



Funded by the Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Addressing the Regional Labour Market Needs through Development and Certification of New Programs for Adult Education

Project Reference: 2015- 1-MK01-KA204-002828



### Rezultatul Intelectual 10

Program de educația adulților pentru  
Regiunea Sud-Vest Oltenia - România

## Dezvoltarea abilităților personale pentru tineri

Skopje, Bucharest, Bonn

2017



## Conținut

Introducere .....	2
Descrierea programului.....	3
Rezultatele învățării .....	3
Grupul țintă.....	4
Module .....	5
Modulul 1- Abilități de comunicare.....	5
Abilități de comunicare scrisă și verbală la locul de muncă.....	7
Comunicarea nonverbală la locul de muncă .....	8
Cum te descurci la un interviu de angajare.....	8
Modulul 2 - Folosirea TIC (Tehnologia informației și a comunicațiilor) .....	9
Introducere despre cum folosim calculatorul și internetul .....	12
Prezentarea și utilizarea portofoliului EUROPASS.....	12
Prezentarea platformei EURES .....	13
Modulul 3 - Cum devii activ pe piața muncii .....	14
Cum să scrii un CV și o scrisoare de intenție .....	16
Sistemul de validare a învățării nonformale și informale .....	17
Orientarea în carieră .....	18
Modulul 4 - Abilități de viață și auto-evaluarea .....	18
Abilități de viață .....	21
Analiza SWOT și dezvoltare personală.....	21
Învățând cum să învățăm .....	22
Methodologia aplicată la nivelul programului .....	22
Echipamentul necesar la nivelul programului .....	23
Evaluarea utilizată la nivelul programului .....	24
Condiții de acces pentru cursanți .....	24
Orele alocate pentru implementarea programului .....	25
Bibliografie:.....	26

## Introducere

Programul de educația adulților *Dezvoltarea abilităților personale pentru tineri* a fost dezvoltat ca rezultat intelectual în cadrul proiectului *Addressing the Regional Labour Market Needs (Adult – Reg) through Development and Certification of New Programmes for Adult Education*, finanțat prin Programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Proiectul face parte din programul Parteneriat Strategic KA2, furnizat prin intermediul Agenției Naționale pentru Programe Educaționale și Mobilități Europene din Macedonia.

Proiectul este implementat de Lifelong Learning Center (Centrul de învățare pe tot parcursul vieții) din Skopje Macedonia în parteneriat cu Asociația Euro Adult Education din București, România, DVV International din Bonn, Germania, Institutul de Dezvoltare Comunitară din Tetovo, Macedonia, Universitatea Civică Joska Svestarot din Strumica, Macedonia, Biblioteca Județeană "Gheorghe Sincai" Bihor din Oradea, România și Școala Populară de Artă din Râmnicu-Vâlcea, România.

Programul *Dezvoltarea abilităților personale pentru tineri* este unul dintre cele opt programe de educația adulților care au fost dezvoltate ca urmare a evaluării prealabile a nevoilor pieței forței de muncă în patru regiuni din Macedonia și România, inclusiv Regiunea Sud-Vest Oltenia din România, căreia acest program îi este destinat. Evaluarea a furnizat date fiabile privind identificarea programelor de educație a adulților relevante pentru cerințele specifice pentru nevoile pieței muncii din regiunea Sud-Vest Oltenia.

Dezvoltarea acestui program de educația adulților este realizată de profesioniști din trei țări: Macedonia, România și Germania. Rolul lor a fost acela de a structura, dezvolta, revizui și finaliza programul.

Programul este în faza de pilotare și în proces de certificare.

Expertiza în domeniul dezvoltării aptitudinilor personale și a competențelor în domeniul TIC a fost asigurată de Prof. Doina Ganescu, Dan Diaconu și Mari Cecilia Toma. Dezvoltarea programului final, inclusiv revizuire, îmbunătățiri și completări a fost asigurată de experții în educația adulților de la Lifelong Learning Center Skopje, Asociația Euro Adult Education din București și DVV International din Bonn.

<b>I</b>	<b>Titlul programului</b>	<b>Dezvoltarea abilităților personale pentru tineri</b>	
<b>II</b>	<b>Descrierea programului</b>		
	<p>Dezvoltarea abilităților personale este un proces continuu, desfășurat pe tot parcursul vieții, prin care tinerii își însușesc și îmbunătățesc abilitățile și cunoștințele, pentru a-și asigura o capacitate de inserție profesională cât mai eficientă. Acest program este dedicat tinerilor, angajați sau șomeri, care se află la primele etape ale carierei lor profesionale.</p> <p>Dezvoltarea personală facilitează tinerilor accesul la oportunitățile de muncă disponibile devenind competitivi prin dobândirea competențelor digitale și utilizarea resurselor TIC și va permite cursanților să identifice cea mai bună soluție pentru ei și să devină mai activi pe piața forței de muncă.</p> <p>De asemenea, participanții vor învăța cum să devină mai eficienți în comunicarea verbală și non-verbală, ce atitudine să adopte la un interviu de angajare, deoarece comunicarea asigură un mediu optim și armonios de lucru, contribuind la munca eficientă. Prin urmare, abilitățile de comunicare eficiente devin astăzi o condiție solicitată și importantă pentru angajatori.</p> <p>Foarte important atunci când cineva participă la un interviu de angajare este modul în care CV-ul și scrisoarea de intenție sunt scrise bazate pe o autoevaluare a abilităților personale și a punctelor forte. Prin urmare, identificarea abilităților și elaborarea analizei SWOT a abilităților personale sunt esențiale pentru tinerii participanți atunci când susțin un interviu de angajare.</p> <p>Cei mai mulți dintre tineri nu sunt conștienți de potențialul experiențelor de învățare anterioară sau de voluntariat care îi poate ajuta să își valideze abilitățile sau competențele lor într-un domeniu profesional, chiar și dacă nu sunt angajați. În timpul programului ei vor primi informații despre sistemul de validare a învățării anterioare și modul în care activitatea de voluntariat este recunoscută ca experiență profesională.</p>		
<b>III</b>	<b>Rezultatele învățării</b>		
		<b>Module</b>	<b>Rezultatele învățării/ Indicatori</b>
	<b>1</b>	<b>Abilități de comunicare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizarea unei comunicări verbale și non-verbale eficientă;</li> <li>- Realizarea interacțiunii și adaptabilitate în ceea ce privește lucrul cu diverse grupuri</li> </ul>

		<p>de oameni;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definirea modului de a comunica cu alții și înțelegerea informațiilor primite;</li> <li>- Recunoașterea importanței comunicării și rolul feed-back-ului primit;</li> <li>- Prezentarea la un interviu de angajare.</li> </ul>
2	<b>Folosirea TIC(Tehnologia informației și a comunicațiilor)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificarea și colectarea de informații despre piața muncii și locurile de muncă disponibile utilizând Internet și TIC;</li> <li>- Lucrul cu PC, browsere și chei de căutare informații;</li> <li>- Lucrul cu Internet-ul ca sursă de informații și platformă de comunicare;</li> <li>- Scrierea unui CV prin utilizarea unui model Europass și a unei scrisori de intenție;</li> <li>- Scrierea, formatarea și salvarea informațiilor într-un document;</li> <li>- Informații și cum lucrăm pe platforma Europass (conectat cu modulul 3);</li> <li>- Informații și cum lucrăm pe platforma Eures (conectat cu modulul 3).</li> </ul>
3	<b>Cum devii activ pe piața muncii</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analiză personală asupra ținutelor profesionale în raport cu experiența și educația/formarea;</li> <li>- Informații despre posibilitatea de a accesa un proces de validare a competențelor dobândite în contexte nonformale și informale;</li> <li>- Recunoașterea importanței activităților de voluntariat pentru a câștiga experiență de lucru și dezvoltarea abilităților de viață;</li> <li>- Consiliere asupra unei eventuale schimbare de carieră;</li> <li>- Realizarea și îndeplinirea unui plan de carieră profesională.</li> </ul>
4	<b>Abilități de viață și auto-evaluarea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dobândirea de cunoștințe despre/și înțelegerea propriei personalități;</li> <li>- Elaborarea unui proces de auto-evaluare;</li> <li>- Dobândirea unei atitudini de respect față de moduri de viață, opinii și idei diferite de cele personale;</li> <li>- Definirea importanței activităților de voluntariat pentru a câștiga experiență de lucru și dezvoltarea abilităților de viață;</li> <li>- Conștientizarea participării anterioare la procesul de învățare exceptând educația formală.</li> </ul>
<b>IV</b>	<b>Grupul țintă</b>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. NEETS (Tineri care nu sunt angajați, nu au avut acces la educație și formare (cu vârsta cuprinsă între 16-24 ani));</li> <li>2. Tineri șomeri (cu vârsta cuprinsă între 16-24 ani);</li> <li>3. Tineri angajați (cu vârsta cuprinsă între 16-24 ani).</li> </ol>									
<b>V</b>	<b>Module</b>									
	<b>1</b>	<b>Modulul 1- Abilități de comunicare</b>								
	1.1	<p>Rezultatele învățării</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dobândește și folosește abilități de comunicare verbală și nonverbală;</li> <li>➤ Formulează modul de ascultare și exprimare, fie pozitivă, fie negativă, într-o manieră politicoasă și prietenoasă;</li> <li>➤ Pune în practică scurte prezentări verbale și scrise legate de interviul pentru angajare;</li> <li>➤ Definește importanța comunicării la locul de muncă/interviul pentru angajare.</li> </ul>								
	1.2	<p>Indicatori</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cel puțin 15 cursanți vor dobândi abilități de comunicare</li> <li>- Cel puțin 15 scurte interviuri de prezentare</li> <li>- Cel puțin 15 chestionare de evaluare pe parcurs pentru modulul I</li> </ul>								
	1.3	<p>Timpul necesar</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Pregătire practică:</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">5 ore</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Pregătire teoretică:</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">4 ore</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Evaluare:</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">0,5 ore</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Număr total de ore:</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">9,5 ore (ora de studiu este de 45 min.)</td> </tr> </table>	Pregătire practică:	5 ore	Pregătire teoretică:	4 ore	Evaluare:	0,5 ore	Număr total de ore:	9,5 ore (ora de studiu este de 45 min.)
	Pregătire practică:	5 ore								
	Pregătire teoretică:	4 ore								
Evaluare:	0,5 ore									
Număr total de ore:	9,5 ore (ora de studiu este de 45 min.)									
1.4	<p>Obligatoriu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiecare participant trebuie să participe la cel puțin 75% din ore;</li> <li>- Toți participanții vor susține la sfârșitul modulului chestionarul de evaluare pe parcurs, fiind obligatoriu să obțină notă de trecere pentru a trece mai departe.</li> </ul>									
<p><b>Metodologie:</b></p> <p>Bifați care metode sunt aplicabile și relevante pentru metodologie în acest modul. Dacă mai sunt și alte metode vă rugăm să le inserați mai jos în spațiile goale:</p>										

<input checked="" type="checkbox"/> Prelegere	<input checked="" type="checkbox"/> Exerciții în grupuri mici pe perechi	<input type="checkbox"/> Rezolvarea de probleme practice	<input type="checkbox"/> Dezbateri	<input type="checkbox"/> Lecții individuale
<input checked="" type="checkbox"/> Prezentări	<input checked="" type="checkbox"/> Munca individuală	<input checked="" type="checkbox"/> Metoda expoziției	<input checked="" type="checkbox"/> Discuții de grup	<input checked="" type="checkbox"/> Teme pentru acasă
<input type="checkbox"/> Vizualizare	<input checked="" type="checkbox"/> Studii de caz	<input type="checkbox"/> Învățarea practică la fața locului	<input type="checkbox"/> Exerciții de clasificare	<input type="checkbox"/> Elaborarea de eseuri
<input type="checkbox"/> Videoprezentări	<input type="checkbox"/> Asumarea de roluri	<input type="checkbox"/> Ateliere	<input type="checkbox"/> Exerciții de identificare	<input type="checkbox"/> Laboratoare
<input checked="" type="checkbox"/> Împărtășirea din experiență	<input checked="" type="checkbox"/> Analiza exemplilor	<input type="checkbox"/> Mărturiile ale practicienilor	<input type="checkbox"/> Mentorat furnizat de profesioniști	<input type="checkbox"/> Quiz
<input checked="" type="checkbox"/> Curriculum	<input type="checkbox"/> Tablă interactivă	<input type="checkbox"/> Monitorizare	<input type="checkbox"/> Simulări	<input type="checkbox"/> Auto-învățare
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dacă există o descriere specifică pentru metodologie introduceți mai jos:

**Echipamente și materiale:**

Bifați care câmpuri sunt aplicabile și relevante pentru echipamente și materiale în acest modul. Dacă mai sunt și alte echipamente și materiale vă rugăm să le inserați mai jos în spațiile goale:

<input checked="" type="checkbox"/> Proiector LCD	<input checked="" type="checkbox"/> Computer	<input type="checkbox"/> Tablete	<input checked="" type="checkbox"/> Conexiune Internet	<input checked="" type="checkbox"/> Flipchart
<input checked="" type="checkbox"/> Markere în culori diferite	<input checked="" type="checkbox"/> Foi A4	<input type="checkbox"/> Metaplan	<input checked="" type="checkbox"/> Pixuri	<input checked="" type="checkbox"/> Tablă alba
<input type="checkbox"/> Inregistrări	<input type="checkbox"/> Dosare	<input type="checkbox"/> Cartonaje	<input checked="" type="checkbox"/> Internet	<input type="checkbox"/> Agrafe pentru hârtie

<input type="checkbox"/> Fotografii/Desene	<input type="checkbox"/> Manuale	<input type="checkbox"/> Broșuri	<input type="checkbox"/> Caiet de lucru	<input checked="" type="checkbox"/> Materiale de predare pregătite de formator
<input type="checkbox"/> Reviste și broșuri	<input type="checkbox"/> Tablă interactivă	<input checked="" type="checkbox"/> Sticker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Evaluare:</b>				
<input checked="" type="checkbox"/> Teste de evaluare a cunoștințelor	<input type="checkbox"/> Teste electronice	<input type="checkbox"/> Test final		
<input type="checkbox"/> Rezolvarea de probleme	<input type="checkbox"/> Lucrul în grupuri și simulări			
<input checked="" type="checkbox"/> Aplicarea cunoștințelor prin exemple practice				
<input type="checkbox"/> Testarea abilităților	<input type="checkbox"/> Simulări	<input type="checkbox"/> Teme pentru acasă		
<input type="checkbox"/> Exerciții în grup	<input type="checkbox"/> Chestionare	<input checked="" type="checkbox"/> Exerciții practice		
<input type="checkbox"/> Păreri ale unui expert	<input type="checkbox"/> Proiecte	<input type="checkbox"/> Examinare orală		
<input type="checkbox"/> Asumarea de roluri	<input type="checkbox"/> Logs	<input type="checkbox"/> Simulări		
<input type="checkbox"/> Formulare de predare	<input type="checkbox"/> Interviuri personale	<input type="checkbox"/> Quiz		
1.5	<b>Tema 1</b>	<b>Abilități de comunicare scrisă și verbală la locul de muncă</b>		
<b>Descriere:</b>				
Comunicarea este procesul prin care se transferă informația dintr-un loc într-altul. Un mesaj sau o comunicare este transmis de către trimițător				



printr-un canal de comunicare către unul sau mai mulți receptori. Trimițătorul trebuie să codeze mesajul (informația este transformată) într-o formă apropiată canalului de comunicare, iar receptorul decodifică mesajul pentru a-i înțelege importanța și semnificația. Scopul sau rezultatul dorit al oricărui proces de comunicare este înțelegerea. Neînțelegeri pot apărea la orice nivel al procesului de comunicare. Comunicarea eficientă implică o reducere a potențialului de apariție a neînțelegerii și depășirea oricăror bariere de comunicare la orice nivel al procesului de comunicare

*În această secțiune vom aborda următoarele:*

- ✓ îmbunătățirea unei comunicări verbale și orale eficiente;
- ✓ identificarea unei comunicări verbale adecvate/neadecvate în funcție de situație;
- ✓ comunicare verbală adecvată - instrucțiuni clare, politicoase și respectuoase, utilizarea unui limbaj inofensiv, inclusiv nivelul, timbrul și tonul vocii;
- ✓ comunicare verbală inadecvată - limbaj ofensator, nepolitic, înjurături, utilizarea argoului, a țipetelor, comentarii sexiste sau legate de vârstă.

1.6	<b>Tema 2</b>	<b>Comunicarea nonverbală la locul de muncă</b>
-----	---------------	---

**Descriere:**

Comunicarea nonverbală include expresii faciale, gesturi, ton, ritm, voce. Aceste semnale nonverbale însoțesc adesea mesajul verbal. De asemenea îmbrăcămintea, modul în care ne îmbrăcăm este o formă de comunicare nonverbală.

Pentru că prima impresie contează, în timpul unui interviu de angajare candidatul ar trebui să acorde o atenție deosebită mesajelor nonverbale transmise.

*În această secțiune vom aborda următoarele:*

- ✓ definiția și importanța unei comunicări nonverbale eficiente;
- ✓ identificarea unei comunicări nonverbale adecvată/inadecvată în funcție de situație;
- ✓ comunicare nonverbală adecvată: zâmbet, a da din cap, a ridica o mână pentru a pune o întrebare, a arăta o direcție, a saluta;
- ✓ comunicare nonverbală inadecvată: gesturi grosolane, priviri întrebătoare, evitarea privirii, exprimarea unui oftat, comportament distras, perturbator.

1.7	<b>Tema 3</b>	<b>Cum te descurci la un interviu de angajare</b>
-----	---------------	---

<p><b>Descriere:</b></p> <p>Toată lumea susține un interviu de angajare la un moment dat în viață și acesta poate fi perceput ca înfricoșător. Un interviu de angajare dă șansa angajatorilor de a întâlni candidatul și a vedea dacă le place suficient pentru a îi oferi un loc de muncă.</p> <p>Cum anume se desfășoară un interviu de angajare? Angajatorul pune întrebări despre carieră, personalitate și viața personală, iar candidatul trebuie să răspundă sincer în timp ce încearcă să-l impresioneze. Dar aceste interviuri pot fi foarte stresante. În cazul în care candidatul se pregătește în mod corespunzător pentru interviu, atunci poate fi relaxat în timpul interviului și arăta angajatorului de ce trebuie să-l angajeze.</p> <p><i>În această secțiune vom aborda următoarele:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ care sunt așteptările angajatorilor în timpul unui interviu?</li> <li>✓ faceți un inventar al abilităților, calificărilor și experienței de lucru</li> <li>✓ cum vă îmbrăcați și ce atitudine adoptați?</li> <li>✓ stilul de comunicare verbală și nonverbală.</li> </ul>		
<b>2</b>	<b>Modulul 2 - Folosirea TIC (Tehnologia informației și a comunicațiilor)</b>	
2.1	Rezultatele învățării	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Modul de lucru cu Internet Explorer;</li> <li>➤ Demonstrarea capacității de a utiliza browser-ul Internet Explorer, selectarea informațiilor sursă folosind internetul (motoarele de căutare);</li> <li>➤ Demonstrarea capacității de comunicare prin intermediul poștei electronice;</li> <li>➤ Dovedirea capacității de a lucra cu Microsoft Word;</li> <li>➤ Dovedirea abilităților de editare, formatare și modificare texte;</li> <li>➤ Dovedirea capacității de a lucra cu tabele și imagini în Word;</li> <li>➤ Demonstrarea modului de utilizare a portofoliului EUROPASS;</li> <li>➤ Definirea modului de utilizare a platformei EURES.</li> </ul>
2.2	Indicatori	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cel puțin 15 cursanți vor dobândi abilități TIC;</li> <li>- Cel puțin 15 pașapoarte European Skills;</li> <li>- Cel puțin 15 conturi EURES;</li> <li>- Cel puțin 15 chestionare de evaluare pe parcurs pentru modulul II.</li> </ul>

2.3	Timpul necesar	Pregătire practică:	7 ore																																			
		Pregătire teoretică:	4 ore																																			
		Evaluare:	0,5 ore																																			
		Număr total de ore:	11,5 ore(ora de studiu este de 45 min.)																																			
2.4	Obligatoriu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiecare participant trebuie să participe la cel puțin 75% din ore;</li> <li>- Toți participanții vor susține la sfârșitul modulului chestionarul de evaluare pe parcurs, fiind obligatoriu să obțină notă de trecere pentru a trece mai departe</li> </ul>																																				
<p><b>Metodologie:</b>                  Bifați care metode sunt aplicabile și relevante pentru metodologie în acest modul. Dacă mai sunt și alte metode vă rugăm să le inserați mai jos în spațiile goale:</p> <table border="1"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Prelegere</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Exerciții în grupuri mici pe perechi</td> <td><input type="checkbox"/> Rezolvarea de probleme practice</td> <td><input type="checkbox"/> Dezbateri</td> <td><input type="checkbox"/> Lecții individuale</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Prezentări</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Munca individuală</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Metoda expoziției</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Discuții de grup</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Teme pentru acasă</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Vizualizare</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Studii de caz</td> <td><input type="checkbox"/> Învățarea practică la fața locului</td> <td><input type="checkbox"/> Exerciții de clasificare</td> <td><input type="checkbox"/> Elaborarea de eseuri</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Videoprezentări</td> <td><input type="checkbox"/> Asumarea de roluri</td> <td><input type="checkbox"/> Ateliere</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Exerciții de identificare</td> <td><input type="checkbox"/> Laboratoare</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Împărtășirea din experiență</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Analiza exemplilor</td> <td><input type="checkbox"/> Mărturiile ale practicienilor</td> <td><input type="checkbox"/> Mentorat furnizat de profesioniști</td> <td><input type="checkbox"/> Quiz</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Curriculum</td> <td><input type="checkbox"/> Tablă interactivă</td> <td><input type="checkbox"/> Monitorizare</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Simulări</td> <td><input type="checkbox"/> Auto-învățare</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>				<input checked="" type="checkbox"/> Prelegere	<input checked="" type="checkbox"/> Exerciții în grupuri mici pe perechi	<input type="checkbox"/> Rezolvarea de probleme practice	<input type="checkbox"/> Dezbateri	<input type="checkbox"/> Lecții individuale	<input checked="" type="checkbox"/> Prezentări	<input checked="" type="checkbox"/> Munca individuală	<input checked="" type="checkbox"/> Metoda expoziției	<input checked="" type="checkbox"/> Discuții de grup	<input checked="" type="checkbox"/> Teme pentru acasă	<input type="checkbox"/> Vizualizare	<input checked="" type="checkbox"/> Studii de caz	<input type="checkbox"/> Învățarea practică la fața locului	<input type="checkbox"/> Exerciții de clasificare	<input type="checkbox"/> Elaborarea de eseuri	<input type="checkbox"/> Videoprezentări	<input type="checkbox"/> Asumarea de roluri	<input type="checkbox"/> Ateliere	<input checked="" type="checkbox"/> Exerciții de identificare	<input type="checkbox"/> Laboratoare	<input checked="" type="checkbox"/> Împărtășirea din experiență	<input checked="" type="checkbox"/> Analiza exemplilor	<input type="checkbox"/> Mărturiile ale practicienilor	<input type="checkbox"/> Mentorat furnizat de profesioniști	<input type="checkbox"/> Quiz	<input checked="" type="checkbox"/> Curriculum	<input type="checkbox"/> Tablă interactivă	<input type="checkbox"/> Monitorizare	<input checked="" type="checkbox"/> Simulări	<input type="checkbox"/> Auto-învățare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Prelegere	<input checked="" type="checkbox"/> Exerciții în grupuri mici pe perechi	<input type="checkbox"/> Rezolvarea de probleme practice	<input type="checkbox"/> Dezbateri	<input type="checkbox"/> Lecții individuale																																		
<input checked="" type="checkbox"/> Prezentări	<input checked="" type="checkbox"/> Munca individuală	<input checked="" type="checkbox"/> Metoda expoziției	<input checked="" type="checkbox"/> Discuții de grup	<input checked="" type="checkbox"/> Teme pentru acasă																																		
<input type="checkbox"/> Vizualizare	<input checked="" type="checkbox"/> Studii de caz	<input type="checkbox"/> Învățarea practică la fața locului	<input type="checkbox"/> Exerciții de clasificare	<input type="checkbox"/> Elaborarea de eseuri																																		
<input type="checkbox"/> Videoprezentări	<input type="checkbox"/> Asumarea de roluri	<input type="checkbox"/> Ateliere	<input checked="" type="checkbox"/> Exerciții de identificare	<input type="checkbox"/> Laboratoare																																		
<input checked="" type="checkbox"/> Împărtășirea din experiență	<input checked="" type="checkbox"/> Analiza exemplilor	<input type="checkbox"/> Mărturiile ale practicienilor	<input type="checkbox"/> Mentorat furnizat de profesioniști	<input type="checkbox"/> Quiz																																		
<input checked="" type="checkbox"/> Curriculum	<input type="checkbox"/> Tablă interactivă	<input type="checkbox"/> Monitorizare	<input checked="" type="checkbox"/> Simulări	<input type="checkbox"/> Auto-învățare																																		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																		

**Echipamente și materiale:**

Bifați care câmpuri sunt aplicabile și relevante pentru echipamente și materiale în acest modul. Dacă mai sunt și alte echipamente și materiale vă rugăm să le inserați mai jos în spațiile goale:

<input checked="" type="checkbox"/> Proiector LCD	<input checked="" type="checkbox"/> Computer	<input type="checkbox"/> Tablete	<input checked="" type="checkbox"/> Conexiune Internet	<input checked="" type="checkbox"/> Flipchart
<input checked="" type="checkbox"/> Markere în culori diferite	<input checked="" type="checkbox"/> Foi A4	<input type="checkbox"/> Metaplan	<input checked="" type="checkbox"/> Pixuri	<input checked="" type="checkbox"/> Tablă alba
<input type="checkbox"/> Inregistrari	<input type="checkbox"/> Dosare	<input type="checkbox"/> Cartonașe	<input checked="" type="checkbox"/> Internet	<input type="checkbox"/> Agrafe pentru hârtie
<input type="checkbox"/> Fotografii/Desene	<input type="checkbox"/> Manuale	<input type="checkbox"/> Broșuri	<input type="checkbox"/> Caiet de lucru	<input checked="" type="checkbox"/> Materiale de predare pregătite de formator
<input type="checkbox"/> Reviste și broșuri	<input type="checkbox"/> Tablă interactive	<input checked="" type="checkbox"/> Sticker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Evaluare:**

- Teste de evaluare a cunoștințelor
- Teste electronice
- Test final
- Rezolvarea de probleme
- Lucrul în grupuri și simulări
- Aplicarea cunoștințelor prin exemple practice

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Testarea abilităților   | <input type="checkbox"/> Simulări             | <input type="checkbox"/> Teme pentru acasă             |
| <input type="checkbox"/> Exerciții în grup       | <input type="checkbox"/> Chestionare          | <input checked="" type="checkbox"/> Exerciții practice |
| <input type="checkbox"/> Părerii ale unui expert | <input type="checkbox"/> Proiecte             | <input type="checkbox"/> Examinare orală               |
| <input type="checkbox"/> Asumarea de roluri      | <input type="checkbox"/> Logs                 | <input type="checkbox"/> Simulări                      |
| <input type="checkbox"/> Formulare de predare    | <input type="checkbox"/> Interviuri personale | <input type="checkbox"/> Quiz                          |

2.5

Tema 1

**Introducere despre cum folosim calculatorul și internetul**

**Descriere:**

Aproape fiecare aspect al vieții moderne implică utilizarea calculatoarelor în diferite situații. Persoanele care nu au experiență în utilizarea calculatoarelor și a programelor sunt foarte dezavantajate atât la locul de muncă cât și în viața de zi cu zi. Pe măsură ce tehnologia avansează, utilizarea pe scară largă a calculatorului este în creștere.

Calculatoarele oferă o modalitate mai rapidă de a obține informații prin asigurarea accesului la internet. Până în acest moment, multe browsere de internet și aplicații au fost inventate, de exemplu, Mozilla Firefox, motorul de căutare Google și Microsoft Outlook pentru organizarea e-mailurilor. Aceste aplicații contribuie cu siguranță la un mod mult mai ușor de a obține informații.

*În această secțiune vom aborda următoarele:*

- cum funcționează și se utilizează un calculator împreună cu sistemul de operare Windows?
- prezentarea și utilizarea aplicației Microsoft Office Word;
- cum navigăm pe World Wide Web;
- cum folosim poșta electronică.

2.6

Tema 2

**Prezentarea și utilizarea portofoliului EUROPASS**

**Descriere:**

Portofoliul Europass a fost înființat de UE pentru a asista cetățenii europeni pentru ca abilitățile și calificările să fie clar și ușor de înțeles cu ajutorul a 5 documente.

Portofoliul Europass conține 2 documente personale: Curriculum vitae (CV) și Pașaportul lingvistic, precum și alte 3 documente eliberate de autoritățile naționale de reglementare a educației și formării: Mobilitatea Europass, Suplimentul la certificat și Suplimentul la diplomă. Recent, a fost adăugat și un alt document, Pașaportul European al Abilităților/European Skills Passport care este portofoliu electronic ce oferă o descriere cuprinzătoare a calificărilor și abilităților personale.

*În această secțiune vom aborda următoarele:*

- Ce este Europass?
- Creați un CV în platforma Europass – <http://europass.cedefop.europa.eu/documents/curriculum-vitae>
- Creați un Pașaport European al Abilităților în platforma Europass - <http://europass.cedefop.europa.eu/documents/european-skills-passport>

<b>2.7</b>	<b>Tema 3</b>	<b>Prezentarea platformei EURES</b>
------------	---------------	-------------------------------------

**Descriere:**

EURES (Serviciul European pentru Ocupare/European Employment Services) este o rețea de cooperare formată din serviciile publice de ocupare. Sindicatele și organizațiile angajatorilor participă de asemenea ca parteneri. Obiectivul rețelei EURES este de a facilita circulația liberă a muncitorilor în Spațiul Economic European/European Economic Area (EEA) (cei 28 membri ai Uniunii Europene, plus Norvegia, Liechtenstein și Islanda) și Elveția.

EURES se adresează atât celor care caută un loc de muncă interesanți să se mute în altă țară ca să muncească, dar și angajatorilor care vor să recruteze din străinătate. Portalul de mobilitate EURES este disponibil în 25 de limbi ale UE/EEA. Locurile de muncă disponibile acoperă o varietate largă de ocupații, permanente sau temporare.

*În această secțiune vom aborda următoarele:*

- Ce este platforma EURES? <https://ec.europa.eu/eures/public/ro/homepage>
- Creați un cont
- Încărcați un CV
- Căutați informații despre locuri de muncă libere pe platforma EURES – limba română: [www.eures.anofm.ro](http://www.eures.anofm.ro)

3		Modulul 3 - Cum devii activ pe piața muncii	
3.1	Rezultatele învățării	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifică țintele profesionale în strânsă legătură cu experiența și educația/formarea;</li> <li>➤ Analizează posibilitatea de a participa la o validare a competențelor dobândite în contexte nonformale și informale;</li> <li>➤ Scrierea a unui CV și a unei scrisori de intenție;</li> <li>➤ Crează și pune în practică un plan pentru o carieră profesională;</li> <li>➤ Înțelege importanța asumării responsabilității pentru munca depusă.</li> </ul>	
3.2	Indicatori	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cel puțin 15 cursanți dobândesc cunoștințe despre cum să fii activ pe piața muncii;</li> <li>- Cel puțin 15 CV Europass;</li> <li>- Cel puțin 15 scrisori de intenție;</li> <li>- Cel puțin 15 chestionare de evaluare pe parcurs pentru modulul III.</li> </ul>	
3.3	Timpul necesar	Pregătire practică:	5 ore
		Pregătire teoretică:	4 ore
		Evaluare:	0,5 ore
		Număr total de ore:	9,5 ore(ora de studiu este de 45 min.)
3.4	Obligativ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiecare participant trebuie să participe la cel puțin 75% din ore;</li> <li>- Toți participanții vor susține chestionarul de evaluare pe parcurs la sfârșitul modulului, fiind obligativ să obțină notă de trecere pentru a trece mai departe</li> </ul>	
<p><b>Metodologie:</b></p> <p>Bifați care metode sunt aplicabile și relevante pentru metodologie în acest modul. Dacă mai sunt și alte metode vă rugăm să le inserați mai jos în spațiile goale:</p>			

<input checked="" type="checkbox"/> Prelegere	<input type="checkbox"/> Exerciții în grupuri mici pe perechi	<input type="checkbox"/> Rezolvarea de probleme practice	<input type="checkbox"/> Dezbateri	<input type="checkbox"/> Lecții individuale
<input checked="" type="checkbox"/> Prezentări	<input checked="" type="checkbox"/> Munca individuală	<input checked="" type="checkbox"/> Metoda expoziției	<input checked="" type="checkbox"/> Discuții de grup	<input checked="" type="checkbox"/> Teme pentru acasă
<input type="checkbox"/> Vizualizare	<input checked="" type="checkbox"/> Studii de caz	<input type="checkbox"/> Învățarea practică la fața locului	<input type="checkbox"/> Exerciții de clasificare	<input type="checkbox"/> Elaborarea de eseuri
<input checked="" type="checkbox"/> Videoprezentări	<input type="checkbox"/> Asumarea de roluri	<input type="checkbox"/> Ateliere	<input type="checkbox"/> Exerciții de identificare	<input type="checkbox"/> Laboratoare
<input checked="" type="checkbox"/> Împărtășirea din experiență	<input checked="" type="checkbox"/> Analiza exemplilor	<input type="checkbox"/> Mărturii ale practicienilor	<input type="checkbox"/> Mentorat furnizat de profesioniști	<input type="checkbox"/> Quiz
<input checked="" type="checkbox"/> Curriculum	<input type="checkbox"/> Tablă interactivă	<input type="checkbox"/> Monitorizare	<input type="checkbox"/> Simulări	<input type="checkbox"/> Auto-învățare
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Echipamente și materiale:**

Bifați care câmpuri sunt aplicabile și relevante pentru echipamente și materiale în acest modul. Dacă mai sunt și alte echipamente și materiale vă rugăm să le inserați mai jos în spațiile goale:

<input checked="" type="checkbox"/> Proiector LCD	<input checked="" type="checkbox"/> Computer	<input type="checkbox"/> Tablete	<input checked="" type="checkbox"/> Conexiune Internet	<input checked="" type="checkbox"/> Flipchart
<input checked="" type="checkbox"/> Markere în culori diferite	<input checked="" type="checkbox"/> Foi A4	<input type="checkbox"/> Metaplan	<input checked="" type="checkbox"/> Pixuri	<input checked="" type="checkbox"/> Tablă alba
<input type="checkbox"/> Inregistrari	<input type="checkbox"/> Dosare	<input type="checkbox"/> Cartonaje	<input checked="" type="checkbox"/> Internet	<input type="checkbox"/> Agrafe pentru hârtie
<input type="checkbox"/> Fotografii/Desene	<input type="checkbox"/> Manuale	<input type="checkbox"/> Broșuri	<input type="checkbox"/> Caiet de lucru	<input checked="" type="checkbox"/> Materiale de predare pregătite de formator



<input type="checkbox"/> Reviste și broșuri	<input type="checkbox"/> Tablă interactivă	<input checked="" type="checkbox"/> Sticker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Evaluare:**

Teste de evaluare a cunoștințelor

Teste electronice

Test final

Rezolvarea de probleme

Lucrul în grupuri și simulări

Aplicarea cunoștințelor prin exemple practice

Testarea abilităților

Simulări

Teme pentru acasă

Exerciții în grup

Chestionare

Exerciții practice

Părerii ale unui expert

Proiecte

Examinare orală

Asumarea de roluri

Logs

Simulări

Formulare de predare

Interviuri personale

Quiz

<b>3.5</b>	<b>Tema 1</b>	<b>Cum să scrii un CV și o scrisoare de intenție</b>
------------	---------------	--

**Descriere:**

Să ai un CV bun este esențial pentru locuri de muncă fie full-time, part-time, interne, externe, promovări, noi locuri de muncă, schimbări de carieră, internship-uri și stagii de lucru - ori de câte ori un angajator face o lista scurtă sau interviu sau selectează aplicanți. Candidații din lista scurtă și care reușesc la interviu sunt invariabil cei care oferă angajatorilor cele mai bune CV-uri și cele mai bune scrisori de intenție.

Cum vă descurcați la un interviu este esențial, dar numai persoanele cu cele mai bune CV-uri și scrisori de intenție ajung la această etapă.

*În această secțiune vom aborda următoarele:*

- Ce așteaptă angajatorii de la un CV?
- Cum să scrii un CV bun?
- Cum reacționează angajatorii la scrisorile primite?
- Cum să scrii o scrisoare de intenție?
- Greșeli de evitat.

3.6	Tema 2	Sistemul de validare a învățării nonformale și informale
-----	--------	--

**Descriere:**

Ordonanța de Guvern nr. 76/2004 reglementează centrele de validare ca instituții acreditate de Autoritatea Natională pentru Calificări (ANC) pentru a realiza evaluările în vederea recunoașterii competențelor profesionale pe baza standardelor ocupaționale. Ordonanța face referire și la importanța evaluării și recunoașterii competențelor dobândite prin învățarea nonformală și informală. Potrivit legii evaluarea competențelor profesionale are următoarele caracteristici:

- Se realizează voluntar;
- Se bazează pe standardele ocupaționale; dovada competențelor profesionale se face prin mai multe metode de evaluare aplicate în diferite contexte și situații;
- Evaluarea se realizează independent de sistemul formal de educație și formare profesională;
- Evaluarea fiecărei unități de competență se finalizează cu rezultatul “competent” sau “încă nu competent”.

*În această secțiune vom aborda următoarele:*

- Ce este sistemul de validare și care sunt beneficiile lui;
- Prezentarea unui centru de validare și a procedurii de lucru;
- Prezentarea ocupațiilor și a centrelor unde pot fi validate competențele.

3.7	Tema 3	Orientarea în carieră
<p><b>Descriere:</b> Orientarea în carieră se referă la serviciile și activitățile prin care tinerii sunt sprijiniți pentru a face alegeri legate de educație, formare, loc de muncă și cum să se ocupe de parcursul lor profesional. Prin orientarea în carieră se evaluează potențialul unei persoane de a-și găsi ruta profesională cea mai potrivită.</p> <p><i>În această secțiune vom aborda următoarele:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cum găsim informație, sfaturi și îndrumare despre progresul în carieră;</li> <li>➤ Cum identificăm obiective pe termen scurt care ne ajută să progresăm profesional;</li> <li>➤ Cum utilizăm Internetul, social media FB, LinkedIn pentru vizibilitate și căutarea de locuri de muncă;</li> <li>➤ Responsabilitatea și inițiativa la locul de muncă.</li> </ul>		
4	<b>Modulul 4 - Abilități de viață și auto-evaluarea</b>	
4.1	Rezultatele învățării	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifică propriile puncte tari și slabe, abilități, competențe, calități personale, potențiale, nevoi;</li> <li>➤ Definește și analizează auto-evaluarea;</li> <li>➤ Definește și analizează abilitățile interpersonale la locul de muncă: cooperare, adaptabilitate în echipă, respect pentru colegi, diplomație, discreție, empatie, toleranță;</li> <li>➤ Demonstrează abilități de învățare;</li> <li>➤ Recunoaște importanța voluntariatului pentru dobândirea experienței de lucru și a abilităților de viață;</li> <li>➤ Realizarea unui plan personal de dezvoltare</li> </ul>
4.2	Indicatori	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cel puțin 15 cursanți vor dobândi cunoștințe despre abilități de viață și auto-evaluare;</li> <li>- Cel puțin 15 planuri personale de dezvoltare;</li> <li>- Cel puțin 15 chestionare de evaluare pe parcurs pentru modulul IV.</li> </ul>

4.3	Timpul necesar	Pregătire practică:	5 ore																																			
		Pregătire teoretică:	4 ore																																			
		Evaluare:	0,5 ore																																			
		Număr total de ore:	9,5 ore (ora de studiu este de 45 min.)																																			
4.4	Obligatoriu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiecare participant trebuie să participe la cel puțin 75% din ore;</li> <li>- Toți participanții vor susține la sfârșitul modulului chestionarul de evaluare pe parcurs, fiind obligatoriu să obțină notă de trecere pentru a trece mai departe</li> </ul>																																				
<p><b>Metodologie:</b></p> <p>Bifați care metode sunt aplicabile și relevante pentru metodologie în acest modul. Dacă mai sunt și alte metode vă rugăm să le inserați mai jos în spațiile goale:</p> <table border="1"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Prelegere</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Exerciții în grupuri mici pe perechi</td> <td><input type="checkbox"/> Rezolvarea de probleme practice</td> <td><input type="checkbox"/> Dezbateri</td> <td><input type="checkbox"/> Lecții individuale</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Prezentări</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Munca individuală</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Metoda expoziției</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Discuții de grup</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Teme pentru acasă</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Vizualizare</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Studii de caz</td> <td><input type="checkbox"/> Învățarea practică la fața locului</td> <td><input type="checkbox"/> Exerciții de clasificare</td> <td><input type="checkbox"/> Elaborarea de eseuri</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Videoprezentări</td> <td><input type="checkbox"/> Asumarea de roluri</td> <td><input type="checkbox"/> Ateliere</td> <td><input type="checkbox"/> Exerciții de identificare</td> <td><input type="checkbox"/> Laboratoare</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Împărtășirea din experiență</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Analiza exemplelor</td> <td><input type="checkbox"/> Mărturiile ale practicienilor</td> <td><input type="checkbox"/> Mentorat furnizat de profesioniști</td> <td><input type="checkbox"/> Quiz</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Curriculum</td> <td><input type="checkbox"/> Tablă interactivă</td> <td><input type="checkbox"/> Monitorizare</td> <td><input type="checkbox"/> Simulări</td> <td><input type="checkbox"/> Auto-învățare</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>				<input checked="" type="checkbox"/> Prelegere	<input checked="" type="checkbox"/> Exerciții în grupuri mici pe perechi	<input type="checkbox"/> Rezolvarea de probleme practice	<input type="checkbox"/> Dezbateri	<input type="checkbox"/> Lecții individuale	<input checked="" type="checkbox"/> Prezentări	<input checked="" type="checkbox"/> Munca individuală	<input checked="" type="checkbox"/> Metoda expoziției	<input checked="" type="checkbox"/> Discuții de grup	<input checked="" type="checkbox"/> Teme pentru acasă	<input type="checkbox"/> Vizualizare	<input checked="" type="checkbox"/> Studii de caz	<input type="checkbox"/> Învățarea practică la fața locului	<input type="checkbox"/> Exerciții de clasificare	<input type="checkbox"/> Elaborarea de eseuri	<input type="checkbox"/> Videoprezentări	<input type="checkbox"/> Asumarea de roluri	<input type="checkbox"/> Ateliere	<input type="checkbox"/> Exerciții de identificare	<input type="checkbox"/> Laboratoare	<input checked="" type="checkbox"/> Împărtășirea din experiență	<input checked="" type="checkbox"/> Analiza exemplelor	<input type="checkbox"/> Mărturiile ale practicienilor	<input type="checkbox"/> Mentorat furnizat de profesioniști	<input type="checkbox"/> Quiz	<input checked="" type="checkbox"/> Curriculum	<input type="checkbox"/> Tablă interactivă	<input type="checkbox"/> Monitorizare	<input type="checkbox"/> Simulări	<input type="checkbox"/> Auto-învățare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Prelegere	<input checked="" type="checkbox"/> Exerciții în grupuri mici pe perechi	<input type="checkbox"/> Rezolvarea de probleme practice	<input type="checkbox"/> Dezbateri	<input type="checkbox"/> Lecții individuale																																		
<input checked="" type="checkbox"/> Prezentări	<input checked="" type="checkbox"/> Munca individuală	<input checked="" type="checkbox"/> Metoda expoziției	<input checked="" type="checkbox"/> Discuții de grup	<input checked="" type="checkbox"/> Teme pentru acasă																																		
<input type="checkbox"/> Vizualizare	<input checked="" type="checkbox"/> Studii de caz	<input type="checkbox"/> Învățarea practică la fața locului	<input type="checkbox"/> Exerciții de clasificare	<input type="checkbox"/> Elaborarea de eseuri																																		
<input type="checkbox"/> Videoprezentări	<input type="checkbox"/> Asumarea de roluri	<input type="checkbox"/> Ateliere	<input type="checkbox"/> Exerciții de identificare	<input type="checkbox"/> Laboratoare																																		
<input checked="" type="checkbox"/> Împărtășirea din experiență	<input checked="" type="checkbox"/> Analiza exemplelor	<input type="checkbox"/> Mărturiile ale practicienilor	<input type="checkbox"/> Mentorat furnizat de profesioniști	<input type="checkbox"/> Quiz																																		
<input checked="" type="checkbox"/> Curriculum	<input type="checkbox"/> Tablă interactivă	<input type="checkbox"/> Monitorizare	<input type="checkbox"/> Simulări	<input type="checkbox"/> Auto-învățare																																		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																		

**Echipamente și materiale:**

Bifați care câmpuri sunt aplicabile și relevante pentru echipamente și materiale în acest modul. Dacă mai sunt și alte echipamente și materiale vă rugăm să le inserați mai jos în spațiile goale:

<input checked="" type="checkbox"/> Proiector LCD	<input checked="" type="checkbox"/> Computer	<input type="checkbox"/> Tablete	<input checked="" type="checkbox"/> Conexiune Internet	<input checked="" type="checkbox"/> Flipchart
<input checked="" type="checkbox"/> Markere în culori diferite	<input checked="" type="checkbox"/> Foi A4	<input type="checkbox"/> Metaplan	<input checked="" type="checkbox"/> Pixuri	<input checked="" type="checkbox"/> Tablă alba
<input type="checkbox"/> Înregistrări	<input type="checkbox"/> Dosare	<input type="checkbox"/> Cartonașe	<input checked="" type="checkbox"/> Internet	<input type="checkbox"/> Agrafe pentru hârtie
<input type="checkbox"/> Fotografii/Desene	<input type="checkbox"/> Manuale	<input type="checkbox"/> Broșuri	<input type="checkbox"/> Caiet de lucru	<input checked="" type="checkbox"/> Materiale de predare pregătite de formator
<input type="checkbox"/> Reviste și broșuri	<input type="checkbox"/> Tablă interactivă	<input checked="" type="checkbox"/> Sticker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Evaluare:**

- Teste de evaluare a cunoștințelor
- Teste electronice
- Test final
- Rezolvarea de probleme
- Lucrul în grupuri și simulări
- Aplicarea cunoștințelor prin exemple practice
- Testarea abilităților
- Simulări
- Teme pentru acasă

<input type="checkbox"/> Exerciții în grup <input type="checkbox"/> Chestionare <input checked="" type="checkbox"/> Exerciții practice <input type="checkbox"/> Părerii ale unui expert <input type="checkbox"/> Proiecte <input type="checkbox"/> Examinare orală <input type="checkbox"/> Asumarea de roluri <input type="checkbox"/> Logs <input type="checkbox"/> Simulări <input type="checkbox"/> Formulare de predare <input type="checkbox"/> Interviuri personale <input type="checkbox"/> Quiz		
4.5	Tema 1	Abilități de viață
<p><b>Descriere:</b>          Termenul „Abilități de viață” se referă la abilitățile necesare pentru a profita la maximum de viață. Abilitățile de viață sunt de obicei asociate cu gestionarea și asigurarea unei mai bune calități a vieții. Ele ne ajută să realizăm ambițiile noastre și să trăim la potențialul nostru maxim. Orice abilitate care este utilă în viața poate fi considerată o abilitate de viață. Anumite abilități pot fi mai mult sau mai puțin relevante pentru noi, în funcție de condițiile noastre de viață, cultură, credințe, vârstă, locația noastră geografică etc.</p> <p><i>În această secțiune vom aborda următoarele:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ce sunt abilitățile de viață?</li> <li>➤ Cooperarea, toleranța și adaptabilitatea la locul de muncă;</li> <li>➤ Voluntariatul ca experiență de muncă;</li> <li>➤ Importanța abilităților de viață și a voluntariatului.</li> </ul>		
4.6	Tema 2	Analiza SWOT și dezvoltare personală
<p><b>Descriere:</b>          Dezvoltarea personală este un pas esențial pentru a face o persoană atractivă pentru angajatori și clienți. De asemenea, ajută la creșterea imaginii de sine. Chiar dacă analiza SWOT a fost folosită inițial pentru mediul de afaceri, aceasta poate ajuta la evaluarea unei persoane a punctelor tari, punctelor slabe, oportunităților și amenințărilor. Auto-analiza este unul dintre lucrurile cele mai complicate și joacă un rol foarte</p>		

important în progresul personal. Analiza abilităților personale SWOT va ajuta cursanții să afle mai multe despre ei. Realizarea unei analize SWOT personală este un pas important pentru a găsi direcția de viață și de carieră.

*În această secțiune vom aborda următoarele:*

- Identificarea punctelor tari personale;
- Identificarea punctelor slabe personale;
- Analiza SWOT;
- Realizarea unui plan de dezvoltare personală.

4.7

Tema 3

Învățând cum să învățăm

**Descriere:**

Cei mai mulți oameni asociază învățarea cu educația formală la școală, colegiu, universitate etc. Cu toate acestea, „școlarizarea“ este doar un singur tip de învățare. Există multe alte oportunități de a asimila în continuare cunoștințele și de a dezvolta abilitățile necesare pe tot parcursul vieții. Învățarea pe tot parcursul vieții promovează crearea și menținerea unei atitudini pozitive față de învățare, atât pentru dezvoltarea personală cât și pentru cea profesională.

Învățarea pe tot parcursul vieții poate îmbunătăți înțelegerea lumii din jurul nostru, ne oferă oportunități mai multe și mai bune de a îmbunătăți calitatea vieții noastre.

Există două motive principale pentru învățarea pe tot parcursul vieții: pentru dezvoltarea personală și pentru dezvoltarea profesională.

*În această secțiune vom aborda următoarele teme:*

- Ce este învățarea pe tot parcursul vieții/lifelong learning și importanța ei;
- Cum să devii un cursant independent și eficient?

VI

Metodologia aplicată la nivelul programului

	<input checked="" type="checkbox"/> Predare <input checked="" type="checkbox"/> Prezentări <input type="checkbox"/> Vizualizare <input checked="" type="checkbox"/> Videoprezentări <input checked="" type="checkbox"/> Împărtășirea din experiență <input checked="" type="checkbox"/> Curriculum <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Exerciții în grupuri mici pe perechi <input checked="" type="checkbox"/> Munca individuală <input checked="" type="checkbox"/> Studii de caz <input type="checkbox"/> Asumarea de roluri <input checked="" type="checkbox"/> Analiza exemplilor <input type="checkbox"/> Tablă interactivă <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Rezolvarea de probleme practice <input checked="" type="checkbox"/> Metoda expoziției <input type="checkbox"/> Învățarea practică la fața locului <input type="checkbox"/> Ateliere <input type="checkbox"/> Mărturii ale practicienilor <input type="checkbox"/> Monitorizare <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Dezbateri <input checked="" type="checkbox"/> Discuții de grup <input type="checkbox"/> Exerciții de clasificare <input type="checkbox"/> Exerciții de identificare <input type="checkbox"/> Mentorat furnizat de profesioniști <input type="checkbox"/> Simulări <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Lecții individuale <input checked="" type="checkbox"/> Teme pentru acasă <input type="checkbox"/> Elaborarea de eseuri <input type="checkbox"/> Laboratoare <input type="checkbox"/> Quiz <input type="checkbox"/> Auto-învățare <input type="checkbox"/>
	<b>Echipamentul necesar la nivelul programului</b>				
<b>VII</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Proiector LCD <input checked="" type="checkbox"/> Markere în culori diferite <input type="checkbox"/> Înregistrări <input type="checkbox"/> Fotografii/Desene <input type="checkbox"/> Reviste și broșuri	<input checked="" type="checkbox"/> Computer <input checked="" type="checkbox"/> Foi A4 <input type="checkbox"/> Dosare <input type="checkbox"/> Manuale <input type="checkbox"/> Tablă interactivă	<input type="checkbox"/> Tablete <input type="checkbox"/> Metaplan <input type="checkbox"/> Cartonaje <input type="checkbox"/> Broșuri <input checked="" type="checkbox"/> Sticker	<input checked="" type="checkbox"/> Conexiune Internet <input checked="" type="checkbox"/> Pixuri <input checked="" type="checkbox"/> Internet <input type="checkbox"/> Caiet de lucru <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Flipchart <input checked="" type="checkbox"/> Tablă alba <input type="checkbox"/> Agrafe pentru hârtie <input checked="" type="checkbox"/> Materiale de predare pregătite de formator <input type="checkbox"/>



	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
VIII	<p style="text-align: center;"><b>Evaluarea utilizată la nivelul programului</b></p> <p><b>1. Evaluarea modului pe parcurs</b>  Timpul alocat pentru evaluarea pe parcurs este de maxim 30 de minute.  Scopul evaluării pe parcurs este:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ de a identifica situațiile când cursantul întâmpină dificultăți;</li> <li>➤ de a monitoriza dacă obiectivele propuse au fost atinse</li> <li>➤ de a verifica dacă cunoștințele, abilitățile și metodele de predare au fost adecvate pentru ca fiecare cursant să obțină rezultatele învățării.</li> </ul> <p><b>Evaluarea se realizează prin:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chestionare dezvoltate pentru fiecare modul;</li> <li>✓ foi de lucru;</li> <li>✓ investigare prin întrebări legate de rezultatele învățării așa cum sunt definite în fiecare modul;</li> <li>✓ observare, discuții libere.</li> </ul> <p><b>2. Evaluarea finală</b>  <b>La sfârșitul programului evaluarea finală se realizează printr-un test scris.</b> Toți participanții au obligația de a participa la evaluarea finală și să treacă testul scris pentru a obține certificatul.  Durata recomandată pentru testul scris este de 45-60 de minute.</p>
IX	<p style="text-align: center;"><b>Condiții de acces pentru cursanți</b></p> <p>Numărul de participanți într-o grupă este de: minim 15 și maxim 20.  Grupul țintă este format din tineri cu vârsta între 16-24 ani, șomeri sau angajați, care sunt interesați să dobândească cunoștințe despre dezvoltarea personală.</p>

Orele alocate pentru implementarea programului							
X	Nr. modulului	Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Numărul total de ore	
	Teorie	4	4	4	4	16	
	Practică	5	7	5	5	22	
	Evaluare	0,5	0,5	0,5	0,5	2	
	Total	9,5	11,5	9,5	9,5	40	

## Bibliografie:

### Module 1 – Communication skills:

- Development of communication skills, Viorel Elefterescu, <https://comunicareeficienta.com/wp-content/uploads/2013/11/E-book-Dezvoltarea-abilitatilor-de-comunicare.pdf>;
- <http://www.creeaza.com/didactica/comunicare-si-relatii-publice/ABILITATI-DE-COMUNICARE-Princi878.php>;
- <http://ascr.ro/dialog-social/wp-content/uploads/2012/10/Evenimente-Seminar-national-Sinaia-23-25.02.2012-5.-Comunicarea-non-verbala-Gh.-Huluta.pdf>;
- [http://popescu-colibasi.go.ro/F\\_copy\\_paste/cp\\_comunicarea\\_non\\_verbala.html](http://popescu-colibasi.go.ro/F_copy_paste/cp_comunicarea_non_verbala.html);
- <http://www.myjob.ro/cv-scrisoare-intentie/interviul-de-angajare-41-cele-mai-comune-intrebari-si-cum-raspunzi-la-ele.html>;
- <https://www.youtube.com/watch?v=IBGjeS-vssw>;
- <https://www.youtube.com/watch?v=1jjeJDhqkVM>;

### Module 2 – Using ICT (Information and communications technology)

- <https://www.slideshare.net/elailiesi/ghid-pentru-utilizarea-calculatorului-si-a-internetului>;
- Using computers, workbook and applications, Dumitru Dan DRĂGOI, Carol SCHNAKOVSKY, Ionel Crinel RAVEICA, Bogdan - Ionuț GANEA, Universitatea din Bacău, 2007, <http://cadredidactice.ub.ro/ionelolaru/files/2013/10/curs-utilizarea-calculatorului.pdf>;
- <http://europass.cedefop.europa.eu/documents/curriculum-vitae>;
- <http://europass.cedefop.europa.eu/documents/european-skills-passport>;
- <https://ec.europa.eu/eures/public/ro/homepage>;

### Module 3 – Being active on labour market

- <http://www.inpractica.ro/stiri/cum-sa-ti-scrii-cv-ul-23.html>;
- <http://www.myjob.ro/cv-scrisoare-intentie/interviul-de-angajare-41-cele-mai-comune-intrebari-si-cum-raspunzi-la-ele.html>;
- <https://www.cariereonline.ro/hbr/cum-sa-scrii-o-scrisoare-de-intentie-care-sa-atraga-atentia-asupra-ta>;
- <https://smartdreamers.ro/blog/scrisoarea-de-intentie-asa-da-si-asa-nu-cu-tot-cu-explicatii/>;
- <https://www.phoenixconsulting.ro/centru.html>;
- Counselling and career orientation, Eva Bócsa Rareș Munteanu, 2010, <https://portal.ctcnvk.ro/catedre/comisia-metodica-a-dirigintilor/activitati-dirigentie/ghid-orientare-si-consiliere-in-cariera>;
- [http://www.cnslr-fratia.ro/media/8385/55112\\_ghid\\_final.pdf](http://www.cnslr-fratia.ro/media/8385/55112_ghid_final.pdf);

#### Module 4 – Life skills and self-assessment

- <https://www.skillsyouneed.com/general/life-skills.html>
- [http://www.saptamanavoluntariatului.ro/despre-voluntariat/;](http://www.saptamanavoluntariatului.ro/despre-voluntariat/)
- [http://www.euroguidance.ise.ro/uploads/6/1/7/7/6177451/deac\\_model\\_consileire\\_in\\_cariera\\_arcs.pdf](http://www.euroguidance.ise.ro/uploads/6/1/7/7/6177451/deac_model_consileire_in_cariera_arcs.pdf)
- <http://gabrielagambra.ro/wp-content/uploads/2012/07/Analiza-SWOT-personala.pdf>
- [http://literacynet.org/lincs/resources/cromley\\_report.pdf](http://literacynet.org/lincs/resources/cromley_report.pdf)
- <http://www.psychologies.ro/sanatate-2/nu-exista-varsta-potrivita-pentru-a-invata-642589>