi** – abilitatea de a comunica constructiv în diferite medii pentru a manifesta toleranță; exprimarea și înțelegerea diferitelor puncte de vedere; negocierea și abilitatea de a crea încredere și de a manifesta empatie; abilitatea de a face față stresului și frustrării precum și abilitatea de a le exprima în mod constructiv, realizarea unei distincții între sfera personală și cea profesională.

**Atitudini** – colaborare, asertivitate și integritate; interes pentru dezvoltările socio-economice și comunicarea interculturală; valorizarea diversității și respectul față de celălalt, deschiderea pentru a depăși prejudecățile și pentru compromis.

**B Cunoștințe** – cunoașterea conceptelor de democrație, dreptate, egalitate, cetățenie și drepturi civice, inclusiv a modului în care acestea sunt exprimate în Carta Fundamentală a UE și în declarații internaționale și a felului în care sunt aplicate de către diverse instituții la nivel local, regional, național, european și internațional; cunoașterea evenimentelor contemporane, precum și a principalelor evenimente și tendințe din istoria națională, europeană și a lumii; conștientizarea scopurilor, valorilor și politicilor mișcărilor sociale și politice; cunoștințe despre integrarea europeană, despre structurile UE, despre valorile și obiectivele acesteia; conștientizarea diversității și a identităților culturale în Europa.

**Deprinderi** – implicarea alături de ceilalți în domeniul public, solidaritate și interes în rezolvarea problemelor care afectează comunitatea locală sau mai amplă; reflectarea critică și creativă și participarea constructivă în activitățile comunității sau ale vecinătății precum și luarea de decizii la toate nivelurile, de la nivel local la nivel național și European, în special prin intermediul votului.

**Atitudini** – respect plenar pentru drepturile omului, inclusiv pentru egalitate ca bază a democrației, aprecierea și înțelegerea diferențelor dintre sistemele de valori ale diferitelor grupuri religioase și etnice; cultivarea sensului apartenenței la propria comunitate, țară, la UE și Europa în general, la lume, manifestarea dorinței de a participa la luarea democratică a deciziilor la toate nivelurile; sentimentul responsabilității, manifestarea înțelegerii și a respectului pentru valori comune necesare coeziunii sociale, de exemplu, respectul pentru principii democratice; implicare în activități civice, sprijin pentru diversitatea și coeziunea socială și pentru dezvoltarea durabilă, deschiderea pentru respectarea valorilor și a privatității celuiilalt.

## **7. Spirit de inițiativă și antreprenoriat**

**Cunoștințe** – abilitatea de a identifica oportunități pentru activități personale, profesionale și/ sau de afaceri, inclusiv aspecte care țin de viziunea ansamblului care oferă contextul în care

trăiesc și lucrează oamenii, de exemplu înțelegerea largă a activităților economice, oportunitățile și provocările întâmpinate de un angajator sau o organizație; conștientizarea poziției etice a întreprinderilor, a modalității în care acestea sunt o forță benefică, de exemplu prin schimburi cinstite și activități sociale.

**Deprinderi** – management de proiect proactiv (incluzând activități de planificare, organizare, gestiune, conducere, delegare, analiză, comunicare, revizuire, evaluare, înregistrare a rezultatelor); reprezentare și negociere eficiente; abilitatea de a lucra individual și în echipe. Abilitatea de a aprecia și identifica punctele tari și punctele slabe, evaluarea și asumarea riscurilor.

**Atitudini** – inițiativă, proactivitate, independență și inovare în viața personală, socială și la locul de muncă; motivația și hotărârea de a realiza obiectivele propuse, fie că acestea sunt personale sau fixate împreună cu alții, inclusiv la locul de muncă.

## 8. Sensibilizare și exprimare culturală

**Cunoștințe** – conștientizarea moștenirii culturale, locale, naționale, europene și a locului patrimoniului cultural în lume; cunoștințe de bază referitoare la produse culturale majore, inclusiv cultura contemporană populară; înțelegerea diversității culturale și lingvistice în Europa și în alte regiuni ale lumii, înțelegerea nevoii de a conserva această diversitate, a importanței factorilor estetici în viața de fiecare zi.

**Deprinderi** – aprecierea critică și estetică a operelor de artă și a spectacolului, precum și a propriei exprimări printr-o varietate de mijloace, folosind propriile aptitudini; raportarea propriilor puncte de vedere creative și expresive la opiniile altora; identificarea și realizarea oportunităților sociale și economice în activitatea culturală; dezvoltarea abilităților creative care pot fi transferate într-o varietate de contexte profesionale.

**Atitudini** – înțelegerea profundă a propriei culturi și sensul identității ca bază a respectului și a atitudinii deschise față de diversitatea exprimării culturale; creativitate și dorință pentru cultivarea capacității estetice prin expresie artistică și prin participare la viața culturală.

### Anexa 3 - Angajament de dezvoltare personală

#### Angajament de dezvoltare personală

Subsemnatul/Subsemnata (numele și prenumele) \_\_\_\_\_

Îmi promit mie, că în următoarele 4 săptămâni o să îmi dezvolt competența-cheie

realizând următoarele acțiuni la nivel de:

Cunoștințe: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Deprinderi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Atitudini: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

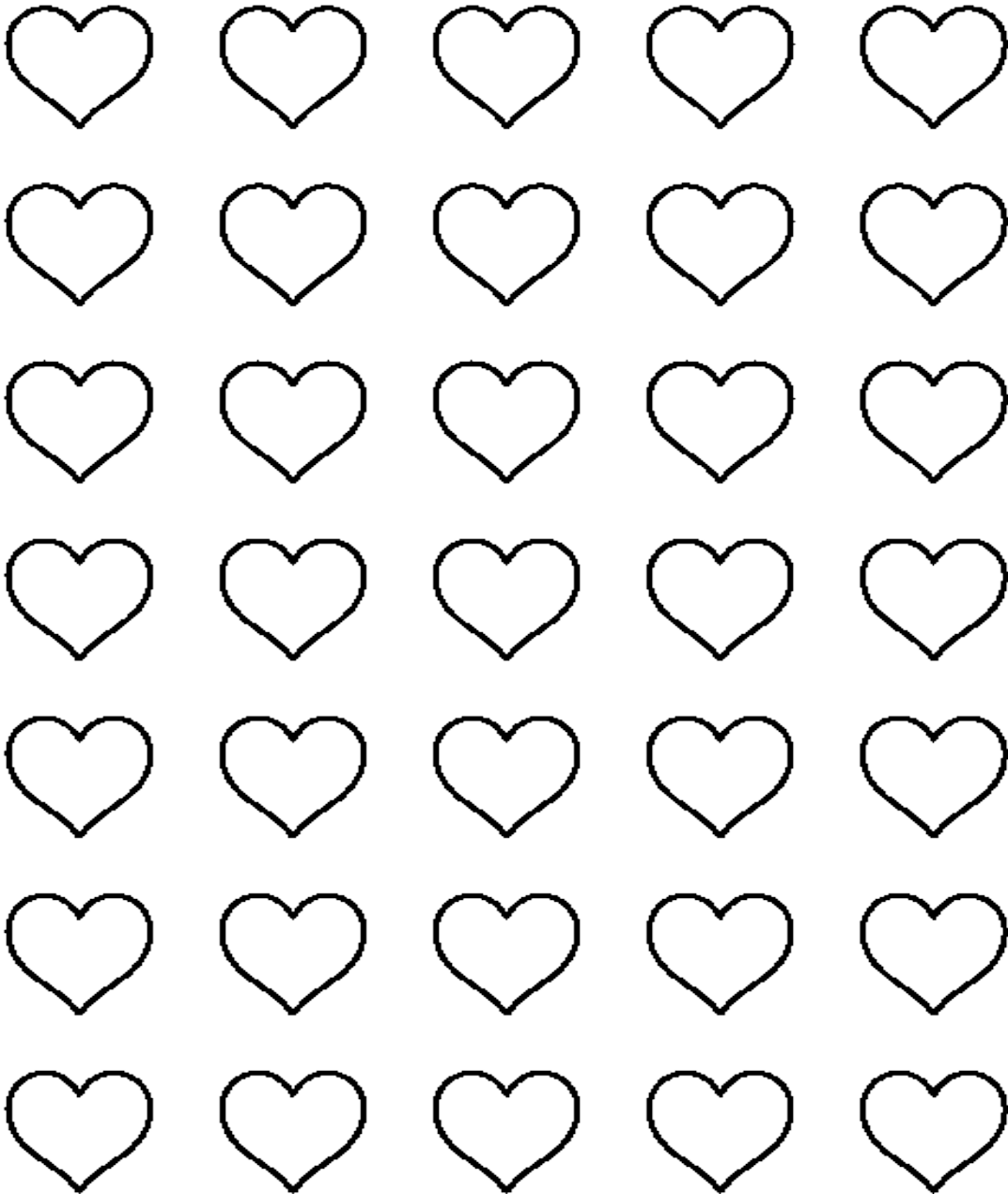
Știu că aceste acțiuni îmi vor aduce beneficii și în viața școlară actuală dar și în viitorul meu academic, profesional și personal și de aceea o să depun tot efortul să îmi țin promisiunea făcută mie.

Semnătura:

Data:

#### Anexa 4 – Evaluarea activității

Notați în câte o inimă o cifră de la 1 la 5 referitor la cât de utile vi s-au părut informațiile prezentate pe parcursul orei (1 însemnând deloc utile, iar 5 foarte utile).



## ACTIVITATEA NR. 2 – Meta-competența AUTODISCIPLINA

**1.Exercițiu de spargere a gheții „Floarea”** - fiecare elev primește o petală pe care trebuie să noteze o calitate a sa. Trebuie să se gândească la ce dorește să se facă „când va fi mare” și pe petală să noteze calitatea care îl „va ajuta” cel mai mult în practicarea meseriei respective. Se assemblează floarea pe o coală de filpchart sau pe tablă.

**Întrebări pentru discuții:** *„Ți-a fost greu să găsești o calitate care te va ajuta în practicarea viitoarei meserii? De ce crezi că această calitate și nu alta te va ajuta în practicarea viitoarei meserii? Care alte calități dintre cele propuse de colegi crezi că te-ar mai putea ajuta?”*

**Concluzii:** *„Este foarte important să ne cunoaștem pe noi înșine, să ne cunoaștem calitățile și punctele forte și să vedem în ce măsură le putem valoriza și dezvolta și mai mult pentru a ne ajuta în viitoarea meserie. Cu cât dezvoltăm mai mult anumite competențe și meta-competențe cu atât ne asigurăm un viitor luminos și frumos.”*

Timp alocat: 7 minute

### **2.Exercițiu de captare a atenției**

Profesorul spune: *„Într-o primă fază, vom vedea cum măsoară oamenii de știință autocontrolul. Vă voi prezenta un video al testului bezelei în care copiilor li se pune în farfurioara din fața lor o bezea și li se spune că dacă se pot răbda să nu mănânce bezeaua, peste 15 minute vor primi încă una, însă dacă o mănâncă până la reîntoarcerea experimentatorului nu vor mai primi nici una în plus ([https://www.youtube.com/watch?v=WzIpnFBLZM4&ab\\_channel=RachelMok](https://www.youtube.com/watch?v=WzIpnFBLZM4&ab_channel=RachelMok)).*

După vizionarea video-ului profesorul continuă: *În anii '60, Walter Mischel și grupul său de cercetători a realizat acest experiment cu copii cu vârste între 4 și 5 ani. Acesta a fost un studiu longitudinal ceea ce înseamnă că acești copii au fost retestați la vârsta adolescenței și la vârsta maturității. Ceea ce au găsit interesant cercetătorii, a fost că acei copii care puteau aștepta 15 minute fără să mănânce bezeaua, mai târziu au avut performanțe școlare mai bune, au fost mai puțin stresați, au fost mai sănătoși fizic și mai fericiți decât cei care nu s-au putut controla și au mâncat bezeaua.*

Timp necesar: 5 minute

### **3.Prezentarea temei și a scopului**

Autodisciplina reprezintă capacitatea de a ne impune o anumită regularitate în modul în care învățăm și trăim. Cercetările științifice arată că este mai importantă în reușita școlară decât inteligența. Corelația (legătura, asocierea) dintre IQ și reușita școlară este de 0.32 iar corelația dintre disciplina autoimpusă și reușita școlară este de 0.67! Din acest motiv, **scopul** acestei activități este de a crește nivelul de autodisciplină al elevilor oferindu-le strategii practice pe care să le aplice pentru a deveni tot mai disciplinați în felul în care învață și în felul în care se pregătesc pentru viitorul lor.

Timp necesar: 1 minut

#### **4.Exercițiu “Bezeaua mea?”** (activitate individuală)

Profesorul spune: *“Ați văzut în videoclipul prezentat anterior că pentru copiii de grădiniță, bezeaua reprezintă o tentație greu de amânat. Oare pentru elevii de vârstă voastră ce ar reprezenta “bezeaua” greu de amânat?”* După răspunsurile elevilor, profesorul cere acestora să completeze o fișă de lucru (Anexa 1) unde vor încerca nivelul de autocontrol cu care se simt confortabil în ceea ce privește amânarea activităților plăcute în favoarea activităților necesare (realizarea temelor de casă, studiul pentru a doua zi).

**Întrebări pentru discuții:** *„Care dintre voi credeți că ați fi trecut testul cu bine la vârstă copiilor din filmuleț? Care dintre voi credeți că ați rezista acum, timp de 50 minute, singuri într-o cameră cu telefonul mobil pe masă fără să vă atingeți de el? De ce credeți că este așa de greu de rezistat tentațiilor?”*

**Concluzii:** *„Deoarece avem dovezi clare în ceea ce privește importanța autocontrolului și asupra succesului actual școlar dar și asupra succesului academic viitor, cel mai indicat exercițiu este să practicăm cu fiecare ocazie autocontrolul.”*

Timp necesar: 5 minute

#### **5.Exercițiu “Ulise și sirenele”** (activitate în grup)

Profesorul consilier va relata elevilor povestea lui Ulise când acesta trebuie să se confrunte cu sirenele malefice (Anexa 2) iar apoi va împărți elevii în 5 grupuri/breakout rooms cerându-le să găsească modalități de a evita tentațiile de zi cu zi care ne țin departe de realizarea temelor de casă și a studiului pentru școală.

**Întrebări pentru discuții:** *“Care sunt tentațiile voastre de zi cu zi? Va fost greu să găsiți modalități de evitare a tentațiilor? Care dintre aceste modalități credeți că ar funcționa mai bine?”*

**Concluzii:** *“Nu este deloc ușor să amâni activitățile care îți aduc plăcere în favoarea activităților mai puțin placute dar necesare. Avem nevoie de o voință internă puternică și de anumite strategii personalizate de a evita aceste tentații. Cu cât reușim mai bine să le ținem la distanță până realizăm ceea ce este util pentru viața de școlar, cu atât vom obține rezultate mai bune la școală.”*

Timp alocat: 10 minute

### **6.Exercițiu “Care este Ithaca ta?”** (activitate în diade)

Profesorul spune elevilor: *“Ulise a reușit să depășească tentațiile deoarece avea un scop foarte clar – să ajungă în patria sa - Ithaca. Acest scop i-a dat atât direcția cât și puterea de a trece peste toate obstacolele întâlnite în cale. Ca să reușim și noi, ca și el, trebuie să ne găsim Ithaca noastră, adică scopul nostru.”* Profesorul prezintă elevilor datele științifice care susțin importanța definirii unui scop clar și a unui plan de acțiune pentru viitorul în carieră (Anexa 3). De asemenea, profesorul invită elevii la un moment de introspecție, prezentând elevilor întrebările pe care trebuie să și le pună pentru a-și descoperi adevăratul scop în viață (Anexa 4). O parte dintre elevi pot să împărtășească răspunsurile la aceste întrebări. În continuare, profesorul explică elevilor că scopurile pot fi atinse prin setarea de obiective, însă obiective de tip SMART. Totodată prezintă elevilor beneficiile setării obiectivelor și modul în care pot stabili obiective SMART (Anexa 5). În final, îi roagă ca în perechi să formuleze un obiectiv SMART plecând de la competența pe care au promis în *Angajamentul dezvoltării personale* că o vor dezvolta pe parcursul a 4 săptămâni. Înainte de antrenarea în sarcina propriu-zisă, profesorul prezintă un exemplu pe înțelesul copiilor (<https://www.storyboardthat.com/ro/lesson-plâns/setarea-obiectivelor/smart-goluri>). După 4 minute de lucru, elevii prezintă formulările lor iar profesorul îi ajută acolo unde nu s-a înțeles bine modalitatea de formulare a obiectivelor SMART.

**Întrebări pentru discuții:** *“Care întrebare dintre cele legate de urmărirea scopului în viață va fost cea mai utilă în conștientizarea acestuia? Vi s-a părut greu să formulați un obiectiv SMART? Credeți că va v-a fi mai ușor să respectați de acum Angajamentul dezvoltării personale având formulat obiectivul în format SMART?”*

**Concluzii:** *“Dacă avem un scop clar în minte și îl împărțim în obiective formulate SMART, nu doar că avem o imagine mai clară asupra viitorului dar avem și pașii de urmat pentru a ajunge acolo. Progresul se face pas cu pas, succesul nu apare peste noapte, iar un plan bine pus la*

*punct și respectat cu conștiinciozitate ne va aduce mult mai mult succes decât dacă nu am avea un scop clar despre propria viață.”*

Timp alocat: 10 min

**7.Evaluarea activității** – Profesorul spune elevilor: *“Dacă informațiile prezentate și exersate în această oră le considerați utile, vă rog încercuiți o bezea. Dacă le considerați inutile, vă rog puneți un X peste o bezea (Anexa 6). Vă mulțumesc.”*

Timp alocat: 2 minute

### **Anexa 1 – Autocontrolul**

Încercuiește dintre variantele de mai jos pe cea care crezi că îți va fi cel mai ușor să o pui în practică:

- A. Voi folosi telefonul sau altă sursă de distracție doar după ce îmi termin toate temele și de învățat.
- B. Voi folosi telefonul sau altă sursă de distracție câte 15 minute după ce termin tema și de învățat la câte o materie.
- C. Voi folosi telefonul sau altă sursă de distracție câte 15 minute după ce termin tema la câte o materie.

### **Anexa 2 – Povestea “Ulise și sirenele”**

Odiseea povestește că Ulise și tovarășii săi, care au ridicat ancora pentru a se întoarce în patrie, în Itaca, au rătăcit pe mare și în cele mai îndepărtate ținuturi vreme de zece ani. Atât a trecut de la căderea Troiei până la întoarcerea sa în Itaca, iar în acest timp întâmplările potrivnice, furia mării și voința zeilor și a destinului l-au implicat într-o serie de evenimente dramatice.

Una dintre aceste întâmplări dramatice este și cea de lângă insula sirenelor. Sirenele atrăgeau marinarii care, vrăjiți de cântecul lor frumos, mergeau cu corabia după cântecul lor, spre țărâm, iar corabia era lovită de stânci și marinarii mureau în naufragiu. Pentru a se salva de pericol, Ulise le propune marinarilor să-și pună ceară în urechi iar el să fie legat strâns de catarg

în așa fel încât, chiar dacă le aude cântecul, să nu poată să scape, să nu se poată dezlega singur. Așa s-au și salvat: marinarii nu auzeau nimic, vâsleau impasibili pe lângă ispitele pe care nu le puteau auzi, iar Ulise, bine legat, auzind cântecul sirenelor, degeaba le făcea semne companionilor lui să-l dezlege. Astfel pregătiți, Ulise și tovarășii lui trec cu bine de pericol.

Sirenele sunt ființe seducătoare, îi vrăjeau pe marinarii care se lăsau pradă tentației, și astfel bieții de ei își găseau moartea în ceea ce părea a fi cel mai plăcut moment al vieții lor. Le promiteau tot ce poate fi mai bun pentru un muritor: plăcerea și cunoașterea. Astăzi oamenii au ajuns să le caute cu orice preț tocmai pe acestea, sunt cei doi poli ai interesului care ne mișcă.

### **Anexa 3 – Importanța stabilirii unui scop în viață și a unui plan de acțiune bine pus la punct**

În 1953, clasa Yale promoția 1933 a făcut obiectul unui studiu și au fost re-intervievați după 20 de ani de carieră. Rezultatele au arătat că 3% dintre absolvenți făceau mai mulți bani decât restul de 97%, la un loc.

Diferența primară? - Cei 3% aveau scopuri scrise!!!

Și vorbim despre absolvenți de Yale aici! Cu siguranță toți erau inteligenți, dedicați și foarte muncitori, și cu toate astea diferența în rezultatele lor era majoră.

Un alt studiu, pe absolvenții Scolii De Afaceri Harvard de data aceasta, a arătat că la absolvire, 87% din clasă nu aveau nici un obiectiv. Asta înseamnă că doar 13% din clasă aveau scopuri, și dintre aceștia **doar 3% aveau scopuri clare, scrise și un plan de acțiune.** Zece ani mai târziu, această clasă a fost intervievată din nou iar rezultatele au fost după cum urmează:

**- Cei 13% care aveau scopuri, câștigau în medie de 2 ori mai mulți bani față de restul de 87%, care nu făceau asta.** Ceea ce este și mai șocant este că cei 3% care aveau scopurile scrise, câștigau, în medie, de 10 ori mai mulți bani decât restul de 97%, la un loc!

#### **Anexa 4 – Cum îmi dau seama ce scop să urmăresc în viață?**

*Reflectează la aceste întrebări:*

- *Care sunt cele mai importante lucruri din viața ta?*
- *Cel fel de persoană îți dorești să devii?*
- *Care sunt cei mai importanți oameni din viața ta?*
- *Care sunt lucrurile pe care le faci și cu care contribui la calitatea vieții celor din jurul tău?*
- *Ce oferă sens vieții tale?*
- *Care sunt reușitele pe care ți le dorești în viața ta?*

#### **Anexa 5 – Cum setăm obiective SMART și care sunt beneficiile acestora?**

##### **Beneficiile setării obiectivelor.**

- **Îți oferă direcții clare către un scop;**
- **te ajută să-ți prioritizezi timpul astfel încât să-l poți organiza mai bine;**
- **îți oferă oportunități pentru crearea unui plan care să te ajute să reușești;**
- **te poate ajuta să-ți măsoari rezultatele și progresul;**
- **ești mai motivat și îți provoci stilul de viață pentru a obține mai multe lucruri din cele pe care îți le dorești.**

##### **Setează-ți obiective SMART**

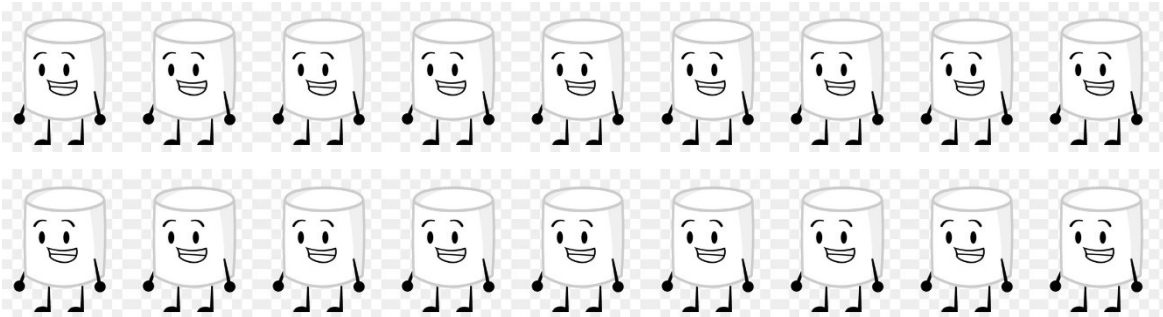
- **Specific:** Obiectivul tău îți spune exact ce ai de făcut?
- **Măsurabil:** Obiectivul tău include un standard de măsurare prin care îți oferă posibilitatea să determini dacă l-ai finalizat sau nu?
- ușor de **Atinge:** Ești în deajuns de încrezător că poți atinge obiectivul cu competențele și abilitățile pe care le ai în momentul de față?
- **Realist:** Este obiectivul tău în deajuns de realist, având în vedere condițiile acestuia?

- încadrat în **T**imp: Ai setat un interval de timp în care să-ți atingi obiectivul?

### Anexa 6 – Evaluarea activității

Dacă informațiile prezentate și exersate în această oră le considerați utile, vă rog încercuiți o bezea. Dacă le considerați inutile, vă rog puneți un X peste o bezea. Vă mulțumesc.





### ACTIVITATEA NR.3 – Meta-competența AUTONOMIA

**1.Exercițiu de spargere a gheții** – mimă „Ce vreau să mă fac când voi fi mare?” – elevii doritori vor veni în față și vor mima meseria pe care și-o doresc, iar colegii trebuie să ghicească.

**Întrebări pentru discuții:** „Vi s-a părut greu sau ușor să mimați meseria dorită? Care meserii au fost mai ușor/mai greu de ghicit?”

**Concluzii:** „Atunci când vorbim de viitoarea meserie este esențial să știm ce presupune aceasta în termeni de responsabilități, mediu de muncă și standarde de performanță. Cu cât ne este mai clar ce presupune o anumită meserie vom fi capabili să ajungem mai ușor la performanță în respectiva meserie și să ne adaptăm mai bine mediului de muncă. De asemenea, gradul de autonomie pe care îl avem în efectuarea sarcinilor legate de muncă aduce un nivel sporit de satisfacție în muncă.”

Timp alocat: 7 minute

### 2.Exercițiu de captare a atenției

Profesorul prezintă primul minut din TED Talk-ul “Cum o mână de companii de tehnologie controlează mii de minți în fiecare zi”

(

[https://www.ted.com/talks/tristan\\_harris\\_how\\_a\\_handful\\_of\\_tech\\_companies\\_control\\_billions\\_of\\_minds\\_every\\_day?referrer=playlist-the\\_race\\_for\\_your\\_atten#t-81311](https://www.ted.com/talks/tristan_harris_how_a_handful_of_tech_companies_control_billions_of_minds_every_day?referrer=playlist-the_race_for_your_atten#t-81311)) subliniind încă o dată importanța dezvoltării autocontrolului în ceea ce privește utilizarea tehnologiei deoarece putem deveni tot mai puțini autonomi pe parcurs ce consumăm conținut online fără a ne impune anumite limite de timp și fără a ne utiliza gândirea critică când suntem online.

Timp necesar: 3 minute

### 3.Prezentarea temei și a scopului

Autonomia reprezintă capacitatea de reflecție independentă. Trebuie să știm să utilizăm o aplicație dar și să fim conștienți de efectele (bune sau rele) acesteia asupra noastră. Devenim tot mai dependenți de aplicațiile pe care le utilizăm și există riscul crescut ca mintea noastră să se modeleze după conținutul acestor aplicații. **Scopul** acestei activități este de a atrage atenția asupra acestui aspect adictiv al aplicațiilor dar și să pună la dispoziție elevilor modalități de a-și dezvolta capacitatea de gândire independentă.

Timp necesar: 1 minut

#### **4.Exercițiu “Dependent de Google?”** (activitate de grup)

Profesorul împarte elevii în 5 grupuri/breakout rooms și le propune un test online de cultură generală cu atenționarea de a nu căuta răspunsul pe Google (<https://www.arealme.com/only-2-percent-of-adults-can-pass-this-elementary-test/ro/>). Elevii au la dispoziție 5 minute pentru a completa testul după care fiecare grup este întrebat ce scor a primit din 100 de puncte posibile și la câte întrebări ar fi apelat la Google.

**Întrebări pentru discuții:** *“Ca nivel de dificultate, cum vi s-a părut testul? Ușor, mediu sau dificil? La câte întrebări ați fi căutat răspuns pe Google? Cum v-ați decis asupra unui răspuns când nu ați fost siguri de răspuns? Dacă v-ați fi întâlnit cu una dintre întrebările dificile în viața de zi cu zi credeți că ați fi căutat răspunsul pe Google ca să aflați răspunsul sau ați fi ignorat întrebarea?”*

**Concluzii:** *“Când ne confruntăm cu întrebări la care nu știm răspunsul, primul nostru impuls este de a căuta răspunsul pe Google. Deși este bine că avem un loc (internetul) unde știm că vom găsi răspunsul la aproape orice întrebare, acest lucru are și o latură negativă - ne face dependenți de această sursă. Ne oferă o scuză de a trata cu superficialitate informațiile noi, poate din istorie, geografie etc. “scutindu-ne” de memorare și învățare eficientă știind că răspunsul este la un click distanță. Astfel renunțăm la autonomia noastră în gândire în favoarea unei leneviri în memorare și învățare susținută de tehnologie.”*

Timp necesar: 10 minute

#### **5. Exercițiu “Cum îmi cresc autonomia online?”** (activitate în diade)

Elevii vor viziona încă o secvență din TED Talk-ul prezentat anterior (minutele 1:35 – 4:30) pentru a realiza cum un număr mic de oameni decid ce gândesc miliarde de alți oameni. Profesorul le cere în continuare să găsească modalități de a nu cădea în “cură pentru atenția lor”

întinsă de marile companii tehnologice și să găsească în pereche modalități de a-și spori gradul de autonomie online folosind fișa de lucru pentru a nota răspunsurile (Anexa 1). Răspunsurile vor fi discutate în cadrul clasei și elevii vor nota cele mai ușor de aplicat strategii de către ei înșiși pentru a-și crește gradul de autonomie.

**Întrebări pentru discuții:** *“V-a fost ușor/greu să găsiți aceste modalități? Credeți că vă va fi ușor/greu să aplicați aceste strategii pentru creșterea autonomiei online?”*

**Concluzii:** *“Acum că știm cât de ușor poate fi controlată și modelată mintea noastră cred că avem un motiv solid pentru a încerca din răspuțeri să ne cultivăm autonomia online. Tehnologia are aspecte pozitive dar și negative, trebuie doar să știm cum să discernem între ele și să nu ne pierdem gradul de autonomie și de decizie conștientă asupra conținutului online consumat.”*

Timp alocat: 12 minute

## **6. Exercițiu “Cum îmi cresc autonomia offline?” (activitate individuală)**

Profesorul subliniază cât de importantă este și autonomia offline și anume autonomia în învățare. Cu cât ne asumăm mai mult responsabilitate pentru procesul de învățare, cu atât ne angajăm mai mult în acest proces iar rezultatele școlare sunt pe măsură. Una dintre modalitățile de creștere a autonomiei în învățare este de a realiza și a aplica conștient un plan de studiu personalizat. Fiecare elev va trebui să completeze acest plan (Anexa 2) astfel încât să fie cât mai probabil că îl va pune în aplicare. După 5 minute de lucru individual, elevii doritori pot prezenta propriul plan de studiu și vom citi împreună beneficiile autonomiei în învățare. Fișa de lucru (Anexa 2) are listate pe verso beneficiile autonomiei în învățare pentru a motiva și mai mult elevul să respecte planul de studiu realizat (Anexa 3).

**Întrebări pentru discuții:** *“Ce recompense ați ales pentru a vă felicita că reușiți să vă respectați planul de studiu? Porțiunea “Studiu 1” sau “Studiu 2” vă va fi mai ușor de respectat și de ce? Ce modalități de relaxare ați găsit pentru finalul de zi?”*

**Concluzii:** *“Am văzut ce multe și importante beneficii ne aduce autonomia în învățare și am văzut că planul de studiu personalizat nu este atât de greu de urmat atât timp cât ne recompensăm pentru seriozitate, conștientitate și profităm din plin de momentele de relaxare de la sfârșitul zilei.”*

Timp necesar: 15 minute

## **7. Evaluarea activității**

Profesorul spune elevilor: *“La final de lecție vă rog să colorați pe această fișă atâtea emoticoane câte doriți astfel încât să-mi dau seama cât de utilă vi s-a părut această lecție (10 = foarte interesantă și utilă, 1 = neinteresantă și inutilă) (Anexa 4). Vă mulțumesc.”*

Timp necesar: 2 minute

### **Anexa 1 – Cum imi cresc autonomia online?**

Modalități de a-mi crește autonomia online găsite împreună cu colegul de bancă:

- 
- 
- 
- 
- 

Dintre modalitățile găsite în grupul clasei, următoarele două sau trei le voi aplica pentru cel puțin 3 săptămâni pentru a-mi crește autonomia online:

- 
- 
- 
- 
-

## **Anexa 2 – Cum imi cresc autonomia offline?**

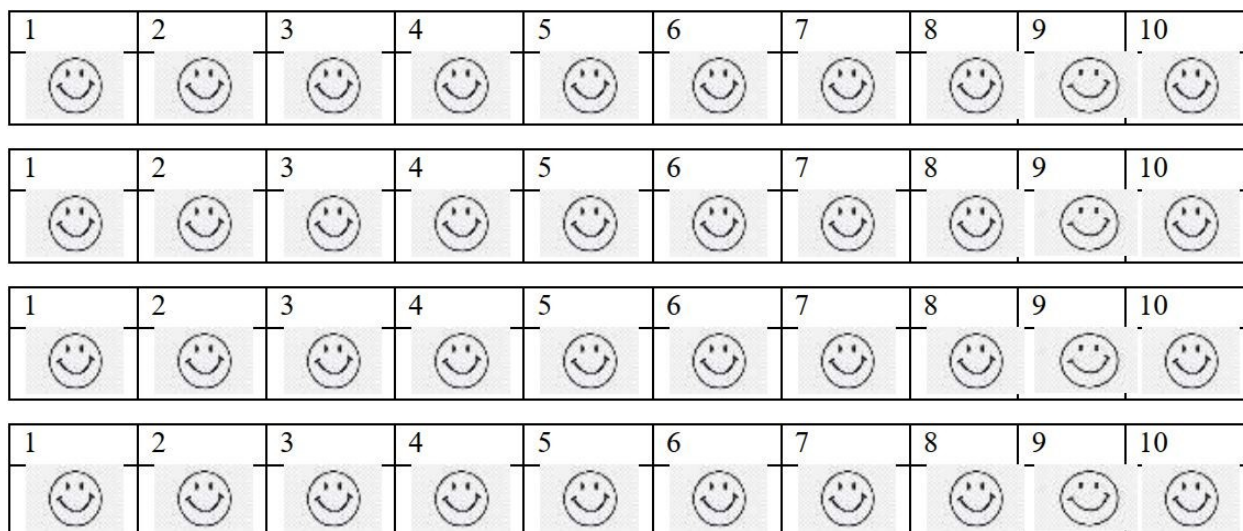
Completează planul de studiu astfel încât să te asiguri că îți va fi mai ușor de respectat.

### **Plan de studiu personalizat**

	<b>Scoala</b>	<b>Recompensa</b>	<b>Studiu 1</b>	<b>Recompensa</b>	<b>Studiu 2 /Meditatii</b>	<b>Relaxare</b>
<b>Luni</b>	<b>8:00- 13:00</b>		<b>14:30- 16:00</b>		<b>16:30- 17:00</b>	
<b>Marti</b>						
<b>Miercuri</b>						
<b>Joi</b>						
<b>Vineri</b>						
<b>Sambata</b>	-----		<b>10:00- 12:00</b>		<b>13:00- 15:00</b>	
<b>Duminica</b>	-----		-----		-----	

## **Anexa 3 – Beneficii ale autonomiei în învățare**





#### ACTIVITATEA NR.4 – Meta-competența GÂNDIREA ANTREPRENORIALĂ

1. **Exercițiu de spargere a gheții „Cutremurul”** - profesorul le prezintă elevilor următoarea situație problemă: „La radio s-a anunțat că va fi un cutremur puternic peste 5 minute”. Fiecare dintre voi trebuie să își aleagă maximum 5 lucruri de valoare.” Elevii doritori pot să-și prezinte lucrurile alese.

**Întrebări pentru discuții:** „Ce lucruri de valoare ai ales? Ți-a fost greu să te limitezi la 5 lucruri de valoare? Cum te-ai decis care să fie cele 5 lucruri valoroase? Ce valori te conduc în viață?”

**Concluzii:** “Valorile se referă la acele lucruri care sunt importante pentru noi. Ele sunt cele care ne ghidează viața: „ceea ce este important pentru mine”. Identificarea valorilor personale este o parte importantă a planificării unei cariere de succes. De asemenea, a lua deciziile potrivite sunt un pas extrem de important pentru cariera noastră, iar a lua decizii în situații de presiune, așa cum a solicitat exercițiul anterior, este o abilitate indispensabilă antreprenorilor.”

Timp necesar: 7 minute

#### 2. Exercițiu de captare a atenției

Profesorul va prezenta elevilor secvența de video “Ce aș vrea să știe fiica mea în viață”

([https://www.youtube.com/watch?v=gsMR37fIZJo&list=PLNchIf2WAI1GCG6lhvpITbW\\_w2fHdaLP\\_&index=7&ab\\_channel=AndreeaRo%C8%99ca](https://www.youtube.com/watch?v=gsMR37fIZJo&list=PLNchIf2WAI1GCG6lhvpITbW_w2fHdaLP_&index=7&ab_channel=AndreeaRo%C8%99ca))

dintr-un interviu “The Vast & Curious” de Andreea Roșca în care

antreprenorul de succes și CEO Optiblu oferă răspuns la această întrebare. După vizionarea video-ului, profesorul spune: *“Antreprenorii de succes studiază în profunzime modul de gândire al antreprenorilor de succes din trecut și din prezent. Aceasta este o practică care îi conduce de fapt spre succes. Ei află cum gândesc antreprenorii și nu se opresc aici ci și aplică ceea ce au aflat, apoi evaluează și perfecționează această practică.”*

Timp necesar: 3 minute

### **3. Prezentarea temei și a scopului**

Dezvoltarea gândirii antreprenoriale este o prioritate peste tot în lume, constituind un motor al bunăstării oamenilor și comunităților. **Scopul** acestei activități este de a-i familiariza pe elevi cu gândirea antreprenorială și de a le oferi modalități de dezvoltare a competențelor specifice antreprenorilor: să fie independenți și inovatori, să-și asume riscuri, să accepte provocări și să caute soluții creative, indiferent dacă vor lansa o afacere sau se vor angaja.

Timp: 1 minut

### **4. Exercițiu “Cum să gândesc ca un antreprenor?”** (activitate individuală)

Profesorul v-a prezenta caracteristicile gândirii antreprenoriale și va cere elevilor să completeze fișa de lucru (Anexa 1) spunând în ce măsură îi caracterizează la momentul actual caracteristicile gândirii antreprenoriale. Elevii doritori vor prezenta profilul personal în urma completării fișei. În continuare, fiecare elev va completa chestionarul online “Cine poate fi antreprenor?” (<http://imf.jaromania.org/> - Anexa 2) ca să vadă ce calitate personală îl recomandă ca antreprenor.

**Întrebări pentru discuții:** *“Căror abilități antreprenoriale le-ați dat scor maxim? Dar scor minim? Ce modalități vedeți de îmbunătățire al acestor abilități antreprenoriale? Ce calitate personală vă recomandă ca antreprenori în urma chestionarului completat?”*

**Concluzii:** *“Fiecare dintre noi avem abilități care ne recomandă ca antreprenori. De asemenea, fiecare dintre noi putem să dezvoltăm un mod de gândire antreprenorial care ne va ajuta în viitoarea meserie fie că ne decidem să devenim antreprenori, fie că ne dorim să fim angajați de top, gândirea antreprenorială fiind valorizată în aproape orice companie sau organizație.”*

Timp necesar: 12 minute

### **5. Exercițiu “Idea de afacere”** (activitate în grup)

Profesorul le prezintă și discută cu elevii 8 idei inspirate de antreprenori de succes (Anexa 3) după care le propune elevilor, ca în grupuri de 5-6 elevi, să se gândească la un produs, serviciu

care să-i ajute pe alți copii de vârsta lor sau să le înfrumusețeze viața într-un anumit fel. Pot alege să creeze o aplicație, un vlog, un proiect social, un blog, o carte etc ajutându-se de fișa de lucru pusă la dispoziție (Anexa 4). După 8 minute de muncă, pe rând, fiecare grup va prezenta ideea de afacere găsită.

**Întrebări pentru discuții:** *“Cum ați venit cu această idee de afacere? De ce credeți că afacerea voastră ar fi utilă/ar înfrumuseța viața copiilor de vârsta voastră? Cum veți atrage și ține interesul ridicat al celor care intră în contact cu produsul/serviciul nostru? Cum ați obține feedback de la utilizatori pentru a putea îmbunătăți produsul/serviciul? Care dintre voi ar opta pentru o carieră de antreprenor în viitor?”*

**Concluzii:** *“Activitatea antreprenorilor are un impact puternic asupra lumii deoarece vin cu idei noi, introduc noi tehnologii, promovează noi produse, stimulează descoperirea de noi resurse și mobilizează capitalul. De asemenea, ei sunt cei care asigură un loc de muncă pentru cea mai mare parte a populației globului și a fi antreprenor este cu siguranță o variantă care merită luată în calcul atunci când te gândești la viitorul tău.”*

TimP necesar: 12 minute

## **6.Exercițiul “Ce materie ai introduce în școală?”** (activitate în diade)

Elevii vor viziona o secvență dintr-un interviu “The Vast & Curious” de Andreea Roșca în care antreprenorul și CEO GECAD răspunde la întrebarea: “Ce materie ai introduce în școală?”

([https://www.youtube.com/watch?v=iKpWloFouM4&list=PLNchIf2WAi1GCG6lhvpITbW\\_w2fHdaLP\\_&index=7&ab\\_channel=AndreeaRo%C8%99ca](https://www.youtube.com/watch?v=iKpWloFouM4&list=PLNchIf2WAi1GCG6lhvpITbW_w2fHdaLP_&index=7&ab_channel=AndreeaRo%C8%99ca))

După vizionare, profesorul v-a cere elevilor să răspundă la aceeași întrebare lucrând în perechi și gândindu-se la utilitatea acelei materii pentru alegerea viitoarei meserii sau construirea unei cariere de succes (*“Ce materie ai introduce în școală astfel încât să-ți fie utilă pentru viitorul tău profesional?”*).

**Întrebări pentru discuții:** *“De ce crezi că materia aleasă de tine te-ar pregăti cel mai bine pentru viitor? Care materie/materii existente deja în școală crezi că te pregătește cel mai bine pentru viitor?”*

**Concluzii:** *“Școala ne pregătește pentru viitor dezvoltându-ne abilitățile de viață și cele 8 competențe-cheie care ne vor conduce încet, încet spre succes, fie că dorim să devenim antreprenori, fie că dorim să fim angajați. Este foarte important să avem o imagine clară asupra a ceea ce ne dorim să facem în viitor și să ne dezvoltăm încă de pe băncile școlii competențele*

*necesare efectuării cu succes a viitoarei meserii, aducând un plus de valoare și de excelență în mediul de muncă ales.”*

Timp necesar: 2 minute

### **7.Evaluarea activității**

Fiecare elev primește un set de cartonașe reprezentând 4 emoții (Anexa 5) sarcina elevilor fiind să încercuiască un emoticon care să reprezinte felul cum s-au simțit ei în timpul orei (fericit, plictisit, dezamăgit, curios). Profesorul va colecta cartonașele și va aprecia clasa pentru participare oferind feedback pozitiv elevilor.

Timp necesar: 3 minute

### **Anexa 1 – “Cum să gândesc ca un antreprenor?”**

Oferă un scor de la 1 la 5 celor 9 abilități antreprenoriale din tabel, 1 fiind “nu mi se potrivește deloc” și 5 fiind “mi se potrivește foarte bine”.

<b>Abilitate antreprenorială</b>	<b>Scor</b>
Gandire critică	
Luarea deciziilor si exprimarea opiniilor	
Înțelegerea consecințelor alegerilor	
Identificare resurse și oportunități	
Lucrul în echipă	
Asumarea răspunderii	
Creativitate și inovare	
Adaptarea la schimbări	
Identificarea riscurilor și oportunităților	

### **Anexa 2 – Cestionarul “Cine poate fi antreprenor?”**

**Itemul 1** – În timpul liber, mă implic în activități care presupun interacțiunea cu alte persoane:

- Adevărat
- Fals

**Itemul 2** – Sunt creativ/ă, îmi place să propun idei noi.

- Adevărat
- Fals

**Itemul 3** - Îmi place să mă implic în multe activități și să îmi asum responsabilitatea.

- Adevărat
- Fals

**Itemul 4** - Tratez situațiile neprevăzute că pe niște provocări, deoarece îmi permit să identific soluții noi.

- Adevărat
- Fals

**Itemul 5** - Cel mai bun aspect al participării la o petrecere este:

- Că poți să propui jocuri și activități distractive
- Că îți poți face prieteni noi

**Itemul 6** - La școală, în cadrul echipei de lucru, sunt, de obicei, cel care:

- Vine cu idei noi
- Organizează și lucrează bine în echipa

**Itemul 7** - Îmi place să aflu lucruri noi:

- Studiind pe cont propriu
- realizând activități și proiecte împreună cu alți colegi/prieteni.

### **Anexa 3 – 8 idei inspirate de antreprenori de succes**

**Ideea 1** - Uită-te la cum gândesc marii antreprenori, nu la ceea ce fac:

- A. Dă-ți seama ce vrei să faci cu adevărat
- B. Parcurge un pas mărunț către idealul tău
- C. Gândește-te la ceea ce ai învățat
- D. Construiește
- E. Parcurge un alt pas

**Ideea 2** - Pornește de la o necesitate a pieței

**Ideea 3** - Nu îți face un scop din îmbogățire

**Ideea 4** - Folosește noi tehnici de marketing

**Ideea 5** - Finanțarea treptată

**Ideea 6** - O echipă de succes face diferența

**Ideea 7** - Găsește o persoană care să te completeze

**Ideea 8** - Obstacolele sunt oportunități

**Anexa 4 – „Ideea de afacere!”**

Dezvoltă un produs sau serviciu (o aplicație, un vlog, un proiect social, un blog, o carte etc) cu scopul de a-i ajuta pe ceilalți să atingă succesul răspunzând la următoarele întrebări:

1. Ce abilități vrem să dezvoltăm celor cărora le este adresat produsul/serviciul nostru?  
(ex., o aplicație care dezvoltă autocontrolul)
  
2. Cum dezvoltăm produsul?  
(ex., pașii, resursele necesare, partenerii sau sponsorii etc)

3. Cum atragem și ținem interesul ridicat al celor care intră în contact cu produsul/serviciul nostru?  
(ex., sistem de recompensare virtuală după fiecare nivel trecut cu brio de către utilizator)

4. Cum obținem feedback de la utilizatori pentru a putea îmbunătăți produsul/serviciul?  
(ex., evaluare de tip 5 stele și posibilitatea de a comenta și a ne trimite recenzii ale produsului)

#### **Anexa 5 – Evaluarea activității**

Vă rog să încercuiți emoticonul care reprezintă modul în care vă simțiți la final de lecție.



*Fericit*



*Plictisit*



*Dezamăgit*



*Curios*



*Fericit*



*Plictisit*



*Dezamăgit*



*Curios*



*Fericit*



*Plictisit*



*Dezamăgit*



*Curios*



*Fericit*



*Plictisit*



*Dezamăgit*



*Curios*

## ACTIVITATEA NR.5 – Meta-competența GÂNDIREA DE DESIGNER

**1.Exercițiu de spargere a gheții “Cum faci pâine prăjită?”** – elevii vor trebui să deseneze individual, pe o coală A4 pașii necesari pentru a obține pâine prăjită. După 5 minute de muncă individuală, elevii doritori pot să prezinte schema desenată în fața clasei.

**Întrebări pentru discuții:** “Prin ce se aseamănă desenele voastre? Prin ce se deosebesc? Ce ai învățat nou despre tine? Dar despre ceilalți?”

**Concluzii:** “Atunci când te gândești la viitoarea meserie este esențial să te gândești la pașii care te vor duce acolo. Cu cât îți creionezi mai bine acești pași cu atât îți se vor clarifica direcția și modul eficient de a ajunge acolo, depășind obstacolele și devenind tot mai puternic pas cu pas.”

Timp necesar: 7 minute

## 2.Exercițiu de captare a atenției

Elevii vor viziona primele 6 minute din TED Talk-ul “Ai o problemă dificilă? Prima dată spune-mi cum faci pâine prăjită”

([https://www.ted.com/talks/](https://www.ted.com/talks/tom_wujec_got_a_wicked_problem_first_tell_me_how_you_make_toast)

[tom\\_wujec\\_got\\_a\\_wicked\\_problem\\_first\\_tell\\_me\\_how\\_you\\_make\\_toast](https://www.ted.com/talks/tom_wujec_got_a_wicked_problem_first_tell_me_how_you_make_toast)). Elevii vor avea oportunitatea să vadă cum se manifestă gândirea de designer în rezolvarea de probleme în mod individual și cum e rezolvată aceeași problema în grup. Profesorul le spune elevilor: “Cuvântul *design* a intrat în dicționarul limbii engleze în anul 1548, ca verb, cu sensul de a „concepe și a planifica în minte; a avea un scop specific; a imagina pentru o funcție specifică sau o finalitate”. În zilele noastre *designul* înseamnă *planificarea creării unui produs sau serviciu, cu intenția de a îmbunătăți experiența celor care au o problemă specifică.*”

Timp necesar: 7 minute

## 3.Prezentarea temei și a scopului

Gândirea de designer îi invită pe cei care o folosesc să fie colaborativi, să construiască pe ideile celorlalți și în mod deosebit, readuce ceea ce este firesc în miezul său — adică omul. Nu tehnologia, nu profitul, ci omul, cu „lentilele” cu care privește el prezentul. **Scopul** acestei activități este de a-i familiariza pe elevi cu acest tip de gândire care va fi tot mai necesar în viitorul nostru tehnologizat. Totodată, elevii au oportunități de a exersa și descoperi în practică acest nou mod de gândire.

Timp necesar: 1 minut

## 4.Exercițiu “Rezolvăm problemele lumii” (activitate în grup)

Profesorul prezintă și discută cu elevii etapele gândirii de designer (Anexa 1) iar apoi le prezintă sarcina de efectuat. Elevii sunt împărțiți în grupuri de 5-6 elevi și sunt rugați să aleagă fiecare grup unul dintre “Obiectivele Națiunilor Unite de Dezvoltare Durabilă până în 2030” (Anexa 2) și să răspundă la întrebarea: “Ce se poate face pentru a realiza acest obiectiv până în 2030?”. Vor sumariza răspunsul la aceste întrebări formulând un anunț care să poată ajunge la o audiență

cât mai mare (via TV, youtube, radio). Fiecare grup va prezenta mesajul și va primi feedback atât de la profesor dar și de la colegi.

**Întrebări pentru discuții:** *“De ce v-ați ales acest obiectiv și nu altul? Cum v-ați decis la nivel de grup pentru ce obiectiv să optați? Cum ați parcurs etapele gândirii de designer? Care a fost cea mai grea etapă de implementat? Dar cea mai ușor de implementat? În ce măsură credeți că soluția propusă de voi ar putea funcționa? Care problemă cu care se confruntă lumea a fost aleasă cel mai des? De ce oare?”*

**Concluzii:** *“De multe ori meseria pe care ne-o alegem vine să răspundă unei nevoi specifice existente în lume. Pentru a ne efectua cu succes munca, care atinge într-un mod pozitiv și alți oameni și comunitatea, trebuie să fim echipați cu abilități de rezolvare de probleme într-un mod creativ și inovativ, exact ceea ce gândirea de designer ne pune la dispoziție.”*

TimP necesar: 12 minute

### **5.Exercițiu “Gândirea de designer la școală”** (activitate în diade)

Profesorul explică cu ajutorul slide-urilor powerpoint (Anexa 3) cum se aplică gândirea de designer la școală. Aceasta are patru dimensiuni: **Cunoștințe** (ceea ce trebuie știut și înțeles), **Abilități** (cum trebuie folosită această informație), **Caracter** (cum să te porți și să interacționezi cu lumea din jurul tău), și **Știința de a învăța** (cum să reflectezi și să te adaptezi prin învățare și creștere continuă). Apoi cere elevilor, ca în perechi, să descopere la ce materii școlare se dezvoltă abilitățile specifice acestor dimensiuni (creativitatea, colaborarea, conștientizarea culturală și socială etc.) (Anexa 4).

**Întrebări pentru discuții:** *“Ce materii apar mai des listate de către voi? Dar cel mai rar? Vedeți mai ușor acum relevanța unor materii pentru viitorul profesional?”*

**Concluzii:** *“Poate adesea nu vedeți scopul unor materii pentru viitorul vostru, însă după cum am văzut, fiecare materie predată în școală are rolul ei bine țintit și relevant pentru viitorul vostru, atât academic cât și profesional. Dacă abordăm cu seriozitate și conștiinciozitate fiecare materie școlară, nu facem altceva decât să punem bazele viitorului nostru de succes.”*

TimP necesar: 10 minute

### **6.Exercițiu “Inventează un sport nou!”** (activitate în grup)

Profesorul spune elevilor: *“Toți am practicat un sport la un moment sau altul al vieții noastre. Cine a creat jocul? Cine a stabilit regulile? Azi, cu un anumit număr de obiecte, în grupuri, veți inventa un sport nou și regulile de practicat astfel încât să poată fi jucat. Astfel aveți la*

dispoziție următoarele obiecte: o rolă de scotch, două rachete de tenis, o minge de tenis, 10 pahare de carton, o pungă de baloane, și sfoară subțire. Inventati un sport folosind cel puțin 4 dintre aceste obiecte și răspundeți la un set de întrebări (Anexa 5). După 8 minute de muncă în grup, fiecare echipă va prezenta sportul inventat și se vor purta discuții.

**Întrebări pentru discuții:** *“Vi s-a părut dificil acest exercițiu? La care întrebare v-a fost cel mai greu să răspundeți? Cum vi se pare procesul de a inventa o activitate nouă? V-ar fi greu să inventați un produs nou? Unde credeți că ați întâlni dificultăți?”*

**Concluzii:** *“Putem aplica gândirea de tip design fiecărui domeniu pe care dorim să-l îmbunătățim, fie că este vorba de inovație socială, cum ați realizat în exercițiul “Rezolvăm probele lumii” sau fie că vreți să propuneți un design pentru o bibliotecă ideală sau o aplicație online utilă elevilor de vârsta voastră. Dezvoltându-ne abilitățile necesare gândirii de designer ne conturăm de fapt un drum clar și luminos spre viitorul nostru profesional.”*

Timp necesar: 15 minute

## **7.Evaluarea activității**

Elevii vor evalua utilitatea lecției prin încercuirea unui emoticon dintr-un șir de emoticoane reprezentând 5 stări diferite (Anexa 6).

Timp necesar: 2 minute

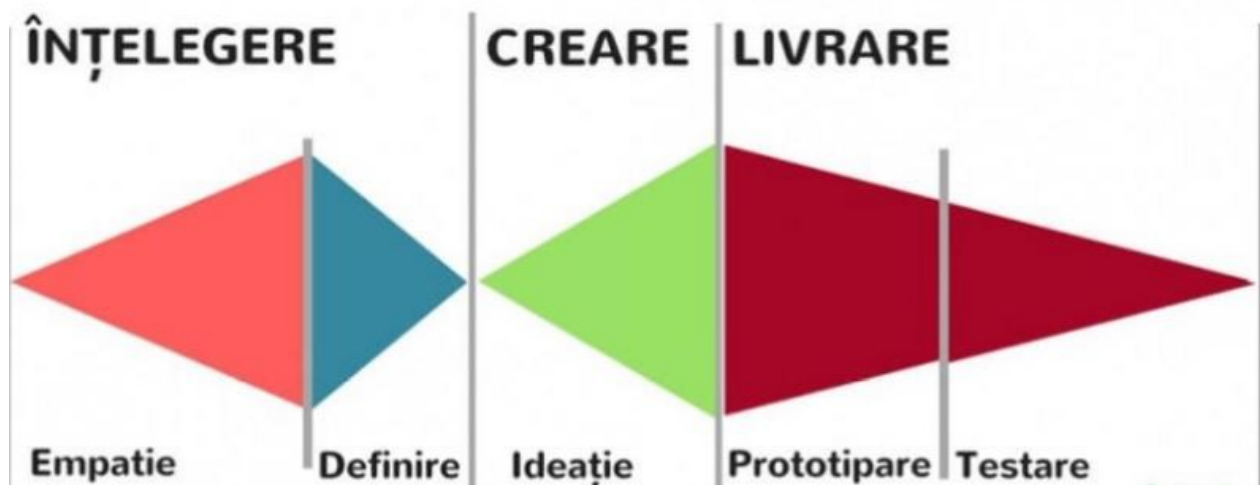
## **Anexa 1 - Etapele gândirii de designer**

- 1. Empatia** - întâlnirea și/sau observarea celor pentru care vrei să faci proiectul, astfel încât să înțelegi nevoile și subtilitățile realității.
- 2. Definirea problemei** - clarificarea celei mai importante provocări pe care ești dispus să-i găsești soluții.
- 3. Ideatie** - generarea de posibile soluții.

**4. Prototiparea** – desenarea sau construirea unei forme fizice a soluției, cu resurse cât mai modeste posibil, astfel încât cei care sunt afectați de problemă să poată interacționa.

**5. Testarea** - confruntarea cu realitatea; primirea de feedback și să înțelegi, cu această ocazie și mai bine utilizatorii/ clienții/ publicul tău.

## ETAPELE DESIGN THINKING



### Anexă 2 - Obiectivele Națiunilor Unite de Dezvoltare Durabilă

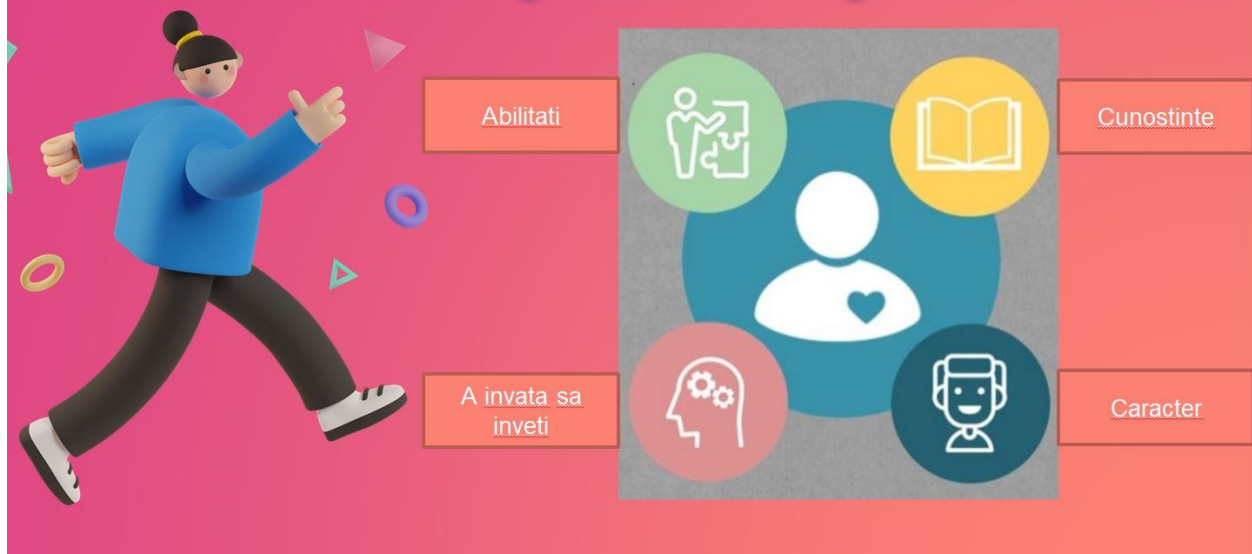
Alegeți-vă un obiectiv al Națiunilor Unite și gândiți-vă cum ar putea fi atins până în 2030 formulând un mesaj care ar putea fi prezentat la TV, youtube, radio etc. Vă puteți ghida în formularea mesajului după etapele gândirii de designer de mai sus și de întrebarea: *“Ce se poate face pentru a realiza acest obiectiv până în 2030?”*

 **BIECTIVELE DE DEZVOLTARE DURABILĂ**



**Anexa 3 – Gândirea de designer la școală**

# 4 dimensiuni ale gândirii design in educatie



## 1. Dezvoltarea Caracterului prin gandire design



## 2. Dezvoltarea Abilitatilor prin gandire design



### 3. A învăța să înveți prin gândire design



#### Anexa 4 – Materiile școlare și gândirea de designer

Vă rog să scrieți în dreptul fiecărei abilități în cadrul căror materii școlare poate fi dezvoltată.

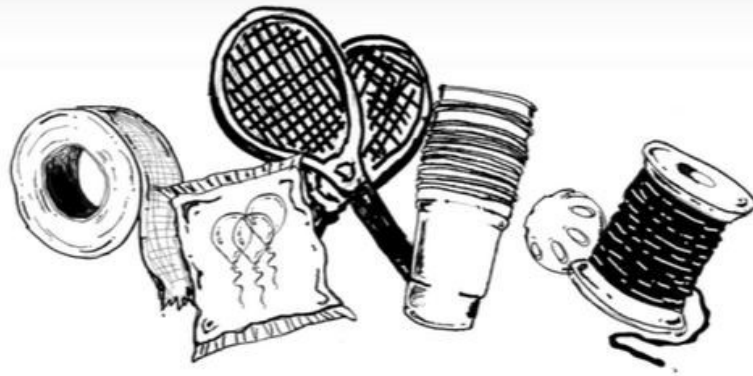
1. **Încrederea creativă:**
2. **Adaptabilitatea:**
3. **Conștientizarea culturală și socială:**
4. **Gândirea critică și rezolvarea de probleme:**
5. **Creativitatea:**
6. **Colaborarea:**
7. **Curiozitatea și motivația:**
8. **Reflecția:**
9. **Răbdarea:**

#### Anexa 5 – Inventează un sport nou!

Învețați un sport nou utilizând cel puțin 4 lucruri dintre cele de mai jos, ghidându-vă după următoarele întrebări:

1. Care este scopul acestui sport?
2. Cum se poate câștiga la acest sport?
3. Veți acorda puncte?
4. Veți juca pe rând?

5. Veți juca contra-cronometru sau cine ajunge la 10 puncte câștigă?
6. Sau cine ajunge la o anumită destinație câștigă?
7. Câți jucători pot juca deodată?
8. Va fi un sport de echipă, în perechi sau individual?
9. Ce vor face efectiv jucătorii?
10. Care vor fi regulile?
11. Ce va fi permis și ce va fi interzis?
12. Unde va putea fi jucat acest sport? Pe teren/ în casă/ afară?



### Anexa 6 – Evaluarea activității

Vă rog să încercuiți un emoticon care să reprezinte starea voastră afectivă la final de lecție.



