



Nr. Înregistrare CJRAE Timiș : 150/15.01.2026

Avizat,

Director CJRAE Timiș,

Prof. Raluca Maria Chirțan

Coordonator SCȘP- CJRAE Timiș,

Prof. Natalia Ana Silaș



Proiect educațional

Trepte spre viitor

AN ȘCOLAR 2025-2026

Scop: sprijinirea elevilor în procesul de autocunoaștere, orientare școlară și profesională, dezvoltarea abilităților de luare a deciziilor și pregătirea pentru a deveni viitori profesioniști.

Grup țintă: elevi din ciclul gimnazial și liceal

Perioada de derulare : pe parcursul anului școlar 2025 – 2026

Coordonator proiect : Prof. – consilier școlar, Panduru Mihaela – Simona

Activitatea 1 –Portretul meu

Obiectiv: Dezvoltarea autocunoașterii (interese, aptitudini, valori personale).

Metodă: Chestionar de interese vocaționale + discuții în grup, fișa de autoevaluare

Descriere: Elevii completează un chestionar de interese și, pe baza rezultatelor, fiecare realizează un "portret personal" (colaj, desen, prezentare scurtă)



Profesor – consilier școlar, Mihaela-Simona Panduru



Rezultat: Elevii identifică puncte forte și domenii de interes.

„Portretul premiat” - criterii: creativ, original, realist, convingător.

Activitatea 2 – Galeria profesiilor

Obiectiv: Familiarizarea elevilor cu diverse domenii și meserii.

Metodă: Joc de rol și prezentări, model design *Meseria preferată*.

Descriere: Elevii se împart în echipe, fiecare primește o profesie și pregătește o scurtă prezentare creativă despre ce presupune acea carieră.

Elevii urmăresc resursa *Meseria preferată* creionând propria meserie , consultă *Profilele ocupaționale* cu meserii de la A-Z

Rezultat: Elevii descoperă caracteristicile și cerințele diferitelor meserii.

Activitatea 3 – Întâlnire cu un profesionist

Obiectiv: Contact direct cu realitatea profesională.

Metodă: Invitați speciali (părinți sau profesioniști locali).

Descriere: Elevii participă la o sesiune de întrebări-răspunsuri cu un invitat care povestește despre parcursul său profesional.

Rezultat: Elevii primesc informații reale, inspiraționale și pun întrebări legate de carieră.

Activitatea 4 – Alegerea școlii, parcursului potrivit

Obiectiv: Sprijinirea procesului de luare a deciziilor pentru continuarea studiilor.

Metodă: Ghid al opțiunilor educaționale, traseu profesional, fișă concurs

Descriere: Profesorul prezintă filierele și profilurile liceale, universitare; elevii lucrează în echipe pentru a realiza o „schemă a traseelor educaționale”, și își notează avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni.

Rezultat: Elevii înțeleg mai bine cum să coreleze interesele proprii cu ofertele educaționale.



Profesor – consilier școlar, Mihaela-Simona Panduru



Echipa premiantă este cea care are schița traseelor cea mai apropiată de realitatea existentă.

Activitatea 5 – Planul meu de carieră

Obiectiv: Elaborarea unui plan personal pe termen scurt și mediu.

Metodă: Scriere reflexivă + prezentare individual, fișa de lucru – parcurs profesional anticipat (perioada de timp - 5 ani)

Descriere: Elevii redactează un mini-eseu/plan intitulat „Cum mă văd peste 5 ani”, incluzând: punctele forte, limitele, pașii de urmat (liceu, facultate, activități extracurriculare), resursele necesare.

Rezultat: Elevii conștientizează importanța planificării și stabilesc obiective clare.

Se premiază prezentarea cea mai relevantă.

Se acordă diplome elevilor implicați și adeverințe profesorilor coordonatori.

CONCURS - REGULAMENT

Traseul meu profesional

1. Concursul se desfășoară pe **echipe de 3–4 elevi**.
2. Fiecare echipă primește o **singură fișă de concurs**.
3. Toți membrii echipei trebuie să **lucreze împreună**.
4. Concursul are **3 probe** și durează **30 de minute**.
5. Răspunsurile trebuie să fie **clare și sincere**.
6. Câștigă echipa care obține **cel mai mare punctaj**.





Fișă concurs
Traseul meu profesional

Numele echipei:

Clasa:

I – CHESTIONAR (5-7 min.), 10 p.

Încercuiți varianta corectă.

1. Orientarea în carieră înseamnă:
 - a) alegerea rapidă a unei meserii
 - b) cunoașterea intereselor și opțiunilor personale
 - c) alegerea ce o fac ceilalți
2. Un criteriu important în alegerea liceului este:
 - a) moda
 - b) prietenii
 - c) interesele și abilitățile proprii
3. Adevărat / Fals
Abilitățile se pot dezvolta prin învățare. A / F
4. Care este o abilitate?
 - a) liceul
 - b) comunicarea
 - c) meseria
5. Învățământul profesional este axat pe:
 - a) practică
 - b) teorie exclusiv
 - c) examene scrise



Profesor – consilier școlar, Mihaela-Simona Panduru



II – PLANUL ECHIPEI (15 min.), 15 p

Profesii alese:

1. Se potrivesc aceste profesii aspirațiilor și abilităților noastre?

.....

2. Enumerați câte 2 abilități necesare pentru fiecare profesie:

.....

.....

3. Ce urmează după clasa a VIII-a/a XII-a? Notează o opțiune cu inițialele tale.

Liceu teoretic :

Liceu tehnologic :

Liceu vocațional :

Profesional :

Facultate :

Meserie :

Argumentați alegerile :

Liceulpentru că.....

Facultateapentru că.....

Meseria.....pentru că.....

III– PROVOCARE (5-7 min.), 10 p.

Situație: un coleg nu știe ce liceu/meserie să aleagă.

Sfatul echipei :

.....

PUNCTAJ FINAL



Profesor – consilier școlar, Mihaela-Simona Panduru



I: /10 II: /15 III: /10

TOTAL: /35

CHESTIONAR DE INTERESE VOCAȚIONALE

Instrucțiuni pentru elevi:

Citește cu atenție fiecare afirmație și încercuiește varianta care ți se potrivește cel mai bine. Nu există răspunsuri corecte sau greșite.

3 - Îmi place mult, 2 - Îmi place, 1 - Îmi place puțin, 0 - Nu îmi place deloc

A. Activități practice și tehnice

1. Îmi place să repar obiecte stricate.
2. Îmi place să construiesc lucruri (lego, machete, obiecte).
3. Sunt curios/curioasă cum funcționează aparatele.
4. Îmi place lucrul cu unelte sau mașini.

Total A =

B. Activități științifice și de cercetare

1. Îmi place să fac experimente.
2. Sunt curios/curioasă să aflu de ce se întâmplă anumite lucruri în natură.
3. Îmi place matematica sau fizica.
4. Îmi place să caut explicații și să analizez probleme.

Total B =

C. Activități artistice și creative

1. Îmi place să desenez, să pictez sau să creez.
2. Îmi place muzica, teatrul sau dansul.
3. Îmi place să scriu povești, poezii sau texte.
4. Îmi place să-mi folosesc imaginația.

Total C =



Profesor – consilier școlar, Mihaela-Simona Panduru



D. Activități sociale și de ajutorare

1. Îmi place să ajut oamenii.
2. Îmi place să lucrez în echipă.
3. Sunt atent/ă la problemele celor din jur.
4. Îmi place să explic altora ce am învățat.

Total D =

E. Activități de conducere și organizare

1. Îmi place să organizez activități.
2. Îmi place să iau decizii.
3. Îmi place să coordonez un grup.
4. Îmi place să-mi asum responsabilități.

Total E =

F. Activități economice și administrative

1. Îmi place să lucrez cu cifre și calcule.
2. Îmi place să țin evidențe (liste, bugete).
3. Sunt interesat/ă de bani și afaceri.
4. Îmi place să planific și să organizez resurse.

Total F =

Interpretarea rezultatelor:

- **cel mai mare scor** indică domeniul tău principal de interes.
- **două scoruri apropiate** pot arăta interese combinate.

Domenii corespunzătoare:

A – Tehnic/practic: mecanic, electrician, tehnician, inginer

B – Științific: cercetător, medic, informatician, inginer

C – Artistic: artist, designer, actor, muzician, scriitor

D – Social: profesor, psiholog, asistent social, medic

E – Conducere: manager, coordonator, antreprenor

F – Economic: economist, contabil, administrator, antreprenor





Meseria preferată

Cosmonaut © 2025 by Panduru Mihaela-Simona is licensed under CC BY-NC-

Care e visul tău?

SA 4.0

Ce știi să faci?

Ce îți place să faci ?

Care meserie ți se potrivește?

Adaugă o pagină cu imagini sugestive despre meseria ta.
Poți importa sau să adaugi desenul realizat de tine (poză)





AUTOEVALUARE

Fișă de lucru

realizată de prof consilier școlar, Mihaela Panduru

Inițiale elev:

Clasa:

Data:

PLUS

Care sunt punctele
mele forte?
În ce domeniu sunt
o persoană de
succes?

MINUS

Care sunt
slăbiciunile mele?
În ce domeniu
sunt limitat?

CRESC

Care sunt câteva
strategii/activități prin
care îmi asum să-mi
îmbunătățesc abilitățile
până data viitoare?



Profesor – consilier școlar, Mihaela-Simona Panduru



Fișă de lucru

Instrucțiuni : completează la fiecare treaptă **parcursul tău profesional**

Nevoi – competențe – valori – liceu – facultate – meserie - autorealizare



Profesor – consilier școlar, Mihaela-Simona Panduru



Surse bibliografice:

Băban, A. (2001). *Consiliere educațională*. Editura Psinet, Cluj-Napoca.

Ghidul candidatului: <https://share.google/F1nacYMXzcVNizYdp>

Ministerul Educației (2017). *Curriculum pentru consiliere și orientare – gimnaziu*. București.

Profile ocupaționale: <https://share.google/4ENkv59UydpTHU9dn>

Fisă lucru – Meseria preferată (design)

https://www.canva.com/design/DAG8u6v1Ndg/X9zR7uL0CVewc9lDUobHmA/view?utm_content=DAG8u6v1Ndg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniqueLinks&utm_id=h70e331ab52

Jigău, M. (2006). *Consilierea carierei*. Editura Sigma, București.

Coordonator proiect :

Prof. – consilier școlar, Panduru Mihaela – Simona



Profesor – consilier școlar, Mihaela-Simona Panduru