



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin „Programul Educație și Ocupare” 2021-2027

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității “

Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)“

Titlul proiectului: „Competențe digitale pentru perfecționare”, Cod SMIS: 310020

Avizat,
Manager proiect
Ghenescu Daniela

SUPORT CURS EFICIENȚĂ PERSONALĂ

Trainer 1 Eficiență personală- Panța Dumitru





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin „Programul Educație și Ocupare” 2021-2027

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității “

Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)“

Titlul proiectului: „**Competențe digitale pentru perfecționare**”, Cod SMIS: 310020

Numărul total de ore de formare: 16

Numărul de ore teorie - 8

Numărul de ore pregătire practica - 8

Obiectivele cursului :

- **Strategic:** înțelegere mai buna asupra contextului real, a obiectivelor personale si profesionale, precum si a acțiunilor care trebuie inițiate pentru atingerea obiectivelor stabilite;
- **Tactic:** relevarea impactului pe care comportamentele proprii si gestionarea comportamentelor celorlalți le au asupra eficienței personale;
- **Operațional:** folosirea de instrumente de gestionare a comportamentelor; folosirea de instrumente eficiente de planificare si prioritare a activităților.

Ce vizează programul:

- Să aveți perspective noi asupra modului în care vă puteți atinge propriile obiective
- Să vă formați o imagine mentală a rezultatelor care vor fi atinse
- Să stabiliți pașii care sunt parcurși pentru atingerea rezultatelor
- Să utilizați instrumente de gestionare a timpului și de prioritizare a activităților
- Să vă reorganizați agenda în funcție de durata activităților și de prioritățile voastre
- Să implementați un sistem personal de planificare.





Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin „Programul Educație și Ocupare” 2021-2027

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității “

Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)“

Titlul proiectului: „**Competențe digitale pentru perfecționare**”, Cod SMIS: 310020

Eficiența personală. Profesiograma

Cum se explică noțiunea de „eficiență”?

- Capacitatea unui sistem de a produce în bune condiții, rezultatele proiectate (sistemul de învățământ)
- Eficiența învățării - indice complex ce exprimă randamentul activității în învățare
- Eficiența personală -randamentul/rezultatele/eficiența personală la locul de muncă, în familie, în societate, într-un anumit domeniu: artistic, social, contabil, la catedră ca profesor, în utilizarea calculatorului, în rezolvarea situațiilor problemă dintr-o instituție/societate, ș.a.

De ce e nevoie să întocmim și să cunoaștem ce este **profesiograma**?

Ea vizează ca importanță analiza **însușirilor psihologice** ale individului. Apoi exersarea muncii pe un post și nu în ultimul rând **volumul și caracteristicile** unui post de muncă.

Aceasta se realizează prin **observare, chestionare, interviuri**.

Fișa de analiză cuprinde două aspecte:

- **analitic** - se aplică teste, chestionare
- **sintetic** - culegerea de informații spre a fi funcționale

Analiza muncii are în vedere: **volumul, trăsăturile specifice postului** precum și **analiza particularităților individuale** pentru deținătorul postului de muncă.

Prof. Alex Roger din Marea Britanie are în vedere următorul model al **profilului psihologic al postului de muncă**.

Aici enumerăm:

- calități fizice
- nivelul dezvoltării personale
- inteligența generală
- aptitudini speciale
- domenii de interes
- personalitatea
- alte circumstanțe de interes

Se poate și e bine să avem în vedere două aspecte:

- condiții esențiale
- calități dorite.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin „Programul Educație și Ocupare” 2021-2027

Prioritate: PO9 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții în facilitarea tranzițiilor și a mobilității “
Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)“

Titlul proiectului: „**Competențe digitale pentru perfecționare**”, Cod SMIS: 310020

Un alt aspect esențial în „eficiența personală” ar fi „tehnica răspunsului suspendat” unde ne spunem doar propria părere pentru a evita cearta și nu așteptăm răspuns.

Modelul de lucru în 5 puncte:

1. Impactul asupra celorlalți
2. Cunoștințe și deprinderi dobândite
3. Aptitudini
4. Motivarea
5. Capacitatea de adaptare.

Un alt punct de vedere se referă la:

1. cunoștințe
2. deprinderi
3. aptitudini
4. alte particularități individuale

Un referent de marketing propune ”consiliere și consultanță”.

În acest sens avem următoarea opinie:

- acceptarea necondiționată
- empatie și consultanță
- colaborare
- responsabilitate

Iar ca abilități sunt necesare:

- ascultarea activă
- observarea
- cunoașterea tehnicilor de adresare întrebări
- feedback: pozitiv/constructiv; specific/concret; descriptiv, nu evaluativ, nu critic
- furnizarea de informații
- parafrazarea pentru a obține esențialul
- reflectarea
- esențializarea



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin „Programul Educație și Ocupare” 2021-2027

Prioritate: PO9 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității “

Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)“

Titlul proiectului: „Competențe digitale pentru perfecționare”, Cod SMIS: 310020

Autocunoașterea și dezvoltarea personală în paralel cu eficiența personală

Autocunoașterea vizează procesul de explorare și structurare a propriilor caracteristici: abilități, emoții, motivații, atitudini, credințe, mecanisme de apărare și adaptare, în urma căruia rezultă imaginea de sine a persoanei.

Imaginea de sine este reperul esențial al autoreglării comportamentale și emoționale.

De aceste aspecte ținem seama în eficiența personală la locul de muncă și în viață.

Autocunoașterea are în vedere:

- imaginea de sine
- aptitudinile și abilitățile personale
- sistemul motivațional al individului
- emoțiile și mecanismele de apărare și adaptare
- auto eficacitatea percepută.

Imaginea de sine este modul în care o persoană își percepe propriile caracteristici fizice, cognitive, emoționale, sociale și spirituale.

Ea reprezintă tabloul în care sunt incluse aspectele despre sine.

Cel cu o imagine negativă despre sine (e incapabil) se va raporta la lumea din jurul său și va reacționa în concordanță cu această imagine (îi va fi teamă să își exprime opiniile sau să aibă inițiativă). O persoană cu imagine de sine pozitivă care se percepe capabilă și valoroasă va demonstra prin comportamentale sale încredere, siguranță și inițiativă. Imaginea de sine nu reflectă întotdeauna realitatea - unele persoane se apreciază greșit, cu cât aprecierea este mai corectă cu atât funcționarea generală este mai bună.

Individul apreciază:

- eul actual - cum se vede acum
- eul ideal - ce ar dori să fie
- eul viitor - ce ar putea deveni.

Eul actual - e percepția propriilor caracteristici: fizice, cognitive, emoționale, sociale și spirituale la un moment dat.

Eul actual - dimensiuni:

1. eul fizic - corpul mei
2. eul cognitiv - gândesc memorez
3. eul emoțional - emoții/sentimente
4. eul social - cum mă văd alții
5. eul spiritual - valoare/importanță.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin „Programul Educație și Ocupare” 2021-2027

Prioritate: PO9 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității “

Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)“

Titlul proiectului: „Competențe digitale pentru perfecționare”, Cod SMIS: 310020

Imaginea de sine negativă este defavorabilă eficienței personale:

- scăderea performanțelor
- relații nearmonioase
- relații deficitare

Imaginea de sine pozitivă:

- crește performanțele
- relații armonioase, fără conflicte
- relații bune cu colegii.

Stima de sine = dimensiunea evaluativă a imaginii de sine; modul în care ne considerăm ca persoană în raport cu propriile așteptări și cu ceilalți.

Valoarea ființei umane nu decurge din performanțele realizate de aceasta într-un anumit domeniu, Ci din ansamblul tuturor comportamentelor.

Se va avea în vedere ca cerințele să fie ridicate dar să nu genereze stres și emoții negative. Altfel nu este eficiență personală.

Persoanele cu stima de sine ridicată:

- interpretează situațiile noi ca provocatoare nu amenințătoare
- preferă independența
- își asumă responsabilități
- se implică în realizarea sarcinilor noi
- își exprimă corect emoțiile pozitive/negative
- își asumă consecințele acțiunilor
- sunt mândre de realizări.

Persoanele cu stima de sine scăzută:

- sunt nemulțumite de persoana lor
- evită responsabilități/sarcini
- sunt lipsite de valoare
- refuză consecințele faptelor lor
- manifestă toleranță scăzută la frustrare
- manifestă rezistență scăzută la presiunile negative ale grupului
- consideră manifestarea emoțiilor ca o slăbiciune.

Dezvoltarea stimei de sine ridicate este favorizată de:

- situațiile în care înregistrează succes
 - oferă ajutor altora
 - surse de suport social
 - dezvoltarea abilităților de comunicare, negociere, rezolvare de probleme
 - sentimentul de auto eficiență (și eu sunt bun).
-



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin „Programul Educație și Ocupare” 2021-2027

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității “

Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)“

Titlul proiectului: „Competențe digitale pentru perfecționare”, Cod SMIS: 310020

Aptitudinile

Reprezintă potențialul unei persoane de a obține performanță într-un anumit domeniu.

Tipuri de aptitudini:

- a) generale - inteligent/abilitate generală de a învăța
 - speciale (de ex.de a desena)
- b) după domeniul în care se manifestă:
 - Cognitive - învață ușor/ dobândește cunoștințe
 - Sociale - comunică ușor/relaționează
 - Profesionale - în profesie
 - Academice - promovare superioară
 - Artistice - desen, pictură, muzică
 - Sportive - sportiv bun.

Evaluare aptitudinilor:

- a. Autoobservare
- b. Opinia celorlalți
- c. Testarea psihologică

Sistemul motivațional

Motivația se referă la stări și procese emoționale și cognitive care pot declanșa, orienta și susține diferite comportamente și activități.

Tipuri de motivații:

- a. Nevoia de a menține echilibrul de funcționare fizică și psihică
- b. Nevoia de a se adapta la mediu
- c. Nevoia de dezvoltare personală.

Din acestea rezultă :

- Spiritul de explorare
- Autonomie și competență
- De autocontrol și influență în mediu
- De exprimare și relaționare
- De cunoaștere
- De identitate și stimă de sine
- De atașament și apartenență
- De securitate
- Fiziologice.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin „Programul Educație și Ocupare” 2021-2027

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității “

Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)“

Titlul proiectului: „Competențe digitale pentru perfecționare”, Cod SMIS: 310020

Componente motivaționale

Motivația identifică:

- Gânduri și emoții implicate în eficiența personală
- Evaluarea rezultatelor.

Fazele procesului motivațional:

1. Declanșarea motivațională - nevoia/trebuință
2. Direcționarea motivațională - o alternativă a trebuinței
3. Susținerea motivațională - rezolvarea nevoii
4. Dezangajarea motivațională - defocalizarea atențională

Indicatori motivaționali:

- De apropiere - alegerea sarcinii/implicarea în activitate
- De evitare - evitarea sarcinii

Relația motivație-performanță:

Motivația - factor important al performanței

Motivația diferențiază două persoane cu aceleași abilități.

Emoțiile pozitive favorizează creativitatea, capacitatea de memorare și calcul, rezistența la frustrare - efort îndelungat și ambiguitate. Acestea cresc motivația persoanei.

Emoțiile negative (anxietate, tristețe, supărare, teamă) blochează de regulă capacitatea de concentrare, memorare, de rezolvare a problemelor, conducând la comportamente de evitare, determinând în timp la scăderea performanței.

Intensitatea scăzută a emoțiilor duce la stare de relaxare nefavorabilă implicării conducând la performanțe scăzute (neatenți, distrași).

Intensitatea ridicată determină o mobilizare energetică excesivă care reduce capacitatea de concentrare și dă rezultate scăzute.

Intensitatea moderată este cea indicată.

Strategii de optimizare cu rol declanșator:

Acestea se aplică în cazul persoanelor nemotivate (ezitante, lipsite de concentrare, emoții negative disfuncționale asociate cu anxietate depresie, stres, furie).

Se au în vedere:

- Explorarea unor alternative (pauze)
- Conștientizarea neimplicării (incultura, șomajul, izolarea, dezamăgirea celor dragi)
- Manipularea consecințelor: recompense, penalizări
- Crearea unui context favorabil specific activității așteptate (laborator, bibliotecă)
- Modelarea comportamentală



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin „Programul Educație și Ocupare” 2021-2027

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și a mobilității “

Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)“

Titlul proiectului: „Competențe digitale pentru perfecționare”, Cod SMIS: 310020

- Explorarea preferințelor și intereselor angajaților.

Strategii de susținere motivațională:

- Asigurarea confortului fizic și psihic (mediul familia, conflictual, cu probleme de sănătate scad motivația de autorealizare)
- Creșterea sentimentului eficacității personale și al stimei de sine (sentimente de eficacitate)
- Formarea unor atribuiri realiste ale succesului (oricum o să reușesc/știu că pot să obțin mai mult) și eșecului (oricum nu o să reușesc/nu sunt bun și nu îmi place să învăț)

Emoțiile și mecanismele de apărare/adaptare

Emoțiile sunt o combinație de:

1. Subiectiv (trăirea emoțiilor)
2. Cognitiv (de gândire)
3. Biologic/fiziologic
4. Comportamental.

În prezența unui câine care latră simt:

- Frică (dimensiunea subiectivă)
- E periculos și mă putea mușca (dimensiunea cognitivă)
- Crește ritmul cardiac, se accentuează respirație, tensiunea musculară (dimensiunea biologică/fiziologică)

Lovirea intenționată a interlocutorului sau expresii emoționale concretizate în gest, mimică, expresia feței, tonul și intensitatea vocii (manifestări comportamentale).

Tipurile de emoții:

1. Emoții pozitive - evenimentele concordă cu scopurile (favorabilă eficienței personale)
2. Emoțiile negative - situația concretă e în contradicție cu scopurile individului
3. Emoții funcționale pozitive - notă mare la examen și apoi învață mereu
4. Emoțiile disfuncționale - o notă mare obținută și apoi nu mai învață.

Emoțiile disfuncționale trebui depistate pentru a autoregla emoțiile (nu fac bine, nu sunt eficiente persoanei).

Exemple de emoții:

- Funcționale pozitive: mulțumire, bucurie
- Funcționale negative: îngrijorare, tristețe, nemulțumire, părere de rău, dezamăgire, regret
- Disfuncționale pozitive: fericire extremă
- Disfuncționale negative: anxietate, deprimare, furie, vinovăție, sentimente de rănire, rușine.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin „Programul Educație și Ocupare” 2021-2027

Prioritate: PO9 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității “

Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)“

Titlul proiectului: „**Competențe digitale pentru perfecționare**”, Cod SMIS: 310020

Cauzele apariției emoțiilor:

1. Situații de pierdere (a respectului, a prieteniei)
2. Situații de amenințare (respingeri, eșec, disconfort)
3. Situații de frustrare (perceperea unor nedreptăți, injustețea din partea altor persoane).

Autoreglarea emoțiilor și comportamentelor

Exemple:

- Nu te supăra pe tine atunci când faci greșeli sau când ai obținut rezultate slabe
- Să nu fii furios dacă nu înțelegei ceva
- Să nu fi complexat când alții obțin rezultate mai bune.

Autoreglarea emoțională se dezvoltă prin modificarea situației negative.

Trăirea emoțională și comportamentele presupun trecerea de la catastrofă la eveniment negativ, dar nu groaznic.

Eficacitatea personală (auto eficacitatea)

Omul încearcă să controleze evenimentele care îi afectează viața. Această tentativă de control este vizibilă în majoritatea activităților întreprinse, producând beneficii personale și sociale.

Incapacitatea de a controla evenimentele determină o stare de incertitudine care în multe cazuri poate duce la stări de teamă, îngrijorare, apatie și depresie.

Predictibilitatea și controlul evenimentelor duc la o adaptare adecvată și rapidă. Cu cât cineva reușește să influențeze mediul său înconjurător, cu atât reușește să îl structureze mai bine după placul și nevoile sale.

Convingerile legate de capacitățile și abilitățile individului influențează eficacitatea cu care acesta își controlează și manipulează gândurile, sentimentele, motivațiile și acțiunile. Astfel, ele au un impact puternic asupra rezultatelor acțiunilor întreprinse, devenind un factor important în succesul sau eșecul persoanei/în cariera sa.

Convingerile despre sine și abilitățile proprii ajung să îndeplinească o funcție de autoreglare. Aceasta îi permite individului să își direcționeze acțiunile și să acționeze asupra mediului înconjurător.

Autoeficacitatea percepută reprezintă convingerile oamenilor despre propriile abilități necesare pentru atingerea obiectivelor și îndeplinirea sarcinilor propuse.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin „Programul Educație și Ocupare” 2021-2027

Prioritate: PO9 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității “

Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)“

Titlul proiectului: „Competențe digitale pentru perfecționare”, Cod SMIS: 310020

Scenariul de intervenție pe componentele stării de bine

I. Informații de bază

Clarificări :

Starea de bine presupune/înglobează următoarele componente:

1. Acceptarea de sine
2. Relații pozitive cu ceilalți
3. Autonomie
4. Control
5. Sens și scop în viață
6. Dezvoltare personală

Scopul: îmbunătățirea stării de... (sănătate)

Clarificarea conceptuală: sănătatea este mai mult decât bunăstare fizică, ea are dimensiuni mentale și sociale.

Numele persoanei:

Instituția:

Echipa:

Coordonatorul programului:

II. Starea actuală a persoanei

1. Sector de referință : QI; comportament cognitiv; social
2. Motiv de referință: acceptarea de sine
3. Clarificare conceptuală: ființa umană ia în considerare ca responsabilitate, natura umană, realitatea biologică, apartenența geografică, istorică și socială
Acceptarea de sine = a integra calitățile și defectele pentru a ajunge la o imagine globală de sine, bună sau acceptabilă.
4. Evaluarea realizată
5. Metode și instrumente utilizate: convorbirea, test de personalitate, experiment asociativ formă dezvoltată
6. Prezența sintetică
7. Nevoi
8. Intervenții anterioare



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin „Programul Educație și Ocupare” 2021-2027

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității “
Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)“

Titlul proiectului: „Competențe digitale pentru perfecționare”, Cod SMIS: 310020

III. Planificarea intervenției pe axe:

- 1 individual
- 2 grup
- 1. Scop: dezvoltarea și interiorizarea deprinderilor de (auto) cunoaștere a caracteristicilor și abilităților
- 2. Atelier de lucru (exerciții): Cine sunt eu? Joc de societate
- 3. Metodologie: exercițiu individual în perechi. Studiu de caz
- 4. Controlul succesului:

Data	Ora	Am făcut acest exercițiu și am constatat:

IV. Punerea în practică

1. Data la care se aplică:
2. Data de evaluare a programului:



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin „Programul Educație și Ocupare” 2021-2027

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității “

Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)“

Titlul proiectului: **„Competențe digitale pentru perfecționare”, Cod SMIS: 310020**

