

Unitatea de învățământ:

Disciplina: CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Nr. de ore/an: 33 ore/an

Nr. de ore/săptămână: o oră/săptămână

Clasa: a VIII – a

Profesor:

Conform programei școlare aprobată prin OM nr. 3393 din 28.02.2017

### PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

An școlar: 2020- 2021

Nr. crt.	Unitatea de învățare	Competențe specifice	Domenii de conținut	Conținuturi	Nr. ore	Săpt.
<b>SEMESTRUL I - 17 Săptămâni + 2 zile</b>						
				• Ce se află în bagajul sufletului tău? Evaluare inițială	1	S1
1.	<b>Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat</b>	1.1; 1.2	Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune	• În căutarea sinelui	1	S2
				• Povestea mea de succes - călătorii temporale în viitor	1	S3
			Luarea deciziilor	• Arta de a lua decizii. Decizii mici, decizii mari	1	S4
			Reziliență	• Curajul de a lupta pentru ceea ce-ți dorești	1	S5
			Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate	•Cunoaște riscurile, ca să-ți decizi comportamentele	1	S6
			Sănătatea vieții de familie	•Familia, nucleu al devenirii	1	S7
			Siguranță și alegeri sănătoase. Prevenirea abuzului în familie	•Orice exagerare doare!	1	S8
			Situații cu potențial de risc – migrația părinților	•Familia și iubirea fără hotare	1	S9

				•Recapitulare / Evaluare	1	S10
2.	Dezvoltare socio-emoțională	2.1; 2.2	Modalități de autocontrol și autoreglare emoțională	•Călătorie în lumea emoțiilor	1	S11
				•Emoțiile: stăpân sau unealtă?	1	S12
			Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire	•Să înțelegem conflictele	1	S13
			Rolul conflictelor în dezvoltarea personală	•Conflictul ca oportunitate de dezvoltare	1	S14 + 2 zile
			Tehnici de comunicare și negociere în rezolvarea conflictelor	•De la conflict la armonie sau calea dialogului constructiv	1	S15
			Prevenirea conflictelor prin tehnici de comunicare asertivă	•Comunicarea asertivă, limbajul oamenilor de succes	1	S16
				Recapitulare / Evaluare	1	S17
<b>SEMESTRUL al II-lea – 16 Săptămâni</b>						
3.	Managementul învățării	3.1; 3.2	Rolul informației și criterii de analiză a informațiilor	•Rolul informațiilor în algoritmul succesului	1	S1
			Surse de informare pentru activitatea școlară	•Toate sursele sunt resurse? Selectarea surselor de informare	1	S2
				•Generația digitală. Cu NET-ul la purtător	1	S3
			Tehnici de gestionare eficientă a timpului	•Timpul, comoară risipită sau investită?	1	S4
				•Arta de a te împrieteni cu timpul	1	S5
			Tehnici de gestionare eficientă a efortului de a învăța	•Transformă efortul de a învăța în dorință de cunoaștere	1	S6
			Învățare formală, nonformală, informală	•Învățarea la puterea a treia! Învățarea formală, nonformală, informală	1	S7

				•Recapitulare / Evaluare	1	S8
4.	Managementul carierii	4.1; 4.2	Planul personal de educație și carieră: scop, obiective	•Bagajul meu de călătorie spre viitoarea carieră	1	S9
				•Teoria lui Holland. „Radarul” meu vocațional	1	S10
			Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei	•Educația, partenerul carierei mele	1	S11
			Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare	•Mă informez activ !	1	S12
			Oportunități de carieră. Explorări și decizii	•Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context	1	S13
			Planul personal de educație și carieră: strategii de realizare, termene, resurse și obstacole	•Proiectul meu de viitor	1	S14
				•Recapitulare / Evaluare	1	S15
				•Evaluare finală	1	S16

- Zile libere legale: **30 noiembrie – Sfântul Andrei, 1 decembrie – Ziua Națională, 2 aprilie – Vinerea Mare (Paștele Catolic), 30 aprilie Vinerea Mare (Paștele Ortodox), 1 iunie – Ziua Copilului.**
- Manifestări specifice conform planificărilor existente la nivelul fiecărei unități de învățământ preuniversitar: **5 octombrie – Ziua Educației, 5 iunie – Ziua Învățătorului.**
- Conform OMEC 3125/ 2020, privind structura Anului Școlar 2020-2021, **Programul național Școala altfel**, se va desfășura într-o perioadă de cinci zile lucrătoare consecutive, în funcție de cum decide fiecare unitate de învățământ, însă respectând intervalul: 05 octombrie 2020 – 04 iunie 2021.