

Programa școlară
pentru disciplina

**DEZVOLTARE PERSONALĂ
ȘI
CONSILIERE ÎN CARIERĂ**

Clasele a IX-a – a XII-a
Trunchi comun (TC)

- 2025 -

NOTĂ DE PREZENTARE

Disciplina *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* este cuprinsă în planul-cadru pentru învățământul liceal, ca disciplină de trunchi comun în aria curriculară Consiliere și Orientare, având alocat un buget de timp de o oră pe săptămână pentru fiecare clasă, de la clasa a IX-a la clasa a XII-a.

Disciplina *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* îi sprijină pe elevii de liceu să-și descopere punctele tari, interesele și valorile personale, pentru a-și construi în mod conștient drumul personal, educațional și de carieră. Prin activități de autocunoaștere, dezvoltare socio-emoțională, orientare în carieră, elevii se antrenează să-și valorifice resursele personale și emoționale pentru dezvoltarea identității și a carierei, să-și optimizeze strategiile de învățare și de adaptare într-un context socio-economic dinamic și să adopte un stil de viață sănătos, bazat pe decizii informate și comportamente responsabile care susțin reziliența și asigură starea de bine.

Această disciplină contribuie la formarea unor tineri autonomi, reflexivi și echilibrați, capabili să își cunoască potențialul și să îl valorifice eficient în plan personal, educațional și de carieră. Într-o abordare modernă a competențelor de învățare pe tot parcursul vieții, printr-un set de conținuturi foarte actuale și potrivite pentru elevii de liceu, propuneri de activități diferite și creative, programa sprijină activ dezvoltarea competențelor socio-emoționale și a capacității de autoreglare, facilitează adoptarea unor strategii eficiente de învățare și planificare a carierei într-o lume caracterizată de volatilitate, incertitudine, complexitate și ambiguitate, conform modelului VUCA.

Programa este construită astfel încât să asigure continuitatea cu problematica abordată la disciplina Consiliere și dezvoltare personală în clasele a V-a și a VIII-a și să contribuie la dezvoltarea competențelor-cheie asociate profilului de formare al absolventului de învățământ liceal, în special pentru competența personală, socială și de a învăța să înveți, competența digitală, inclusiv de siguranță pe internet și securitate cibernetică, competența antreprenorială, competența de sensibilizare și exprimare culturală, cât și pentru competența civică, juridică și de protejare a mediului, competența de citire, scriere și înțelegere a mesajului, competența în multilingvism, competența matematică și competența în științe, tehnologie și inginerie.

Modelul progresiv al programei de *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* la liceu urmărește dezvoltarea treptată și coerentă a competențelor generale și specifice, adaptate fiecărei clase/particularităților de vârstă și nevoilor reale ale adolescenților, după cum urmează:

- în clasa a IX-a, elevii **DESCOPERĂ** și conștientizează propriile abilități, valori, puncte tari, formându-și treptat obiceiuri și rutine pozitive.
- în clasa a X-a, aceștia **DEZVOLTĂ** în mod activ competențele dobândite, exersându-le în contexte familiare.
- în clasa a XI-a, elevii **APLICĂ** aceste abilități în situații noi și variate, luând decizii informate legate de parcursul lor personal, educațional și de carieră.
- în clasa a XII-a, elevii **ACȚIONEAZĂ INDEPENDENT**, pregătindu-se pentru autonomie și tranziția către viața de adult, asumând roluri de lideri și planificând în mod responsabil pașii după finalizarea liceului.

În mod particular, această disciplină are caracter transversal, completând exersarea competențelor pentru toate ariile curriculare, în vederea formării unor tineri autonomi, echilibrați emoțional și social, capabili să învețe pe tot parcursul vieții, să ia decizii informate pentru propria carieră și să se implice responsabil în comunitate. Elevii învață să-și cunoască potențialul, să-și gestioneze emoțiile, să relaționeze sănătos cu cei din jur, să folosească tehnologia și inteligența artificială într-un mod critic și etic și să contribuie la un viitor sustenabil. Programa consolidează competențele dezvoltate anterior, în ciclul gimnazial, și le extinde prin integrarea unor noi dimensiuni, precum:

- Promovarea stării de bine și a sănătății mintale
- Gestionarea situațiilor de criză și a momentelor de tranziție
- Orientarea în carieră într-un context global, marcat de diversitate, echitate, adaptabilitate și conectivitate

- Inteligența artificială și competențele digitale: alfabetizare digitală, etică privind utilizarea/integrarea AI, utilizarea responsabilă a tehnologiei și regândirea învățării din perspectiva strategiilor eficiente de învățare
- Sustenabilitatea și implicarea civică: cultivarea valorilor ecologice, promovarea economiei circulare și stimularea activismului responsabil.”

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte diverse.

Competențele generale vizează achizițiile elevului pe întregul parcurs al învățământului liceal.

Competențele specifice se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora. Competențele specifice sunt corelate cu exemple de activități de învățare.

Exemplele de activități de învățare constituie modalități de organizare a activității didactice în scopul realizării competențelor. Programa școlară oferă exemple de organizare atractivă a activităților de învățare, valorificând strategii moderne și adaptate unor contexte variate. În același timp, aceasta oferă cadrului didactic libertatea de a adapta și personaliza demersurile educaționale, astfel încât procesul de învățare să răspundă cât mai bine nevoilor și particularităților elevilor de liceu.

Conținuturile constituie mijloace informaționale prin care se urmărește formarea competențelor la elevi. Conținuturile învățării sunt structurate în trei domenii tematice, fiecare domeniu având câte două subdomenii de conținut, după cum urmează:

- Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională
- Managementul învățării și al dezvoltării carierei
- Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil

Domeniul de conținut	Subdomeniile de conținut
1. Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională	1.1. Autocunoaștere și dezvoltare personală
	1.2. Dezvoltare socio-emoțională
2. Managementul învățării și al dezvoltării carierei	2.1. Managementul învățării
	2.2. Managementul carierei
3. Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil	3.1. Calitatea stilului de viață
	3.2. Comportamente responsabile față de sine și comunitate

Sugestiile metodologice includ strategii didactice specifice disciplinei, sugestii privind proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă și sumativă. Acestea au rolul de a facilita un demers educațional modern, flexibil și orientat pentru formarea elevilor de liceu ca viitori adulți autonomi, echilibrați și pregătiți pentru viață.

Elaborarea prezentei programe școlare s-a raportat la recomandările menționate în strategiile, rezoluțiile și analizele recente ale instituțiilor și rețelelor internaționale (Banca Mondială, Consiliul European, Comisia Europeană, ELGPN, ETF, Cedefop CareersNet, OECD etc.) care subliniază importanța formării sistematice a competențelor de management al carierei (Career Management Skills/ CMS), precum și a antrenării competențelor sociale și emoționale pentru obținerea stării de bine (well-being) în contextul tranzițiilor digitale și sociale recente.

De asemenea, includerea acestora ca element central și obligatoriu în curriculumul școlar contemporan a avut ca sursă de inspirație bunele practici ce se regăsesc în alte sisteme de educație (Australia, Austria, Canada, Estonia, Noua Zeelandă, SUA, Scoția etc.) care valorizează domeniul dezvoltării personale și al orientării și consilierii în carieră. Oferta curriculară se aliniaza prevederilor din strategiile europene și naționale recente privind sănătatea, mediul, incluziunea, sustenabilitatea, utilizarea inteligenței artificiale (Agenda 2030 pentru Dezvoltare Durabilă), cercetărilor recente (ISE, OECD etc.) care accentuează rolul educației socio-emoționale în consolidarea stării de bine a tinerilor, precum și principiile, ce promovează formarea unor competențe și practici responsabile necesare susținerii unui stil de viață echilibrat, sustenabil și orientat spre bunăstarea individuală și comunitară.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Valorificarea autocunoașterii și a abilităților socio-emoționale în vederea dezvoltării personale și a carierei
CG2	Optimizarea strategiilor de învățare și de management al carierei într-o lume aflată în continuă schimbare
CG3	Adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat prin alegeri informate și comportamente responsabile față de sine și comunitate

**COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)**

Clasa a IX-a

CG 1 - Valorificarea autocunoașterii și a resurselor socio-emoționale în vederea dezvoltării personale și a orientării în carieră

Clasa a IX-a
CS 1.1. Explorarea resurselor personale și a impactului acestora asupra sinelui, educației și carierei
<ul style="list-style-type: none">- Brainstorming pentru identificarea punctelor tari și a modalităților concrete de dezvoltare și valorificare a acestora- Jurnal de reflecție în care se descriu schimbările fizice, cognitive și emoționale observate în perioada adolescenței- Completarea unor fișe de lucru/ chestionare de explorare a resurselor personale (puncte tari, caracteristici personale, abilități, aptitudini, valori, interese)- Discuții în perechi/dezbateri despre valorificarea resurselor personale în educație și carieră- Realizarea de postere/afișe/colaje cu tema „Cine sunt eu și cine vreau să devin?” despre cum valorile, interesele, încrederea în sine influențează alegerile educaționale și de carieră- Exerciții/ jocuri de tipul „Minutul de aur”, „Oglinda personală” în care se prezintă aspecte referitoare la imaginea de sine, factorii care influențează încrederea și modul în care aceasta le afectează deciziile- Vizionarea de filme despre adolescență, urmate de discuții frontale (de exemplu: Cercul poezilor dispăruți, Lady Bird, Juno etc.)- Exerciții de analiză personală prin transformarea trăsăturilor personale considerate dezavantajoase, de exemplu: timiditate- sensibilitate și atenție la detalii, încăpățânarea- determinare și ambiție- Mini-eseu cu titlul „Curajul de a fi imperfect”- Crearea și interpretarea unui cântec, prin adaptarea unui cunoscut, cu versuri motivaționale referitoare la încrederea în sine
CS 1.2. Utilizarea optimă a abilităților de relaționare și comunicare în contexte personale și sociale diverse
<ul style="list-style-type: none">- Crearea unor postere/afișe cu tema „Limbajul dincolo de cuvinte” sau „Comunicarea este cheia”- Jocuri de rol pentru exersarea ascultării active, a empatiei și a rezolvării constructive a conflictelor- Dezbateri despre importanța comunicării asertive prin comparație cu alte forme: comunicarea agresivă și pasivă- Vizionarea și analizarea unor videoclipuri, podcasturi, scurte filmulețe despre influența rețelelor sociale asupra relațiilor și comportamentelor- Elaborarea hărții relațiilor personale (prieteni, colegi, membri ai familiei etc.)- Proiect de grup „Stop bullying! Alege respectul”- Scrierea unor eseuri despre promovarea relațiilor sănătoase și a comportamentelor responsabile cu tema „Prietenii reali vs. prietenii virtuali”- Studii de caz referitoare la violența domestică/violența în relații- Activități în echipe „Tabloul prieteniei”, reprezentare prin desen, pantomimă, dans sau dialog a virtuților prieteniei- Redactarea Top 5, o listă cu regulile de conduită pentru utilizatorii Internetului care să promoveze responsabilitatea în mediul on-line

CG 2 - Optimizarea strategiilor de învățare și de management al carierei într-o lume aflată în continuă schimbare

Clasa a IX-a

CS 2.1. Aplicarea unor tehnici, metode și strategii optime de învățare, utile în procesul dezvoltării personale și a carierei

- Completare de chestionare „Cum învăț cel mai bine?” în format on-line pentru descoperirea stilului și strategiilor personale de învățare
- Aplicarea unor metode și tehnici diverse de învățare: hărți mentale, brainstorming, scheme vizuale, infografice, mnemotehnici etc.
- Experimentarea tehnicilor de învățare activă „Învăț să învăț” însoțite de reflecții personale asupra progresului și motivației în procesul de învățare (grile, check-list-uri, citate etc.)
- Realizarea planului personal de învățare eficientă după anumite criterii (priorități, timp de studiu etc.)
- Explorarea instrumentelor digitale și a inteligenței artificiale în învățare „Aplicația digitală preferată”
- Realizarea itinerariului „Busola învățării mele” care cuprinde direcțiile de dezvoltare personală și metodele de învățare care îi ghidează spre împlinirea obiectivelor de învățare și a visului de carieră
- Crearea infograficului digital/prin desen „Știința din spatele învățării” despre cum funcționează creierul în procesul de învățare, memorie, atenție, motivație și metode eficiente de studiu
- Proiectul digital „Eu și AI” prin care elevii explorează aplicații bazate pe inteligență artificială care sprijină învățarea, realizând o prezentare atractivă despre utilizarea responsabilă a tehnologiei
- Diagrame creative care ilustrează modul în care se gestionează timpul între învățare, odihnă și activități personale, analizând echilibrul dintre acestea
- Elaborarea unui newsletter multimedia „Călătoria învățării” care presupune documentare timp de o săptămână a proceselor proprii de învățare, folosind texte, imagini, videoclipuri sau aplicații digitale, reflecții asupra progresului și motivației

CS 2.2. Explorarea factorilor care influențează alegerile personale și de carieră

- Prezentări PPT despre factorii interni și externi care influențează alegerile personale și de carieră, însoțite de scrierea unor eseuri reflexive „De ce aleg ceea ce aleg?”
- Jocul deciziilor „Ce aș face dacă...?” pe baza unor scenarii (de exemplu: ofertă de job/ stagiu de practică/internship, mutare într-un alt oraș, alegerea unei facultăți) în care se decide ce ar face, discutând apoi ce factori le-au influențat decizia
- Realizarea infograficului digital „Viitorul muncii: oameni și roboți”
- Realizarea unei scenete cu tema „Impactul digitalizării asupra muncii”
- Exerciții creative de tipul: „Ce s-ar întâmpla dacă... Toate meseriile tradiționale ar dispărea? Pe piața muncii ar fi doar joburi digitale? Nu s-ar mai conecta abilitățile, valorile, interesele cu deciziile?”
- Completarea unor fișe de lucru, de exemplu „Cum reacționez la schimbare?” ca exercițiu de reflecție asupra modului de adaptare la schimbări
- Profilul modelului de carieră prin alegerea unei personalități (caracteristici personale, oportunități) dintr-un anumit domeniu
- Podcast audio sau video „Alegerile care ne aleg pe noi”, în care elevii sunt provocați să discute despre factorii (personali, sociali, economici, emoționali) care influențează deciziile tinerilor, de la alegerea unui liceu la visurile de carieră
- Expoziție la nivelul clasei/liceului despre impactul digitalizării asupra profesiilor (joburi digitale, telemuncă, AI, meserii emergente): imagini, fotografii, desene, scheme colorate și creative care ilustrează cum se schimbă lumea muncii
- Crearea vlogului „O zi din cariera mea de vis” în care elevii realizează un clip video scurt în care se „joacă” de-a profesia visată (inginer, designer, medic, programator etc.), prezentând cum ar arăta o zi din viața aceluia profesionist și ce competențe sunt necesare

CG 3 - Adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat prin alegeri informate și comportamente responsabile față de sine și comunitate

Clasa a IX-a

CS 3.1. Identificarea factorilor care influențează sănătatea și echilibrul personal

- Completarea „Piramidei sănătății” în care se notează factorii personali esențiali pentru menținerea sănătății, cum ar fi: alimentație, somn, mișcare, relații, echilibru emoțional

Clasa a IX-a

- Colaj digital „Mit sau adevăr?”, folosind Canva/ Padlet despre alimentație și sănătate prin care se identifică, în echipă, miturile nutriționale cunoscute, apoi sunt analizate, folosind informații științifice
- Studiu de caz „O zi din viața unui adolescent” prin care se explorează factorii care afectează echilibrul personal și se identifică posibile soluții
- Realizarea și implementarea unui program de mișcare de 7 zile consecutive pentru un corp sănătos și o minte activă, urmat de un Flashmob la nivelul liceului, discuții/reflecții despre beneficiile mișcării
- Folosirea fișelor de monitorizare sau aplicațiilor digitale pentru aspecte legate de sănătate: număr de pași, nivel de energie, activități fizice, somn, odihnă, alimentație etc.
- Dezbateri pro și contra pe tema „Mediul online, factor de echilibru sau sursă de stres?” în care se argumentează impactul utilizării mediului online asupra relațiilor sociale și a stării de bine
- Crearea unui ghid, în echipă, intitulat „Pentru obiceiuri sănătoase: alimentație, mișcare, somn...”
- Elaborarea unei rețete personalizate care să evidențieze secretele echilibrului: minte sănătoasă, corp sănătos
- Discuții cu specialiști în sănătate mintală (psihiatru, medic diabet, nutriție și boli metabolice, psiholog clinician etc.) care să abordeze tema tulburărilor de alimentație la adolescenți
- Participarea la un concurs „Energie pentru viață: Pașii mei spre sănătate”

CS 3.2. Analizarea relației dintre obiceiurile zilnice și starea de sănătate fizică și mintală

- Descrierea elementelor caracteristice sănătății fizice și sănătății mintale
- Completarea grilei de autoevaluare „Obiceiurile mele zilnice, prietene sau dușmane ale sănătății?” în care se bifează comportamente legate de somn, alimentație, hidratare, mișcare, timp online și interacțiuni sociale
- Discuții în perechi despre obiceiurile care susțin sau afectează sănătatea adolescenților
- Realizarea unei „Declarații personale de echilibru”, elaborată sub forma unui plan de îmbunătățire a rutinei zilnice, stabilind obiective SMART pentru 3 aspecte, precum: mai mult somn, reducerea timpului petrecut online, creșterea activității fizice
- Proiect de grup cu tema „Obiceiuri sănătoase pentru o comunitate echilibrată”, de exemplu: hidratarea, mișcarea, reducerea risipei alimentare, grija față de natură
- Organizarea unei campanii de conștientizare a obiceiurilor sănătoase pentru colegi sau comunitate
- Desen/ Caricatură „Cum să fii cea mai bună versiune a ta: Stil de viață sănătos”
- Jocuri de rol. Cercetători/ detectivi în găsirea unor răspunsuri la întrebarea „Tehnologia, sprijin sau amenințare pentru sănătatea mintală”. Discuții despre impactul inteligenței artificiale și al mediului digital asupra stării emoționale, relațiilor sociale și echilibrului mintal
- Studiu de caz despre dependența digitală, inspirat din realitate despre un adolescent cu semne de oboseală, anxietate și izolare, cauzate de timpul excesiv petrecut online, identificând efectele asupra sănătății și soluții pentru restabilirea echilibrului
- Scrierea unui articol cu titlul „Prețuiesc sănătatea: Povestea alegerilor mele zilnice”

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a IX-a		
Domenii de conținut	Conținuturi	
1. Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională	1.1. Autocunoaștere și dezvoltare personală	<ul style="list-style-type: none"> • Adolescența: Caracteristici ale dezvoltării fizice, cognitive, socio-emoționale • Profilul resurselor personale: puncte tari, valori și interese relevante pentru educație și carieră • Modalități de valorizare și dezvoltare a punctelor forte • Imagine de sine. Încredere în sine. Factori care influențează încrederea în sine. Influențe asupra deciziilor și comportamentelor
	1.2. Dezvoltare socio-emoțională	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente ale comunicării verbale, non-verbale și para-verbale. Stiluri de comunicare. Comunicare eficientă și asertivă. Ascultarea activă și empatică. Rezolvarea constructivă a conflictelor și negocierea soluțiilor • Tipuri de relații: filiale, de prietenie, iubire, profesionale/școlare. Relații interpersonale sănătoase. Rețele sociale și relații: între conexiune și dependență, între real și virtual • Relații responsabile în mediul online: imagine, reguli, etică, impact • Comportamente disfuncționale: bullying, cyberbullying, abuz, violență domestică; prevenire, gestionare, combatere, resurse de sprijin (legislație și instituții)
2. Managementul învățării și al dezvoltării carierei	2.1. Managementul învățării	<ul style="list-style-type: none"> • Rolul învățării în dezvoltarea personală. Stiluri de învățare. Strategii, metode și tehnici optime de învățare • Managementul învățării: organizare, planificare, monitorizare, autoevaluare. Motivație, echilibru între învățare, timp liber, odihnă • Inteligența artificială. Competențe și tehnologii digitale ca resurse pentru învățare eficientă • Auto-reflecția în procesul de învățare
	2.2. Managementul carierei	<ul style="list-style-type: none"> • Alegeri și decizii. Factori interni și externi care influențează deciziile (personali, educaționali, sociali, de mediu, economici) • Tendințe sociale și impactul digitalizării asupra deciziilor de carieră (telemuncă/remote work, joburi digitale, industrii emergente). Definiții, beneficii, efecte, impact • Adaptare la schimbările în plan personal, educațional, social și de carieră. Neprevăzut vs. control. Deschidere pentru oportunități neașteptate • Profil personal și oportunități educaționale și de carieră (vizite, oferte educaționale, programe de practică, workshopuri)
3. Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil	3.1. Calitatea stilului de viață	<ul style="list-style-type: none"> • Sănătate. Concepte. Tipuri de sănătate. Factori care influențează sănătatea și echilibrul personal • Alimentație echilibrată, mituri nutriționale, tulburări de alimentație la adolescenți • Importanța somnului și efectele privării de somn asupra sănătății, dezvoltării fizice și emoționale și a performanței școlare • Mișcarea și sportul. Beneficii și riscuri

Domenii de conținut		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> • Impactul mediului online asupra relațiilor interpersonale și a stării de bine
	3.2.Comportamente responsabile față de sine și comunitate	<ul style="list-style-type: none"> • Sănătate fizică și mintală. Obiceiuri zilnice versus rutine personale • Comportamente responsabile față de sine, mediu și comunitate corelate cu dimensiuni ale sănătății fizice și mintale (alimentație, hidratare, somn, mișcare, relații sociale, grijă față de natură și comunitate, inteligență artificială) • Dependență digitală. Efecte asupra stării emoționale și cognitive la nivel personal și comunitar • Modalități de menținere și optimizare a sănătății fizice și mintale

Clasa a X-a

CG 1 - Valorificarea autocunoașterii și a resurselor socio-emoționale în vederea dezvoltării personale și a orientării în carieră

Clasa a X-a
CS 1.1. Analiza critică a resurselor proprii în raport cu aspirațiile și deciziile la nivel personal, academic și de carieră
<ul style="list-style-type: none">- Analizarea diferențelor dintre generații, evidențiind răspunsuri la întrebarea „Cine suntem noi, generația noastră?”- Colaj digital sau o prezentare comparativă despre valorile, stilurile de viață și atitudinile generațiilor, discutând cum acestea influențează alegerile personale și academice- Completarea unor fișe de lucru pentru creionarea profilului personal: „Acum, cine sunt eu?”- Desenarea portretului personal bazat pe rezultatele obținute la teste de interese/valori- Elevator pitch sau scurtă prezentare personală (puncte forte, abilități, valori, autoeficacitate, grit-curaj și perseverență pentru depășirea dificultăților, aspecte de îmbunătățit) ca urmare a evaluării resurselor proprii- Exprimarea viziunii personale într-un eseu intitulat „Viața mea peste 10 ani”- „Scara visurilor” sau un eseu vizual despre obiectivele de viață și pașii concreți pentru atingerea lor, aspirații și direcții de progres conectate cu resursele personale- Decizii emoționale vs. decizii raționale? în care elevii notează situații reale recente și decizii personale sau școlare, apoi analizează factorii care le-au influențat alegerile- Argumentarea în fața clasei a luării unor decizii dificile- Lucrul în echipă. Elaborarea unor planuri de dezvoltare (academică și de carieră) care includ obiective SMART, resurse necesare și posibile obstacole
CS 1.2. Exersarea unor tehnici de gestionare a emoțiilor pentru dezvoltarea stării de bine
<ul style="list-style-type: none">- Discuție panel pentru clarificarea notelor definitorii ale stării de bine: concepte, principii, beneficii, factori, activități, resurse- Quiz cu întrebări interactive despre starea de bine- Bilete cu situații cotidiene pentru a identifica gândurile și emoțiile asociate fiecăreia, discutând cum anumite interpretări pot amplifica sau diminua reacțiile emoționale- Jurnal săptămânal în care se notează emoțiile predominante, contextul în care apar și reacțiile aferente- Reflectarea asupra tiparelor emoționale observate sub forma metodei fishbowl- Realizarea unui pliant la nivelul clasei „Strategii pentru stare de bine” care cuprinde metode de reglare emoțională și reducere a stresului- Antrenament pentru gestionarea emoțiilor prin tehnici, precum: respirație conștientă, mindfulness, pauze active, reorganizarea gândurilor, conversații de tip suport- Afișe/ postere care transmit mesaje pozitive despre gestionarea stresului, acceptarea de sine și importanța echilibrului emoțional- Practicarea tehnicilor de autoreglare emoțională în contexte concrete prin exerciții ghidate- Tehnici de autocontrol, cum ar fi: „Stop-Respiră-Gândește-Acționează!”

CG 2 - Optimizarea strategiilor de învățare și de management al carierei într-o lume aflată în continuă schimbare

Clasa a X-a
CS 2.1. Exersarea gândirii critice și creative în rezolvarea de probleme și abordarea provocărilor lumii contemporane, a vieții personale și profesionale
<ul style="list-style-type: none">- Activități de tip design thinking, respectând etapele: definirea problemei, brainstorming, identificarea soluțiilor posibile, proiectarea unei soluții, prezentarea rapidă de tip „elevator pitch” pentru situații reale, de exemplu: Cum putem reduce stresul în școală?, Cum putem motiva liceenii să citească?- Analiza critică unei reclame, unui clip, unui trend viral pe baza unor criterii date (de exemplu: intenție, emoții provocate, mesaje implicite, influență asupra comportamentelor), apoi se creează o versiune alternativă sub forma unui mesaj pozitiv sau educativ

Clasa a X-a

- Mini-podcast (audio sau video) „Generația mea între idealuri și realitate” despre o temă actuală, cum ar fi: fake news, presiunea social media, carieră, sănătate mintală, prin analiza informațiilor, formularea opiniilor și oferirea soluțiilor creative pentru problemele identificate
- Scrierea/ desenarea unui scenariu de viitor: „O zi din viața mea în 2050” prin imaginarea unei zile obișnuite din viitor despre cum vor lucra, comunica, trăi. Reflecții asupra deciziilor din prezent care-i pot apropia de viitorul dorit
- Dezbateri interactive: „Lumea în care trăim”, în echipe „pro” și „contra” pe o temă actuală, precum AI în educație, influenceri, sustenabilitate, identitate digitală
- Fișă personală de igienă a învățării și modalități prin care își pot adapta metodele de studiu ca urmare a aplicării unor chestionare on-line despre stilurile de învățare: vizual, auditiv, tactil-kinestezic și a reflecțiilor despre „Cum învăț cel mai bine?”
- Poster „Ce face creierul meu când învăț?” care include termeni simpli (concepte cheie, desene, grafice, metafore) despre cum se formează și se consolidează conexiunile neuronale în timpul învățării
- Rezolvări diferite și inedite a unor jocuri/probleme cunoscute și explicarea modului în care atenția, memoria de lucru, voința, planificarea sau controlul impulsurilor influențează rezultatele
- Videoclipuri scurte sau infografice despre bune practici în învățare: pauze eficiente, somn, alimentație, mediu de studiu, gestionarea stresului
- Studii de caz despre personalități ale căror eforturi în învățare și muncă, dublate de perseverență, reprezintă o condiție a reușitei

CS 2.2. Analiza opțiunilor educaționale și de carieră pentru elaborarea planului de carieră din perspectiva caracteristicilor personale

- Autoevaluare cu diferite instrumente online pentru identificarea caracteristicilor personale (abilități, interese, valori etc.)
- Portofoliu digital sau tipărit cu secțiuni, precum: „Calitățile mele”, „Ce mă motivează”, „Ce pot oferi altora”, „Abilități utile în viitor”
- Listarea caracteristicilor personale ce pot reprezenta competențe în viitor, apoi analizarea competențelor viitorului: „Ce trebuie să știm pentru meseriile care încă nu există?”
- Postere despre competențele viitorului: gândire critică, adaptabilitate, empatie digitală, învățare continuă, creativitate
- Construirea unei hărți vizuale (mind-map), individual sau în perechi, cu trasee posibile după absolvirea liceului, incluzând studii, internship-uri, voluntariat, programe Erasmus+, cursuri online sau idei de antreprenoriat
- Completarea unor fraze lacunare despre obiective legate de viitor, corelate cu resurse și indicatori de evaluare (Eu peste 20 de ani..., Mi-am propus..., Știu că dețin..., Am câștigat...)
- Elaborarea unui text scurt despre o acțiune concretă pe care o pot începe imediat pentru a-și atinge un obiectiv personal sau de carieră „Ce pot face de azi pentru viitorul meu?”
- Plan personal de carieră, cu obiective pe termen scurt, mediu și lung, resurse necesare, posibile obstacole și soluții, un motto personal sau o viziune despre succes. „Visul meu, proiect de viață”
- CV creativ (grafic, video, digital), prezentare scurtă despre sine în 60 de secunde „Cine sunt, ce știu, ce îmi doresc?”, aplicații precum Canva, Genially sau video scurt pe telefon
- Colaj din ziare și reviste „Cariera mea în imagini” care cuprinde pașii de urmat pentru atingerea obiectivelor școlare și de carieră

CG 3 - Adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat prin alegeri informate și comportamente responsabile față de sine și comunitate

Clasa a X-a

CS 3.1. Evaluarea propriilor obiceiuri, a rutinelor și impactul acestora asupra echilibrului personal și a relațiilor sociale

- Chestionare sau aplicații digitale care analizează somnul, alimentația, activitatea fizică și echilibrul între muncă și relaxare
- Discuții despre exemple de procrastinare, sedentarism, dependențe sau relații abuzive
- Decalog sau 10 reguli de siguranță online și practici de protecție a datelor și intimității

Clasa a X-a

- Brainstorming nevoi/dorințe, apoi completarea unei liste despre cheltuieli reale sau imaginare și marcarea nevoilor (obligatorii), respectiv a dorințelor (opționale) „Vânătoarea de cheltuieli: ce îți trebuie vs. ce îți face cu ochiul?”
- Interviu despre cheltuielile personale și analizarea costurilor vs. beneficiilor acestora
- Listarea obiceiurilor zilnice și marcarea celor care pot fi considerate comportamente cu risc pentru sănătatea fizică, mintală sau emoțională, apoi prezentarea creativă a unor tehnici simple de gestionare a stresului și anxietății
- Crearea unui jurnal de obiceiuri sănătoase „Pași mici pentru echilibru” în care se notează zilnic activități care susțin sănătatea fizică, mintală și emoțională ca urmare a reflecțiilor despre efectele obiceiurilor sănătoase
- Compuneri/ texte scurte/ eseuri despre ce comportamente cu risc recunosc la ei, ce au învățat despre efectele lor și cum intenționează să le gestioneze în viitor
- Fișă de lucru cu obiective stabilite pentru reducerea comportamentelor cu risc, menționând resursele necesare pentru a le atinge
- Jocuri de rol „Cum scap de obiceiurile nocive?” prin includerea unor tehnici concrete de gestionare a procrastinării, reducere a sedentarismului, evitarea dependențelor și prevenirea relațiilor abuzive

CS 3.2. Evaluarea impactului comportamentelor cu risc asupra sănătății proprii și a comunității

- Desene tip schiță despre consecințele comportamentelor cu risc asupra sănătății fizice și mintale
- Jocuri de rol interactive pe baza unor scenarii reale sau ipotetice în care adolescenții se confruntă cu tentații de a adopta comportamente de risc (ex: fumat, petreceri cu alcool, sedentarism)
- Realizarea unor infografice interactive care să evidențieze efectele comportamentelor cu risc și alternativele lor sănătoase, cu ajutorul aplicațiilor digitale
- Jurnal video „O săptămână fără comportamente cu risc” în care documentează cum își gestionează timpul, somnul, activitatea fizică și utilizarea tehnologiei pentru a evita comportamentele cu risc
- Jocuri de cooperare prin care se evidențiază consecințele comportamentelor cu risc
- Fișe de lucru în care se analizează consecințele comportamentelor cu risc asupra sănătății fizice „Ce se întâmplă în corpul meu?”
- Investigarea istoriei familiei din perspectiva comportamentelor benefice sănătății
- Proiectarea unui eveniment „Petrecere de ziua mea” în care nu se acceptă comportamente cu risc din partea participanților
- Poster/ afiș „Costurile ascunse ale comportamentelor cu risc” în care se prezintă costurile medicale și sociale ale comportamentelor de risc, impactul asupra familiei, comunității și resurselor publice
- Vizionarea unor filme despre impactul comportamentelor cu risc asupra sănătății și comunității

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a X-a		
Domenii de conținut/ Subdomenii	Conținuturi	
1. Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională	1.1. Autocunoaștere și dezvoltare personală	<ul style="list-style-type: none"> • Caracteristicile și specificul generațiilor • Puncte forte (abilități, realizări), aspirații personale, aspecte de îmbunătățit și direcții de progres • Obiective de viață. Viziune personală asupra viitorului (life-design). Auto-eficacitate și reușită personală. Creștere personală • Luarea deciziilor la nivel personal, academic și de carieră (decizii emoționale și decizii raționale)
	1.2. Dezvoltare socio-emoțională	<ul style="list-style-type: none"> • Stare de bine: concepte, principii, beneficii, factori, activități • Diferențe de opinii, valori, atitudini și comportamente. Relația dintre gânduri, emoții și comportamente • Managementul emoțiilor. Tehnici de autocontrol. Reglare emoțională în contexte școlare și sociale • Emoții și sănătate mintală: anxietate de performanță, stres școlar și social. Resurse de suport. Strategii pentru gestionarea stresului și obținerea stării de bine
2. Managementul învățării și al dezvoltării carierei	2.1. Managementul învățării	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente de igienă a învățării. Neuroplasticitate și învățare. Învățare, dezvoltare și reînvățare. Funcții executive • Gândire critică. Analiza informațiilor (fake-news, manipulare, bias) • Gândire creativă și adaptare la provocările lumii contemporane (schimbări climatice, etica digitală, carieră). Creativitatea în învățare și viață. Tehnici creative în învățare și în rezolvarea de probleme • Atitudini pozitive față de muncă și învățare. Perseverență și efort în realizarea sarcinilor
	2.2. Managementul carierei	<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluare caracteristici personale: calități, interese, aspirații, abilități, aptitudini, valori personale. Competențe ale viitorului. Abilități transferabile • Domenii educaționale, oportunități de carieră și învățare pe tot parcursul vieții. Trasee educaționale. Învățământ postliceal, universitar și postuniversitar, formare profesională continuă, programe vocaționale, antreprenoriat, experiențe de studiu în străinătate (mobilități, internship, programe și proiecte) • Plan personal de carieră: obiective pe termen scurt, mediu și lung, etape, resurse, obstacole, rezultate • Elemente de marketing personal
3. Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil	3.1. Calitatea stilului de viață	<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluarea stilului de viață prin instrumente practice. Aplicații digitale/ AI pentru susținerea stilului de viață echilibrat • Conduite sănătoase. Comportamente cu risc: procrastinare, sedentarism, dependențe, relații abuzive. Tehnici personale de gestionare a stresului și anxietății aplicate în situații de pierdere și în situații de criză la nivel individual, social și global

Domenii de conținut/ Subdomenii	Conținuturi
	<ul style="list-style-type: none"> • Spațiul privat și spațiul public, atitudini și practici. Reguli și practici personale de menținere a siguranței online • Managementul resurselor financiare. Nevoi vs. dorințe. Analiza costuri-beneficii
3.2. Comportamente responsabile față de sine și comunitate	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamente cu risc frecvente la adolescenți: deprivare de somn, sedentarism, fumat, consum de alcool și droguri, tulburări de alimentație, utilizare excesivă a tehnologiei • Consecințe asupra sănătății fizice: obezitate, boli cardiovasculare, afecțiuni respiratorii și metabolice • Consecințe asupra sănătății mintale: anxietate, depresie, scăderea stimei de sine, izolare socială, integrare socio-profesională • Impactul comportamentelor cu risc asupra comunității: costuri sociale și medicale, influențarea comportamentelor celorlalți, diminuarea coeziunii sociale, șomaj. Prevenirea risipei de resurse

Clasa a XI-a

CG 1 - Valorificarea autocunoașterii și a resurselor socio-emoționale în vederea dezvoltării personale și a orientării în carieră

Clasa a XI-a
CS 1.1. Aprecierea unicității profilului individual și a potențialului personal pentru decizii educaționale și de carieră în vederea obținerii independenței
<ul style="list-style-type: none">- Colaj cu 5 imagini/cuvinte reprezentative pentru identitate (familie, valori, pasiuni, roluri, apartenențe). „Cine sunt eu în diversitatea lumii?”- Interviu pe baza unui ghid „Ce te face unic și cum contribui la diversitate?”- Povestiri despre o situație în care încrederea (sau lipsa ei) au influențat rezultatul (cum am reacționat, ce am învățat)- Descrieri ale unor situații de eșec sau de dificultate și a lecțiilor învățate din aceste experiențe- Exerciții de argumentare a unor decizii pe baza unor exemple de alegeri forțate, precum: dacă schimbi profilul liceului de la uman la real, dacă primești o ofertă de job part-time, dar programul se suprapune uneori cu timpul tău de studiu- Scrierea unei pagini „Declarația mea de independență” în care să fie precizate valori și activități pe care adolescentul le desfășoară în mod autonom și responsabil referitoare la locuință, hrană, relația cu banca, vacanțe, muncă etc.- Povești sau filme în care diferite personaje au demonstrat comportamente reziliante în situații de adversitate, eșec „Ce pot învăța eu din exemplul lor?”- Lucru în perechi „Descoperă-te prin ochii altuia” (o calitate remarcabilă, un talent, un interes, ce apreciază cel mai mult la el/ea)- Scrierea unei scrisori cu referire la viitor despre unicitatea sa ca persoană- Colectarea unei fotografii reprezentative pentru fiecare an de naștere „Albumul meu de fotografii de la naștere până în prezent”
CS 1.2. Manifestarea abilităților socio-emoționale ca sursă de creștere și dezvoltare într-o lume a diversității
<ul style="list-style-type: none">- Analizarea unor situații concrete ilustrate prin videoclipuri, scenarii, întâmplări din viața de licean pentru identificarea emoțiilor trăite de ei și de ceilalți și a modalităților adecvate de gestionare a acestora- Realizarea unei reclame pentru cea mai bună tehnică/strategie de a gestiona emoțiile- Asocierea de momente, culori și expresii faciale cu emoții trăite, urmate de reflecții asupra modului în care emoțiilor influențează relațiile- Jocuri de rol pentru situații de conflict privind diversitate culturală, cu soluții bazate pe respect și colaborare, ca urmare a reflecțiilor completării unor fraze lacunare de tipul: Ascult cu... atunci când altcineva... Îmi exprim... ideile. Respect opiniile... de ale mele. Promovez incluziunea...- Acțiuni de integrare și incluziune a unor noi colegi (refugiați, imigranți, neurodivergenți etc.) „Ce ai face tu pentru a-i include în grupul clasei?”, de exemplu un joc în care elevii primesc aceleași sarcini, dar unii au dificultăți în realizarea lor, ca urmare a unor limite personale- Campanie vizuală „Diversitatea ne unește” (postere, filmulețe scurte, sloganuri, prezentare digitală) care promovează incluziunea, respectul și colaborarea între persoane pentru valorizarea diferențelor- Scurte texte reflexive despre modul în care interacțiunile cu ceilalți i-au ajutat să se dezvolte personal și emoțional, identificând propriile strategii de creștere- Mesaje pozitive despre acceptare și diversitate etnică, de gen, socio-economică etc.- Rezolvarea unor sarcini, în echipă, de exemplu construirea unor obiecte din materiale simple sau soluționarea unor probleme de logică și perspicacitate- „Scrisoare către un prieten” despre rezolvarea unor conflicte (o neînțelegere între colegi, un conflict de valori, o conversație între persoane de vârste sau culturi diferite) prin mesaje clare și empaticе, ton adecvat, atitudini și limbaj nonverbal

CG 2 - Optimizarea strategiilor de învățare și de management al carierei într-o lume aflată în continuă schimbare

Clasa a XI-a

CS 2.1. Utilizarea eficientă a resurselor motivaționale și de timp, în vederea atingerii obiectivelor personale

- Completarea unei grile/ check-list despre folosirea timpului care include activitățile zilnice și timpul alocat fiecăreia (liceu, somn, relaxare, rețele sociale etc.)
- Prezentarea unui plan de progres în procesul de învățare care să respecte următoarele criterii: obiective, acțiuni, termene, resurse, cum voi ști că am reușit, de exemplu: să obțin un rezultat bun la biologie prin realizarea zilnică a temelor și lucru suplimentar (1 oră pe zi, de luni până vineri), accesând diferite tutoriale și scheme grafice, promovând examenul de bacalaureat
- Reflecții pe baza metaforei borcanul, cu enumerarea activităților care îi încarcă cu energie și a celor care le consumă energia
- Lucrul în perechi despre folosirea unor tehnici prin care elevii depășesc tendința de procrastinare (de exemplu, practicarea zilnică, timp de 5 minute a unei sarcini amânate constant, precum: citirea unui material, organizarea biroului etc.)
- Formularea obiectivelor de tip SMART, de exemplu: rezolvarea a 5 exerciții de matematică în fiecare zi, până la vacanță
- Turul galeriei prin prezentarea metodelor care îi ajută să învețe eficient, cum ar fi: rescrierea notițelor, hărți mentale, studiu cu un coleg etc.
- Lucrul în echipă a unui subiect care îi interesează (de exemplu: o aplicație digitală, o tehnică de învățare, un concept științific), pe care îl explorează independent, apoi prezintă colegilor ce au descoperit
- Practicarea unei activități zilnice, pe durata unei săptămâni, în vederea dezvoltării unei competențe (prin citit, recapitulări sau exerciții), urmată de discutarea în grup a ceea ce au observat și cum anume s-au simțit
- Crearea unei rutine de învățare autonome și consecvente prin practicarea unei activități zilnice de 10-15 minute prin care își dezvoltă o competență (învățarea unei limbi străine prin utilizarea programului Duolingo)
- Discuții frontale și reflecții: „Cum învăț cel mai bine?”, „Ce pot îmbunătăți la modul meu de a învăța?”

CS 2.2. Evaluarea planului de educație și de carieră pe baza deciziilor informate, cu accent pe noile tendințe în educație și ale pieței muncii

- Auto-prezentare printr-un profil profesional (asemănător cu un profil LinkedIn): nume, competențe, interese, un obiectiv de carieră și o frază de tip „Despre mine”
- Postere despre explorarea industriilor emergente și a carierelor flexibile, în domenii cum ar fi: AI, sustenabilitate, gaming, biotehnologie, telemedicină, agricultură ecologică, educație digitală etc.
- Completarea on-line a unor teste de interese vocaționale, apoi realizarea unui Podcast despre rezultatele obținute
- Analiza unor trasee de carieră: plan A, plan B, reorientări posibile
- Brainstorming referitor la un hobby actual (de exemplu: gastronomie, comunicare în social media, editare video, sport, programare, limbi străine, storytelling, etc.) și despre cum s-ar îmbunătăți sau transforma într-o competență viitoare
- Întrebări-răspunsuri (Q & A) referitoare la cariere emergente și jocuri de rol despre networking-ul profesional
- Jocuri de tipul Speed-Networking despre pasiuni și aspirații, interese comune, abilități complementare
- Dezbateri cu privire la surse de informare credibile despre carieră, precum: site-uri, reclame, pagini de social media
- Eseu liber-argumentativ despre o activitate de voluntariat care se potrivește cu interesele, competențele personale și cum ar contribui la propria dezvoltare, la comunitate
- Organizarea expoziției interactive „Oportunități fără granițe”, la nivelul clasei în care elevii creează standuri sau prezentări despre programe educaționale, internship-uri, voluntariat, școli internaționale, prezentând oportunități reale pentru tineri și comparându-le cu propriul profil personal

CG 3 - Adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat prin alegeri informate și comportamente responsabile față de sine și comunitate

Clasa a XI-a

CS 3.1. Aplicarea regulilor și practicilor de menținere a unui stil de viață sănătos în activitățile de zi cu zi

- Auto-observare și reflecție prin grile, jurnale, fișe de lucru pentru conștientizarea obiceiurilor personale, a comportamentelor cu risc și de prevenire a dependențelor
- Redactarea unei „Scrisori către mine” despre modul în care se menține un stil de viață sănătos
- Studii de caz inspirate din situații reale, cum ar fi: presiunea de grup legată de consumul de alcool, tutun/ VAP, dependența de jocuri, pornografie, intervenții estetice la vârste fragede
- Afișul clasei despre reguli zilnice pentru adolescenți pentru un stil de viață sănătos
- Hartă vizuală sau digitală (mind-map) despre rețele de suport (familie, prieteni, specialiști, organizații, linii de asistență, aplicații on-line)
- Organizarea unor standuri tematice în clasă/liceu (nutriție, sport, voluntariat, echilibru digital, prevenirea dependențelor)
- Expoziție-atelier la nivel de clasă/liceu despre reguli și practici de menținere a unui stil de viață sănătos
- Posterul „Scutul oportunităților” despre factorii și activitățile care contribuie la un stil de viață sănătos
- Eseuri libere și argumentative referitoare echilibrul între timpul petrecut online și offline (igienă digitală)
- Proiectarea unei campanii de promovare a comportamentelor sănătoase, în școală, prin activități de voluntariat în ceea ce privește prevenirea dependențelor, igiena somnului, mișcare zilnică, echilibru online-offline

CS 3.2. Elaborarea unui plan personalizat de gestionare a sănătății, a schimbării și a situațiilor de criză

- Brainstorming referitor la exemple de crize și soluții în gestionarea acestora la nivel personal, comunitar și global
- Completarea unui instrument de autoevaluare a stării de sănătate fizică, emoțională și digitală (somn, alimentație, stres, relații, timp online) „Radiografia propriei stări de sănătate”
- Discuții referitoare la identificarea punctelor tari, a nevoilor personale în vederea prevenirii riscurilor și realizarea unor reprezentări vizuale (mind-map, poster digital, colaj) a resurselor personale și externe de sprijin: persoane de încredere, instituții, linii de ajutor, aplicații de suport emoțional
- Elaborarea unui plan personal realist de sănătate și echilibru emoțional, cu obiective concrete pentru 3 luni, acțiuni, resurse și indicatori de progres pentru menținerea sănătății și gestionarea stresului
- Reflecții referitoare la autonomia personală cu privire la învățare, întâlniri cu prietenii, achiziții de bunuri, învățare, timp liber, inclusiv în situații de criză
- Jocuri de rol prin care se exersează strategii de gestionare a situațiilor de criză (de exemplu: conflict familial, eșec școlar, pierdere, anxietate, catastrofe naturale, război) și de comunicare asertivă
- Realizarea unui ghid multimedia intitulat „Kit digital de supraviețuire emoțională” (videoclip, prezentare, pagină WEB, podcast) care oferă resurse practice pentru gestionarea stresului, echilibru emoțional și ajutor în criză
- Organizarea unei campanii Detox Day „Trăiește o zi fără zahăr/fără ecrane/PRO mișcare”
- Studii de caz despre moduri de gestionare a situațiilor de criză în familie, în școală, în comunitate
- Interviu cu specialiști despre cum pot face față adolescenții situațiilor de criză

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a XI-a		
Domenii de conținut/ Subdomenii		Conținuturi
1. Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională	1.1. Autocunoaștere și dezvoltare personală	<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluarea competențelor și intereselor personale • Relația dintre stimă de sine / încredere în sine, motivație și performanță • Managementul schimbării personale în contextul luării deciziilor educaționale și de carieră • Reziliență și mecanisme de coping adaptativ • Unicitate. Identitate personală și roluri. Diversitate și incluziune
	1.2. Dezvoltare socio-emoțională	<ul style="list-style-type: none"> • Gestionarea emoțiilor în interacțiuni sociale diverse • Abilități socio-emoționale: empatie, colaborare, leadership • Gândire critică și inițiativă în grup • Comunicare eficientă. Managementul diversității și incluziune: rasă, etnie, vârstă, gen, dizabilități, stare de sănătate, neuro-divergență, rezultate școlare (supradotare, performanță), mediu socio-economic, statut de imigrant/refugiat
2. Managementul învățării și al dezvoltării carierei	2.1. Managementul învățării	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea resurselor personale: timp, energie, motivație, finanțe, rețele de suport • Strategii pentru eficiență în învățare. Stabilirea obiectivelor, prioritizare, planificare, implementare, autoevaluare • Managementul timpului. Procrastinarea și modalități eficiente de control și autocontrol. • Autonomie în învățare. Inițiativă, progres, studiu individual, muncă independentă
	2.2. Managementul carierei	<ul style="list-style-type: none"> • Surse de informare: instituții de învățământ, platforme și aplicații online, consilieri de carieră, rețele de socializare, networking profesional • Industrii emergente și cariere fluide, adaptate cerințelor pieței muncii. Domenii compatibile cu profilul personal și cu aspirațiile de viitor • Planul personal de carieră și adaptarea la dinamica pieței muncii. Voluntariat • Reorientare în carieră. Flexibilitate și adaptare la perspectivele de schimbare în carieră (reskilling, upskilling, microcredențiale). Decizie informată în context educațional și de carieră
3. Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil	3.1. Calitatea stilului de viață	<ul style="list-style-type: none"> • Stil de viață sănătos. Reguli și practici de menținere a unui stil de viață sănătos. Oportunități pentru menținerea sănătății și pentru dezvoltare personală (voluntariat, cluburi educaționale, activități sportive) • Prevenirea dependențelor și a comportamentelor cu risc (alcool, droguri, tutun/VAP, pornografie, jocuri de noroc, intervenții estetice și/sau medicale) • Echilibrul între timpul petrecut online și offline (igienă digitală) • Resurse de sprijin și rețele de suport: familie, prieteni, specialiști, linii de asistență, instituții/ organizații

Domenii de conținut/ Subdomenii	Conținuturi
3.2. Comportamente responsabile față de sine și comunitate	<ul style="list-style-type: none"> Autoevaluare a stării de sănătate și identificarea nevoilor personale pentru prevenirea riscurilor Obiective, acțiuni, resurse de sprijin la nivel personal, social și global Strategii de gestionare a situațiilor de criză la nivel personal Plan personalizat pentru sănătate și echilibru emoțional în situații de criză

Clasa a XII-a

CG 1 - Valorificarea autocunoașterii și a resurselor socio-emoționale în vederea dezvoltării personale și a orientării în carieră

Clasa a XII-a
<p>CS 1.1. Consolidarea imaginii de sine și a încrederii în resursele proprii, ca parte a procesului de dezvoltare personală, a carierei și a pregătirii pentru viața de adult</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizarea unui puzzle referitor la propria persoană cu menționarea elementelor definitorii (de exemplu: îmi place să învăț, vreau să studiez arhitectura, dansez excelent etc. Eseu „Cine sunt eu?”. Prezentare personală despre calități, abilități, succese, resurse, zone de dezvoltare care pot fi folosite în carieră sau în relațiile cu ceilalți Crearea unor fișe cu recomandări pentru un prieten/coleg, evidențiindu-i calitățile și punctele tari Brainstorming despre beneficiile autocunoașterii și conștientizării resurselor socio-emoționale Galeria virtuală ce cuprinde realizările elevilor școlare, personale, sociale postate pe o platformă comună (de exemplu Padlet), vizibilă pentru grupul clasei Joc „Provocări” despre rezolvarea unei situații complexe de către o echipă, iar la final fiecare elev reflectează asupra abilităților personale cu care a contribuit în echipă Cercul complimentelor pentru dezvoltarea „agency” și „empowerment” în ceea ce privește descrierea unei situații din viața elevilor, în care au luat o decizie importantă Conversație euristică despre identificarea gândurilor care-i motivează și transformarea acestora în afirmații zilnice sintetizate într-un afiș motivațional cu mesaje inspiraționale „Puterea gândirii pozitive” Organizatoare grafice despre „Mentalitate fixă vs. mentalitate de creștere” în ceea ce privește abordarea schimbării, reacții diferite la schimbare: rezistență, evitare, adaptare, implicare Colaj cu mesaje și imagini care exprimă adaptabilitate și curaj extrase din poveștile personale despre reușite prezente și viitoare
<p>CS 1.2. Aplicarea strategiilor personale de menținere a echilibrului emoțional și relațional</p> <ul style="list-style-type: none"> Discuții frontale despre viziunea mea pentru viitor, cu imagini, cuvinte și simboluri care reprezintă obiectivele proiectate după absolvirea liceului Jocul „Cercul recunoștinței” în care fiecare elev spune un aspect pozitiv despre o persoană din clasă care a contribuit la echilibrul emoțional Exercițiu de scriere narativă, individual sau în grup, cu tema „Rețeta echilibrului”, respectiv o prescripție imaginară pentru echilibrul emoțional, cu „ingrediente” și „etape de preparare” Compuneri despre o schimbare personală care i-a ajutat să se dezvolte prin comparație cu discutarea unor povești de viață care au vizat transformări ca urmare a unor tranziții Exerciții de restructurare cognitivă „Gânduri care mă ajută să mă adaptez” pentru identificarea gândurilor limitative și reformularea lor sub forma gândurilor constructive Lucrul în echipă cu tema „Provocarea schimbării” în care elevii primesc provocări neașteptate, explorând soluții alternative Inventarierea surselor de stres școlar, familial, social, apoi ierarhizarea lor pe un grafic (controlabil/ necontrolabil) Discuții comparative despre diferențele conceptuale dintre eustres și distres Realizarea, în echipă a unui poster/colaj „Rucsacul rezilienței” cu resurse antistres și demonstrarea unor tehnici de relaxare, respirație, gândire pozitivă, autoîncurajare, mindfulness pentru reducerea stresului și a emoțiilor trăite înaintea evaluărilor, examenelor

Clasa a XII-a

- Elaborarea unei povești „Eroul din mine” în care elevii descriu o dificultate depășită și calitățile, resursele folosite, rețelele de suport

CG 2 - Optimizarea strategiilor de învățare și de management al carierei într-o lume aflată în continuă schimbare

Clasa a XII-a

CS 2.1. Stimularea abilităților de leadership și de lucru în echipă pentru facilitarea învățării pe tot parcursul vieții

- Storytelling pe baza unor metacarduri referitoare la motivația pentru învățare în cadrul unui proiect „Ce mă motivează să învăț?” despre factorii interni (curiozitate, dorință de reușită) și factorii externi (note, recompense) care influențează învățarea
- Tehnici art-creative cu titlul „Motorul învățării mele”, în care elevii precizează factori motivaționali implicați în învățare, metode de studiu utile în pregătirea examenului de bacalaureat
- Elaborarea unui plan personal pe tema „Cum îmi cresc motivația pentru învățare?”, cuprinzând pași concreți pentru menținerea și dezvoltarea motivației în învățare
- Afiș/colaj despre echipa ideală, în care elevii identifică și definesc caracteristicile unei echipe
- PPT-uri despre rolurile din echipă (lider, organizator, comunicator, executant, motivator etc.) și cum contribuie fiecare la reușită ca urmare a aplicării unor chestionare despre identificarea rolurilor în echipă
- Exerciții de team-building la nivelul clasei, de exemplu „Turnul” în care echipele realizează o construcție din materiale simple, în care se exersează învățarea prin cooperare
- Studii de caz despre gestionarea conflictelor pentru analiza unor situații conflictuale într-o echipă și identificarea soluțiilor asertive
- Autoevaluarea abilităților de leadership pe care le dețin, reflecție asupra propriului potențial de leadership, moduri de a le antrena
- Joc de rol „Stilurile de leadership în acțiune” (autoritar, democratic, laissez-faire) însoțită de argumente pro și contra pentru întrebarea lansată spre dezbateri „Liderul se naște sau se formează?”
- Realizarea, în echipă, a unor proiecte, evenimente sau acțiuni de voluntariat, ca exerciții de leadership la nivelul clasei, liceului sau comunității

CS 2.2. Susținerea gândirii antreprenoriale, a inițiativei și creativității pentru o carieră dinamică și autonomă

- Desene despre bornele drumului spre succes (educație, carieră, familie, stil de viață etc.)
- Brainstorming despre idei de afaceri, apoi se votează cea mai realistă sau cea mai creativă idee
- Postere „Start-up pe hârtie”, în echipe, se identifică o idee de start-up, apoi se dezvoltă un proiect de afaceri după următoarele criterii: nume, viziune, obiective, servicii, resurse, clienți, buget, promovare
- Realizarea unui interviu „Antreprenorul/ antreprenoarea din comunitatea mea”, cu o persoană care a inițiat un proiect local sau o afacere
- Brainstorming prin care elevii generează idei de mici inițiative (școlare, comunitare, digitale) pe care le transformă în planuri/ proiecte
- Joc de rol în care elevii simulează o zi din viața unui freelancer, apoi discută aspectele pozitive, avantajele, dar și provocările
- Dezbateri în grup despre profesii/ meserii aflate în declin și a celor emergente, riscuri și oportunități ale pieței muncii
- Fișe de lucru cu tema „Cariera mea în viitor” despre profesiile viitorului și ce competențe vor fi necesare în urma participării la tururi imersive cu ajutorul AI privind explorarea unor exemple de cariere hibride, cariere verzi și sustenabile
- Soluții creative la provocări legate de educație sau de carieră sub forma „cutiei ideilor bune”, de exemplu: cum îți găsești primul job, cum combini hobby-ul cu profesia
- Exercițiu de simulare/ gamification a luării deciziilor de carieră (facultate, job, voluntariat)

Clasa a XII-a

CS 3.1. Asumarea comportamentelor responsabile personale și sociale care susțin un stil de viață sănătos și echilibrat

- Crearea unui calendar pentru o lună care cuprinde activități cu scopul de a aduce echilibru între viața personală-educație-carieră (work-life balance, prevenirea burnout-ului)
- Elaborarea unui arbore al valorilor (imagini, cuvinte cheie) importante pentru responsabilitatea personală și responsabilitatea socială
- Dezbateri despre influențele social media asupra obiceiurilor alimentare și a obiceiurilor de consum în raport cu analiza SWOT a deciziilor personale
- Organizare de standuri, ateliere sau sesiuni informative cu invitați din domeniul sănătății sub forma zilei sănătății în liceul meu
- Proiect de grup referitor la realizarea unei campanii vizuale (postere, videoclipuri) despre prevenirea dependențelor
- Fișă de progres privind monitorizarea timp de o săptămână a echilibrului între școală, odihnă, timp liber, apoi obținerea unui feedback 360 de la colegi și profesor diriginte referitor la nivelul de responsabilitate personală
- Exerciții de relaxare pentru reducerea stresului, denumite 5 minute de reset
- Prezentări despre sănătatea mintală și/sau alimentația sănătoasă pentru colegii/colegele de la clasele mai mici de liceu
- Organizarea unei campanii de conștientizare despre sănătatea mintală și echilibrul emoțional, bazate pe evidențe științifice, de exemplu: Știați că... referitoare la fastig, somn, exerciții fizice etc.
- Colectarea unor articole, știri de actualitate și redactarea unei pagini informative cu tema „Minte sănătoasă în corp sănătos” care să promoveze obiceiuri sănătoase și recomandări ale specialiștilor

CS 3.2. Implicarea în acțiuni de conștientizare privind sănătatea și bunăstarea în comunitate

- Brainstorming despre conceptul de sănătate comunitară și identificarea nevoilor locale, apoi rezolvarea unor fișe de lucru cu mituri despre sănătate (somn, nutriție, sport, stres)
- Exerciții de reflecție și argumentare „Ce pot îmbunătăți la mine?, Cum pot influența pozitiv pe ceilalți?” în ceea ce privește sănătatea
- Proiectarea unei campanii digitale „Sănătatea începe cu mine”, mesaje de promovare a unui stil de viață echilibrat
- Activități de voluntariat/implicare comunitară cu idei de proiecte și de acțiuni de sprijin local, de exemplu: informare despre alimentația sănătoasă, o zi fără fast-food, curățenie în comunitate
- Invitarea unor celebrități, interviuri, modele de bune practici sub forma bibliotecilor vii referitoare la promovarea leadership-ului și a spiritului civic
- Postere despre impactul ecranelor asupra sănătății și prezentarea de soluții practice într-o campanie „Online-Offline, echilibru, nu exces”
- Organizarea de acțiuni de voluntariat pentru seniori, copii, persoane vulnerabile în vederea promovării binelui, campanii despre alimentație, sport, somn etc. în care elevii sunt ambasadori ai sănătății în liceu
- Simulări sub forma unui consiliu despre posibile măsuri pentru creșterea bunăstării în liceu (de exemplu: pauze active, amplasarea de plante, acvarii, hrană sănătoasă, utilizarea culorilor etc.)
- Vizionarea unor filme documentare sau artistice care promovează calitatea relațiilor și longevitatea
- Stand-up comedy despre sănătatea și bunăstarea în comunitatea de apartenență

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a XII-a		
Domenii de conținut/ Subdomenii	Conținuturi	
1. Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională	1.1. Autocunoaștere și dezvoltare personală	<ul style="list-style-type: none"> • Gândire pozitivă. Viitor și reușită personală • Mindset de creștere pentru tranziții • Resurse personale (abilități, interese, valori) și oportunități educaționale și de carieră • Autonomie și decizii responsabile. Activarea resurselor personale și autodeterminare (empowerment și agency) • Atitudini proactive în fața schimbării
	1.2. Dezvoltare socio-emoțională	<ul style="list-style-type: none"> • Echilibru emoțional și relațional în fața examenelor, tranzițiilor și incertitudinii • Flexibilitate cognitivă. Adaptare în fața schimbărilor și provocărilor vieții. Mentalități de creștere • Stres, eustres, distres: surse de stres și provocări. Reziliență emoțională • Managementul emoțiilor în situații de tranziție (bacalaureat, admitere la facultate, adaptare la piața muncii, angajare, antreprenariat, voluntariat, șomaj)
2. Managementul învățării și al dezvoltării carierei	2.1. Managementul învățării	<ul style="list-style-type: none"> • Factori interni și externi ai motivației pentru învățare • Lucrul în echipă. Dinamica grupului. Roluri în echipă. • Comunicare eficientă și ascultare activă în echipă. Managementul conflictelor în echipă • Leadership și motivație în învățare. Tipuri și stiluri de leadership. Abilități de leadership
	2.2. Managementul carierei	<ul style="list-style-type: none"> • Cariera ca proces activ. Modele contemporane de cariere dinamice: freelancing, start-up-uri, cariere hibride, cariere verzi și sustenabile. Resurse digitale și AI • Consilierea carierei pentru toți. Analiza pieței muncii și a noilor profesii. Evaluare riscuri și oportunități • Cultura antreprenorială. Inițiative în acord cu alegerile personale • Creativitate și inovație în dezvoltarea carierei și adaptarea la schimbare. Autonomie și responsabilitate în luarea deciziilor de carieră
3. Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil	3.1. Calitatea stilului de viață	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilitate personală. Adoptarea unor comportamente/atitudini/ practici sănătoase și asumarea consecințelor alegerilor • Responsabilitate socială: implicarea în promovarea sănătății în comunitate (peer-education, evenimente locale) • Campanii și proiecte de conștientizare și advocacy privind sănătatea (nutriție, sănătate mintală, prevenirea dependențelor și a comportamentelor cu risc) • Echilibru viață personală-educație-carieră (work-life balance, burnout)
	3.2. Comportamente responsabile față de sine și comunitate	<ul style="list-style-type: none"> • Sănătate și bunăstare în comunitate. Roluri și nevoi personale • Calitatea relațiilor și longevitatea din perspectiva sănătății și bunăstării

Domenii de conținut/ Subdomenii		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> • Informare și demersuri educaționale pentru sănătate în prevenirea comportamentelor de risc și a provocărilor comunitare • Inițiative și acțiuni de conștientizare și angajament cu impact în comunitate

SUGESTII METODOLOGICE

Disciplina *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* are ca scop sprijinirea elevilor în dezvoltarea competențelor de autocunoaștere, gestionare a emoțiilor, luarea deciziilor și orientare educațională și de carieră, dezvoltarea unui stil de viață echilibrat și responsabil, necesare pentru adaptarea la schimbările rapide din societatea actuală. Este concepută ca un sprijin constant pentru elevii de liceu, oferindu-le competențele necesare pentru a naviga cu succes într-o lume complexă și în continuă schimbare.

Demersul didactic din cadrul disciplinei *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* la liceu, urmărește formarea elevilor ca persoane autonome, conștiente de propriile resurse, capabile să ia decizii informate în privința traseului educațional și profesional și să adopte comportamente responsabile pentru sănătate, bunăstare și implicare activă în comunitate.

Profesorul diriginte are rol de facilitator, ghidând elevii în procesul de autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională, de management al învățării și al dezvoltării carierei și de adoptare a unui stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil.

Pentru eficientizarea demersului didactic, în proiectarea activităților de învățare se recomandă respectarea următoarelor principii:

- **Centrarea pe elev.** Activitățile valorifică experiențele, nevoile și ritmul de dezvoltare ale fiecărui elev. Astfel, este important ca elevii să fie puși în situația de a explora, formula opinii, argumenta, coopera și reflecta asupra experiențelor trăite.
- **Încurajarea învățării active.** Se vor utiliza strategii și metode care solicită implicarea directă a elevilor: investigația, simularea, analiza de caz, proiectele, dezbaterile, reflecția ghidată, exercițiile de autoevaluare.
- **Abordarea integrată a conținuturilor.** Domeniile tematice, precum dezvoltare personală, carieră, AI și competențe digitale, sănătate, sustenabilitate pot fi interconectate, iar activitățile pot integra exemple din viața reală, scenarii actuale, tendințe ale pieței muncii și probleme sociale relevante.
- **Adaptarea la diversitate.** Profesorul diriginte va asigura diferențierea demersului didactic, oferind variante de sarcini, ritmuri diferite de lucru, opțiuni de prezentare a produselor finale și sprijin suplimentar elevilor cu diferite nevoi educaționale.

Proiectarea curriculară respectă paradigma centrării pe competențe, în care se evidențiază, în mod deosebit, dezvoltarea abilităților și exersarea atitudinilor deschise, creative, adaptabile, însă, fără a exclude importanța cunoștințelor. Următoarele abordări inovative ale procesului educațional sunt repere în organizarea unor experiențe semnificative pentru elevi: învățarea experiențială, învățarea colaborativă, învățarea bazată pe proiecte, învățarea reflexivă/metacogniția. Acestea facilitează implicarea elevilor în învățare prin metode moderne, dinamice, care stimulează participarea activă, reflecția și colaborarea.

Modelul adoptat în dezvoltarea programei pentru disciplina *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* este organizat în jurul progresului elevilor, mutând accentul pe dezvoltarea treptată a competențelor de-a lungul anilor de studiu. Aceștia au parcursuri clare de la etapa de familiarizare cu noțiuni și abilități noi la autonomie și pregătirea pentru decizii specifice vieții de adult. Atât conținuturile pentru învățare, cât și sarcinile de lucru devin mai complexe, pornind de la „ce știu elevii astăzi” către „unde vrem să ajungă la finalizarea liceului”.

Accentul cade pe transfer (aplic ceea ce învăț în contexte noi), metacogniție (reflectez– analizez– ajustez) și implicare activă a elevilor în variate contexte de învățare: formale, non-formale și informale. Aceștia învață să-și folosească „vocea”, abilitățile, precum gândirea critică, colaborarea, creativitatea, autoreglarea, empatia etc. și să facă alegeri pentru îndeplinirea sarcinilor, temelor, rolurilor, proiectelor, adaptate nivelului lor de dezvoltare. Totuși, ceea ce este comun pe parcursul liceului este faptul că elevii folosesc jurnale de reflecție, grile de analiză, chestionare, criteriile de reușită explicite, feedback continuu și colectează în portofoliul personal evidențele progresului lor, astfel încât dezvoltarea competențelor să fie observabilă și dovedită, nu doar declarată. Elevii învață despre ei, ceea ce sunt capabili să facă și ceea ce au nevoie să-și dezvolte, își formează abilitățile necesare, apoi le aplică în contexte cunoscute și noi pentru

ei, iar în ultimul an de liceu își vor putea contura viitorul educațional sau profesional, pregătiți să fie tineri adulți responsabili.

De asemenea, se recomandă ca activitățile să fie proiectate astfel încât:

- să sprijine dezvoltarea identității personale și consolidarea stimei de sine;
- să favorizeze explorarea activă a intereselor, valorilor, abilităților și aspirațiilor elevilor;
- să ofere contexte de reflecție, dialog și analiză critică asupra situațiilor reale de viață;
- să dezvolte competențe transferabile: comunicare, colaborare, gândire critică, reziliență, planificare, responsabilitate digitală.

Prin urmare, se recomandă cadrelor didactice flexibilitate în aplicarea programei, punând un accent deosebit pe utilizarea unor metode și tehnici moderne, adecvate nevoilor actuale ale elevilor de liceu:

- brainstorming;
- dezbateri academice;
- ateliere de lucru;
- jocuri de rol;
- discuția în perechi („think–pair–share”);
- tehnici ale gândirii critice, precum turul galeriei, ciorchinele;
- jurnalul de reflecție (zilnic/săptămânal/tematic);
- portofoliul personal;
- simulări de interviuri și prezentări publice;
- studii de caz privind situații de viață reală (tranziții, crize, alegeri educaționale);
- investigații tematice privind profesii, medii de lucru, schimbări pe piața muncii;
- învățarea prin proiecte individuale sau de grup și experiențe reale (de exemplu: parteneriate cu mediul economic, vizite de documentare, job-shadowing);
- integrarea resurselor digitale și AI pentru documentare, feedback și orientarea în carieră etc.

Încurajarea participării active a elevilor la discuțiile și dezbaterile din clasă pentru a spori capacitatea de a aplica cunoștințele în scenarii reale oferă repere concrete pentru organizarea unor activități interactive, experiențiale și centrate pe elev. Lucrul în perechi/grup/echipă, jocurile de rol și simulările, studiile de caz asigură coerența dezvoltării competențelor de autocunoaștere, socio-emoționale, management al învățării și al carierei, stil de viață sănătos, echilibrat și responsabil prin activități structurate și progresive. Adaptarea conținuturilor la nivelul de dezvoltare al elevilor, astfel încât activitățile să fie accesibile, stimulative și adecvate vârstei se realizează și prin folosirea resurselor digitale, aplicațiilor on-line. Elevii sunt astfel încurajați să folosească noile tehnologii în vederea dezvoltării și exersării unor strategii eficiente de orientare în carieră și pentru creșterea motivației pentru învățare. Metodele și tehnicile de predare-învățare-evaluare incluzive și adaptate diversității elevilor contribuie la personalizarea procesului educațional, profesorul diriginte putând ajusta strategiile în funcție de nevoile, interesele și specificul fiecărei clase.

Evaluarea formativă sau continuă se realizează prin feedback constructiv și implicarea elevilor în procesul de învățare, folosind diferite modalități de evaluare (quizz-uri, teste, chestionare, grile de observație, prezentări moderne, planuri personalizate, jurnale de reflecție etc.), care se vor finaliza cu un portofoliu de învățare digital, completat pe tot parcursul activităților specifice disciplinei.

Sugestiile metodologice prezentate alcătuiesc un cadru coerent, flexibil și adaptabil pentru programa de Dezvoltare personală și consiliere în carieră la nivelul liceului (clasele a IX-a – a XII-a). Printr-o abordare centrată pe elev, progresivă, interactivă și contextualizată, cadrele didactice legitimate pentru această disciplină pot facilita un parcurs formativ semnificativ, de la autocunoaștere la decizie, de la explorare la implementare, de la adolescență la viața adultă asumată, contribuind în același timp la formarea unui profil de absolvent autonom, reflexiv, responsabil și capabil să-și proiecteze viitorul personal și de carieră într-un mod realist și motivant. Implementarea metodologică atentă, de către profesorul diriginte, cu adaptabilitate la specificul școlii și la particularitățile elevilor, precum și evaluarea formativă asigură relevanța și eficiența intervenției educaționale. Viziunea pedagogică este ca fiecare elev de liceu să devină nu doar participant la procesul educațional, ci actor conștient al propriei dezvoltări personale și în carieră, în care starea de bine și incluziunea sunt tratate ca elemente de bază ale acestei programe școlare.

Este important a se avea în vedere și propunerea unor activități de învățare care să vină în sprijinul prevederilor Legii învățământului preuniversitar 198/2023 prin care profesorul consilier școlar și profesorul diriginte au obligația să emită recomandări personalizate referitoare la alegerea ocupației pentru elevii aflați la finalul unui ciclu de învățământ în învățământul liceal (ex. încadrarea într-o formă de învățământ de nivel superior sau încadrarea pe piața forței de muncă), cu precizarea că aceste recomandări sunt consultative, sunt emise în baza metodologiei specifice și sunt incluse în portofoliul educațional al elevului.

Ora de *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* devine, astfel, un spațiu al experiențelor de învățare transformatoare, al comunicării deschise și profunde, în care elevul învață să se cunoască, să decidă și să acționeze în acord cu propriile valori, aspirații și resurse.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- American School Counselor Association. (n.d.). *ASCA student standards: Mindsets & behaviors for student success*. <https://schoolcounselor.org/getmedia/7428a787-a452-4abb-afec-d78ec77870cd/Mindsets-Behaviors.pdf>
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (Eds.). (2020). *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed.). Wiley. <https://www.wiley.com>
- Cedefop. (2019). *Inventory of lifelong guidance systems and practices — Romania*. Cedefop. <https://www.cedefop.europa.eu/en/publications-and-resources/country-reports/inventory-lifelong-guidance-systems-and-practices-romania>
- Cedefop. (2020). *Inventory of lifelong guidance systems and practices – Finland*. CareersNet national records. Cedefop. <https://www.cedefop.europa.eu/en/publications-and-resources/country-reports/inventory-lifelong-guidance-systems-and-practices-finland>
- Cedefop. (2023). *Inventory of lifelong guidance systems and practices – Poland*. CareersNet national records. Cedefop. <https://www.cedefop.europa.eu/en/country-reports/inventory-lifelong-guidance-systems-and-practices-poland-0>
- Cedefop. (n.d.). *Inventory of lifelong guidance systems and practices – Norway*. CareersNet national records. Cedefop. (Consultat recent) <https://www.cedefop.europa.eu/en/country-reports/inventory-lifelong-guidance-systems-and-practices-norway>
- Cedefop. (n.d.). Cultural translation of career decision-making: Understanding practitioners' perspectives from a multinational study on social and emotional learning. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. SpringerLink. (Autorii: Szplit et al., 2025) <https://link.springer.com>
- Education Scotland. (n.d.). *Health and wellbeing: Responsibility of all*. https://education.gov.scot/media/vaibgm0y/hwb30-booklet.pdf?utm_source=chatgpt.com
- European Commission (2020). Lifelong guidance policy and practice in the EU: trends, challenges and opportunities. <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=738&langId=en&pubId=8284&furtherPubs=yes>
- Kanzaki, M. et al (2025). Cultural translation of career decision-making: Understanding practitioners' perspectives from a multinational study on social and emotional learning. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. SpringerLink. <https://link.springer.com>
- Euroguidance Network. (2023, November 28). *Career education in the Nordic countries: A comparison of national legislation and compulsory school curricula*. Euroguidance. <https://euroguidance.eu/career-education-in-the-nordic-countries>
- Niles, S. G., & Harris-Bowlsbey, J. (2022). *Career development interventions* (6th ed.). Pearson. <https://www.pearson.com>
- OECD. (2021). *Career guidance for adults in a changing world of work*. OECD Publishing. https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2021/01/career-guidance-for-adults-in-a-changing-world-of-work_0c903ffd/9a94bfad-en.pdf
- OECD. (2021). *Investing in career guidance* (Rev. ed.). OECD Publishing. <https://www.oecd.org/employment/skills-and-work/adult-learning/Investing-in-Career-Guidance-2021.pdf>
- OECD. (2024). *Career guidance, social inequality and social mobility: Policy brief*. OECD Publishing. https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2024/03/career-guidance-social-inequality-and-social-mobility_267a5ecd/e98d0ae7-en.pdf
- OECD. (2024). *Digital technologies in career guidance for youth: Opportunities and challenges*. OECD Publishing. https://www.oecd.org/en/publications/digital-technologies-in-career-guidance-for-youth_c9ab23da-en.htm
- Parola, A., Diano, F., Ponticorvo, M., & Sica, L. S. (2024). Exploring the adolescents' career development and career-related teacher support: The NEFELE career guidance model. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1437472. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1437472>
- Secretariatul General al Guvernului & World Bank, Andrei, A., Richardson, G. et al (2023). Studiu aprofundat de evaluare a impactului. Evaluarea sistemului de consiliere și orientare în carieră din învățământul preuniversitar din România, RO: https://sgg.gov.ro/1/wp-content/uploads/2019/09/Studiu-de-impact_-Evaluarea-sistemului-de-consiliere-si-orientare-in-cariera-din-invatamantul-preuniversitar.pdf, EN: https://sgg.gov.ro/1/wp-content/uploads/2019/09/Studiu-de-impact_-Evaluarea-sistemului-de-consiliere-si-orientare-in-cariera-din-invatamantul-preuniversitar.pdf

content/uploads/2019/09/Impact-study_Counselling-and-Orientation-in-Career-in-Preuniversity-Education.pdf

- Thomsen, R., Tybjerg, G., & Skovhus, R. B. (2024). Career education in the final years of compulsory school in Denmark. *Nordic Journal of Transitions, Careers and Guidance*, 12(1), 1-18. <https://doi.org/10.16993/njtcg.84>
- Țibu, S. (coord.), Botnariuc, P., Făniță, A., Goia, D., & Țibu, S. (2024). Analiza serviciilor de consiliere la liceu: Provocări și direcții de îmbunătățire [Raport național]. Unitatea de Cercetare în Educație, Editura Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație. https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2024/12/Raport-3_Liceenii-din-Romania_Analiza-serviciilor-de-consiliere-la-liceu.pdf

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Grad didactic/ Titlu științific	Instituție de apartenență Localitate/ Județ
CĂLINECI MARCELA CLAUDIA	Grad didactic I/ Prof. dr. consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
FLOREA FLORIN ROBERT	Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
MITROFAN LUMINIȚA DOINA	Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
GÂRDAN MELANIA MARIA	Grad didactic I/ Prof. dr. consilier școlar	Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sălaj
ȘANDRU IOANA	Grad didactic I/ Prof. dr. consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
OANCEA ANA MARIA	Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
CONSTANTINESCU MARIANA CRISTINA	Grad didactic I/ Profesor de Științe socio-umane	Colegiul Național Ion Luca Caragiale București
MUNTEANU ALINA MIHAELA	Grad didactic I/ Profesor doctorand consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
BULAI DIAMANTA LUMINIȚA	Director CJRAE Galați/ Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Galați
BARBU DANIELA	Profesor dr./ Grad didactic I/ Inspector școlar pentru proiecte educaționale	Inspectoratul Școlar Județean Ilfov
POPESCU DOINA	Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
BOCA CRISTIANA ANA MARIA	Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul pentru Educație și Dezvoltare Profesională Step by Step
CREȚU NADIA MIRELA	Grad didactic II/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
ANGHEL RAMONA ELENA	Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
ANDREI ANGELA	Lector univ. dr. asociat	Universitatea din București Facultatea de Psihologie și Științele Educației
ALBU DANIELA MIHAELA	Profesor/ Grad didactic I	Colegiul Național Mihai Eminescu Buzău
IONESCU DANIELA	Profesor/ Grad didactic I	Casa Corpului Didactic Prahova
POPESCU MARILENA	Profesor/ Grad didactic I	Colegiul Național Mihai Eminescu Botoșani
POPESCU GABRIELA	Profesor/ Grad didactic I	Liceul Teoretic Mihail Sadoveanu București
BALEA MARINA LUCICA	Profesor/ Grad didactic I	Școala Gimnazială Nr. 2 București
CRUMPEI-TANASE IRINA	Conf. univ. dr.	Universitatea Alexandru Ioan Cuza Iași/ Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
DARJAN IOANA	Conf. univ. dr.	Universitate de Vest Timișoara Facultatea de Sociologie și Psihologie
BERSAN OTILIA	Conf. univ. dr.	Universitatea de Vest Timișoara Facultatea de Sociologie și Psihologie
NEACȘU ELENA LUCREȚIA	Grad didactic I	Colegiul Național Alexandru Odobescu Pitești

MARINESCU-PĂLĂDUȘ ANA-MARIA	Expert Educație	Asociația Reper 21
ROMANIC MIHAELA	Definitivat/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
SUVAC VALERIA	Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
BÎRLEZ AMALIA	Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională

**COORDONATORI/RESPONSABILI/
CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI**

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență
CĂLUGĂRU DANIELA	RESPONSABIL MEC Prof. dr.	Ministerul Educației și Cercetării
AVRAM MARIUS	RESPONSABIL CNCE Grad didactic I/ Profesor	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
STÂNCULESCU AURELIA FLORINA	COORDONATOR ȘTIINȚIFIC Grad didactic I/ Profesor consilier școlar Director CMBRAE	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională

**FEEDBACK ACORDAT PE PARCURSUL DEZVOLTĂRII PROGRAMEI ȘCOLARE
DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI CONSILIERE ÎN CARIERĂ LICEU**

Nume și prenume	Grad didactic/ Titlu științific	Instituție de apartenență Localitate/ Județ
ȚIBU SPERANȚA LAVINIA	CS I/ Laborator Cercetări Psihosociale în Educație	Institutul de Științe ale Educației
BOTNARIUC PETRE FEODEORIAN	CS II/ Laborator Cercetări Psihosociale în Educație	Institutul de Științe ale Educației
BALICA MAGDALENA	Senior Education Policy Research Manager	International Baccalaureate (IB) Research Genève, Switzerland
CIOHODARU ELENA	Psiholog educațional	Scotia/ Marea Britanie
MARCINSCHI FLORENTINA	Profesor- Freelancer	Peterborough, Canada
FARTUȘNIC CIPRIAN	Head of Pedagogical Development Unit	European Baccalaureate Unit, OSG of the European Schools, Brussels, Belgium
VELEA SIMONA	Conf. univ. dr. Director DPPD	DPPD SNSPA
ISER-LAU MIRUNA	Consilier școlar	Australia
GUNESCH DANIELA-LAURA	Psiholog educațional	Asociația pentru Promovarea Educației Deschise