

## Plan individual de carieră

A. Primul pas în proiectarea propriei cariere este evaluarea și înțelegerea / propriilor aspirații; a punctelor forte; a propriilor zone de interes; a diverselor orientări și influențe. În încercarea de a le descoperi, completează următoarele afirmații gândindu-te la activitatea ta școlară și la orientarea profesională:

1. Mă simt mândru/ă de mine pentru că \_\_\_\_\_
2. Pentru mine cele mai importante lucruri sunt \_\_\_\_\_
3. Mă simt fericit când \_\_\_\_\_
4. Lucrurile pe care le fac eu cel mai bine sunt \_\_\_\_\_
5. Indiferent cât de mult încerc, niciodată \_\_\_\_\_
6. Singurul lucru care mă interesează într-adevăr să îl fac este \_\_\_\_\_
7. În viitor mă văd făcând \_\_\_\_\_
8. Oamenii de care îmi pasă cel mai mult sunt \_\_\_\_\_
9. Oamenii care mă pot influența în alegerea carierei sunt \_\_\_\_\_

B. **Strategie pentru succes.** Planurile tale de viitor vor valorifica informațiile despre tine pe care le-ai dobândit prin experiența de viață acumulată până acum precum și cele pe care le-ai descoperit cu ajutorul instrumentelor folosite în această activitate. Cele mai des folosite strategii sunt descrise în continuare. Le vom învăța împreună construind strategii individuale pentru promovarea examenului de bacalaureat.

1. **Afirmă-te prin calitățile tale, pune-le în valoare, fă-ți planuri de viitor în care să-ți poți folosi atuurile.**

Calități	Situații în care aceste calități te-au condus la succes ori situații în care îți poți valorifica aceste calități

2. **Cunoașterea limitelor și curajul de a fi imperfect;** cunoașterea limitelor ne ajută să evităm situațiile în care știm că nu am face față ori să luptăm pentru a progresa, pentru a dobândi cunoștințe, priceperi, deprinderi folositoare. Prin urmare, fii sincer și evidențiază limite și neajunsuri care te blochează:

### 3. Depășește zona de confort;

Propune-ți să ieși din zona de confort și să înveți mereu lucruri noi răspunzând la întrebarea: ”de ce calități am nevoie pentru a reuși?”

### 4. Stabilește scopuri precise

Calculează-ți prioritățile astfel încât să poți alege asupra cărui lucru să te concentrezi și la ce anume să renunți.

Te concentrezi asupra următoarelor lucruri:	și renunți la .....

### Plan de carieră

#### 1. Obiectivele tale pe termen scurt (acest an școlar)

AI GRIJĂ CA OBIECTIVELE TALE SĂ FIE SMART.

SMART este un acronim al caracteristicilor considerate esențiale în formularea obiectivelor și anume: specifice, măsurabile, accesibile, relevante și încadrate în timp.

#### 2. Obiectivele pe termen lung (cel mult 5 ani)