

METODE ȘI INSTRUMENTE UTILIZATE ÎN CONSILIEREA CARIEREI

OBSERVATIA

Este cel mai des utilizată metodă în în consilierea carierei elevilor. Poate fi practică atât spontan, cât și sistematic.

EXERCITIUL

Este o metodă des utilizată în activitatea de educație pentru carieră care poate fi folosită ca:

- a) exerciții de demarare a activității, intrare în sarcină se utilizează pentru a „sparge gheața” în situații mai dificile;
- b) exerciții de dinamizare sunt utilizate pentru creșterea nivelului de activare și deconectarea față de situația-problemă.

Acestea au caracter ludic și sunt adesea percepute ca momente distractive, relaxante, deconectante. De obicei nu au legătură cu subiectul / tema activității.

JOCUL DE ROL

Presupune identificarea unei situații-problemă ipotetice și interpretarea anumitor situații pe baza unui scenariu și a unor personaje cu caractere și modalități de acțiune prestabilite.

Această metodă dezvoltă capacitatea de empatie, abilitățile de comunicare, relaționare și expresivitate emoțională; are avantajul de a oferi elevului oportunitatea exersării unui „rol” asemănător sau diferit față de cel din viața de zi cu zi.

SIMULAREA

Spre deosebire de metoda jocului de rol, în care situația era ipotetică, iar personajele interpretate aveau propriile modalități de acțiune, simularea presupune „jucarea” unei situații de viață cât mai apropiată de realitate, în care personajele se interpretează pe sine. Spre exemplu, ce aș face în situația unui interviu de angajare? Metoda oferă un

cadru securizant de experimentare a propriilor strategii de acțiune, explorarea acestora, trăirea eșecului și succesului. Etapa de acțiune este urmată de o analiză a propriilor comportamente.

AUTO-CARACTERIZAREA

Reprezintă o metodă de auto-investigație și auto-reflecție prin care elevul emite anumite judecăți de valoare despre propria personalitate. În cadrul demersului de consilierea carierei, metoda trebuie aplicată în diferite etape, pentru surprinderea modificărilor survenite asupra imaginii de sine, procesului de clarificare a valorilor sau altor aspecte ce țin de personalitatea elevului.

DEZBATEREA

Este utilizată îndeosebi în cazul consilierii de grup și poate fi înțeleasă ca o discuție pe larg a unei probleme controversate, urmărindu-se influențarea atitudinilor și convingerilor participanților. Avantajele metodei constau în intensificarea inter-comunicării și a relațiilor din cadrul grupului, dezvoltarea spontaneității, spiritului asertiv și participării / implicării active.

PROBLEMATIZAREA

Fiecare individ a experimentat cel puțin o dată în viață o situație contradictorie, conflictuală pentru care, pe moment, nu a dispus de mijloace adecvate de rezolvare. Acest tip de situație este cunoscut în literatura de specialitate sub denumirea de „situație-problemă”, trăită de subiect ca un obstacol pentru a cărui depășire nu sunt suficiente structurile cognitive existente. De aceea este necesară o restructurare a vechiului sistem de cunoștințe și reprezentări și construirea unui nou, cu ajutorul căruia obstacolul să poată fi depășit.

Chestionarul

Este alcătuit dintr-o serie de întrebări structurate pe o temă și centrate pe anumite obiective, la care elevul trebuie să dea un răspuns scris. Cele mai utilizate tipuri de chestionare în consilierea carierei sunt cele de evaluare a intereselor și atitudinilor profesionale.

Interviul

Reprezintă una dintre cele mai utilizate metode atât în orientarea școlară și profesională. Această metodă permite culegerea unor datelor semnificative despre elev, conturarea unei situații problematice pentru care elevul necesită sprijin.

Testul psihologic

Această metodă a stârnit și stârnește numeroase controverse în ceea ce privește utilizarea ei în domeniul consilierii carierei. Unul dintre avantajele majore ale acestei metode constă în oferirea unei măsuri obiective și standardizate a unui comportament, cu posibilitatea comparării performanțelor între diferiți subiecți.

Scrisoarea de intenție

Acest document reprezintă un însoțitor important al CV-ului, o “carte de vizită” prin care angajatorul își formează o primă impresie asupra solicitantului. Trebuie redactată într-un stil personal și să degaje o atitudine pozitivă, astfel încât să creeze o bună impresie asupra angajatorului. De asemenea, este necesar ca scrisoarea de intenție să cuprindă o scurtă prezentare a calificărilor / abilităților solicitantului, interesul pentru postul solicitat și compania respectivă, precum și modul specific în care solicitantul poate contribui la dezvoltarea firmei

Curriculum Vitae

Cea mai importantă provocare în redactarea unui CV o reprezintă încercarea de autoprezentare, în scris, într-o manieră sintetică și interesantă. Angajatorii nu au prea mult timp la dispoziție pentru citirea unui CV, de aceea elevii trebuie să învețe cum să facă o impresie puternică într-un timp scurt. Conținutul, formatul și modul de redactare al CV-ului pot constitui diferența dintre selecția pentru interviu și respingere imediată a aplicației.

Propus de
Expert coordonator sprijin psiho-social
Iatagan Mariana