



Curs de formare pentru profesori



Erasmus+



SUPREM

INTRODUCERE

Scopul principal al proiectului SUPREM este de a utiliza experiența și diversitatea internațională pentru a oferi asistență tinerilor de 12-14 ani și părinților lor, precum și cadrelor didactice implicate, într-un mod complex, care să sprijine competențele elevilor în ceea ce privește stilul de viață.

În acest sens, în urma unei munci comune de aproape 18 luni, au luat naștere 4 cursuri pentru profesori, pe care le recomandăm din toată inima atât pentru a fi implementate în cadrul activităților școlare, cât și în cadrul activităților extracurriculare, organizate pentru tineret în timpul lor liber. Cursul Suprem dedicat profesorilor este un curriculum de formare cu o colecție complexă de materiale.

Materialul va fi disponibil și online, atât pentru studiu individual, cât și ca un instrument de sprijin pentru școli. Cursul de formare prezintă ghidul formatorilor și informații de bază despre metodele și recomandările noastre pentru organizarea unor activități de cea mai bună calitate.

Formarea este legată de cursul Suprem destinat elevilor, dar conține și alte subiecte, principalele obiective ale acesteia fiind:

- furnizarea unei metodologii de lucru pentru cursul Suprem destinat elevilor;
- sprijinirea profesorilor pentru a implica părinții în activitățile școlare;
- cooperarea cu părinții pentru a ajuta îmbunătățirea performanțelor elevilor.

Materialul de formare conține patru module:

1. Abilitățile de gestionare a vieții și posibilitățile de dezvoltare ale acestora în învățământul școlar
2. Metodologia cursurilor SUPREM destinate elevilor
3. Consolidarea cooperării cu părinții
4. Metode eficiente de implicare a părinților în activitățile școlare

Autorii

www.suprem.eu



ABILITĂȚILE DE GESTIONARE A VIEȚII ȘI POSIBILITĂȚILE DE DEZVOLTARE ALE ACESTORA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL ȘCOLAR



Principalele obiective ale formării

Scopul formării este de a atrage atenția adulților și profesorilor asupra importanței identificării și dezvoltării conștiente a abilităților de gestionare a vieții în cadrul învățării formale și informale. Cursul, care este disponibil și online, este potrivit pentru studiu individual.

Timpul de formare necesar: 4 ore

Scurtă descriere a formării

Formarea încearcă să pună în lumină posibilitățile, elementele și importanța gestionării conștiente a vieții prin procesarea propriilor experiențe. Participanții la curs primesc feedback cu privire la propria lor eficacitate, folosind exerciții de analiză a elementelor care constituie competența de gestionare a vieții. Prin învățare individuală, ei pot dobândi experiență cu privire la importanța managementului conștient al vieții și la necesitatea de a-l dezvolta.

Ghid de învățare

Structura programului individual de învățare modelează un posibil proces de învățare. Unitățile individuale de învățare (modulele) sunt construite unele pe altele, astfel încât nu se recomandă schimbarea ordinii acestora, chiar și cu cunoștințe prealabile bogate. Învățarea dumneavoastră va fi eficientă dacă o construiți pe baza cunoștințelor existente și dacă reflectați asupra problemelor actuale pentru a procesa fiecare capitol. Veți găsi sarcini de exersare pentru procesarea fiecărei subteme. Materialele din unitățile de învățare sunt strâns legate între ele. Soluțiile pentru testul de autoevaluare se găsesc la sfârșitul modulului. Simbolurile facilitează navigarea.

Vă dorim mult succes în studiul modulelor!

ABILITĂȚILE DE GESTIONARE A VIEȚII ȘI POSIBILITĂȚILE DE DEZVOLTARE ALE ACESTORA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL ȘCOLAR

UNITATEA TEMATICĂ 1: CE VĂD ÎN OGLINDĂ?

UNITATEA TEMATICĂ 2: ABILITĂȚILE DE GESTIONARE A VIEȚII ȘI ȘCOALA

UNITATEA TEMATICĂ 3: COMPETENȚE DE GESTIONARE A VIEȚII ȘI
OPORTUNITĂȚI DE DEZVOLTARE ALE ACESTORA

Unități	Subiect	Timp necesar	Metodologie
unitatea tematică 1.	Ce văd în oglindă?	1,5 ore	exerciții de autorefecție
unitatea tematică 2.	Abilități de gestionare a vieții și școala	1 oră	exerciții analitice
unitatea tematică 3.	Competențele de gestionare a vieții și oportunitățile de dezvoltare ale acestora	1,5 ore	înțelegerea textului reflecție analitică

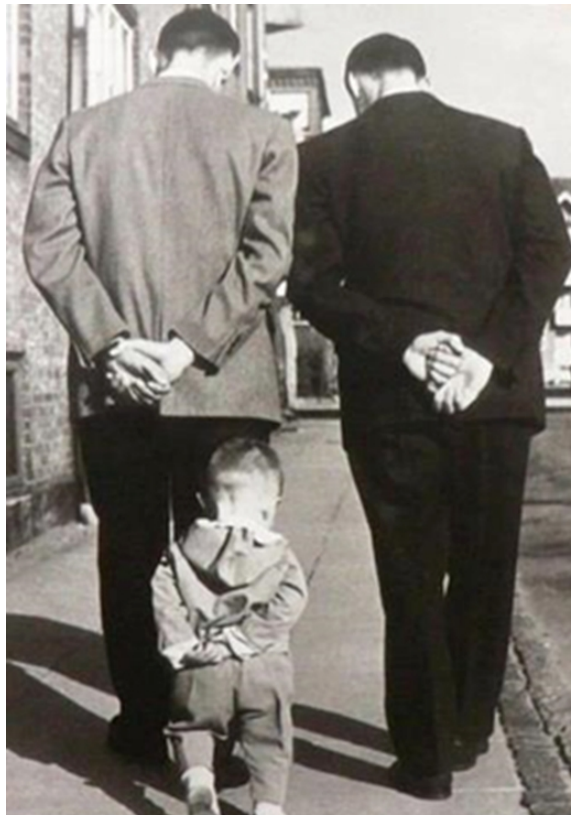
REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII ÎN CADRUL PROIECTELOR

Cunoștințe	Abilități	Atitudini	Autonomie și responsabilitate
<p>Profesorul cunoaște diferitele abordări și posibilele elemente de conținut ale competențelor de gestionare a vieții.</p> <p>Identifică componentele competenței de gestionare a vieții.</p> <p>Înțelege importanța identificării componentelor competenței și recunoaște semnele de deficit de competență.</p>	<p>Recunoaște și identifică elemente ale propriilor competențe de gestionare a vieții.</p> <p>Formulează componentele auto-eficienței.</p> <p>Este capabil să analizeze parcursul de viață al elevilor săi.</p> <p>Recunoaște necesitatea unei dezvoltări conștiente.</p>	<p>Se angajează în identificarea și dezvoltarea conștientă a competențelor de gestionare a vieții.</p> <p>Examinează în mod critic elementele relevante ale curriculumului și este deschis la dezvoltarea elementelor de competență.</p>	<p>Își asumă responsabilitatea de a dezvolta competențele de gestionare a vieții elevilor care îi sunt încredințați.</p> <p>Își completează programul de studii cu sugestii independente pentru dezvoltarea competențelor de gestionare a vieții.</p>

UNITATEA TEMATICĂ 1

CE VĂD ÎN OGLINDĂ?

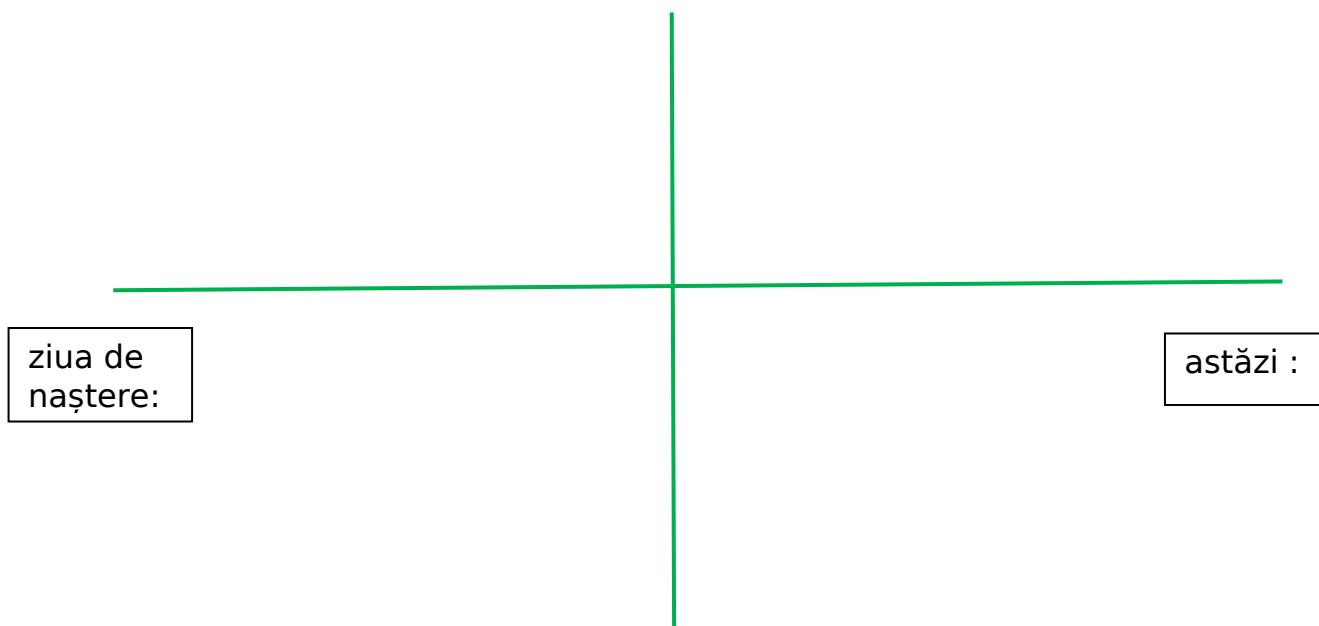
În cadrul primei sarcini, veți arunca o privire asupra propriei vieți. De câteva decenii vă controlați viața. Folosiți exercițiile pentru a reflecta la propriul mod de viață! Fiți sinceri cu voi înșivă, astfel încât oglinda să vă arate realitatea!



EXERCIȚIUL 1



Folosiți descrierea pentru a crea o "curbă" a propriei vieți.



1. Introduceți propria dată de naștere pentru punctul de plecare al sistemului de coordonate.
2. Introduceți data curentă pentru celălalt capăt al cronologiei.
3. Gândiți-vă la viața d-voastră în perioada dintre cele două date și trasați linia acesteia cu o linie curbă care se mișcă în câmpul pozitiv-negativ!
4. Selectați 5 evenimente de viață care sunt importante pentru d-voastră și marcați-le pe curbă.
5. Introduceți datele celor cinci evenimente, apoi încercați să rememorați amintirile asociate cu acestea (fotografii, obiecte, imagini, muzică, documente).

EXERCIȚIUL 2

Alegeți una dintre cele două opțiuni și îndepliniți sarcina.



a) Arătați obiectele la 2-3 persoane care vă cunosc bine și discutați cu ele despre cum vă văd viața actuală în lumina evenimentelor.

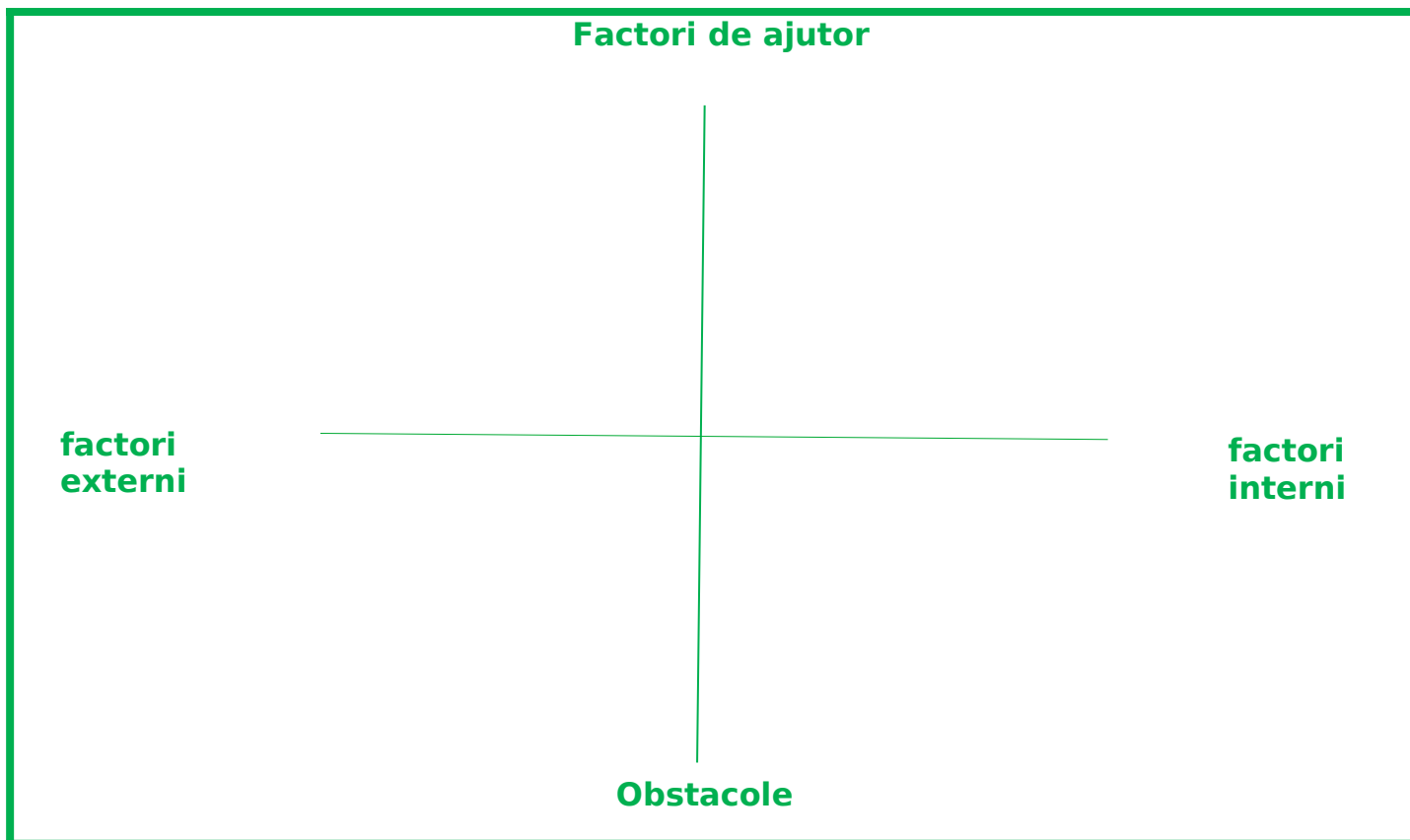
b) Imaginați-vă că vorbiți cu propriul d-voastră eu de 11-13 ani! Ce i-ați spune: ce anume a devenit realitate din visele, planurile, ideile de atunci?



EXERCIȚIUL 3



a) Pe baza propriilor gânduri și conversații, analizați cele cinci evenimente importante din viața d-voastră folosind cele 4 câmpuri de mai jos! Gândiți-vă la factorii interni/externi, care v-au ajutat/împiedicat și introduceți-le în graficul de mai jos!



b) În viața mea actuală, mă aflu acolo unde îmi doresc:

DA

NU

Încercuiți cuvântul care reprezintă răspunsul d-voastră! Justificați-vă alegerea!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Subliniați din lista de mai jos termenii care v-au venit în minte în legătură cu alegerea făcută și justificarea acesteia.

obiective

viziune

decizie

exemplu(e)

responsabilitate

cooperare

**gestionarea
timpului**

independentă

**deschidere de
spirit**

modul de realizare a obiectivelor

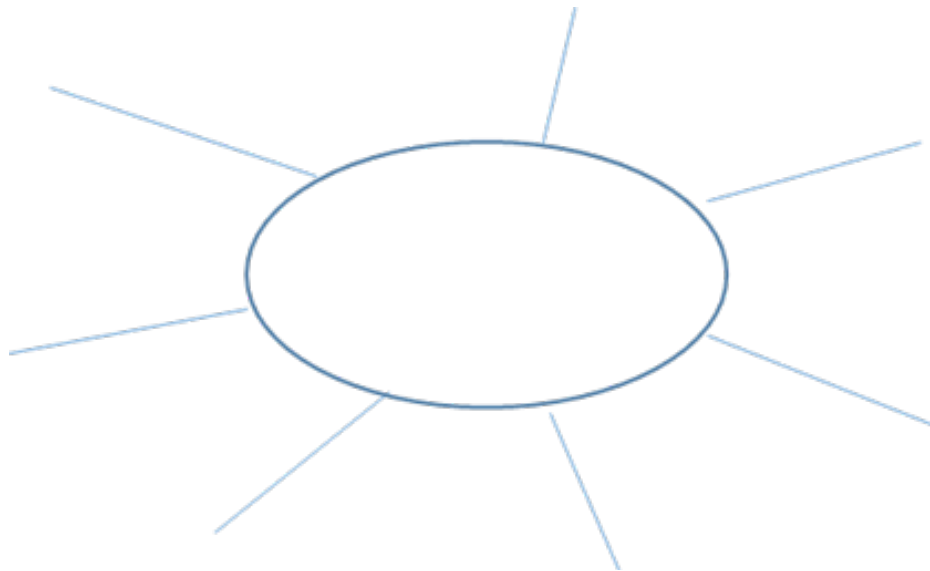
UNITATEA TEMATICĂ 2

ABILITĂȚI DE GESTIONARE A VIEȚII ȘI ȘCOALA

EXERCIȚIUL 4



Gândiți-vă la ce credeți despre termenul "abilități de gestionare a vieții"? În ce domenii l-ați întâlnit? Ce înseamnă în fiecare domeniu? Înregistrați conceptele pe graficul de mai jos lucrând în grup, apoi discutați ideile cu colegii dumneavoastră care predau la aceeași clasă/același nivel.



Acum, ca profesor (eventual ca diriginte), gândiți-vă la viețile și problemele elevilor d-voastră! Sunt toate ținute acolo unde ar putea fi ținute? Dacă nu, adunați posibilele motive pentru acest lucru!

Introduceți-le în tabel și clasificați-le în funcție de frecvența și gravitatea lor.

Denumirea problemei	Pe baza frecvenței	În funcție de gravitate

OR: Acum, ca profesor (eventual ca diriginte), gândiți-vă la viața și problemele elevilor d-voastră! Sunt toți acolo unde ar putea fi? Dacă nu, treceți în revistă posibilele motive pentru acest lucru! Marcați-le în tabel și clasificați-le în funcție de frecvența și gravitatea lor.

Situație	neobișnuit	ocazional	comun	Bazat pe frecvență	Bazat pe gravitate
Mergem într-o tabără pentru o săptămână. Elevii mei întocmesc în mod independent o listă cu lucrurile de care au nevoie și își fac bagajele pentru excursie.					
Elevii mei își gestionează bine timpul, își pot împărți sarcinile, timpul liber, au timp pentru toate lucrurile importante.					
Elevii mei își organizează și își gestionează eficient propria viață.					
La școală, elevii mei învață unii de la alții, lucrând în mod regulat în grupuri.					
Învățarea la școală este o experiență pentru elevii mei.					
Îmi dau seama că elevii mei își gestionează banii proprii în mod responsabil (de exemplu, banii de buzunar, bursele, sau alte venituri).					
Pot să le încredințez în siguranță elevilor mei punerea în aplicare a unui proiect început, ei sunt capabili să organizeze munca în mod independent, și să îndeplinească sarcinile.					
Elevii de clasa a VIII-a sunt pregătiți să își aleagă o carieră, să își planifice viitorul.					
Văd că elevii mei sunt capabili să ia decizii cu privire la propria lor viață.					
Elevii mei au obiective în viața lor.					

EXERCIȚIUL 5



Scopul proiectului nostru este de a-i ajuta pe elevii de până la 14 ani să înțeleagă mai bine evenimentele din jurul lor, să poată lua decizii bune, în special în ceea ce privește alegerea carierei, să își găsească locul în lume și să devină mai târziu adulți de succes. Ne-am propus să dezvoltăm competențele elevilor în materie de stil de viață, dezvoltând temele enumerate în cele ce urmează. Vă rugăm să indicați în tabelul de evaluare de mai jos cât de importante credeți că sunt subiectele individuale pentru pregătirea și dezvoltarea elevilor de 12-14 ani?

Tema modulelor	Nu este deloc important	Mai puțin important	Destul de important	Foarte important
planificarea viitorului				
definirea obiectivelor				
planificare pentru atingerea obiectivelor propuse				
responsabilitate, luare responsabilă a deciziilor				
autonomie, organizare independentă a muncii				
organizarea propriei lor vieți				
colaborare, învățare reciprocă				
gestionarea timpului				
importanța modelelor de rol				
învățarea ca experiență				

UNITATEA TEMATICĂ 3

COMPETENȚELE DE GESTIONARE A VIEȚII ȘI OPORTUNITĂȚILE DE DEZVOLTARE ALE ACESTORA



Materiale educaționale

Prelucrați textul de mai jos privind competențele de gestionare a vieții. În timp ce citiți, utilizați tehnica INSERT pentru a face notițe pe marginea paginii. Utilizați următoarele simboluri!

- Puneți un **"√"** (**bifați**) pe margine dacă ceea ce citiți corespunde cunoștințelor sau presupunerilor dvs. anterioare sau dacă conține informații care vă sunt familiare.
- Scrieți semnul **"-"** (**minus**) dacă citiți ceva care contrazice sau se abate de la cunoștințele sau ipotezele dumneavoastră anterioare; adică, informația nu se potrivește cu cunoștințele dumneavoastră anterioare!
- Scrieți semnul **"+"** (**plus**) pe margine dacă găsiți informații noi care se potrivesc cu cunoștințele dumneavoastră!
- Puneți **"?"** (**semn de întrebare**) pe margine dacă o informație pare contradictorie, dacă nu înțelegeți ceva sau dacă aveți întrebări suplimentare despre o parte a textului!
- Puneți un **"*"** (**asterisc**) acolo unde conținutul textului vă amintește de ceva.

Așadar, în timp ce citiți, oferiți textului cinci tipuri diferite de margini în funcție de înțelegerea acestuia și cunoștințele d-voastre anterioare. Nu trebuie să marcați fiecare rând sau fiecare gând separat, dar semnele trebuie să traseze o hartă a relației lor cu informația! Este posibil să se facă doar unul sau două semne pe paragraf, uneori mai multe sau mai puține.

Conținutul și domeniile competenței de gestionare a vieții

Fiecare persoană are, la un anumit nivel, competențele necesare pentru a-și conduce propria viață. Avem nevoie de ele, pentru că trebuie să ne adaptăm la funcționarea societății, trebuie să ne adaptăm la circumstanțe. Astfel, la un anumit nivel, elementele de competențe necesare pentru gestionarea vieții sunt dezvoltate la fiecare individ. Dar care sunt aceste elemente, cum le pot accesa persoanele individuale și cât de eficient le pot opera?

În calitate de educator, este posibil să constatați că unii elevi își gestionează resursele mai bine decât alții. De exemplu, în timpul redactării unui sondaj, aceștia sunt capabili să ia decizii, să avanseze cu sarcinile pe baza punctelor lor forte și să aloce bine timpul pe care îl au la dispoziție. Alții evoluează sub nivelul cunoștințelor lor, al capacităților lor cognitive, tocmai pentru că fac aceste lucruri ineficient! De exemplu, își petrec o parte semnificativă din timp cu o sarcină care valorează câteva puncte și, în cele din urmă, nu le mai rămâne timp pentru a finaliza celelalte sarcini. Aceste funcții ineficiente nu sunt specifice unui domeniu, ci mai degrabă caracterizează personale. Chiar și viața unui copil foarte inteligent poate fi dezorganizată, fără scop și acesta poate părea nepriceput în gestionarea lucrurilor care sunt considerate a fi cotidiene. „De ce nu are succes?” - se întreabă profesorul și părintele. Atunci răspunsul este, de obicei, că elevul este încă imatur, împrăștiat sau a moștenit acele caracteristici de la cineva.

Spre sfârșitul școlii primare, la vârsta de 14-15 ani, trebuie să se ia o decizie importantă în viață în ceea ce privește alegerea unei cariere. Copilul și familia se trezesc în fața unui set de așteptări sociale pentru care ar fi trebuit să se pregătească în mod conștient în prealabil. De exemplu, copilul trebuie să își deschidă propriul cont bancar, să fie capabil să îl gestioneze în mod responsabil, să călătorească singur într-o altă așezare, să se trezească mai devreme, să ia multe decizii cu privire la relațiile, responsabilitățile, angajamentele sale și să se dezvolte fără părinții săi care să îl sfătuiască. Soluția este să se pregătească pentru a-și guverna propria viață în mod

independent. În secolul XXI. constatăm că această pregătire nu este suficient de conștientizată nici de către familie, nici de către școală. În cea mai mare parte, încercăm să identificăm acest domeniu atunci când există perturbări în activitatea de zi cu zi.

O viață reușită este ca un sistem complex de cunoștințe, abilități și atitudini, ca orice alt tip de cunoaștere. Acest sistem complex se numește competență de gestionare a vieții. În literatura de specialitate există mai multe abordări și definiții ale acestui concept. Atenția experților și a factorilor de decizie a început, de asemenea, să se concentreze asupra acestui domeniu atunci când probleme legate de dezavantaj, de recuperare socială și de recurgere la droguri care modifică comportamentul, probleme ce par a fi o problemă socială din ce în ce mai gravă.

Potrivit **OMS**, competența de gestionare a vieții este "*gestionarea eficientă a provocărilor și cerințelor vieții de zi cu zi*". Ce înseamnă provocările vieții de zi cu zi pentru fiecare persoană în parte? În această formă, definiția este prea generală, nu identifică provocările și cerințele vieții de zi cu zi. Aceste provocări și cerințe pot depinde de obiceiurile unei anumite societăți, culturi, dar și de vârstă. Cu toate acestea, în definiție apare eficiența, adică individul ar trebui să știe de ce resurse are nevoie pentru a răspunde cerințelor. Prin urmare, explorarea subdomeniilor este, de asemenea, importantă pentru a dezvolta aceste resurse.

În lucrarea sa, psihologul maghiar István Kiss analizează obiceiurile de viață ale tinerilor maghiari, în primul rând din perspectiva prevenirii consumului de droguri. Conform definiției sale, "*competența de gestionare a vieții este un **set de instrumente** și capacitatea de a acționa pe baza experienței dobândite în **procesul de a face față evenimentelor**¹ de viață*". Astfel, competențele de gestionare a vieții, în ansamblu, asigură viața de zi cu zi, cum ar fi autosuficiența, construirea și gestionarea relațiilor sociale, activitățile legate de muncă sau de petrecerea timpului liber etc., adică auto-eficiența.

¹ <http://slideplayer.hu/slide/2609225/> Autori: Énekes Zsófia și Dr. Juhász Erika.

"Elementul central al **auto-eficienței** în ceea ce privește succesul sau eșecul competenței de gestionare a vieții, un sistem de auto-semnalizare, rezolvarea problemelor și aplicarea abilităților este autoevaluarea, autoaprecierea și feedback-ul individului" (Kiss 2009).

Definiția lui Kiss se referă la proiectarea condițiilor de funcționare într-un mediu social, precum și la instrumentele necesare pentru a funcționa. O perspectivă foarte importantă pe care Kiss o evidențiază, de asemenea, este aceea că aceste abilități sunt specifice vârstei și situației.²

El a trasat șapte **grupuri de aptitudini de gestionare a vieții** și le-a împărțit în două dimensiuni: dimensiunea intrapersonală și cea interpersonală.

Apartține dimensiunii intrapersonale:

- gama de competențe legate de corp și de nevoile fizice;
- competențe de învățare;
- valori și abilitatea de a le revizui;
- abilități de autogestionare.

Apartține dimensiunii interpersonale:

- comunicarea;
- capacitatea de a gestiona relații cu alții;
- abilități de conectare cu organizația / comunitatea mai largă.

Auto-eficacitatea este considerată ca fiind un aspect important al competențelor de gestionare a vieții și de alți cercetători. Potrivit lui Bandura, *"auto-eficacitatea este convingerea că cineva este capabil să organizeze și să utilizeze resursele necesare pentru a rezolva situațiile emergente"* (Bandura 1986, citat în Pro-Skills 2010). Astfel, explorarea competențelor de gestionare a vieții se **poate baza pe experiențele proprii ale individului în ceea ce privește** aplicarea cu mai mult sau mai puțin

² <https://docplayer.hu/68384687-Eletvezetesi-kompetencia.html> Kiss István: Competențe de gestionare a vieții. Teză de doctorat. Budapesta, 2009.

succes a acestor competențe. Deficiențele în ceea ce privește abilitățile de gestionare a vieții pot apărea din cauza lipsei de confruntare cu provocările de-a lungul istoriei vieții (Gazda, 1984, citat în Kiss 2009). Dezvoltarea abilităților poate fi împiedicată atât de factori de mediu nefavorabili, cât și de probleme în timpul socializării; de exemplu, individul care trăiește în armonie cu sine și cu mediul înconjurător își trăiește viața de zi cu zi în mod pozitiv și eficient, în timp ce individul care se izolează de mediile sociale nu are obiective sau nu poate să și le formuleze, acesta fiind caracterizat, de obicei, de nesiguranță și neîncredere în viitor, sub influența și deriva circumstanțelor externe.

Abordarea socializării se regăsește și în cartea psihologului Vilmos Szilágyi (1989), în care acesta scrie: *maturitatea umană este evidențiată de capacitatea de a duce o viață corectă, iar punctul esențial în dezvoltarea capacității de a conduce este independența*. Potrivit acestuia, cei care nu sunt capabili să ia **propriile decizii** (separat de părinți) sunt modelați de alte persoane sau de influențe externe, vor experimenta o serie de eșecuri, deoarece se vor afla în situații de viață care nu sunt cu adevărat potrivite pentru ei, cum ar fi alegerea carierei sau alegerea partenerului. Astfel, el consideră că abilitatea de a conduce singur viața (capacitatea de a fi independent) este primul dintre cele șase domenii principale de gestionare a vieții pe care le-a identificat. Celelalte cinci domenii ale managementului vieții includ în continuare domeniul obiectivelor și planurilor de viață: existența sau calitatea viziunii, a valorilor, a viziunii asupra lumii, a imaginii de sine, a modului de viață, a capacității de a stabili obiective pe termen scurt și lung. El consideră "restarturile" ca fiind o a șasea parte separată a managementului vieții, atunci când suntem capabili să ne reprojecțăm, să ne reevaluăm și să ne reorganizăm viața prin deschidere (învățare, autodezvoltare) și flexibilitate.

Un alt domeniu este deficitul (deficitele) în domeniul competențelor de gestionare a vieții, de exemplu. Acesta afectează, de asemenea, eficiența muncii. Prin urmare, în prezent există din ce în ce mai multe cursuri de formare specifice pentru adulți pentru

a dezvolta acest aspect. Elementele tematice ale unui curs pentru un stil de viață sănătos au fost definite după cum urmează:

- capacitatea de gestionare a vieții (independență, control intern, auto-realizare, maturitate în alegerea carierei și a partenerului);
- obiective de viață – planuri – strategia stilului de viață (imaginea de sine, idealul de sine, viziunea, planificarea carierei, obiectivele de viață, exemplul și urmarea exemplului);
- obiceiuri bune și rele, modele și valori sociale (abilități de selecție și clasificare, evaluarea situației, credit social, persoane de referință);
- valența emoțională, maturitate voluntară (autonomie, alegerea partenerului, capacitatea de a iubi);
- capacitatea de armonie (armonie cu mine însumi, cu semenii mei, coordonare sexuală);
- toleranța la tensiune, gestionarea conflictelor (explorarea, gestionarea conflictelor personale și interpersonale, rezolvarea stresului);
- restart (reorganizarea carierei, reorganizarea vieții, managementul schimbării, flexibilitate, creativitate) (Koncz 1996).

Politicile educaționale au recunoscut, de asemenea, că dezvoltarea competențelor de gestionare a vieții ar trebui să fie prezentă în școli ca parte a programelor școlare. Aceste elemente au apărut în programele școlare în moduri diferite și cu conținuturi diferite în fiecare țară. Cu toate acestea, pe baza experienței noastre practice, observăm că abilitățile și atitudinile de gestionare a vieții se dezvoltă mult mai mult ca element ascuns al curriculumului decât ca rezultat al unei activități de dezvoltare conștientă, iar acest domeniu nu primește suficientă atenție nici în formarea profesorilor.

Completați tabelul pe baza notelor scrise pe margine.

Tabel INSERT

✓	+	-	?	*
Știam deja.	Informație nouă pentru mine, se potrivește cu cunoștințele mele de până acum.	Informație nouă, care contrazice cunoștințele mele anterioare.	Am întrebări despre ceea ce am citit.	Îmi amintește că... Mi-am amintit de...

Test de autoevaluare

1. Indicați semnificația OMS definită de competențele de management al vieții!

- a) a face față evenimentelor de viață
- b) a face față în mod eficient provocărilor și cerințelor vieții de zi cu zi
- c) funcționarea auto-eficacității

2. Selectați lista elementelor constitutive ale competenței!

- a) deprinderi, cunoștințe, atitudini
- b) cunoaștere, acțiune, aplicare
- c) cunoștințe, abilități, atitudini

3. Găsiți cercetătorul care identifică independența ca fiind un element central al competențelor de gestionare a vieții!

- a) Vilmos Szilágyi
- b) István Kiss
- c) Klára Szilágyi

4. Indicați ce dimensiune face parte din autogestionare dintre grupurile de abilități definite de Kiss!

- a) abilități interpersonale
- b) competențe intrapersonale
- c) niciunul dintre acestea

5. Marcați afirmația care descrie auto-eficacitatea!

- a) Auto-eficacitatea este capacitatea unei persoane de a gestiona resursele.
- b) Cheia auto-eficacității este încrederea în sine și credința în forțele proprii.
- c) Este un sistem de auto-semnalizare; reprezintă auto-evaluarea, judecata și feedbackul individului în raport cu succesul sau eșecul în rezolvarea problemelor și în aplicarea abilităților.

6. Ce probleme pot indica o lipsă a abilității de gestionare a vieții? (alegere multiplă)

- a) lipsa obiectivelor
- b) deteriorarea situației sociale
- c) derivă
- d) lipsa speranței în viitor

7. Câte domenii principale de gestionare a vieții a numit Vilmos Szilágyi?

- a) 5
- b) 6
- c) 7

8. Punctul esențial al maturității umane este independența, luarea de decizii independente. Care sunt consecințele nerespectării acestui lucru? (alegere multiplă)

- a) situații de viață guvernate de influențe interne
- b) eșecuri în serie
- c) alegeri profesionale inadecvate
- d) situații de viață guvernate de influențe externe

EXERCIȚIUL 6



În exercițiile anterioare v-ați ocupat de competențele de gestionare a vieții. Formulați-vă un obiectiv pe termen scurt și unul pe termen mediu (2-3 ani) în această privință, apoi faceți același lucru pentru activitatea dvs. pedagogică.



Proprile mele obiective pentru o viață de succes

- a) obiectivele mele pe termen scurt:
- b) obiectivul meu pe termen mediu:

Obiectivele mele pedagogice pentru o viață de succes a elevilor mei

- a) obiective pe termen scurt:
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- b) obiective pe termen mediu:
 - 1.
 - 2.
 - 3.

Comparați obiectivele declarate cu următoarele domenii!

Subliniați care este domeniul pentru care v-ați stabilit un obiectiv!

- planificare a viitorului;
- definirea obiectivelor;
- planificarea în vederea atingerii obiectivelor definite;
- responsabilitate, luarea de decizii responsabile;
- autonomie, organizare independentă a muncii;
- organizarea propriei vieți;
- colaborare, învățând unii de la alții;
- gestionarea timpului;
- importanța modelelor de rol;
- învățarea ca experiență.

EXERCIȚIUL 7

Într-un timp scurt, ați parcurs un drum lung de la analiza propriului parcurs de viață la formularea obiectivelor pedagogice. Revedeți din nou exercițiile, treceți în revistă sentimentele, gândurile survenite, apoi înregistrați-le folosind tabelul de mai jos!



Aspecte importante din materialul de formare (care mi-a atras atenția sau m-au pus pe gânduri/mi-au sugerat idei)

Reflecții (întrebări, comentarii, acord/dezacord, explicații, evaluare, etc. Ce ți-a venit în minte în legătură cu aceasta?)

--

--



Rezolvările testului de autoevaluare

1. Indicați semnificația OMS definită de competențele de management al vieții!

- a) a face față evenimentelor de viață
- b) a face față în mod eficient provocărilor și cerințelor vieții de zi cu zi**
- c) funcționarea auto-eficacității

2. Selectați lista elementelor constitutive ale competenței!

- a) deprinderi, cunoștințe, atitudini
- b) cunoaștere, acțiune, aplicare
- c) cunoștințe, abilități, atitudini**

3. Găsiți cercetătorul care identifică independența ca fiind un element central al competențelor de gestionare a vieții!

- a) Vilmos Szilágyi**
- b) István Kiss
- c) Klára Szilágyi

4. Indicați ce dimensiune face parte din autogestionare dintre grupurile de abilități definite de Kiss!

- a) **abilități interpersonale**
- b) competențe intrapersonale
- c) niciunul dintre acestea

5. Marcați afirmația care descrie auto-eficacitatea!

- a) Auto-eficacitatea este capacitatea unei persoane de a gestiona resursele.
- b) Cheia auto-eficacității este încrederea în sine și credința în forțele proprii.
- c) Este un sistem de auto-semnalizare; reprezintă auto-evaluarea, judecata și feedbackul individului în raport cu succesul sau eșecul în rezolvarea problemelor și în aplicarea abilităților.**

6. Ce probleme pot indica o lipsă a abilității de gestionare a vieții? (alegere multiplă)

- a) lipsa obiectivelor
- b) deteriorarea situației sociale
- c) derivă
- d) lipsa speranței în viitor**

7. Câte domenii principale de gestionare a vieții a numit Vilmos Szilágyi?

- a) 5
- b) 6**
- c) 7

8. Punctul esențial al maturității umane este independența, luarea de decizii independente. Care sunt consecințele nerespectării acestui lucru? (alegere multiplă)

- a) situații de viață guvernate de influențe interne
- b) eșecuri în serie**
- c) alegeri profesionale inadecvate**
- d) situații de viață guvernate de influențe externe**

SUPREM – MODEL DE PREGĂTIRE DE SUCCES PENTRU ȘCOLI



REALIZAT ÎN CADRUL PROIECTULUI
2019-1-HU01-KA201-061091

Autorul Cursului 1

(Abilități de gestionare a vieții și posibilitățile de dezvoltare ale acestora în învățământul școlar) :

Furnizorul de Consultanță și de Servicii
Qualitas T & G S.R.L., Ungaria

2021.

Acest proiect a fost finanțat de Comisia Europeană (contract nr. 2019-1-HU01-KA201-061091). Acest website reflectă doar opiniile autorului, iar Comisia sau Agenția Națională Ungară, ca parte contractantă, nu pot fi considerate responsabile pentru eventuale utilizări care pot fi făcute pe baza informațiilor conținute de acesta.

