

### Seminar (Semestrul II/2019-2020)

Pentru evaluarea activității de seminar la disciplina *Consiliere și orientare*, studenții vor realiza temele propuse mai jos. Toate temele sunt obligatorii și vor fi realizate pe baza bibliografiei oferite.

Temele vor fi trimise la adresa de e-mail [temeseminarconsiliere@gmail.com](mailto:temeseminarconsiliere@gmail.com) până la data de **23.05.2020**.

#### 1. Consilierea ca proces și relație

##### Bibliografie

- Rogers, C. R., 2008, *A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut*, București: Editura Trei.
- Nelson-Jones, R., 2007. *Manual de consiliere. Învăță ce să spui ca să ajuți*, București: Editura Trei.

##### Teme

- Analizați critic cele trei condiții de bază ale relației de consiliere din perspectiva lui Carl Rogers: *autenticitatea, acceptarea pozitivă necondiționată a celuilalt și empatia*, referindu-vă, de asemenea, la dificultățile pe care le-ar putea întâmpina consilierul – ființă umană cu propriile ei limitări – în manifestarea autenticității, a acceptării necondiționate a celuilalt și a empatiei. Dați exemple de cel puțin trei atitudini și/sau comportamente care să ilustreze respectarea celor trei condiții de bază (Rogers, Capitolele 2 și 3). – max. 1 pagină
  
- Søren Kierkegaard (1813-1855), ale cărui idei filosofice au influențat școala de consiliere umanistă – Carl Rogers fiind unul dintre reprezentanții acesteia –, consideră că a fi altceva decât ceea ce ești cu adevărat duce la *disperare*. Dați exemple de atitudini și/sau comportamente care să ilustreze această disperare și propuneți câteva soluții pentru a o depăși. Comparați soluțiile dvs. cu soluțiile oferite de Rogers în vederea atingerii țelului de *a fi acel sine care ești cu adevărat* (Rogers, Capitolul 8). Ce ați constatat în urma comparației? – max. 1 pagină

- Interpretați, din perspectiva țelului de *a fi acel sine care ești cu adevărat*, imaginea care îl înfățișează pe Napoleon Bonaparte tânăr, studiind la Academia Militară din Brienne-le-Château, Franța (Anexa 1). – jumătate de pagină
- Construiți un model explicativ al producerii schimbării în cadrul procesului de consiliere (Rogers, Capitolele 5 și 6). – jumătate de pagină
- Utilizați, ca tehnici specifice de consiliere, *Înțelegerea cadrului intern de referință, Parafrizarea și reflectarea sentimentelor și Adresarea întrebărilor* pentru a aborda, de pe pozițiile unui consilier, următorul enunț formulat de un student: “Sunt nefericit pentru că sunt deja în anul III și mi-am dat seama că trebuia să aleg o altă facultate, o facultate care să-mi permită să-mi valorific potențialul creativ. Voi fi nefericit toată viața făcând ceva ce nu îmi place de fapt” (Nelson-Jones, Partea a II-a, pp. 73-238). – jumătate de pagină

## **2. Dezvoltarea personală**

### **a. Stima de sine**

#### **Bibliografie**

André, C., 2010, *Imperfecți, liberi și fericiți. Practici ale stimei de sine*, București: Editura Trei.

#### **Teme**

- Propuneți patru metode sau modalități pentru întărirea stimei de sine a unui elev. – jumătate de pagină

### **b. Autoeficacitatea profesorului**

#### **Bibliografie**

Gordon, T. (2011). *Profesorul eficient*, București: Editura Trei (Capitolele 3, 4, 5)

#### **Teme**

- Conturați un profil al profesorului eficient în relația sa cu *elevii care au probleme* și un profil al profesorului eficient în relația sa cu *elevii care creează probleme*. Atașați o etichetă metaforică fiecărui profil. – max. 1 pagină

### **3. Stilul de viață și managementul stresului**

#### **Bibliografie**

Băban, A. (coord.), 2001, *Consiliere educațională*, Cluj Napoca: S.C. PSINET SRL (Capitolele 9 și 12)

#### **Teme**

- Completați Fișa de lucru 80 (Anexa 2), apoi revizuiți-o bazându-vă pe informațiile citite în Capitolele 9 și 12. Ce modificări ați constatat în urma revizuirii? – jumătate de pagină

### **4. Planificarea carierei – Identitatea vocațională și decizia de carieră**

#### **Bibliografie**

Băban, A. (coord.), 2001, *Consiliere educațională*, Cluj Napoca: S.C. PSINET SRL – Capitolul 15 (paginile 205-219).

#### **Teme**

- Gândiți-vă la facultatea și/sau profesia pe care v-ați ales-o.
  - a. Realizați o analiză a componentelor propriei identități vocaționale oferind exemple care să ilustreze componentele respective (Capitolul 15, pp. 205-219) – max. 1 pagină
  - b. Analizați procesul decizional în care v-ați angajat atunci când v-ați ales facultatea și/sau profesia. Ați parcurs toate etapele deciziei? Ce dificultăți ați întâmpinat în parcurgerea etapelor deciziei? (Capitolul 15, pp. 205-219) – max. 1 pagină
  - c. Completați *Chestionarul de identificare a stilului decizional* (Fișa 55, Anexa 3). În ce fel considerați că stilul dumneavoastră decizional a influențat derularea procesului decizional atunci când v-ați ales facultatea și/sau profesia? – jumătate de pagină