

Avizat,
Responsabil comisie metodică

Director,

PLANIFICARE - UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI CONSILIERE ÎN CARIERĂ
ANUL ȘCOLAR 2026 – 2027

Disciplina: Dezvoltare personală și consiliere în carieră

Clasa: a IX-a

Timp: 1 oră/săptămână

LECȚIA	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. de ore	Săptămâna		Observații
Unitatea de învățare 1: Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat RECAPITULARE Lecția 1. Tu, în devenire. Evoluția în adolescență Lecția 2. Descoperă resursele personale: puncte tari, valori și interese Lecția 3. LEVEL UP! Descoperă-ți superputerile Lecția 4. Încrederea este cheia! Lecția 5. Comunicarea eficientă și asertivă Lecția 6. Relații interpersonale sănătoase între conexiune și dependență Lecția 7. Scroll azi. Imaginea ta măine Lecția 8. Stop bullying! Recapitulare Evaluare	1.1 1.2	• Adolescența: Caracteristici ale dezvoltării fizice, cognitive, socio- emoționale • Profilul resurselor personale: puncte tari, valori și interese relevante pentru educație și carieră • Modalități de valorizare și dezvoltare a punctelor forte. • Imagine de sine. Încredere în sine. Factori care influențează încrederea în sine. Influențe asupra deciziilor și comportamentelor • Elemente ale comunicării verbale, nonverbale și paraverbale. Stiluri de comunicare. Comunicare eficientă și asertivă. Ascultarea activă și empatică. Rezolvarea constructivă a conflictelor și negocierea soluțiilor • Tipuri de relații: filiale, de prietenie, iubire, profesionale/școlare. Relații interpersonale sănătoase. Rețele sociale și relații: între conexiune și dependență, între real și virtual • Relații responsabile în mediul online: imagine, reguli, etică, impact • Comportamente disfuncționale: bullying, cyberbullying, abuz, violență domestică; prevenire, gestionare, combatere, resurse de sprijin (legislație și instituții)	11 ore	S1- S11		- manual - activitate individuală - activitate în echipe

Unitatea de învățare 2: MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII ȘI AL DEZVOLTĂRII CARIEREI Lecția 1. Învăț să înveți. Tehnici care dau rezultate Lecția 2. Învăț cu sens - echilibrul între învățare, timp liber și odihnă Lecția 3. Explorează smart cu inteligența artificială Lecția 4. Înveți eficient, înveți pentru tine Lecția 5. Cum îți alegi drumul în viață, dincolo de influențe Lecția 6. Tendințe sociale și impactul digitalizării asupra deciziilor de carieră Lecția 7. Schimbarea este avantajul tău Lecția 8. Ce îți rezervă viitorul? Recapitulare Evaluare	2.1 Managementul învățării 2.2 Managementul carierei	• Rolul învățării în dezvoltarea personală. Stiluri de învățare. Strategii, metode și tehnici optime de învățare • Managementul învățării: organizare, planificare, monitorizare, autoevaluare. Motivație, echilibru între învățare, timp liber, odihnă • Inteligența artificială. Competențe și tehnologii digitale ca resurse pentru învățare eficientă • Auto-reflecția în procesul de învățare • Alegeri și decizii. Factori interni și externi care influențează deciziile (personali, educaționali, sociali, de mediu, economici) • Tendințe sociale și impactul digitalizării asupra deciziilor de carieră (telemuncă/remote work, joburi digitale, industrii emergente). Definiții, beneficii, efecte, impact • Adaptare la schimbările în plan personal, educațional, social și de carieră. Neprevăzut vs. control. Deschidere pentru oportunități neașteptate • Profil personal și oportunități educaționale și de carieră (vizite, oferte educaționale, programe de practică, workshopuri)	10/ 11 ore	S12- S21/ S22		- manual - activitate individuală - activitate în echipe
Unitatea de învățare 3: STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, ECHILIBRAT ȘI SUSTENABIL Lecția 1. Calea spre o viață sănătoasă Lecția 2. Alimentație echilibrată - mituri nutriționale și tulburări de alimentație Lecția 3. Recharge - somnul tău contează Lecția 4. Obiceiuri de viață sănătoase Lecția 5. Rețelele sociale și starea de bine Lecția 6. Alege sănătatea zilnic	3.1. Calitatea stilului de viață 3.2.Comportamente responsabile față de sine și comunitate	• Surse de informare pentru activitatea școlară • Rolul informației și criterii de analiză a informațiilor • Tehnici de gestionare eficientă a timpului și efortului de a învăța • Gestionarea eficientă a stresului și a motivației în învățare • Strategii de învățare, tehnici și principii specifice învățării. Plan personal de învățare • Învățare formală, nonformală, informală • Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 3	11 /12 ore	S22/23 - S 33/ 34		- manual - activitate individuală - activitate în echipe

Lecția 7. Comportamente responsabile față de sine, față de ceilalți și față de lume Lecția 8. Conectat sau... controlat Lecția 9. <i>Mens sana in corpore sano</i> Recapitulare Evaluare						
Recapitulare și Autoevaluare finală	1.1; 1.2 2.1; 2.2 3.1; 3.2	• Recapitulare • Autoevaluare finală	2 ore	1/S35 1/S36		