

Consiliere și orientare în carieră

Fișa 6 Modalități de dezvoltare a deprinderilor de lucru

Deținerea unor competențe îți va asigura succesul pe piața muncii - în obținerea unui loc de muncă și îndeplinirea la un anumit nivel de calitate a sarcinilor corespunzătoare acestuia.

Nimeni nu se naște învățat sau cu toate deprinderile și abilitățile. Acestea pot fi formate și dezvoltate încă de pe băncile școlii.

În tabelul următor vei descoperi modalități de dezvoltare a acestor competențe.

Modalități de dezvoltare a deprinderilor	Activități / cursuri în cadrul cărora le poți exersa	La ce îți folosesc aceste deprinderi (să)
1. deprinderi de comunicare <ul style="list-style-type: none"> ▪ prezentarea unei tematici ▪ citirea articolelor și a cărților ▪ scrierea eseurilor, a referatelor 	Limba și literatura română Limbile străine Istorie/ Arte Consiliul elevilor	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pregătești prezentările ▪ scrii și explici într-un mod clar și concis ▪ comunici bine cu șefii, colegii ▪ ceri ajutor când ai nevoie
2. deprinderi de a lucra în echipă <ul style="list-style-type: none"> ▪ buna înțelegere cu prietenii ▪ colaborarea cu alții în cadrul diverselor activități, proiecte 	Științe sociale Educație fizică Muzică Cluburi școlare Consiliul elevilor	<ul style="list-style-type: none"> ▪ fii un coleg de echipă eficient, cooperant ▪ accepti controlul și autoritatea ▪ consideri egali colegii de lucru
3. deprinderi de organizare a timpului <ul style="list-style-type: none"> ▪ efectuarea temelor, realizarea proiectelor la termenul stabilit ▪ punctualitatea în ce privește orarul școlar 	Toate cursurile și activitățile	<ul style="list-style-type: none"> ▪ lucrezi eficient ▪ să fii pregătit pentru ședințe, întâlniri ▪ realizezi la timp obiectivele ▪ planifici și stabilești activități
4. deprinderi de a rezolva probleme <ul style="list-style-type: none"> ▪ analiza informației ▪ înțelegerea problemei ▪ definirea problemei ▪ rezolvarea problemei ▪ aplicarea rezultatelor 	Științe Fizică Economie Matematică Științe sociale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ gândești în mod analitic, clar ▪ reperezi imediat problema și riscurile asociate acesteia ▪ iei decizii întemeiate ▪ găsești soluții eficiente

Propunător:

prof. cons. Ileana Irina Balaci

prof. cons. Florina Daniela Mateșescu- Pașcalău

prof. cons. Adriana Dodea

Consiliere și orientare în carieră

Fișa 6 Modalități de dezvoltare a deprinderilor de lucru

Modalități de dezvoltare a deprinderilor	Activități / cursuri în cadrul cărora le poți exersa	La ce îți folosesc aceste deprinderi (să)
5. deprinderi de organizare <ul style="list-style-type: none"> ▪ luarea notițelor ▪ urmărirea, înțelegerea instrucțiunilor scrise sau orale ▪ urmărirea unui plan ▪ stabilirea de priorități și obiective 	Toate cursurile și activitățile	<ul style="list-style-type: none"> ▪ păstrezi organizată masa de lucru/ birou ▪ identifici detaliile importante ▪ stabilești activitatea și pauzele astfel încât să finalizezi munca la timp
6. deprinderi de învățare <ul style="list-style-type: none"> ▪ punerea întrebărilor ▪ căutarea de informații ▪ căutarea unor experiențe noi 	Toate cursurile și activitățile	<ul style="list-style-type: none"> ▪ gândești critic / logic ▪ înveți din experiența proprie ▪ dezvolti deprinderile de lucru / cunoștințele
7. deprinderi de a lucra cu calculatorul <ul style="list-style-type: none"> ▪ învățarea utilizării tastaturii ▪ învățarea programelor necesare 	Matematică Cursurile de informatică și utilizare a calculatorului	<ul style="list-style-type: none"> ▪ să fii specialist în acest domeniu ▪ folosești tehnologia la locul de muncă ▪ te adaptezi noilor tehnologii
8. deprinderi de ascultare <ul style="list-style-type: none"> ▪ frecventarea cursurilor ▪ participarea la conferințe ▪ vizualizarea lucrurilor ascultate ▪ înțelegerea informațiilor 	Toate cursurile și activitățile	<ul style="list-style-type: none"> ▪ înțelegi ceea ce șefii și colegii de serviciu îți spun ▪ ajuți pe ceilalți, ținând seama de preocupările lor ▪ participi efectiv la întruniri, ședințe
9. deprinderi de creativitate <ul style="list-style-type: none"> ▪ folosirea imaginației / metode noi de a face lucrurile ▪ înțelegerea lucrurilor dintr-o altă perspectivă 	Limbile străine Artele, trupa de teatru Muzica Științe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ fii o persoană cu idei ▪ găsești noi metode de a realiza sarcinile de lucru ▪ crezi o atmosfera de lucru pozitivă
10. deprinderi de a conduce <ul style="list-style-type: none"> ▪ coordonarea unor proiecte, programe ▪ participarea la sporturi de echipă ▪ activități extrașcolare 	Științe Istorie Muzică Educație fizică	<ul style="list-style-type: none"> ▪ conduci, coordonezi noile activități ▪ lucrezi bine cu oamenii ▪ antrenezi, pregătești pe ceilalți ▪ ajuți pe colegi în realizarea obiectivelor

Propunător:

prof. cons. Ileana Irina Balaci

prof. cons. Florina Daniela Mateșescu- Pașcalău

prof. cons. Adriana Dodea