

COLEGIUL TEHNIC DE POSTA SI TELECOMUNCIATII "GHEORGHE AIRINEI"**CLASA:** a XI-a G**ANUL ȘCOLAR:** 2011-2012**DISCIPLINA:** DIRIGENȚIE, 1 ORĂ/SĂPTĂMÂNĂ**DIRIGINTE:** STANICA GIOVANNA**PLANIFICARE ANUALĂ**

NR CRT	COMPONENTA	SEM I	SEM II	Anual
1.	Autocunoaștere și dezvoltare personală	3	5	8
2.	Comunicare și abilități sociale	2	4	6
3.	Managementul informațiilor și învățării	3	4	7
4.	Planificarea carierei	3	4	7
5.	Calitatea stilului de viață	3	3	6
6.	Analiza situației școlare	1	1	2
	Total / An	15 ORE	21 ORE	36 ORE

COLEGIUL TEHNIC DE POSTA SI TELECOMUNCIATII "GHEORGHE AIRINEI"

CLASA: a XI-a G

ANUL ȘCOLAR: 2011-2012

DISCIPLINA: DIRIGENȚIE, 1 ORĂ/SĂPTĂMÂNĂ

DIRIGINTE: STANICA GIOVANNA

**PLANIFICAREA ACTIVITĂȚILOR PE SEMESTRUL I ȘI SEMESTRUL AL II-LEA
CONSILIERE ȘI ORIENTARE**

Modul	Competențe specifice	Conținuturi	Tema	Nr. ore	Săptămâna
I. Autocunoașterea și dezvoltarea personală	1. Explorarea resurselor personale care influențează planificarea carierei 1.1 Identificarea relației dintre calitățile personale și reușita personală. 1.2 Elaborarea unui plan de dezvoltare a resurselor personale	Autocunoaștere și dezvoltare personală <u>Autocunoaștere:</u> - calități și valori personale - reușita personală <u>Managementul resurselor personale:</u> - tipuri de resurse personale - utilizarea optimă a resurselor personale	Regulamentul de Ordine Interioară al școlii	1	1 (I)
			Cunoaște-te pe tine însuși! Analiza SWOT de autocunoaștere.	1	2 (I)
			Cunoaștere de sine și cunoaștere de ceilalți	1	7 (I)
			Tricoul personalizat/Actul meu de identitate	1	12 (I)
			Dacă lumea ar fi..., mi-ar plăcea să fiu...	1	17 (I)
			Linia vieții	1	4 (II)
			Harta valorilor	1	8 (II)
			Proiecții în viitor	1	9 (II)
II. Comunicare și abilități sociale	2. Integrarea abilităților de interrelaționare, în vederea dezvoltării personale și profesionale	Comunicare și abilități sociale - comunicarea eficientă în familie - practicarea autocontrolului emoțional în diferite situații de viață.	Triunghiul comunicării	1	3 (I)
			Comunicare verbală, paraverbală și nonverbală	1	8 (I)
			Cum pot arăta că ascult pe cineva	1	13 (I)

	2.1 Proiectarea unei strategii de comunicare eficientă în familie 2.2 Elaborarea unui plan de îmbunătățire a autocontrolului emotional		Cum comunic în situații conflictuale.	1	1 (II)
			Drepturi și responsabilități în familie	1	5 (II)
			Mesaje eu-tu.	1	10 (II)
III. Managementul informațiilor și al învățării	3. Utilizarea adecvată a informațiilor, în propria activitate, pentru obținerea succesului 3.1 Exersarea deprinderilor de utilizare a tehnologiilor informatice și comunicative, pentru clarificarea traseului educațional și profesional 3.2 Analizarea stilurilor de învățare care pot conduce la obținerea succesului școlar.	Managementul informațiilor și al învățării <u>Managementul informațiilor:</u> - căutarea pe Internet a informațiilor despre învățare, muncă și carieră, - E-learningul ca sistem educațional alternativ, învățarea on-line □ avantaje și limite. <u>Managementul învățării:</u> - succes școlar, performanță școlară - caracteristici, factori favorizanti/frenatori. - rolul stilurilor de învățare în optimizarea învățării.	Stiu să caut informații?	1	4 (I)
			Strategii de căutare a informațiilor	1	9 (I)
			Test de supraviețuire	1	14 (I)
			Cine, ce ne spune?	1	2 (II)
			Ce stil de învățare am	1	6 (II)
			Cum îmi valorific stilul de învățare	1	11 (II)
			Inteligente multiple.	1	12 (II)
IV. Planificarea carierei	4. Elaborarea proiectului de dezvoltare personală și profesională 4.1 Exersarea abilităților de elaborare a planului de carieră de scurtă și lungă durată. 4.2 Analizarea consecințelor (avantaje și dezavantaje) privind continuarea traseului	Planificarea carierei - planul de carieră după finalizarea învățământului obligatoriu - obiective, resurse, obstacole, acțiuni - opțiuni alternative (consecințe, avantaje) - continuarea traseului educațional în ciclul superior al liceului/insertia profesională. - resurse necesare îndeplinirii obiectivelor propuse.	CV-ul personal	1	5 (I)
			Mituri referitoare la carieră	1	10 (I)
			Încotro mă îndrept după absolvire? Profesie și carieră	1	15 (I)
			Hexagonul intereselor	1	3 (II)
			Ce să aleg?	1	7 (II)
			Cum obișnuiesc să iau decizii? Stiluri decizionale	1	13 (II)
			Planul meu de carieră	1	14 (II)

	educational sau insertia profesională.				
V. Calitatea stilului de viață	5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate	Calitatea stilului de viață <u>Calitatea vieții personale:</u> - calitatea vietii si stilul de viață, stilul de viață de calitate ca resursă a performanței în activitatea școlară/profesională <u>Calitatea relațiilor sociale și a mediului de muncă:</u> - exploatarea prin muncă, exploatarea sexuală- consecințele negative asupra vietii tinerilor	Alcoolul, drogurile si calitatea vietii	1	6 (I)
	5.1 Analizarea informațiilor ,serviciilor si resurselor care promovează un stil de viață de calitate.		Puterea anturajului	1	11 (I)
	5.2 Analizarea unor fenomene cu consecințe negative asupra vietii tinerilor si a stilului de viață sănătos		Adevărul despre alcool	1	16 (I)
			Ce pot să fac cand mă simt stresat?	1	16 (II)
			Obiceiuri alimentare sănătoase și nesănătoase	1	15 (II)
			Traficul de persoane. Cum acționăm?	1	17 (II)
Ore la dispoziția dirigintelui			Analiza situației școlare	2	18 (I), 18 (II)

COLEGIUL TEHNIC DE POSTA SI TELECOMUNCIATII "GHEORGHE AIRINEI"

CLASA: a XI-a G

ANUL ȘCOLAR: 2011-2012

DISCIPLINA: DIRIGENȚIE, 1 ORĂ/SĂPTĂMÂNĂ

DIRIGINTE: STANICA GIOVANNA

SEMESTRUL I

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15
Regulamentul de Ordine Interioară al școlii	X														
Cunoaște-te pe tine însuși! Analiza SWOT de autocunoastere.		X													
Triunghiul comunicării			X												
Stiu să caut informatii?				X											
CV-ul personal					X										
Alcoolul, drogurile si calitatea vietii						X									
Cunoaștere de sine și cunoaștere de ceilalți							X								
Comunicare verbală, paraverbală și nonverbală								X							
Strategii de căutare a informatiilor									X						
Mituri referitoare la carieră										X					
Puterea anturajului											X				
Tricoul personalizat/Actul meu de identitate												X			
Cum pot arăta că ascult pe cineva													X		
Test de supravietuire														X	
Analiza situației școlare															X

COLEGIUL TEHNIC DE POSTA SI TELECOMUNCIATII "GHEORGHE AIRINEI"

CLASA: a XI-a G

ANUL ȘCOLAR: 2011-2012

DISCIPLINA: DIRIGENȚIE, 1 ORĂ/SĂPTĂMÂNĂ

DIRIGINTE: STANICA GIOVANNA

SEMESTRUL AL II-LEA

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21
Adevărul despre alcool	X																				
Dacă lumea ar fi..., mi-ar plăcea să fiu...		X																			
Încotro mă îndrept după absolvire? Profesie și carieră			x																		
Cum comunic în situații conflictuale.				X																	
Cine, ce ne spune?					X																
Hexagonul intereselor						X															
Linia vieții							X														
Drepturi și responsabilități în familie								X													
Ce stil de învățare am									X												
Ce să aleg?										X											
Harta valorilor											X										
Proiecții în viitor												X									
Mesaje eu-tu.													X								
Cum îmi valorific stilul de învățare														X							
Inteligențe multiple.															X						
Cum obișnuiesc să iau decizii? Stiluri decizionale																X					
Planul meu de carieră																	X				
Obiceiuri alimentare																		X			

sănătoase și nesănătoase																					
Ce pot să fac cand mă simt stresat?																		X			
Traficul de persoane.Cum actionăm?																			X		
Analiza situației școlare																					X

Prof. Giovanna Stanica