

# 10 (zece) pentru consilierea carierei



Vaslui

2021



*Perfect TEAM for a perfect ... TEN*

*prof. Laic Daniela*

*prof. Băetu Simona Mihaela*

*prof. Dogariu Cristina Elena*

*prof. Nacu Octavia Aurelia*

*prof. Racoviță Daniela*

*"Tot ceea ce faci azi îți determină ziua de mâine"*

# Cuprins:

*I. 10 pasi pana la decizia potrivita*

*II. Pentru decizii de nota 10*

*III. 10 aspecte de evitat în alegerea carierei:*

*IV. 10 sfaturi pentru copii*

*V. 10 sfaturi pentru parinti*

*VI. 10 mituri despre alegerea carierei*

*VII. 10 meserii de viitor*

*VIII. 10 români care au schimbat lumea*

*IX. 10 filme care iti pot influenta pozitiv cariera*

*X. 10 exercitii pentru luarea unei decizii*

A participa la construcția propriului viitor înseamnă a învăța cum să-ți planifici și să-ți dezvolti cariera.

Obiectivul major al carierei constă în integrarea socioprofesională de succes, în asigurarea unui viitor, în consonanță cu nevoile individuale și cerințele soiale.

Astăzi, o condiție esențială pentru reușită este să fii pregătit pentru viitor, să poți face față provocărilor zilnice. Succesul în carieră depinde de ceea ce-ți place să faci, de abilitățile pe care le ai, de încrederea în potențialul profesional, de obiectivele stabilite.

Pentru a-ți construi cu succes viitorul profesional trebuie să te cunoști, să fii motivat, să comunici într-o manieră asertivă, să fii pregătit pentru schimbări, să știi să faci față unui eșec, să dai dovadă de curaj, să ai obiective clare și să iei deciziile corespunzătoare, să-ți asumi responsabilități și riscuri și, în același timp, să fii conștient de consecințele acțiunilor tale.

Un viitor și o carieră se construiesc de către cei care au inițiativă și sunt proactivi!

Pentru asta, noi îți propunem:

### *1. 10 pasi pana la decizia potrivita*



#### **1. Clarifică decizia!**

În primul rând, asigură-te că ai o idee clară despre ce decizie vrei să iei.

#### **2. Scrie cei mai importanți factori care îți influențează cariera!**

Scrie 4-7 factori, importanți pentru tine, în luarea deciziei de carieră. Când iau decizii, oamenii se concentrează de obicei pe un set prea restrâns de factori. Scrierea acestei liste te va ajuta să rămâi concentrat pe ceea ce contează cel mai mult.

#### **3. Generează opțiuni!**

Una dintre cele mai importante greșeli atunci când vorbim despre deciziile de carieră este să luăm în considerare prea puține opțiuni. Unele cercetări sugerează că doar a te asigura că iei în considerare o opțiune suplimentară îmbunătățește rezultatele.

#### **4. Clasifică-ți opțiunile!**

Pune opțiunile într-o ordine aproximativă în funcție de cât de bine acestea țin cont de factorii pe care i-ai notat la pasul doi. Nu îți face prea multe griji cu privire la acuratețe, este important să ai o idee aproximativă în această etapă pentru a face mai ușor următorii pași.

#### **5. Enumeră incertitudinile!**

Încearcă să identifici informațiile care ar putea să îți schimbe clasamentul. Întrebările pe care oamenii și le pun cel mai frecvent nu sunt, de fapt, relevante pentru decizie. Adesea, oamenii se concentrează pe întrebări de ansamblu care sunt prea greu de rezolvat, așa că este puțin probabil ca ele să le schimbe clasamentul. De asemenea, este ușor să te pierzi în marea varietate de probleme care pot fi importante. Încearcă să te concentrezi pe întrebările cele mai relevante.

#### **6. Investighează!**

Nu orice decizie din viață merită o cercetare serioasă, dar deciziile de carieră cu siguranță DA. De multe ori oamenii rămân blocați, când ar fi mai bine să meargă să *adune informații* sau să *testeze* opțiunile.

#### **7. Realizează evaluarea finală!**

Când ai terminat de investigat, te apropii de momentul deciziei. Analizezi tot ce ai aflat până la acest pas.

#### **8. Fă cea mai bună alegere!**

În această etapă, va trebui să iei o decizie. Dacă ai noroc, una dintre opțiunile tale va fi în mod clar mai bună decât celelalte. Nu fi prea dur cu tine: scopul este să faci cea mai bună alegere, având în vedere alternativele, informațiile adunate, conjunctura.

#### **9. Treci la acțiune!**

Odată ce planul este stabilit, concentrează-te pe transpunerea lui în realitate.

#### **10. Fii pregătit să te reorientezi dacă este necesar!**

## II. Pentru decizii de nota 10



Orice perioadă de tranziții presupune multe alegeri. Toate aceste alegeri te influențează pe tine, dar și pe cei din jur. Astfel, pentru o alegere potrivită:

### 1. Evită deciziile rapide!

Mergi repede cu deciziile reversibile și încet cu cele ireversibile.

### 2. Notează-ți deciziile pe care le iei!

Având toate ideile scrise pe hârtie ai în față toate informațiile relevante necesare pentru a lua o decizie.

### 3. Ia hotărâri în funcție de ceea ce este adevărat și nu în funcție de cine are dreptate!

### 4. Identifică argumentele pro și contra pentru fiecare alternativă!

Te ajută să-ți pui ordine în idei în vederea luării celei mai bune decizii pentru viitorul tău.

### 5. Nu lăsa deciziile să se adune!

Îți poate fi mai greu să te descurci cu un morman de decizii mici decât cu o singură decizie complexă.

### 6. Nu aștepta să fii 100% sigur că decizia ta este una corectă!

Punerea sa în practică este în viitorul apropiat. Decide și nu-ți mai fă probleme!

### 7. Utilizează abordarea O. A. R. în luarea deciziilor!

Fii atent la:

O - obiectivele pe care le urmărești,

A- alternativele pe care simți că le ai la dispoziție

și

R- riscurile implicate de alternativa pe care te gândești să o alegi.

**8. Nu uita! Neluarea unei decizii este de fapt luarea unei decizii de neimplicare.**

**9. Ai încredere în capacitatea ta de a lua decizii!**

**10. După ce ai luat decizia, nu te mai îndoii!**

### *III- 10 aspecte de evitat în alegerea carierei*



#### **1. Amânarea deciziei**

Uneori, deveniți atât de copleșiți de alegeri încât nu puteți decide sau decideți să nu decideți. Exemplu: „Nu știu ce vreau să fac, așa că voi vedea mai târziu”.

#### **2. Așteptari nerealiste**

Alegerile pe care le facem nu țin cont de propriile capacități și limite, ci de necunoașterea acestora sau neconcordanța interese-aptitudini.

#### **3. Abordarea superficială a deciziei de carieră**

Nu alegeți o carieră fără să vă faceți timp să învățați despre ea, fără să vă planificați foarte bine pașii de urmat, fără să vă cunoașteți aptitudinile și interesele. Trebuie să vă asigurați că ați adunat informații despre sarcinile tipice ale postului, cerințele educaționale, câștigurile și perspectivele de muncă .

#### **4. Alegerea unei cariere doar pentru că este bine plătită**

Nu este nimic rău în a alege o carieră bine plătită, dar nu ar trebui să vă bazați decizia strict pe bani. La urma urmei, dacă alegeți o carieră pe care o iubiți, ”nu veți lucra” nicio zi din viața ta.

5. **Teama provocată de dezaprobarea părinților** (de exemplu: dacă urmați o carieră în artă/dramă/muzică, spre deosebire de o ocupație practică cu venituri mari, cum ar fi dreptul sau medicina)

Părinții v-au crescut și v-au iubit în toți acești ani și, pentru asta, cu siguranță le datorați mult. Răsplătiți-i cu dragoste și atenție, nu angajându-vă într-o carieră care nu vi se potrivește. Această decizie este a voastră, nu a lor. Cereți sfaturi dacă doriți, nu vă fie teamă să le spuneți despre dorințele și visurile voastre.

6. **Să alegeți cariera pe care o dorec părinții sau prietenii**

Este o greșeală să ignorați propriile aptitudini și talente și să urmați profesia aleasă de cel mai bun prieten, sau pe cea a părinților.

7. **Ignorarea viitorului**

Ar trebui să vă gândiți dacă o carieră are un viitor promițător înainte de a începe să vă pregătiți pentru ea. Puteți elimina măcar acele alternative care nu par să fie bine poziționate pe piața muncii în viitorii ani.

8. **Alegerea primului loc de muncă la care ne gândim sau cel mai ușor pe care îl putem obține**

A alege un loc de muncă pe baza ușurinței sale nu înseamnă valorificarea talentelor și abilităților pe care le avem. Scopul nostru ar trebui să fie întotdeauna să ne orientăm către domenii în care ne folosim cele mai puternice talente și abilități în munca noastră.

9. **Ne gândim că odată ce am ales un domeniu, suntem blocați în el pentru totdeauna**

Ați putea crede că este imposibil să vă schimbați cariera după ce ați fost instruiți sau după ce ați dobândit un an sau mai mult de experiență într-un anumit post. Aceasta este o gândire falsă! Puteți oricând să treceți în alte domenii treptat – este foarte important să continuați să vă dezvoltați noi abilități și să urmăriți cu atenție oportunitățile care vă interesează. Nu știți niciodată unde vă va duce viața!

10. **Teama de eșec**

Ați făcut o greșeală o dată, de două ori sau de mai multe ori. Nu vă fie teamă să greșiți, renunțând la a face alegerea dorită. Considerați fiecare greșeală o lecție, pentru că acum sunteți mai informat pentru



data viitoare când veți lua o decizie similară. Acest lucru se va întâmpla doar cu practică, greșeli și lecții învățate din toate alegerile tale.

#### *IV. 10 sfaturi pentru copii*



Selectarea unei cariere este o decizie importantă, așa că cu siguranță ar trebui să luați în considerare toți factorii relevanți înainte de a te decide. Nu vrei să-ți pierzi câțiva ani pregătindu-te pentru o profesie pe care, mai târziu, o vei găsi nepotrivită pentru tine. O carieră de succes nu înseamnă doar caștiguri materiale și nici un post foarte bun. Ai o carieră de succes atunci când resimți plăcere, atunci când îți folosești talentele, atunci când motivațiile și idealurile tale sunt în concordanță cu activitățile profesionale zilnice.

Cum ajungi să ai o carieră de succes?

- Cunoaște-ți atuurile și limitele!
- Informează-te!
- Studiază!
- Fii deschis la nou!
- Învăță din greșeli!
- Fii competitiv!

Am fost învățați să credem că o carieră de succes poate fi un vis împlinit, o realitate, atâta timp cât depunem efort și muncim pentru asta. Alegerea unei profesii trebuie să țină cont de mai multe criterii cumulate pentru a avea un rezultat profesional cu satisfacție pe termen lung. Astfel:

1. activitatea desfășurată să fie propria alegere;
2. să ai aptitudinile și abilitățile necesare profesiei alese;
3. să dorești să faci această profesie o perioadă de timp cât mai îndelungată;

4. activitatea desfășurată să-ți aducă satisfacție și împlinire;
5. condițiile de lucru să fie cele dorite;
6. câștigul financiar să corespundă așteptărilor tale;
7. să fie o activitate cu cerere pe piața muncii și peste 10 ani pe cât posibil;
8. să nu simți că depui efort, ci că ești plătit pentru a face ceea ce-ți place (situație ideală);
9. să-ți facă plăcere să te perfecționezi continuu în acest domeniu;
10. să-ți creeze un echilibru profesie/viață.

### *V. 10 sfaturi pentru parinti*



#### **1. Încurajați-vă copiii să acorde importanță studiilor, educației!**

Educația nu se termină odată cu finalizarea studiilor, ci acoperă întreaga noastră existență. Scopul final al educației este să sporească calitatea vieții.

#### **2. Ajutați-i să-și descopere talentele și abilitățile înnăscute!**

Părinții ar trebui avertizați să nu își impună propriile obiective copiilor lor sau să vadă realizările copilului lor ca pe o reflecție a lor înșiși. Deci părinții ar trebui să manifeste interes și sprijin real pentru planurile de carieră ale adolescenților lor și în același timp, ar trebui să le permită adolescenților să descopere singuri cine sunt.

#### **3. Împărtășiți cu ei cunoștințele despre lumea muncii!**

Părinții influențează nivelul de educație sau pregătire pe care copiii lor îl ating, cunoștințele pe care le au despre muncă și diferite ocupații, convingerile și atitudinile pe care le au față de muncă și motivația pe care o au pentru a reuși. Cele mai multe dintre acestea se învață inconștient – copiii și adolescenții își absorb atitudinile și așteptările părinților de la aceștia pe măsură ce cresc.

#### **4. Dezvoltați-le abilitățile de luare a deciziilor!**

Studiile arată că adolescenții care se simt competenți în ceea ce privește luarea deciziilor de carieră tind să facă alegeri de carieră mai satisfăcătoare mai târziu în viață.

**5. Sprijiniți-i să fie conștienți de resursele de carieră/de oportunitățile de educație și formare!**

Este vital să nu faceți presiuni asupra tânărului pentru ca el să se decidă mai repede. Trebuie să îi acordați timp pentru ca el să obțină informațiile pe care și le dorește și să își clarifice propriul punct de vedere, precum și să îl asigurați că orice decizie poate fi, ulterior, revizuită – dacă există argumente solide pentru acest lucru. De asemenea, este de dorit ca această etapă de explorare să înceapă din timp, pentru a se evita situațiile-limită, în care o decizie este urgentă și necesară (ex: la finalul clasei a VIII-a sau a XII-a). O altă modalitate prin care părinții își pot sprijini copiii este oferirea de, sau facilitarea accesului la, informații corecte și relevante.

**6. Îndoelile, întrebările, alegerile copilului este bine să fie discutate cu un consilier de carieră!**

Un consilier în carieră îi poate oferi copilului/ adolescentului suportul de care are nevoie și îl poate îndruma spre o carieră în domeniul de activitate care îi este compatibil, ținând cont de aptitudinile și abilitățile pe care le deține sau pe care dorește să și le însușească. Acesta furnizează persoanelor consiliate informații în legătură cu profesiile și ocupațiile din domeniul de interes, le ajută să compare exigențele acestor profesii cu caracteristicile lor personale și cu nivelul lor de calificare, analizând împreună fiecare alternativă și evaluând consecințele.

**7. Dacă școala organizează discuții despre carieră pentru părinți, asigurați-vă că sunteți prezent! Participați la întâlnirile cu părinții/profesorii!**

Părinții nu știu totul, chiar dacă vorbim despre proprii copii. Ei au nevoie de informații, de discuții cu specialiștii în educație, de validarea propriilor convingeri, de a împărtăși experiențele personale cu alți părinți.

**8. Stabiliți planul de rezervă dacă rezultatele prezise nu se întâmplă!**

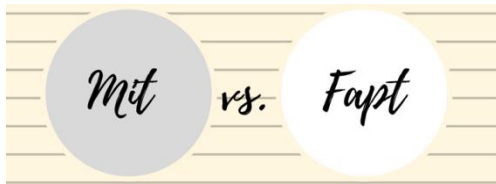
Este bine să construiți împreună cu copiii/ adolescenții alternative la drumul ales. Este important să ai întotdeauna un as în mânecă și să fii întotdeauna gata să acționezi. Astfel, vor fi depășite blocajele sau eventualele eșecuri.

**9. Amintiți-vă că sfaturile părinților sunt de neprețuit, dar tinerii trebuie să facă propriile alegeri de carieră!**

Un părinte trebuie să recunoască faptul că rolul lui este acela de a acționa ca un facilitator în călătoria carierei copilului său. Permiterea unor alegeri independente de carieră marchează primul pas real al tinerilor către vârsta adultă.

**10. Fiți implicați, dar nu controlați totul! Sfătuiți-i, dar nu decideți pentru ei! Susțineți-i, dar nu îi dominați!**

#### *VI. 10 mituri despre alegerea carierei*



Crezi că știi totul despre alegerea unei cariere? Mulți oameni cred că ei cunosc modul corect de a alege o profesie, dar de multe ori ajung în situația în care se confruntă cu insatisfacția.

Dacă vrei să ai un început bun, nu te lasă pradă miturilor cu privire la alegerea unei cariere. Dacă nu știi care sunt ele poți găsi enumerate 10 dintre ele:

1. Trebuie să îți alegi un job care se caută, chiar dacă nu îți place sau simți că nu ți se potrivește. **Realitatea** este că cel mai bine este să alegi o carieră în care poți să faci ceea ce îți place și în care poți folosi lucrurile la care ești bun.
2. Există doar o singură carieră potrivită pentru fiecare. **Realitatea** este că poți să fii bun la mai multe lucruri și poți avea succes în mai multe domenii, nu numai în unul.
3. Toți știu foarte bine ce vor, numai eu sunt singurul/singura care nu mă pot hotărî ce vreau în viață. **Realitatea** este că foarte puțini oameni știu exact ce vor atunci când încep să lucreze. Alții, nu sunt siguri nici după ani buni. Asta nu înseamnă că odată ales un drum în carieră, nu poți să faci stânga-împrejur și să-l schimbi atunci când simți că e momentul.
4. După ce îmi fac un test de personalitate și/sau de carieră, voi ști cu siguranță ce carieră să aleg. **Realitatea** este că aceste teste îți dau doar un indiciu și îți pot arăta, e adevărat, domeniile spre care ai înclinații, însă nu îți oferă garanția că vei avea neapărat și revelația carierei potrivite.

5. Când îți alegi cariera, trebuie ca și membrii familiei să fie de acord. **Realitatea** este că, deși membrii familiei sunt foarte bine intenționați, de multe ori sfaturile și recomandările lor se bazează mai degrabă pe frica lor de eșec și nu au legătură cu ce îți dorești tu și nici cu abilitățile tale.
6. Dacă muncești mult și stai ore în șir peste program vei avea cu siguranță succes. **Realitatea** este că munca multă și statul peste program nu îți garantează nicidecum succesul. În schimb, munca eficientă, da.
7. Trebuie să aleg între a avea o carieră și a avea o familie. Nu le pot avea pe amândouă. **Realitatea** este că le poți avea pe amândouă. Sigur, sunt perioade în viață în care acorzi mai multă atenție carierei și altele, în care dedici mai mult timp familiei. Problema apare când oferi excesiv de mult timp uneia din ele (de obicei carierei) pe termen lung și ajungi de cele mai multe ori să îți neglijezi familia.
8. Îmi place munca mea, dar pentru că nu câștig foarte mult am eșuat în carieră. **Realitatea** este că succesul în carieră nu se măsoară doar în numărul de bancnote care îți umplu portofelul. Există oameni care câștigă foarte bine, dar sunt foarte nefericiți în joburile lor.
9. Pentru a ajunge în vârf, pentru a avea succes, trebuie să faci nenumărate compromisuri. **Realitatea** este că, deși sunt destui oameni care ajung în vârf renunțând la valorile lor și, de multe ori, chiar la demnitate și identitate, poți avea succes în carieră și fără astfel de discreditări. Când faci un lucru cu pasiune, nu mai e nevoie de compromisuri. Succesul vine de la sine. Uneori vine ușor. Alteori nu fără ceva eforturi, dar păstrându-ți demnitatea intactă.
10. Poți face tot ceea ce vrei! **Realitatea** este că, tinerii aflați la început de drum sunt foarte entuziasmați de ceea ce consideră a fi “vocația” lor, însă nu suficient de ancorați în realitatea de zi cu zi. De aceea, este util să fie sinceri și realiști în ceea ce privește abilitățile pe care le au, dar și obiectivele pe care vor să le realizeze.

## *VII. 10 meserii de viitor*



Conform studiului publicat de World Economic Forum în octombrie 2020, aproximativ 85 de milioane de locuri de muncă vor fi înlocuite sau parțial înlocuite printr-o formă combinată dintre oameni și roboți în următorii 5 ani, în timp ce 97 de milioane de noi forme de locuri de muncă vor apărea în întreaga lume.

Asta pentru că lumea e într-o continuă mișcare. România, la fel ca restul lumii, va experimenta schimbări sociale, culturale, economice, de mediu sau tehnologice. Vor apărea noi provocări, dar și descoperiri care vor duce la rezolvarea unora dintre problemele actuale.

Majoritatea joburilor de viitor vor îmbina mai multe domenii și pasiuni (umane, tech, creative, digitale etc.): vom vedea astronauți care sunt și antreprenori digitali, agricultori care vor folosi atuurile programării, artiști și creatori folosindu-se de new media, detectivi de date, ingineri de roboți pentru terapie și psihologie - posibilitățile sunt nenumărate. Iar la baza lor stă un mix de cunoștințe tehnice, importante abilități sociale și cele de business.

Iată 10 exemple de locuri de muncă care pot fi cariere de top pentru viitor:

### *1. Tehnician în energie solara*

Preocuparea constantă pentru un viitor ecologic face ca energia solară să fie tot mai folosită la nivel internațional. În orașele din întreaga lume, tehnicienii de energie solară se bucură de o muncă stabilă într-o industrie în creștere, devenind astfel una dintre cele mai căutate meserii de viitor.

### *2. Dezvoltator software*

Pe măsură ce Internetul crește și mașinile devin mai inteligente și mai conectate cu persoanele, nevoia de dezvoltatori de software talentați se va extinde și va da naștere a mii de meserii de viitor. Dezvoltarea aplicațiilor mobile, în special, este considerată una dintre cele mai bune cariere pentru 2020 și nu numai. De fapt, aproape 1,2 milioane de oferte totale de

locuri de muncă sunt proiectate să devină disponibile în domeniul dezvoltării de software între 2016 și 2026.

### *3. Specialist în conținut digital (Digital Content Specialist)*

Omenirea, mai ales în contextul actual, resimte avantajul și nevoia de tehnologie. Într-un mediu dinamic, digital și interactiv, totul este mai rapid, mai ieftin, mai calitativ.

Datorită dispozitivelor digitale care ne țin permanent conectați la aproape orice fel de informații sau divertisment pe care dorim să le consumăm, nevoia de conținut proaspăt este permanentă, astfel generarea de conținut digital nou, devine o cheie majoră pentru susținerea eficienței organizațiilor din fiecare industrie. De aceea astfel de specialiști sunt din ce în ce mai căutați.

### *4. Specialist în securitate cibernetică*

Având în vedere că mare parte din activitățile noastre s-au mutat în online, devenim tot mai vulnerabili la cyberattacks. Prin urmare, vor exista joburi de viitor precum inginer în securitate online sau consilieri de reabilitate juvenilă în cazul crimelor cibernetice, care să protejeze companiile de atacurile cibernetice sau să consilieze tinerii tentați de infracțiuni digitale să-și folosească talentele online în mod constructiv. Cu siguranță acest domeniu va da naștere unei multitudini de meserii de viitor.

### *5. Inginer biomedical*

Profesioniștii din acest domeniu încep deja să revoluționeze industria medicală. Dacă vrei ca munca ta să aibă un impact pozitiv în anii următori și să devină o meserie de viitor stabilă, acesta este un domeniu spre care să te orientezi. Vei fi implicat în toate tipurile de cercetare și dezvoltare de ultimă oră.

### *6. Manager de proiectare smart home*

Casele inteligente nu mai sunt o noutate și curând vor apărea designeri și tehnicieni care se vor ocupa de proiectarea acestor case, integrând tehnologia în cel mai optim mod pentru consumatori. Cunoștințele de arhitectură tradițională, de tehnologii smart și de comunicare vor fi de folos în aceste joburi de viitor.

## *7. Inginer/arhitect de mediu*

Odată cu toate schimbările omului asupra naturii și cu efectele acestora, în viitor se va pune accentul pe dezvoltarea de proiecte în armonie cu natura. Prin urmare, tot mai multe companii vor angaja ingineri specializați și arhitecți de mediu inovativi. Cunoștințele de inginerie, waste management, nanotehnologie sau biologie și design arhitectural, alături de realitate augmentată vor fi necesare.

Dacă tot vorbim de mediu, trebuie amintit că și în agricultură vor exista transformări. În fiecare an, populația urbană de pe pământ crește cu echivalentul a aproximativ șapte orașe de dimensiune Bucureștiului.

Așadar, meseriile de viitor vor include și *specialistii în agricultura urbana/consultanți ferma verticală*.

Cei care vor opta pentru o astfel de profesie de viitor, vor ajuta agricultura verticală să servească comunitatea dornică de produse proaspete și sănătoase în mod sustenabil, rapid și controlat. Pentru asta vor avea nevoie de cunoștințe de agricultură și tehnologie, pasiune pentru educație și analiză de date.

## *8. Croitori digitali*

Și cei din industria confecțiilor și fashion vor folosi cunoștințele de programare și tehnologiile noi pentru a lucra rapid cu clienții. Măsurătorile și comenzile pot fi preluate printr-un sistem cloud-based și pot fi însoțite de servicii de styling și consiliere.

## *9. Curatori de memorie*

Cum speranța de viață este tot mai crescută, este foarte posibil ca generația tânără să găsească soluții de wellness pentru seniori. Un curator de memorie personală poate folosi cunoștințele medicale, inteligența emoțională, analiza de date și tehnologia VR pentru a ajuta pacienții să “trăiască” într-un mediu format de experiențe plăcute din trecutul lor, pentru a le reduce stresul și anxietatea provocate de pierderea memoriei.

## *10. Tehnician de imprimare 3D*



Mulți specialiști consideră că abia am început să zgâriem suprafața a ceea ce tehnologia de imprimare 3D (additive manufacturing) va fi capabilă să realizeze în cele din urmă.

Designerii industriali, inginerii biomedicali și alți oameni experimentează deja fabricarea la cerere a unor lucruri precum instrumente, alimente, îmbrăcăminte, obiecte de uz casnic, implanturi medicale, componente de aviație, automobile și electronice.

Pe măsură ce această tehnologie avansează, mașinile de imprimat 3D pot deveni la fel de obișnuite ca frigiderul și microundele.

### *VIII· 10 români care au schimbat lumea*



Fie că vorbim de politică, știință, arte, sport sau medicină, descoperim români care și-au adus, de-a lungul timpului, contribuția într-un fel sau altul.

În cele ce urmează vă prezentăm 10 dintre personalitățile care au reușit să uimească lumea întreagă și și-au construit o imagine care a dăinuit peste generații:

#### *1· Ioan Cantacuzino*

Medicul Ioan Cantacuzino este cel care a pus la punct o metodă de vaccinare antiholerică, folosită și astăzi. În anul 1913 conducea prima acțiune de vaccinare, salvând mii de vieți, acțiune cunoscută în știință ca "Marea experiență românească".

”

*Fii precum o stea, având propria ta lege și propria ta traiectorie.*

#### *2· Mircea Eliade*

Adolescentul miop, care și-a luat cu greu corigențele este cunoscut drept unul dintre cei mai mari scriitori, filozofi și istorici ai religiei. A vorbit fluent 5 limbi străine (română, franceză,

germană, italiană, engleză), cunoscând destul de bine alte 3 (ebraica, persana, sanscrita) iar lucrările sale sunt traduse în numeroase limbi.

”

***Dacă poporul român dispăre de pe fața pământului și rămâne o carte a lui Eminescu,  
lumea va ști cine au fost românii.***

### *3. Emil Racovița*

Este primul român care a ajuns în Antarctica și este cunoscut drept fondatorul biospeologiei. Tot el este cel care a întemeiat la Cluj primul Institut de Speologie din lume, un centru al cercetărilor biospeologice mondiale. Grație spiritului său de aventură a ajuns în Insulele Baleare, Caraibe și America Latină.

”

***A ști sau a nu ști, aceasta e întrebarea! A ști înseamnă pentru omenire: organizare temeinică, activitate rațională, cooperare, solidaritate, evoluție pașnică. A ști înseamnă pentru om: a-și trăi timpul de a fi cu mulțumire și de a aștepta clipa de a fi cu seninătate.***

### *4. George Emil Palade*

Copil genial, student brilliant, medic și om de știință, specialist în domeniul biologiei celulare. Născut la Iași, este singurul român care a câștigat un premiu Nobel - în anul 1974 a primit premiul Nobel pentru Fiziologie și Medicină. În 1986 a primit, în Statele Unite, ”Medalia Națională pentru Știință” în biologie ca urmare a descoperirilor ”fundamentale (de pionerat) în domeniul unei serii esențiale de structururi supracomplexe, prezente în toate celulele vii”.

”

***I-a spus mereu fiului său că, indiferent ce rezultate ar avea la școală, după aceea trebuie să fii cel mai bun!***

### *5. Nicolae Paulescu*

Este cel care a descoperit pentru prima oară, în 1921, insulina, acest element vital pentru o mare parte din omenire. Deși premiul Nobel a fost desemnat altor doi cercetători, lumea medicală știe că studii despre insulină erau realizate de către acesta de mai bine de doi ani până ca cei doi să fie recunoscuți drept descoperitorii insulinei.

”

***Sunt tot atât de sigur de existența sufletului precum și de oricare alt adevăr dovedit de știința experimentală.***

### *6. Henri Coanda*

Românul care a inventat avionul cu reacție, una dintre cele mai importante realizări tehnologice din istorie. A fost academician, inginer, fizician, inventator, pioner al aviației. Numele său va rămâne pentru totdeauna în rândul marilor ingineri ai aviației.

”

***Viitorul este suma pașilor pe care îi faci, inclusiv a celor mici, ignorați sau luați în râs.***

### *7. Ana Aslan*

Medic (a intrat în greva foamei pentru a-și convinge familia să o lase să se înscrie la facultate), a înființat în anul 1952 primul institut de geriatrie din lume. 1952 este și anul în care a inventat formula Gerovital H3, brevetată în 30 de țări. Produsele sale au ajuns cunoscute în întreaga lume, fiind folosite de numeroase personalități (Charles de Gaulle, J. F. Kennedy, Charlie Chaplin, Salvador Dali).

”

***Când ajungi să faci mai mult decât ceilalți într-un domeniu oarecare, ești întotdeauna suspectat. Ți se cer din ce în ce mai multe probe că ai avut dreptate.***

## *8· Constantin Brancusi*

Maestru al liniilor și formelor desăvârșite, a adus o schimbare de paradigmă în arta plastică modernă. Sculptorul sufletului românesc, a construit o vastă operă de o remarcabilă complexitate tematică. Chiar și după zeci de ani, lucrările sale ocupă un loc de cinste printre marile creații artistice ale lumii.

”

***Lucrurile nu sunt greu de făcut. Greu este să te pui în starea de a le face.***

## *9· Traian Vuia*

Inventator român, pionier al aviației la nivel internațional. A inventat primul avion cu mijloace proprii de propulsie și a fost omul care a realizat primul zbor autopropulsat, la 18 martie 1906. S-a bazat doar pe puterea capacității sale intelectuale și, în cele din urmă, a reușit.

”

***Eu nu lucrez pentru gloria mea personală, ci lucrez pentru gloria geniului uman.***

## *10· Nadia Comaneci*

”Zecele perfect” al româncei care a făcut istorie în lumea gimnasticii încheie povestea celor 10. La doar 14 ani a fost prima gimnastă care a obținut scorul perfect de zece la olimpiadă, de 7 ori. Numită ”Zeița de la Montreal” este considerată una dintre cele mai bune gimnaste ale lumii din toate timpurile. Este totodată primul sportiv român inclus în International Gymnastics Hall of Fame.

”

***Nu am făcut gimnastică pentru a călători, nu am făcut gimnastică pentru a-mi cumpăra anumite lucruri, să devin o celebritate, am făcut pentru că mi-a plăcut și este important să pui pasiune în ceea ce faci.***

## *IX. 10 filme care iti pot influenta pozitiv cariera*



Inspirația în ceea ce privește cariera sau drumul pe care vrei să îl alegi o poți găsi oriunde și, de cele mai multe ori, acolo unde nici nu te aștepti. Chiar și filmele ar putea fi o modalitate de automotivare sau de a găsi modele în a căror destin te regăsești, când vorbim de viața profesională. Dacă simți că ai nevoie de curaj, de energie sau de un imbold, ia în calcul și propunerile cinematografice care te pot inspira în carieră sau te pot ajuta în procesul decizional profesional.

### **1. The Pursuit of Happiness (2006)**

"Nu da voie nimănui să-ți spună că nu poți să faci ceva... Dacă ai un vis, trebuie să-l protejezi... Dacă vrei ceva, încearcă să-l obții. Punct." În primul rând, te poți convinge că atâta timp cât îți urmezi visul până la capăt, efortul îți va fi răsplătit într-un fel sau altul, și în cele din urmă nu există obstacole ce nu pot fi depășite sau probleme cărora să nu le găsești rezolvare, iar dorința lui Chris de a răzbate în viață nu are cum să nu te inspire.

### **2. The Intern (2015)**

Văduvul în vârstă de 70 de ani, Ben Whittaker, a descoperit că pensionarea nu e așa minunată cum credea. Profitând de oportunitatea de a reveni în joc, el devine stagiatar senior la un site de modă online, fondat și condus de Jules Ostin. De reținut e că nu e niciodată prea târziu să faci planuri, să te distrezi și să visezi.

### **3. The Devil wears Prada (2006)**

Un nou absolvent inteligent, dar sensibil, obține un loc de muncă ca asistent al Mirandei Priestly, redactorul șef al unei reviste de înaltă modă. Andy, tână aspirantă la jobul de editorialist de modă, alege să renunțe la ceea ce este ea, la imaginea pe care o are, la stilul de viață de până atunci, ca să poată face față exigențelor absurde care se impun în lumea

în care a intrat. Dar merită să faci compromisuri, pentru un loc de muncă? Un job care nu ți se potrivește ajunge să-ți acapareze întreaga viață și să cauți mecanisme de coping pentru a face față, iar acesta este un mesaj ce merită reținut.

#### **4. Legally Blonde (2001)**

Când regina balului este părăsită de iubitul ei, ea decide să-l urmeze la facultatea de drept pentru a-l aduce înapoi și, odată ajunsă acolo, află că are mai multe cunoștințe juridice decât și-a imaginat vreodată. Dincolo de secvențele comice introduse în scop de distracție, filmul conține un mesaj cu substrat - orice persoană poate avea succes dacă își dorește acest lucru și se ambiționează să-și realizeze visurile.

#### **5. The Company Men (2010)**

Povestea se concentrează pe un an din viața a trei bărbați care încearcă să supraviețuiască unei runde de reduceri de personal la o companie majoră - și modul în care aceasta îi afectează pe ei, familiile și comunitățile lor. E un film despre realitatea cu care ne confruntăm mulți dintre noi (doar că la o scară mult mai redusă), despre cum să îți păstrezi orgoliul, demnitatea, onoarea și, în același timp, să supraviețuiești în condiții precare.

#### **6. Up in the Air (2009)**

Ryan Bingham lucrează ca expert în resurse umane la o companie de consultanță din Nebraska, călătorește cu avionul din oraș în oraș pentru a-i anunța pe salariați că sunt concediați și își dorește să ajungă la 10 milioane de mile de zbor. Planurile lui sunt compromise atunci când șeful său angajează o tânără, care propune reducerea cheltuielilor prin implementarea unui program de disponibilizare a angajaților prin intermediul unor videoconferințe pe internet.

#### **7. Erin Brockovich (2000)**

O mamă singură șomeră devine asistentă juridică și aproape singură desființează o companie electrică din California acuzată că poluează alimentarea cu apă a unui oraș. Filmul dovedește, încă odată, cât de mare nevoie avem să fim noi înșine în orice situație și cât de important este să luptăm pentru ceea ce ne dorim.

## 8. Julie & Julia (2009)

Povestea Juliei Child despre începutul ei în profesia de bucătar este împletită cu provocarea din 2002 a bloggerii Julie Powell de a găti toate rețetele din prima carte a lui Child. Mai mult decât un simplu film biografic, "Julie & Julia" este un film despre regăsirea adevăratei personalități și urmarea pasiunii, făcând ceea ce îți place și nu ceea ce trebuie sau ceea ce ești plătit să faci. Iar atunci când pasiunea și imaginația există, visurile încep să devină realitate.

## 9. Unbroken (2014)

Acest film urmărește povestea lui Louie Zamperini, un maratonist american care a concurat la Jocurile Olimpice din vara lui 1936 înainte ca viața lui să ia o turnură la 180 de grade. El s-a înrolat în Corpul Aerian al Armatei SUA în 1941, iar nava de luptă pe care o pilota a fost doborâtă și a rămas pe mare împreună cu alți membri ai echipajului său. Când a fost găsit în cele din urmă de trupele inamice japoneze a fost luat prizonier de război. Această peliculă constituie o adevărată lecție despre reziliență.

## 10. Moneyball (2001)

Confruntat cu bugetul limitat al echipei, Billy Beane reușește să construiască o echipă din talente subevaluate analizând cu atenție sportivii. Pelicula demonstrează că e important să gândești dincolo de fișa postului și să fii întotdeauna gata să înveți și să crești profesional.

Și pentru că e Crăciunul, iată și un **bonus**:

### ***„The Bucket list” (2007)***

*Filmul are un mesaj foarte clar: „If you are not living, you are dying”. Până la urmă, nimic nu e mai prețios decât timpul pe care îl ai și posibilitățile de a-l trăi din plin. Indiferent de statutul la care ajungi, cel mai important este să descoperi lucrurile care te fac fericit și care, de cele mai multe ori, nu se*

*găsesc nici în averile pe care le-ai adunat și nu depind nici de nivelul la care ai reușit să ajungi în carieră.*

### *X• 10 exercitii pentru luarea unei decizii*



1. **Exprimă viziunea** despre viitorul tău în 2-4 cuvinte sau într-o propoziție foarte scurtă. Mai jos descoperi viziuniile unor oameni de succes care au schimbat lumea.

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Oameni fericiți<br>(Walt Disney,<br>Mickey Mouse) | Toată lumea își va<br>permite o mașină electrică<br>(Elon Musk,<br>Tesla) | Competiții de<br>succes<br>(Adi Dassler,<br>Adidas) | Un calculator în<br>fiecare clasă<br>(Bill Gates,<br>Microsoft) |
|---|---|---|---|

### 2. Din viața mea ...



Imaginează-ți că pe harta de mai sus că, în loc de orașele pe care ai vrea să le vizitezi, sunt fixate toate meseriile care te atrag. Folosește-ți busola interioară și alege o



singură meserie. Cum îți planifici călătoria? Ce resurse îți pregătești pentru drum? Cum vei trece peste obstacolele apărute?

Continuă exercițiul de imaginație ...

Ai 25 de ani și practici deja meseria dorită. Cum arăți? În ce loc te afli? Cu cine locuiești? Unde lucrezi? Gândește-te câteva momente la această imagine!

*Ce-ți trebuie pentru a transforma visul în realitate?*

### **3. Povestea mea**

Te invităm să scrii *Povestea celor 5 pași către viitorul tău!*

A fost odată ca niciodată ... *Căutare, Inovare, Informare, Proiectare și Adaptare.* Se grăbeau să ajungă unul după altul, în viitor. Care crezi că este ordinea lor potrivită pentru tine? Ce rol au *Proiectare și Adaptare* în povestea carierei tale de succes? Găsește un final potrivit poveștii tale!

### **4. Imaginează-ți că ești profesor diriginte la clasa a VIII-a.**

- Ce întrebări ai adresa elevilor pentru a-i ajuta să se decidă cu privire la viitorul lor profesional?
- Ce i-ai spune unui elev care nu a luat încă o decizie privind traseul de carieră?
- Dar unui elev constrâns de părinți să facă o alegere de carieră pe care nu o dorește?

### **5. Casa carierei**

Desenează pe o coală de hârtie o "Casă a carierei", particularizând semnificația componentelor casei, astfel:

- ✚ Fundația casei: persoane care te pot ajuta;
- ✚ Pereții: calități care te recomandă pentru acea meserie;
- ✚ Ușa: studii necesare pentru a ajunge ceea ce îți dorești;
- ✚ Acoperișul: cariera, profesia pe care ți-o dorești.

## 6. Cufărul viitorului

Un nou exercițiu de imaginație ... te întâlnești cu Eul tău din viitor care îți prezintă cufărul succesului; alege trei lucruri importante pentru tine care să te ajute să ai un viitor profesional strălucit!



## 7. Trecut-prezent- viitor

Caută (în telefon) o fotografie în care apari, fotografie ce a fost făcută în urmă cu aproximativ cinci ani, urmând ca, apoi, să răspunzi, în scris, la următoarele întrebări:

- Cum te-ai schimbat fizic?
- Ce interese aveai atunci și ce interese ai acum?
- La ce erai bun atunci și la ce ești bun acum?

În etapa următoare, fiecare trebuie să se „vizualizeze” în viitor (eventual peste cinci ani). Vizualizarea se poate materializa printr-un desen cu propria persoană, printr-un material scris (text sau chiar poezie) despre modul în care ne vedem peste cinci ani sau despre lumea în care ne dorim să trăim.

## 8. Șotronul viitorului

a. Nivelul de trai pe care mi-l oferă:  
b. In această meserie, mă pasionează:  
c. Experiența de zi cu zi acestei meserii:  
d. Prin această meserie voi oferi societății:  
e. Efortul pe care sunt dispus să îl fac pentru a avea această meserie:

4. Ce lipsește oamenilor? Ce nevoi au? Ce aș vrea să dau? Prin ceea ce voi face, ce plus voi aduce societății?

5. Ce efort sunt dispus să fac zilnic pentru a ajunge acolo unde vreau?

3. Care va fi experiența trăită a acestei meserii? (cum voi fi văzut de ceilalți, cum mă voi simți în când meseria)

2. Ce anume te pasionează, ai face cu plăcere în fiecare zi și cum poți să faci din lucrul respectiv o meserie?

1. Ce nivel de viață vrei să îți aducă meseria ta în viitor? Cu banii câștigați ce vrei să fi în stare să faci lunar?

## 9. Mai mult sau mai puțin

Ce calități aș vrea să am și la ce calități aș putea să renunț

Aș vrea să fiu mai...

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

Aș vrea să fiu mai puțin...

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

## 10. Castelul magic

Notează , pe câte un post-it, 10 trăsături pe care le consideri cele mai importante la propria persoană.

*Ești pe un drum de munte și deodată se arată în fața ta un vrăjitor. Ești surprins? Vrăjitorul se apropie încet și îți spune:*

*“În calea ta vor apărea tot felul de situații și ar fi înțelept să ai mare grijă! Îți dăruiesc un “cufăr fermecat”, în care poți pune la adăpost amuletele proprii (post-it-urile!). Tu nu știi, dar acestea reprezintă paginile unei cărți fermecate. Numai această călătorie te poate ajuta să o înțelegi!...*

*Vrăjitorul dispăru și, fără să îți dai seama, ai ajuns într-un castel magic. În față și se deschide scârțâind o ușă. Nu știi dacă este bine să intri. Se aude o voce gravă, care spune ceva într-o limbă necunoscută. Îți este teamă, dar curiozitatea te împinge să înaintezi cu precauție, pentru că ceva îți spune că este periculos. Deși nu îți este tocmai confortabil, acum nu te mai poți întoarce. Va trebui să mergi înainte! Iar pentru a face acest lucru, trebuie să arunci o amuletă. Vei decide care este, de preferat aceea care este cea mai puțin necesară!*

*În acest moment, liniștea absurdă și lumina slabă din încăpere îți tăie răsuflarea. O altă ușă se deschide și pășești într-o încăpere cu niște ființe ciudate, care vor să iasă și tu nu știi ce să faci. Repede, aruncă două amulete. Decide acum care anume!*

*Fără să îți dai seama, ai nimerit într-o sală mare și ciudată. Descoperi că te află într-o temniță, cu o mulțime de soldați în preajmă! Se aude un sunet puternic de goarnă, iar soldații vin amenințători spre tine. Nu mai este timp, trebuie să iei o decizie în legătură cu câte amulete să mai arunci și mai ales care. Te hotărăști să arunci încă 2 amulete, ceea ce-ți va permite să scapi de soldați, pășind în mod neașteptat spre o altă ușă care se deschide când o atingi.*

*Te simți la capătul puterilor, nu știi încotro mergi și faci tot posibilul ca să nu mai dai de încurcături. Pentru că încă nu ai reușit să ieși din castel, trebuie să mai arunci încă 2 amulete. Care să fie?*

*Ai trecut prin încăperile acestui castel misterios fără să ți se întâmple nimic rău. Ți-ai dat seama cât de greu ți-a fost să iei decizii imediate, care te influențează în situații dificile. Observi că ți-a mai rămas doar o singură amuletă.*

*Care este aceasta?*

*Numai tu cunoști răspunsul!*

**BIBLIOGRAFIE:**

1. *Barbu, Daniela, ș.a., Consiliere și dezvoltare personală, Manual pentru clasa a VIII-a, Ed. CD Press, București*
2. *Beldiga, Cristina, ș.a., 2008, Învăț să fiu eu, Ghid pentru psihologi școlari, diriginți, profesori, Ed. Pro Didactica, Chișinău*
3. *Gulei, Marinela, ș.a. 2011, Orientarea și consilierea în carieră, Ed. Spiru Haret, Iași*
4. *PROGRAMA ȘCOLARĂ LA CONSILIERE ȘI ORIENTARE nr. 5287/09.10.2006*
5. *www.via-consiliere.ro/ VIA - Vocation, Interese, Autocunoaștere și dezvoltare, drumul către succesul profesional*
6. *<https://www.wikipedia.org/>*
7. *www.e-jobs.ro*