

Plan managerial anual *Cabinetului de consiliere psihopedagogică*

Domeniu	Obiective	Activități	Termen	Loc de desfășurare
1. Activități organizatorice	<ul style="list-style-type: none">- dotarea cabinetului cu bunurile necesare.- amenajarea cabinetului de asistență psihopedagogică.- stabilirea programului cabinetului.- elaborarea planului managerial		15.09- 5.10	
2. Promovarea cabinetului de consiliere	<ul style="list-style-type: none">- informarea cadrelor didactice despre rolul profesorului psiholog și despre avantajele colaborării.- participarea la ședințele cu părinții.	<ul style="list-style-type: none">- afișe- pliante	<ul style="list-style-type: none">- activitate continuă- la solicitare	<ul style="list-style-type: none">- în școală
3. Realizarea unei baze de date privind	<ul style="list-style-type: none">- întocmirea bazei de date privind situația disciplinară, absenteismul, delincvența;- stabilirea grupurilor țintă;	<ul style="list-style-type: none">- discuții cu diriginții și cu ceilalți profesori în vederea stabilirii problemelor specifice fiecărei clase și semnalarea cazurilor	24.10.- 11.11.	<ul style="list-style-type: none">- în

situația școlară și disciplinară	- examinarea elevilor care necesită consiliere individuală.	deosebite;	- la solicitare	cabinet
4. Evaluare și psihodiagnostic	- <i>evaluare inițială</i> – determinarea necesităților de consiliere psihologică și educațională - evaluarea copiilor în vederea depistării copiilor care necesită cerințe educative speciale - evaluarea în scop diagnostic și prognostic a diverselor dimensiuni ale personalității elevilor	- chestionare, anamneza, discuții cu profesorii diriginți și elevii - fișe psihopedagogice - teste și chestionare psihologice, inventare de personalitate	15.09-31.10 - activitate continuă	- sala de clasă - cabinet
5. Orientarea școlară și profesională a elevilor	- realizarea unor investigații în rândul elevilor pentru a evidenția prioritățile educative; - administrarea, cotarea și interpretarea unor teste ce privesc interesele, aptitudinile. - activități de informare și consiliere de grup pe teme ca: alcătuirea unui CV, participarea la un interviu, profile ocupaționale, fișa postului. - informarea elevilor privind oferta educațională și profesională existente, - furnizarea unor modalități eficiente de analiză a ofertelor educaționale și profesionale	- chestionare de interese/ aptitudini în mod individual sau/și în grup - model de CV european - cum decurge un interviu? Întrebări frecvent întâlnite - model fișa postului - colaborarea cu profesorii diriginți și cu celelalte cadre pentru crearea profilului aptitudinal al elevilor	- permanent și la solicitare	- în sala de clasă - în cabinet

	- interviuri individuale în cabinetul de consiliere			
6. Consilierea individuală a elevilor	<ul style="list-style-type: none"> - dezvoltarea capacităților individuale de autocunoaștere și autoevaluare - optimizare și dezvoltare personală - armonizarea raportului elev - școală - familie - mediu social - îmbunătățirea capacităților de integrare în grup - ameliorarea tulburărilor socio-afective - combaterea și prevenirea eșecului și dezadaptării școlare - dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală și abilităților sociale, a inteligenței emoționale și sociale - dezvoltarea capacităților de autocontrol personal emoțional și comportamental - dezvoltarea structurilor psihomorale ale personalității - corectarea unor tendințe negative în structurarea caracterului - înlocuirea treptată a unor comportamente indezirabile cu comportamente acceptate din punct de vedere social - asigurarea de suport psihoafectiv elevilor aflați în situații de criză 	<p>Motivația pentru schimbare, Contractul terapeutic, Natura relației terapeutice, Lista de probleme/obiectivele consilierii</p> <p>Cine sunt eu?, Eul ideal – eul perceput – eul real, Cum mă văd ceilalți?, Cum aș vrea să fiu?, De la model la realitate, Viitorul meu sunt eu, Drepturi și obligații, Am dreptul să decid , Alegoria broscuțelor, Lecția fluturelui, Cum să devin mai bun, Steaua calităților, Diploma mea, Dacă aș fi..., Prietenii mei mă iubesc pentru că..., Merită să fii bun, Modelul meu în viață, ceea ce am făcut, ce cred eu , carte de vizita, etc.</p> <p>Metode de psihodiagnostic (teste psihologice, chestionare, autoobservatia și automonitorizarea, analiza produselor activității).</p> <p>Învăț, dar de ce?, Planul vieții, Relația profesor – elev, Relația copil – părinte, Profesorul ideal, Elevul ideal, Nota nu este doar o cifră...</p> <p>Ce este comunicarea?, Pasiv, agresiv, asertiv</p>	- activitate continuă în funcție de cerere și necesități	- cabinet

	<ul style="list-style-type: none"> - dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor și a abilităților de decizie - managementul stresului - planificarea și organizare timpului - depășirea problemelor din familie 	<p>în comunicare, Ascultarea activă, Bariere în comunicare, Familia și comunicarea cu părinții, Stabilirea scopurilor și asertivitatea, influența comportamentului agresiv, pasiv și asertiv asupra stimei de sine, Presiunea grupului și comportamentul pasiv, agresiv și asertiv, Evitarea manipularii, toți avem emoții, Mi-e frică , Înfruntă-ți emoțiile, Emoții – credințe – comportamente, termometrul emoțiilor, Cât de puternic?, Controlul propriilor emoții, Toți mă enervează, Acceptarea emoțiilor dureroase, etc.</p> <p>Regulile: de ce, când și pentru ce?, Țară fără reguli, Conformism – nonconformism social – cine decide?, Avataje și dezavantaje în manifestarea diferitelor comportamente, Valorile mele și valorile sociale, , Stadiul dezvoltării morale în care mă aflu, Respectă pentru a fi respectat, Cum să mă relaxez, Cum răspund la o provocare, etc</p> <ul style="list-style-type: none"> - discuții privind desensibilizarea de experiențele negative de viață, disputarea cognițiilor iraționale, povești terapeutice, ex. 		
--	--	--	--	--

		de relaxare , descărcare emoțională, dezvoltarea capacității de rezolvare a problemelor și de a lua decizii. - metode de autocunoaștere, luarea de decizii, conștientizarea factorilor care intervin în decizia de carieră, etc.		
7. Consilierea de grup a elevilor	<p>1. <u>Cunoaștere și autocunoaștere; cunoașterea grupului școlar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - creșterea coeziunii și comunicării în grupul-clasă - educarea capacității de descriere și caracterizare a propriei persoane, a unui coleg, a clasei educarea trebuinței de apartenență la diverse grupuri - educarea empatiei, a toleranței și capacității de a oferi ajutor - identificarea și rezolvarea tensiunilor și conflictelor din cadrul grupului - importanța grupului formal și a grupului informal în dinamica clasei <p>2. Prevenirea violentei in scoala:</p> <ul style="list-style-type: none"> -informarea despre riscurile adoptarii unui model de conduita deviant; 	<p>Îmi cunosc colegii? Unde-i unul nu-i putere!, Munca în echipă, Cine sunt colegii mei? , Grupurile cărora le aparțin, Puterea anturajului, Cine sunt prietenii mei?, Doar unul e ca mine, mașina de judecat, O prietenie sinceră, Dependentă emoțională, Sentimente negative față de ceilalți, Lupta pentru propriile păreri, Acceptarea celorlalți, Rezolvarea problemelor într-o relație, Cum rezolv un conflict?, etc.</p> <p>Chestionar “imaginea de sine”, exerciții “Oglinda”, “Balanța” Dependentă emoțională, Sentimente negative față de ceilalți, Lupta pentru propriile păreri, Acceptarea celorlalți,</p>	<p>-activitate continuă, la cererea diriginților , în funcție de necesități.</p>	<p>- ore de dirigențe</p> <p>- în sala de clasă</p>

	<p>managementul emoțiilor; dezvoltarea stimei de sine și evitarea victimizării; -adoptarea unei atitudini pozitive față de propria persoană; -rezistența la presiunile grupului</p> <p>3. Cariera-intre vis si realitate: -cunoasterea intereselor si aptitudinilor; -modalitati de luare a deciziei profesionale; -metode si tehnici de cautare a unui loc de munca; - conoasterea lumii profesiilor; -schimbarea locului de munca si somajul.</p> <p>4. Prezenta ta conteaza! -creșterea motivației pentru școală; -acceptarea normelor și regulilor impuse de</p>	<p>Rezolvarea problemelor într-o relație, Cum rezolv un conflict?,studii de caz.</p> <p>Inventarul valorilor, Stilul de viață dorit, Factori ai deciziei în carieră, Lumea ocupațiilor, Job-ul meu ideal, Analiza Ocupațiilor, Aspirații ocupaționale, Scopuri în carieră, Linia carierei, Decizia de carieră, CV-ul personal, Scrisoarea de intenție, Mituri în carieră, Interviu de angajare, Ce fac azi, ce fac mâine?, Întâlnirea de 10 ani, Masculin și feminin, Modele de viață, modele de carieră.</p> <p>Fișe de lucru –“Cine sunt eu?”, “Școala fără reguli”, “Insula naufragațiilor” ,chestionare Vizând eficiența învățării, exerciții – “elevul</p>	<p>-activitate continuă, la cererea diriginților , în funcție de necesități</p> <p>-activitate continuă, la cererea diriginților , în funcție de necesități</p>	<p>- ore de dirigențe</p> <p>- în sala de clasă</p>
--	--	---	---	---

	<p>școală, prevenirea absenteismului și abandonului școlar; -modalități eficiente de elaborare a unui program zilnic echilibrat</p> <p>5. <u>Managementul învățării:</u> - dezvoltarea abilităților de identificare și utilizare a resurselor de informare - conștientizarea relației performanță-învățare - însușirea unor modalități eficiente de management a învățării - realizarea de planuri educaționale - managementul timpului liber - tehnici de învățare activă.</p>	<p>ideal /profesorul ideal” ,“Profesor pentru o zi”, De la model la realitate, Viitorul meu sunt eu, Drepturi și obligații, Am dreptul să decid , Alegoria broșuțelor, Lecția fluturelui, Cum să devin mai bun, Steaua calităților,</p> <p>Învăț, dar de ce?, Planul vieții, Relația profesor – elev, Relația copil – părinte, Profesorul ideal, Elevul ideal, Nota nu este doar o cifră...</p> <p>Stiluri de învățare, Cum învăț, Condițiile învățării eficiente, Strategii de învățare, Tipuri de învățare, Organizarea timpului, Scopuri de lungă și de scurtă durată, Test de supraviețuire, Inteligențele multiple, Soluții creative, Înțeleg ce citesc?etc.</p> <p>- metode de autocunoaștere, luarea de decizii ,conștientizarea factorilor care intervin în decizia de carieră, etc.</p>	<p>-activitate continuă, la cererea dirigintilor , în funcție de necesități</p> <p>-activitate continuă, la cererea dirigintilor , în funcție de necesități</p>	<p>- ore de dirigențe</p> <p>- în sala de clasă</p> <p>- ore de dirigențe</p> <p>- în sala de clasă</p>
--	---	--	---	---

	<p>6. <u>Stil de viață</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - promovarea unui stil de viață sănătos - identificarea și corectarea comportamentelor de risc - managementul stresului - promovarea unor atitudini și comportamente care previn dezvoltarea afectivității negative 	<p>Ce este sănătatea, Comportamente cu risc pentru sănătate, Alcoolul, tutunul și drogurile sau cum să nu ajungem dependenți, Comunicarea artificială, Ce ne oferă calculatorul, Cum să fac față stresului?, Mijloace de relaxare, Puterea anturajului, Surse de stres din viața mea, Roluri, drepturi și responsabilități, Responsabilități în familie, Postul de părinte, Stereotipuri și diferențe de gen, Managementul conflictului, Ce fac atunci când sunt furios?, etc.</p>		
<p>5. Consilierea cadrelor didactice</p>	<ul style="list-style-type: none"> - discuții cu diriginții și cu ceilalți profesori în vederea stabilirii problemelor specifice fiecărei clase și identificarea cazurilor deosebite; - elaborarea și comunicarea unor materiale informative pe teme ca: managementul clasei, tulburarea de atenție și hiperactivitate, tulburările de învățare, drepturile copiilor, stil de viață sănătos. - participarea la orele de consiliere pe diverse teme (la solicitarea diriginților) - la solicitarea cadrelor didactice, părinților, elevilor- implicarea în soluționarea unor situații 	<ul style="list-style-type: none"> - tehnici de consiliere - tehnici de relaxare - psihodiagnostic - tehnici specifice 	<ul style="list-style-type: none"> - activitate continuă, la cerere - la solicitarea 	<ul style="list-style-type: none"> - cabinet

	<p>conflictuale elevi-profesori-părinți.</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea elevilor - prevenirea și combaterea eșecului și dezadaptării școlare - managementul stresului 		diriginților	
6. Consilierea părinților	<ul style="list-style-type: none"> - consilierea individuală și de grup a părinților. - comunicări pe diverse teme în cadrul ședințelor și lectoratelor cu părinții. - la solicitarea cadrelor didactice, părinților, elevilor- implicarea în soluționarea unor situații conflictuale elevi-profesori-părinți - cunoașterea elevului - corectarea greșelilor educaționale - prevenirea și combaterea eșecului și dezadaptării școlare 	<ul style="list-style-type: none"> - tehnici de consiliere - tehnici de relaxare - psihodiagnostic 	- activitate continuă, la cerere	- cabinet
7. Activitate didactică	- acoperirea cerințelor normei didactice		- activitate continuă	- în școală