

LICEUL TEORETIC „GRIGORE MOISIL” TIMIȘOARA

PREGĂTIT PENTRU BACALAUREAT ȘI PENTRU CE URMEAZĂ

Ghid practic de consiliere și orientare în carieră pentru elevii din
Clasa a XII-a

Material pentru studiu individual destinat elevilor din anii terminali

Proiect: „Inovație pentru educație la Moisil Timișoara”

Autor material: prof. consilier școlar Mihăilă Ana-Maria

Revizie editorială și adaptare pentru publicare: Liceul Teoretic „Grigore Moisil”
Timișoara

Despre acest ghid

Ultimul an de liceu aduce multe lucruri în același timp: pregătirea pentru Bacalaureat, eventuale examene de admitere, decizii despre facultate sau muncă, așteptări din partea celor din jur și întrebări despre viața de după absolvire. Este firesc să nu ai toate răspunsurile și să oscilezi între încredere, entuziasm, oboseală și nesiguranță.

În această perioadă, dezvoltarea personală, gestionarea emoțiilor și organizarea timpului sunt la fel de importante ca pregătirea academică. Autocunoașterea te ajută să iei decizii mai potrivite, iar strategiile de reglare emoțională și planificare îți permit să folosești mai bine ceea ce știi.

Uneori pot apărea momente de stres intens, panică sau blocaj. Aceste reacții pot fi gestionate prin tehnici simple de calmare, gândire realistă, organizare și sprijinul celor din jur. Nu trebuie să duci singur/ă toate dificultățile acestei perioade.

Tocmai de aceea, acest ghid ți se adresează direct și este conceput pentru a putea fi folosit individual. Îl poți deschide exact la pagina de care ai nevoie și vei găsi explicații scurte, activități practice, fișe vizuale și pași concreți. Unele pagini te vor ajuta să te cunoști mai bine, altele să îți gestionezi emoțiile sau timpul, iar altele să explorezi opțiunile de după BAC.

Nu este necesar să completezi ghidul în ordine și nici să găsești răspunsuri perfecte. Răspunsurile sunt personale și se pot schimba pe măsură ce capeți experiență și informații noi.

Ghidul nu înlocuiește sprijinul unui consilier sau psiholog. Atunci când o problemă devine prea greu de gestionat singur, cel mai potrivit pas este să vorbești cu un adult de încredere sau cu un specialist.

Cum să lucrezi cu ghidul

Regula de bază

Un exercițiu completat sincer este mai valoros decât zece pagini citite în grabă.

Ai nevoie de:

un pix sau un creion;
10-20 de minute fără notificări;
curiozitate față de tine, nu judecată;
posibilitatea de a reveni asupra răspunsurilor.

Cum alegi o pagină

Pornește de la întrebarea de acum: am nevoie să mă organizez, să mă liniștesc, să înțeleg ce simt sau să clarific o decizie? Alege capitolul potrivit, completează o singură activitate și stabilește un pas mic pentru următoarele zile.

Confidențialitate

Răspunsurile din ghid sunt personale. Le poți păstra pentru tine sau le poți discuta cu o persoană de încredere atunci când consideri că te-ar ajuta.

Cuprins

- 1** Cine sunt eu, la final de liceu
- 2** Aptitudini și interese
- 3** Emoțiile și gândurile din perioada BAC-ului
- 4** Stresul, echilibrul și prevenirea epuizării
- 5** Motivația, încrederea și perseverența
- 6** Planul meu de învățare și ziua BAC-ului
- A** Anexe: fișe rapide pentru studiu și situații dificile

Cine sunt eu, la final de liceu

Identitate, autonomie și resurse personale

La finalul capitolului

Vei avea câteva idei clare despre tine și un plan realist pe care îl poți aplica imediat.

Un prag important, nu o identitate definitivă

Finalul liceului este o perioadă de tranziție. Închei o etapă cunoscută și te apropii de un context în care vei avea mai multă autonomie, dar și mai multe decizii de luat. Pot apărea întrebări precum: Cine sunt? Ce îmi place cu adevărat? Ce voi face după BAC? Sunt pregătit/ă pentru viața de adult?

Autocunoașterea nu înseamnă să găsești o etichetă definitivă. Înseamnă să observi ce valori ai, ce roluri îți asumi, ce resurse folosești și ce ai vrea să dezvolți. Imaginea despre tine se construiește în timp, din experiențe, relații, reușite, greșeli și felul în care alegi să vorbești cu tine.

În această etapă este normal să îți dorești mai multă independență și, în același timp, să ai nevoie de sprijin. Relațiile cu familia, profesorii și colegii se pot schimba, iar apropierea absolvirii poate aduce atât entuziasm, cât și teama de separare sau de necunoscut.

Ideea importantă

Nu trebuie să fii „gata format/ă” la finalul liceului. Ai nevoie de suficiente informații și de un prim pas realist, nu de un plan perfect pentru toată viața.

ACTIVITATEA 1.1 | Harta identității personale

Timp estimat: 25-30 minute

Explorează diferitele roluri, valori și caracteristici care te definesc acum.

În centrul unei foi scrie „EU”. În jurul cuvântului notează răspunsuri la întrebările de mai jos. Pentru fiecare răspuns încearcă să adaugi și un exemplu concret.

Întrebare	Răspunsul meu
Ce calități mă caracterizează?	
Ce îmi place să fac?	
Ce roluri am în viață?	
Ce este important pentru mine?	
Ce mă face diferit/ă de ceilalți?	
Care sunt visurile sau direcțiile mele?	

Ce am descoperit nou despre mine?

Care dintre caracteristicile mele mă ajută cel mai mult în această perioadă?

ACTIVITATEA 1.2 | Arborele resurselor personale

Timp estimat: 25 minute

Privește resursele tale ca pe un sistem: rădăcini, trunchi și direcții de creștere.

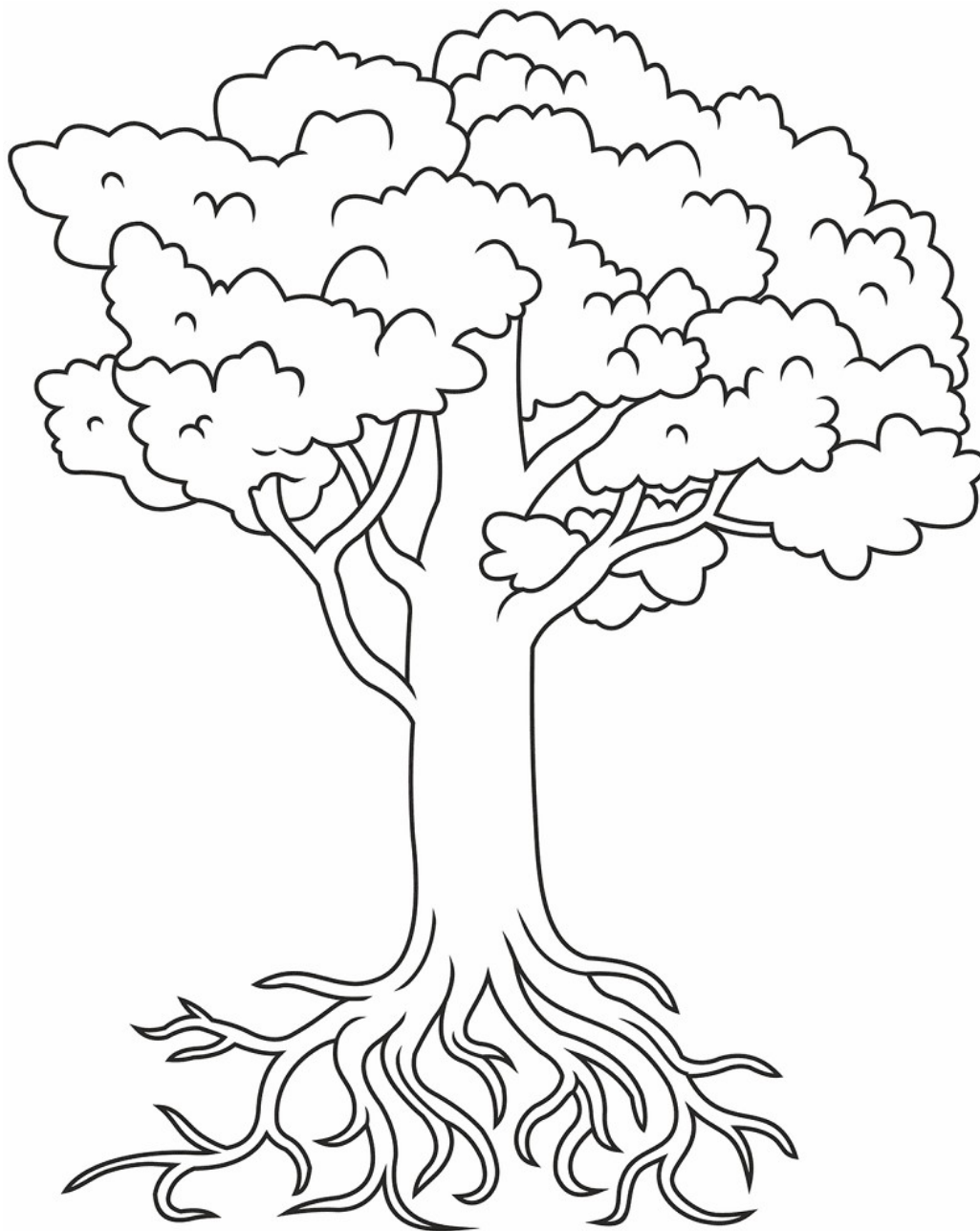
- La rădăcini notează persoanele care te susțin, experiențele importante și valorile tale.
- Pe trunchi scrie abilitățile, punctele forte și calitățile pe care le folosești.
- În coroană notează obiectivele, visurile și planurile de viitor.

Ce resursă folosesc cel mai des?

Ce resursă folosesc prea puțin?

Fișă vizuală: Arborele resurselor personale

Completează direct pe imagine sau printează pagina.



ACTIVITATEA 1.3 | Linia vieții

Timp estimat: 25-30 minute

Privește în urmă nu pentru a te judeca, ci pentru a identifica experiențele care te-au format.

Trasează o linie care reprezintă parcursul tău de până acum. Marchează realizări, momente dificile, persoane importante, decizii și experiențe din care ai învățat ceva valoros.

Moment / perioadă	Ce s-a întâmplat	Ce am învățat despre mine

Ce experiență m-a ajutat să cresc cel mai mult?

Ce resursă am descoperit în situațiile dificile?

ACTIVITATEA 1.4 | Valorile care mă ghidează

Timp estimat: 20-25 minute

Valorile sunt criteriile după care simți că o decizie este potrivită sau nepotrivită pentru tine.

Alege 10 valori din lista de mai jos, apoi redu lista la 5 și, în final, la 3 valori esențiale: respect, familie, sănătate, succes, prietenie, creativitate, responsabilitate, independență, siguranță, învățare, perseverență, curaj, sinceritate, echilibru, contribuție socială.

Valoarea mea	De ce este importantă	Cum se vede în comportamentul meu

Ce decizie recentă a fost influențată de aceste valori?

ACTIVITATEA 1.5 | Eu acum și eu peste 5 ani

Timp estimat: 25 minute

Construiește o imagine de viitor suficient de clară încât să poți identifica următorul pas.

Eu acum	Eu peste 5 ani
Ce fac în prezent?	Unde mă văd?
Ce îmi place?	Cu ce mă ocup?
Ce mă preocupă?	Ce competențe am dezvoltat?
Care sunt punctele mele forte?	Ce obiective am atins?

Trei pași care mă pot apropia de această imagine:

Ce pot începe chiar de astăzi?

Fișă vizuală: Eu acum și eu peste 5 ani

Eu acum	Eu peste 5 ani
Ce fac?	Unde mă văd?
Ce îmi place?	Cu ce mă ocup?
Ce mă preocupă?	Ce competențe am dezvoltat?
Care sunt punctele mele forte?	Ce obiective am atins?

Ce iau cu mine din acest capitol

Eu la final de liceu

- Identitatea mea este în dezvoltare, nu este un verdict definitiv.
- Valorile, rolurile și experiențele îmi oferă indicii despre direcțiile potrivite.
- Am deja resurse personale și relaționale pe care mă pot baza.
- Autonomia nu înseamnă să fac totul singur/ă.
- Un prim pas realist este mai util decât un plan perfect.

Planul meu realist

Alege o resursă personală pe care vrei să o folosești mai conștient în următoarele șapte

zile.

Ce voi face în următoarele 7 zile?

Când cer ajutor?

Dacă o emoție sau o grijă devine atât de puternică încât îți afectează somnul, pofta de mâncare, concentrarea, activitățile zilnice sau relațiile, vorbește cu un adult de încredere, cu dirigintele ori cu un consilier/psiholog. A cere sprijin este o formă de grijă față de tine.

Aptitudini și interese

Opțiuni de viitor, după BAC

La finalul capitolului

Vei avea câteva idei clare despre tine și un plan realist pe care îl poți aplica imediat.

Nu trebuie să găsești un singur „drum perfect”

După Bacalaureat apar mai multe variante: facultate, școală postliceală, job, voluntariat, cursuri, un an de explorare sau o combinație între acestea. Nu există o alegere potrivită pentru toți. O decizie bună ține cont de interesele tale, de aptitudini, de valori, de resurse și de informații reale despre opțiuni.

Interesele arată ce îți trezește curiozitatea și îți menține atenția. Aptitudinile arată ce poți face bine sau ce poți dezvolta prin exercițiu. Valorile arată ce contează pentru tine într-un mediu de studiu sau de muncă: autonomie, siguranță, creativitate, contribuție, prestigiu, flexibilitate sau învățare continuă.

Orientarea profesională este un proces de explorare și ajustare. Nu trebuie să alegi doar pe baza reputației, presiunii familiei, alegerilor colegilor sau unei singure experiențe. Informația verificată și contactul direct cu domeniul sunt mai utile decât presupunerile.

Ideea importantă

Alegerea potrivită nu înseamnă să prezici perfect viitorul, ci să faci o alegere informată, compatibilă cu cine ești acum și deschisă ajustărilor ulterioare.

ACTIVITATEA 2.1 | Inventarul intereselor mele

Timp estimat: 25-30 minute

Observă activitățile și subiectele care îți stârnesc curiozitatea, chiar și în afara școlii.

Întrebare	Răspunsul meu
Ce activități îmi plac cel mai mult?	
Ce fac cu ușurință și îmi vine	

Întrebare	Răspunsul meu
natural?	
Ce subiecte caut din proprie inițiativă?	
În ce activități pierd noțiunea timpului?	
Ce probleme mi-ar plăcea să ajut să fie rezolvate?	

Domeniile pe care vreau să le explorez mai mult:

Fișă vizuală: Inventarul intereselor mele

Programul
POT REUȘI!

INVENTARUL intereselor mele

Descoperă ce te pasionează. Construiește-ți viitorul.



Nume: _____

Clasa: _____

Data: _____

1 CE MĂ PASIONEAZĂ?



Răspunde sincer la următoarele întrebări.



Ce activități îmi plac cel mai mult?



Ce fac cu ușurință și îmi vine natural?



Ce subiecte mă atrag chiar și în afara școlii?

2 CATEGORII DE INTERESE



Analizează răspunsurile tale și notează în fiecare categorie activitățile care ți se potrivesc.



UMAN / SOCIAL

1. _____
2. _____
3. _____



TEHNIC

1. _____
2. _____
3. _____



ARTISTIC

1. _____
2. _____
3. _____



ȘTIINȚIFIC

1. _____
2. _____
3. _____



ANTREPRENORIAL

1. _____
2. _____
3. _____



ADMINISTRATIV

1. _____
2. _____
3. _____

3 UNDE MĂ REGĂSESC CEL MAI MULT?

Colorează cu nuanțe diferite proporția în care te regăsești în fiecare categorie.



UMAN /
SOCIAL

..... %



TEHNIC

..... %



ARTISTIC

..... %



ȘTIINȚIFIC

..... %



ANTREPRENORIAL

..... %

ADMINISTRATIV

..... %

Observație:

Nu există răspunsuri
corecte sau greșite!
Important este
să fii sincer cu tine.



4 REFLECȚII



În ce categorie mă regălesc
cel mai mult?

Ce activități din această categorie
aș dori să explorez mai mult?

Cum se potrivesc interesele mele
cu opțiunile de studiu sau de carieră
pe care le iau în considerare?



Interesele tale de azi pot deveni cariera ta de mâine!



ACTIVITATEA 2.2 | Aptitudinile mele

Timp estimat: 25-30 minute

Identifică aptitudinile prin exemple, nu doar prin etichete generale.

Poți lua în calcul aptitudini cognitive, practice, sociale, artistice, tehnice sau organizatorice. Pentru fiecare, notează o situație în care ai folosit-o cu succes.

Aptitudine	Exemplu concret	Cum o pot dezvolta

Cele trei aptitudini pe care vreau să mă bazez în alegerea următoarei etape:

Fișă vizuală: Aptitudinile mele



APTITUDINILE MELE

Descoperă-ți punctele forte, construiește-ți viitorul!

Durata activității:

30 minute



SCOP



Identificarea și conștientizarea aptitudinilor personale și a modului în care acestea pot fi valorificate în alegerea unei cariere și în dezvoltarea profesională viitoare.

OBIECTIVE



- ✓ să identifiți principalele aptitudini personale (cognitive, practice, sociale);
- ✓ să evaluați nivelul propriilor competențe în diferite domenii;
- ✓ să corelezi aptitudinile cu posibile direcții educaționale și profesionale;
- ✓ să îți dezvolti capacitatea de autoevaluare realistă.

1 IDENTIFICĂ-ȚI APTITUDINILE!

Completează tabelul de mai jos. Alege aptitudinile pe care le ai și notează câte un exemplu concret în care le-ai folosit cu succes.

APTITUDINI (Exemple)	EXEMPLU CONCRET (unde și cum am folosit această aptitudine)	CÂT DE BINE MĂ DESCRIE? (1 = deloc, 5 = foarte bine)
 Gândire logică și analiză	_____	1 2 3 4 5
 Comunicare	_____	1 2 3 4 5
 Organizare și planificare	_____	1 2 3 4 5
 Creativitate	_____	1 2 3 4 5
 Lucrul în echipă	_____	1 2 3 4 5
 Rezolvarea de probleme	_____	1 2 3 4 5
 Empatie și relaționare	_____	1 2 3 4 5
 Competențe digitale și tehnice	_____	1 2 3 4 5
 Adaptabilitate și inițiativă	_____	1 2 3 4 5

2 ALEGE 3 APTITUDINI PRINCIPALE

Scrie cele 3 aptitudini pe care le consideri cele mai puternice.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Cum le pot valorifica în alegerea unei facultăți sau a unei cariere?

3 CORELAȚIA CU VIITORUL MEU



Ce domenii de studiu / facultăți se potrivesc acestor aptitudini?



Ce tipuri de joburi sau profesii ar putea fi potrivite pentru mine?



Ce mă motivează când folosesc aceste aptitudini?

4 REFLECȚIE



Care sunt aptitudinile mele cele mai puternice?



În ce situații le-am folosit cu succes?



Ce domenii de carieră se potrivesc acestor aptitudini?



Ce aptitudini aș vrea să dezvolt în continuare?



Fii autentic, crede în tine și folosește-ți aptitudinile pentru a construi viitorul pe care ți-l dorești!



ACTIVITATEA 2.3 | Profilul meu vocațional

Timp estimat: 25 minute

Caută intersecția dintre ceea ce îți place, ceea ce poți face și ceea ce contează pentru tine.

Ce îmi place să fac	La ce mă pricep / pot deveni bun/ă	Ce este important pentru mine

Ce domenii apar la intersecția celor trei coloane?

Ce competență ar trebui să dezvolt pentru a-mi valorifica mai bine profilul?

Fișă vizuală: Profilul meu vocațional

PROGRAMUL
POT REUȘI!

PROFILUL MEU VOCAȚIONAL

Descoperă-te. Cunoaște-te. Alege-ți drumul.



Nume: _____

Clasa: _____

Data: _____

1 CE ÎMI PLEACE SĂ FAC?

Notează activitățile și domeniile care te pasionează.



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2 LA CE MĂ PRICEP?

Notează abilitățile și competențele pe care le ai.



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3 CE ESTE IMPORTANT PENTRU MINE?

Notează valorile și principiile care te ghidează în deciziile tale.



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4 PUNCTELE MELE COMUNE

Scrie în zona de intersecție elementele care apar în cele trei liste.



Intersecția dintre
ce îți place,
la ce te pricepi
și ce este important
pentru tine conturează
profilul tău vocațional.



5 PROFILUL MEU VOCAȚIONAL

Describe în câteva cuvinte cine ești din punct de vedere vocațional.

6 DOMENII DE CARIERĂ POTRIVITE

Pe baza profilului tău, notează 3-5 domenii profesionale care ți se potrivesc.



UMAN / SOCIAL

- _____
- _____
- _____



TEHNIC

- _____
- _____
- _____



ARTISTIC / CREATIV

- _____
- _____
- _____



ȘTIINȚIFIC

- _____
- _____
- _____



ADMINISTRATIV /
ANTREPRENORIAL

- _____
- _____
- _____

7 REFLECȚIE



1. Ce domenii de carieră se potrivesc profilului meu?



2. Ce elemente din profilul meu mă diferențiază de ceilalți?



3. Ce competențe ar trebui să dezvolt pentru a-mi valorifica potențialul?



Viitorul tău începe cu alegerile de azi.

AI ÎNCREDERE ÎN TINE, AI ÎNCREDERE ÎN POTENȚIALUL TĂU!



ACTIVITATEA 2.4 | Valorile mele profesionale

Timp estimat: 20 minute

Gândește-te nu doar la profesie, ci și la mediul de lucru în care te-ai simți bine.

Alege 10 valori, apoi restrânge la 3: stabilitate, venit, autonomie, creativitate, ajutorarea altora, prestigiu, siguranță, flexibilitate, învățare continuă, recunoaștere, echilibru, colaborare, impact social.

Valoarea esențială	De ce contează	Ce tip de mediu o respectă

Ce opțiune actuală este cel mai bine aliniată cu valorile mele?

ACTIVITATEA 2.5 | Explorarea opțiunilor după BAC

Timp estimat: 30-40 minute

Compară variante concrete și notează informațiile care îți lipsesc.

Tip opțiune	Exemplu concret	Ce mă atrage	Ce mă neliniștește	Ce trebuie să verific
Facultate				
Școală postliceală				
Job				
Voluntariat / internship				
Experiență alternativă				

Cele trei opțiuni pe care merită să le explorez mai serios:

Primul lucru pe care îl voi verifica:

ACTIVITATEA 2.6 | Planul meu pentru următorii 3 ani

Timp estimat: 25-30 minute

Transformă o direcție generală în pași, obstacole și soluții.

Obiectiv	Pași necesari	Obstacole posibile	Soluții / sprijin

Peste 1 an vreau să fiu...

Peste 3 ani vreau să fiu...

Primul pas concret din această săptămână:

Ce iau cu mine din acest capitol

Ce urmează după BAC

- Interesele, aptitudinile și valorile oferă indicii diferite, dar complementare.
- O opțiune bună trebuie analizată prin informații concrete, nu doar prin impresii.
- Pot avea o direcție principală și alternative realiste.

- Orientarea profesională este un proces, nu o decizie definitivă într-o singură zi.
- Un pas de explorare îmi poate clarifica mai mult decât multe ore de îngrijorare.

Planul meu realist

Alege o singură informație pe care o vei verifica despre opțiunea care te atrage cel mai mult.

Ce voi face în următoarele 7 zile?

Când cer ajutor?

Dacă o emoție sau o grijă devine atât de puternică încât îți afectează somnul, pofta de mâncare, concentrarea, activitățile zilnice sau relațiile, vorbește cu un adult de încredere, cu dirigintele ori cu un consilier/psiholog. A cere sprijin este o formă de grijă față de tine.

Emoțiile și gândurile din perioada BAC-ului

Cum le recunosc și cum aleg răspunsul meu

La finalul capitolului

Vei avea câteva idei clare despre tine și un plan realist pe care îl poți aplica imediat.

Emoțiile sunt mesaje, nu ordine

Perioada dinaintea Bacalaureatului poate aduce entuziasm, speranță, teamă, îngrijorare, nesiguranță, iritare sau blocaje. Toate aceste reacții sunt normale. Faptul că ai emoții arată că situația contează pentru tine, nu că ești nepregătit/ă.

Emoțiile pot mobiliza, dar devin dificil de gestionat atunci când sunt foarte intense sau durează mult. Este util să observi legătura dintre situație, gând, emoție și comportament. Același test poate produce reacții diferite în funcție de ce îți spui: „Este un antrenament” sau „Dacă greșesc, înseamnă că nu sunt bun/ă”.

Scopul nu este să elimini complet anxietatea, ci să o menții la un nivel la care poți continua să înveți, să te concentrezi și să iei decizii.

Ideea importantă

Poți învăța să observi emoția, să îi înțelegi mesajul și să alegi ce faci mai departe, chiar dacă emoția nu dispare imediat.

ACTIVITATEA 3.1 | Termometrul emoțiilor

Timp estimat: 10-15 minute

Numește emoția și intensitatea ei înainte să reacționezi.

Emoția	Intensitate 1-10	Ce a declanșat-o?	Ce îmi vine să fac?
Bucurie			

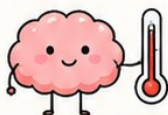
Emoția	Intensitate 1-10	Ce a declanșat-o?	Ce îmi vine să fac?
Entuziasm			
Teamă			
Stres			
Îngrijorare			
Încredere			
Nesiguranță			

Ce încercă emoția cea mai intensă să îmi transmită?

Este ceva ce pot face în legătură cu situația?

Fișă vizuală: Termometrul emoțiilor

ACTIVITATEA 1



TERMOMETRUL EMOȚIILOR

Cunoaște-ți emoțiile pentru a le gestiona mai bine!



Scop: Conștientizarea emoțiilor și a intensității acestora în perioada pregătirii pentru examen.



Cum funcționează?

Observă ce simți, cât de intens simți și ce a declanșat acea stare. Este primul pas spre echilibru!

1 IDENTIFICĂ ȘI EVALUEAZĂ

Completează tabelul de mai jos, gândindu-te la emoțiile pe care le-ai trăit în ultimele zile legate de școală și BAC.



EMOȚIA	INTENSITATE (1 - 10)	CE A DECLANȘAT-O? (situație, gând, persoană, eveniment)
Bucurie		
Entuziasm		
Teamă		
Stres		
Îngrijorare		
Încredere		
Nesiguranță		

2 APROFUNDEAZĂ



Alege emoția pe care ai evaluat-o cu cea mai mare intensitate.

Emoția aleasă: _____



Ce încearcă această emoție să îmi transmită?



Este ceva ce pot face în legătură cu situația respectivă?

3 REFLECȚIE

Răspunde sincer la întrebarea de mai jos.

Care este emoția care mă însoțește cel mai des în această perioadă?





NU UITA! Toate emoțiile sunt normale. Ele nu sunt bune sau rele. Important este să le înțelegem și să le gestionăm în mod sănătos.



Observă. Înțelege. Acționează. Tu ai controlul!

ACTIVITATEA 3.2 | Jurnalul emoțiilor

Timp estimat: 10 minute pe zi, timp de o săptămână

Observă tiparele, nu încerca să te analizezi perfect în fiecare zi.

Situația	Ce am gândit?	Ce am simțit?	Ce am făcut?

Ce gând apare cel mai des?

Ce reacție mă ajută și ce reacție mă încurcă?

Fișă vizuală: Jurnalul emoțiilor

ACTIVITATEA 2



JURNALUL EMOȚIILOR

Observă. Înțelege. Transformă.

Fiecare zi
este o ocazie să
te cunoști mai
bine!



SCOP: Dezvoltarea capacității de observare și înțelegere a propriilor reacții emoționale.



OBIECTIVE: Participanții vor putea:

- să identifice tiparele emoționale;
- să observe legătura dintre gânduri, emoții și comportamente.



DURATĂ:

10 minute zilnic,
timp de o săptămână.



MATERIALE:

Jurnal personal.



MODALITATE:

Individual.



FII CONSTANT(Ă)!

Doar câteva minute pe zi
pot face o diferență mare.

1. COMPLETEAZĂ ZILNIC – ÎN FIECARE SEARĂ

	 SITUAȚIA (ce s-a întâmplat?)	 CE AM GÂNDIT? (gândul principal)	 CE AM SIMȚIT? (emoțiile trăite)	 CE AM FĂCUT? (comportamentul meu)
EXEMPLU 	Am primit un test dificil.	„Nu o să mă descurc la BAC.”	Teamă, stres.	Am amânat învățatul.
LUNI				
MARȚI				
MIERCURI				
JOI				
VINERI				
SĂMBĂTĂ				
DUMINICĂ				

2. LA FINALUL SĂPTĂMÂNII, IDENTIFICĂ:



CELE MAI FRECVENTE EMOȚII:

1. _____
2. _____
3. _____



CELE MAI FRECVENTE GÂNDURI:

1. _____
2. _____
3. _____



REAȚII CARE MĂ AJUTĂ
(comportamente pozitive):

1. _____
2. _____
3. _____



REAȚII CARE MĂ ÎNCURCĂ

(comportamente care nu mă ajută):

1. _____
2. _____
3. _____



3. REFLECȚIE



Ce am descoperit despre felul în care reacționez la stres?



Cunoașterea de sine este primul pas spre echilibru. Continuă să fii atent(ă) la tine!



ACTIVITATEA 3.3 | Ce este în controlul meu?

Timp estimat: 20 minute

Mută energia de la îngrijorări către acțiuni concrete.

Pot controla	Pot influența parțial	Nu pot controla
Timpul de studiu	Felul în care discut cu familia	Dificultatea exactă a subiectelor
Odihna și pauzele	Rezultatul unei colaborări	Rezultatele colegilor
Organizarea materialelor	Atmosfera din grup	Părerile tuturor oamenilor

Pe ce lucru necontrolabil îmi consum cel mai mult energia?

Ce acțiune controlabilă aleg în loc?

ACTIVITATEA 3.4 | Detectivul gândurilor negative

Timp estimat: 25 minute

Verifică dacă un gând este un fapt sau o predicție speriată.

Gândul meu	Dovezi care îl susțin	Dovezi care îl contrazic	Variantă realistă

Exemplu

Gând: „O să pic BAC-ul.” Variantă realistă: „Mai am de recuperat unele capitole, dar pot

continua să mă pregătesc și pot cere ajutor.”

Cum s-a schimbat intensitatea emoției după analiză?

ACTIVITATEA 3.5 | Dialog cu anxietatea

Timp estimat: 20-25 minute

Externalizează anxietatea pentru a-i înțelege mesajul fără să o lași să decidă în locul tău.

Imaginează-ți că anxietatea este o persoană. Scrie un dialog în care îi pui întrebări și răspunzi din perspectiva ei: Ce încerci să îmi spui? De ce ai apărut acum? Ce îți este teamă că se va întâmpla? Cum m-ai putea ajuta fără să mă copleșești?

EU	ANXIETATEA

Ce am învățat din această conversație imaginară?

ACTIVITATEA 3.6 | Planul meu pentru primele 10 minute

Timp estimat: 20 minute

Pregătește dinainte ce faci când emoția devine foarte intensă.

Semnal că sunt copleșit/ă	Ce fac în primele 10 minute	Cui cer sprijin

Semnal că sunt copleșit/ă	Ce fac în primele 10 minute	Cui cer sprijin

Primul lucru pe care îl voi face data viitoare:

ACTIVITATEA 3.7 | Scrisoare de încurajare pentru mine

Timp estimat: 20-25 minute

Vorbește cu tine așa cum ai vorbi cu un prieten care a muncit și are emoții.

Include lucrurile pe care le apreciezi la tine, dificultățile pe care le-ai depășit, motivele pentru care ai încredere că poți continua și un mesaj pentru perioada examenelor.

Dragă eu,

Păstrează pagina

Recitește scrisoarea înainte de BAC. Poți adăuga lucruri noi pe măsură ce observi progresul.

Ce iau cu mine din acest capitol

Emoțiile și gândurile din perioada BAC-ului

- Emoțiile sunt normale și oferă informații.
- Gândurile influențează intensitatea emoțiilor și comportamentele.
- Un gând realist este mai util decât unul catastrofic sau forțat pozitiv.
- Pot muta atenția către lucrurile pe care le controlez.

- Nu trebuie să gestionez singur/ă tot ce simt.

Planul meu realist

În următoarele zile, notează o dată pe zi o emoție, intensitatea ei și ce a declanșat-o.

Ce voi face în următoarele 7 zile?

Când cer ajutor?

Dacă o emoție sau o grijă devine atât de puternică încât îți afectează somnul, pofta de mâncare, concentrarea, activitățile zilnice sau relațiile, vorbește cu un adult de încredere, cu dirigintele ori cu un consilier/psiholog. A cere sprijin este o formă de grijă față de tine.

CAPITOLUL 4

Stresul, echilibrul și prevenirea epuizării

Cum recunosc semnele și cum îmi protejez resursele

La finalul capitolului

Vei avea câteva idei clare despre tine și un plan realist pe care îl poți aplica imediat.

Stresul are un nivel, nu este doar „prezent” sau „absent”

În doze moderate, stresul te poate mobiliza și te poate ajuta să te concentrezi. Când devine prea intens sau se menține mult timp, poate afecta somnul, memoria, motivația și răbdarea. Gestionarea stresului nu înseamnă eliminarea completă a lui, ci reducerea intensității și construirea unor obiceiuri care susțin echilibrul.

Sursele de stres pot fi externe - examenul, termenele, presiunea familiei, lipsa timpului - sau interne - perfecționismul, teama de eșec, comparația cu ceilalți ori lipsa încrederii. Unele pot fi schimbate, altele doar influențate, iar altele trebuie acceptate și gestionate.

Semnele pot apărea în corp, în gânduri și în comportament: tensiune musculară, dureri de cap, oboseală, iritare, blocaj, amânare, retragere sau folosirea excesivă a telefonului. Cu cât le recunoști mai devreme, cu atât poți interveni mai simplu.

Ideea importantă

Nu aștepta să ajungi complet epuizat/ă pentru a face o schimbare. Semnele timpurii sunt invitații la ajustare, nu dovezi de slăbiciune.

ACTIVITATEA 4.1 | Harta surselor mele de stres

Timp estimat: 20-25 minute

Separă factorii externi de cei interni și estimează intensitatea lor.

Factor extern	Nivel 1-10	Factor intern	Nivel 1-10

Care dintre acești factori poate fi influențat de mine?

Fișă vizuală: Harta surselor mele de stres



HARTA SURSELOR MELE DE STRES

Cunoaște-le, evaluează-le, gestionează-le!

Durata:
30 minute

Materiale:
Fișă de lucru, pix

Modalitate:
Individual

SCOP



Identificarea principalelor surse de stres din perioada examenelor.

OBIECTIVE

La finalul activității, vei putea:

- ✓ să identifice factorii stresori;
- ✓ să diferențieze sursele interne și externe de stres;
- ✓ să prioritizeze și să gestioneze mai bine stresul.

INSTRUCȚIUNI:

Completează cele două coloane cu factorii care îți provoacă stres în perioada examenelor. Acordă fiecărui factor o notă de la 1 la 10 (1 = stres mic, 10 = stres foarte mare).



FACTORI EXTERNI

(ex.: examenul, presiunea familiei, lipsa timpului)

Factor care îmi provoacă stres	NOTA (1-10)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

FACTORI INTERNI

(ex.: perfecționismul, teama de eșec, lipsa încrederii)

Factor care îmi provoacă stres	NOTA (1-10)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

REFLECȚIE



→ Care dintre acești factori pot fi influențați de mine?

- 1.
- 2.
- 3.

→ Care factori NU pot fi controlați de mine?

- 1.
- 2.
- 3.

→ Ce pot face pentru a reduce impactul stresului?

- 1.
- 2.
- 3.



Cunoaște stresul, alege echilibrul, construiește succesul!



ACTIVITATEA 4.2 | Semaforul stresului

Timp estimat: 20 minute

Recunoaște semnele din zona galbenă înainte să ajungi în zona roșie.

Zona	Cum se simte corpul meu	Ce gândesc	Ce fac	Ce mă ajută
VERDE - sunt funcțional/ă				
GALBEN - apar semne de tensiune				
ROȘU - mă simt copleșit/ă				

Care este primul meu semn din zona galbenă?

Fișă vizuală: Semaforul stresului



SEMAFORUL STRESULUI

Recunoaște semnalele. Acționează la timp. Ai grijă de tine!

Durata: 25 minute

Materiale: Fișă de lucru

Modalitate: Individual



SCOP

Recunoașterea nivelurilor diferite de stres.



OBIECTIVE

La finalul activității, vei putea:

- să identifice semnalele timpurii ale stresului;
- să intervină înainte ca acesta să devină copleșitor.



INSTRUCȚIUNI: Completează tabelul de mai jos. Gândește-te la perioadele recente în care ai simțit stres și recunoaște cum te-ai aflat în fiecare dintre cele **3 zone**.

	 VERDE Sunt calm și concentrat	 GALBEN Apar primele semne de tensiune	 ROȘU Sunt copleșit
 CUM MĂ SIMT? (emoții și stări fizice)			
 CE GÂNDESC? (gânduri frecvente)			
 CE COMPORTAMENTE APAR? (ce fac, cum reacționez)			



REFLECȚIE



Cum îmi dau seama că mă apropii de zona „roșie”?



Ce semne timpurii (din zona „galbenă”) ar trebui să iau în serios?



Ce pot face concret pentru a rămâne în zona „verde”?

NOTIȚE UTILE



Stresul nu poate fi evitat mereu, dar poate fi gestionat!

ACTIVITATEA 4.3 | Respirația 4-4-6

Timp estimat: 10 minute

Exersează tehnica atunci când ești calm/ă, ca să o poți folosi mai ușor când ai nevoie.

- Inspiră lent pe nas timp de 4 secunde.
- Ține aerul 4 secunde, fără să forțezi.
- Expiră lent timp de 6 secunde.
- Repetă de 5-10 ori și observă ce se schimbă.

Ce observ în corp după exercițiu?



RESPIRAȚIA 4-4-6

Respiră. Calmează-te. Reîncarcă-te.



SCOP



Învățarea unei tehnici rapide de reducere a tensiunii.

OBIECTIVE



La finalul activității vei putea:

- ✓ să utilizezi tehnici simple de relaxare;
- ✓ să reduci nivelul activării fiziologice.



DURATA
10 minute



MATERIALE
Nu sunt necesare.



MODALITATE DE DESFĂȘURARE
Individual.

PAȘII EXERCIȚIULUI

1

INSPIRĂ

timp de
4 secunde.



2

MENTINE

aerul
4 secunde.



3

EXPIRĂ LENT

timp de
6 secunde.



4

REPETĂ

de 10 ori.



Stai într-o poziție comodă, cu spatele drept.
Închide ochii dacă te simți confortabil și concentrează-te doar pe respirație.



REFLECȚIE

Ce schimbări observ în corpul meu după exercițiu?

.....

.....

.....

.....

.....

AMINTEȘTE-ȚI!

Respirația este ancora ta.
O poți folosi oricând ai nevoie de calm și claritate.

Observ în corpul meu:



În zona inimii:



În respirație:



În starea mea generală:



În nivelul tensiunii:



Alte observații:



Respiră. Ai încredere. Poți!

ACTIVITATEA 4.4 | Auditul stării de bine

Timp estimat: 20-25 minute

Privește obiceiurile actuale fără să încerci să le schimbi pe toate deodată.

Domeniu	Nota mea 1-10	Sunt mulțumit/ă?	O schimbare mică
Somn			
Alimentație / hidratare			
Mișcare			
Relații			
Relaxare			
Organizare			
Stare emoțională			

Cele două domenii asupra cărora vreau să lucrez în următoarele două săptămâni:

ACTIVITATEA 4.5 | Trusa mea de prim ajutor emoțional

Timp estimat: 20 minute

Adună într-un singur loc strategiile și persoanele care te ajută.

Instrument	Varianta mea
O persoană care mă poate ajuta	
O activitate care mă liniștește	
O amintire care îmi oferă încredere	
O frază realistă de încurajare	
O tehnică de relaxare	
Un semn că trebuie să cer ajutor	

Cum voi folosi această trusă în perioada examenelor?

ACTIVITATEA 4.6 | Protocolul meu pentru blocaj

Timp estimat: 15-20 minute

Pregătește o succesiune simplă pentru momentul în care mintea pare goală.

Pas	Ce voi face exact
1. Mă opresc câteva secunde	
2. Îmi reglez respirația	
3. Îmi readuc atenția în prezent	
4. Aleg o cerință accesibilă	
5. Reîncep cu un pas mic	

Fraza realistă pe care o voi folosi în acel moment:

Ce iau cu mine din acest capitol

Stresul, echilibrul și prevenirea epuizării

- Stresul poate fi util sau copleșitor, în funcție de intensitate și durată.
- Corpul și comportamentul îmi transmit semne înainte de epuizare.
- Tehnicile se exersează când sunt calm/ă, nu doar în criză.
- Somnul, pauzele, mișcarea și relațiile susțin pregătirea academică.
- Când dificultățile persistă, sprijinul specializat este important.

Planul meu realist

Exersează o tehnică de calmare o dată pe zi, timp de cinci zile, și observă dacă devine mai ușor de folosit.

Ce voi face în următoarele 7 zile?

Când cer ajutor?

Dacă o emoție sau o grijă devine atât de puternică încât îți afectează somnul, pofta de mâncare, concentrarea, activitățile zilnice sau relațiile, vorbește cu un adult de încredere, cu dirigintele ori cu un consilier/psiholog. A cere sprijin este o formă de grijă față de tine.

CAPITOLUL 5

Motivația, încrederea și perseverența

Cum continui când nu am chef sau mă tem să greșesc

La finalul capitolului

Vei avea câteva idei clare despre tine și un plan realist pe care îl poți aplica imediat.

Motivația vine și pleacă. Obiceiurile rămân.

În clasa a XII-a, motivația poate fluctua. Uneori ai energie și începi ușor, iar alteori amâni, chiar dacă știi ce ai de făcut. Acest lucru nu înseamnă automat că ești leneș/ă. Poate însemna că sarcina pare prea mare, că ești obosit/ă, că te temi de rezultat sau că nu vezi un prim pas clar.

Încrederea în propriile capacități nu înseamnă să fii sigur/ă că vei obține rezultatul dorit. Înseamnă să crezi că poți învăța, poți progresa, poți cere ajutor și poți reveni după o greșală. Încrederea realistă se bazează pe dovezi: exerciții rezolvate, greșeli corectate, ore de lucru și obiective atinse.

Greșelile nu sunt plăcute, dar pot funcționa ca indicatori. Îți arată ce nu este încă stabil, unde ai nevoie de explicații sau ce tip de exercițiu trebuie repetat.

Ideea importantă

Nu aștepta motivația perfectă. Începe cu un pas suficient de mic încât să îl poți face și

Într-o zi grea.

ACTIVITATEA 5.1 | De ce vreau să promovez BAC-ul?

Timp estimat: 20-25 minute

Leagă efortul de motive care au sens pentru tine, nu doar de presiunea notei.

Scrie cel puțin 15 motive, apoi selectează-le pe cele mai importante. Pot fi legate de facultate, autonomie, satisfacție personală, familie, viitor sau dorința de a încheia o etapă.

Top 5 motive	Cum se vede acest motiv în acțiunile mele
1.	
2.	
3.	

Fișă vizuală: De ce vreau să promovez BAC-ul?



PROGRAMUL „POT REUȘI!”

DE CE VREAU SĂ PROMOVEZ BAC-UL?



Clarificarea motivației personale și conectarea cu obiectivele de viitor.

Nume: _____ Data: _____ Clasa / Grupa: _____

1 VREAU SĂ PROMOVEZ BAC-UL PENTRU CĂ...

Scrie minimum 15 motive.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

2 CELE MAI IMPORTANTE 5 MOTIVE

Selectează și scrie primele 5 motive cele mai importante pentru tine.

1. _____

2. _____

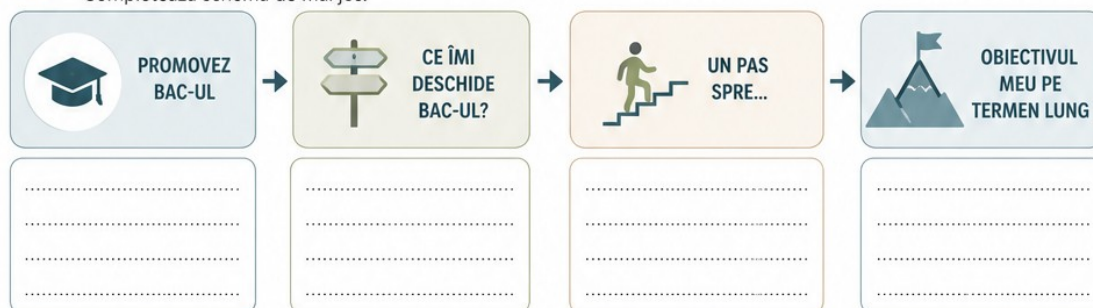
3. _____

4. _____

5. _____

3 LEGĂTURA DINTRE BAC ȘI OBIECTIVELE TALE

Completează schema de mai jos.



4 REFLECȚIE

Care dintre aceste motive depind cu adevărat de mine?



.....

.....

.....

.....

ACTIVITATEA 5.2 | Povestea reușitelor mele

Timp estimat: 20-25 minute

Amintește-ți nu doar rezultatul, ci și resursele pe care le-ai folosit.

Provocarea	Ce am făcut concret	Ce calități m-au ajutat	Cum le folosesc la BAC

Ce am descoperit nou despre mine?

ACTIVITATEA 5.3 | Detectivul procrastinării

Timp estimat: 20-25 minute

Identifică ce se întâmplă înainte să amâni și alege o strategie alternativă.

Situația	Ce simt	Ce gândesc	Ce fac în loc	Ce voi testa data viitoare

Cel mai frecvent motiv pentru care amân este...

Primul pas suficient de mic pe care îl pot face este...

ACTIVITATEA 5.4 | Contractul cu mine însumi

Timp estimat: 20 minute

Stabilește un angajament realist pentru următoarele 14 zile.

Obiectiv	Când lucrez	Cum verific	Recompensă sănătoasă

De ce este important acest angajament pentru mine?

Semnătura mea: _____ Data: _____

ACTIVITATEA 5.5 | Calendarul reușitelor

Timp estimat: 10 minute pe zi, timp de două săptămâni

Observă progresul zilnic, chiar dacă nu este spectaculos.

Ziua	Ce am învățat	Ce am realizat	De ce sunt mulțumit/ă
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

11			
12			
13			
14			

Fișă vizuală: Calendarul reușitelor



PROGRAMUL
„POT REUȘII!”

CALENDARUL REUȘITELOR

Consolidează progresul tău, zi după zi.



Nume: _____

Data începerii: _____

Data finalizării: _____



MISIUNEA TA

Timp de 14 zile, notează zilnic progresul tău și motivele pentru care ești mândru de tine. Fiecare pas contează!

INSTRUCȚIUNI

În fiecare zi completează cele 3 rubrici de mai jos.



CE AI ÎNVĂȚAT?

Notează ce ai studiat, ce ai înțeles sau exersat.



CE AI REALIZAT?

Scrie o realizare concretă, cât de mică.



DE CE EȘTI MULȚUMIT?

Ce te face să te simți bine la finalul zilei.

Săptămâna 1

Ziua	CE AI ÎNVĂȚAT?	CE AI REALIZAT?	DE CE EȘTI MULȚUMIT?
ZIUA 1			
ZIUA 2			
ZIUA 3			
ZIUA 4			
ZIUA 5			
ZIUA 6			
ZIUA 7			



FIECARE ZI ESTE UN PAS SPRE OBIECTIVELE TALE!

Săptămâna 2

Ziua	CE AI ÎNVĂȚAT?	CE AI REALIZAT?	DE CE EȘTI MULȚUMIT?
ZIUA 8			
ZIUA 9			
ZIUA 10			
ZIUA 11			
ZIUA 12			
ZIUA 13			
ZIUA 14			



PERSISTENȚA DE AZI, REZULTATELE DE MÂINE!

REFLECȚIE FINALĂ – CE OBSERV DESPRE EVOLUȚIA MEA?



1. LA ÎNCEPUT...

Cum era rutina mea de studiu?



2. ACUM...

Ce schimbări observ?



3. SUNT MÂNDRU DE...

Care sunt cele mai importante realizări ale mele?



4. CE AM ÎNVĂȚAT DESPRE MINE?

Ce am învățat despre disciplină, motivație și perseverență?

NU UITA!

Progresul nu înseamnă perfecțiune. Înseamnă să continui, chiar și când este greu.



SFAT: Revisitează acest calendar ori de câte ori ai nevoie de motivație. Vei vedea cât de mult poți realiza!



Ce iau cu mine din acest capitol

Motivația, încrederea și perseverența

- Motivația fluctuează; rutina mă ajută când motivația este scăzută.
- Încrederea realistă se bazează pe dovezi și efort repetat.
- Un obiectiv mare devine posibil când îl transform în pași mici.
- Greșeala îmi poate arăta ce am de exersat.
- Progresul devine mai vizibil când îl notez.

Planul meu realist

Alege un obiectiv de învățare și scrie primul pas pe care îl poți face în cel mult 15 minute.

Ce voi face în următoarele 7 zile?

Când cer ajutor?

Dacă o emoție sau o grijă devine atât de puternică încât îți afectează somnul, pofta de mâncare, concentrarea, activitățile zilnice sau relațiile, vorbește cu un adult de încredere, cu dirigintele ori cu un consilier/psiholog. A cere sprijin este o formă de grijă față de tine.

Planul meu de învățare și ziua BAC-ului

Timp, energie, atenție și perioada de după examen

La finalul capitolului

Vei avea câteva idei clare despre tine și un plan realist pe care îl poți aplica imediat.

Nu gestionezi doar timpul, ci și energia și atenția

Managementul timpului nu înseamnă să faci cât mai multe lucruri, ci să alegi activitățile importante și să îți protejezi resursele. În perioada Bacalaureatului, un program foarte încărcat nu este neapărat un program bun. Planificarea utilă ține cont de timpul disponibil, nivelul de energie, dificultatea sarcinilor și nevoia de pauze.

Procrastinarea apare adesea când sarcina este neclară, prea mare, plictisitoare sau legată de teama de a greși. Soluția nu este să îți promiți că „de mâine vei fi complet diferit/ă”, ci să reduci primul pas, să stabilești un interval concret și să limitezi distragerile pentru o perioadă scurtă.

Odihna, mesele regulate, mișcarea și pauzele nu sunt timp pierdut. Ele susțin memoria, concentrarea și reglarea emoțională. În același timp, relaxarea fără limite poate deveni un „hoț de timp”, mai ales când telefonul decide în locul tău cât durează pauza.

Ideea importantă

Planul bun este cel pe care îl poți respecta suficient de des, nu cel care arată perfect pe hârtie.

ACTIVITATEA 6.1 | Cele 24 de ore ale mele

Timp estimat: 20-25 minute

Fiecare activitate are un „cost” în timp. Estimează realist cum se distribuie o zi obișnuită.

Activitate	Ore / minute într-o zi	Păstrez / reduc / cresc
Somn		
Școală / cursuri		
Pregătire pentru BAC		
Pregătire pentru admitere		
Telefon / rețele sociale		
Timp cu prietenii / familia		
Transport / mese / treburi		
Sport / hobby / relaxare		
Altceva		

Ți-au ajuns cele 24 de ore? Ce a rămas pe dinafară?

Ce alegere mică ar crea mai mult spațiu pentru o prioritate?

ACTIVITATEA 6.2 | Valorile mele și timpul meu

Timp estimat: 20-25 minute

Compară ceea ce spui că este important cu felul în care îți folosești timpul.

Valoare importantă	Loc în top 3	Timp alocat într-o zi	Ce ajustez

Observ că petrec cel mai mult timp pentru...

Observ că petrec prea puțin timp pentru...

O schimbare pe care o pot face este...

ACTIVITATEA 6.3 | Unde se duce timpul meu?

Timp estimat: 20 minute

Identifică „hoții de timp” și situațiile în care eviți sarcinile importante.

Întrebare	Răspunsul meu
Ce evit de fapt atunci când nu mă apuc de învățat?	
Ce fac atunci când ar trebui să învăț?	
Care este cea mai frecventă scuză?	
Ce activitate îmi consumă timp fără să observ?	
Care este cel mai mare hoț de timp?	
Ce obicei mi-ar schimba cel mai mult rezultatele?	

Un lucru mic pe care îl schimb chiar de azi:

ACTIVITATEA 6.4 | Matricea priorităților

Timp estimat: 20 minute

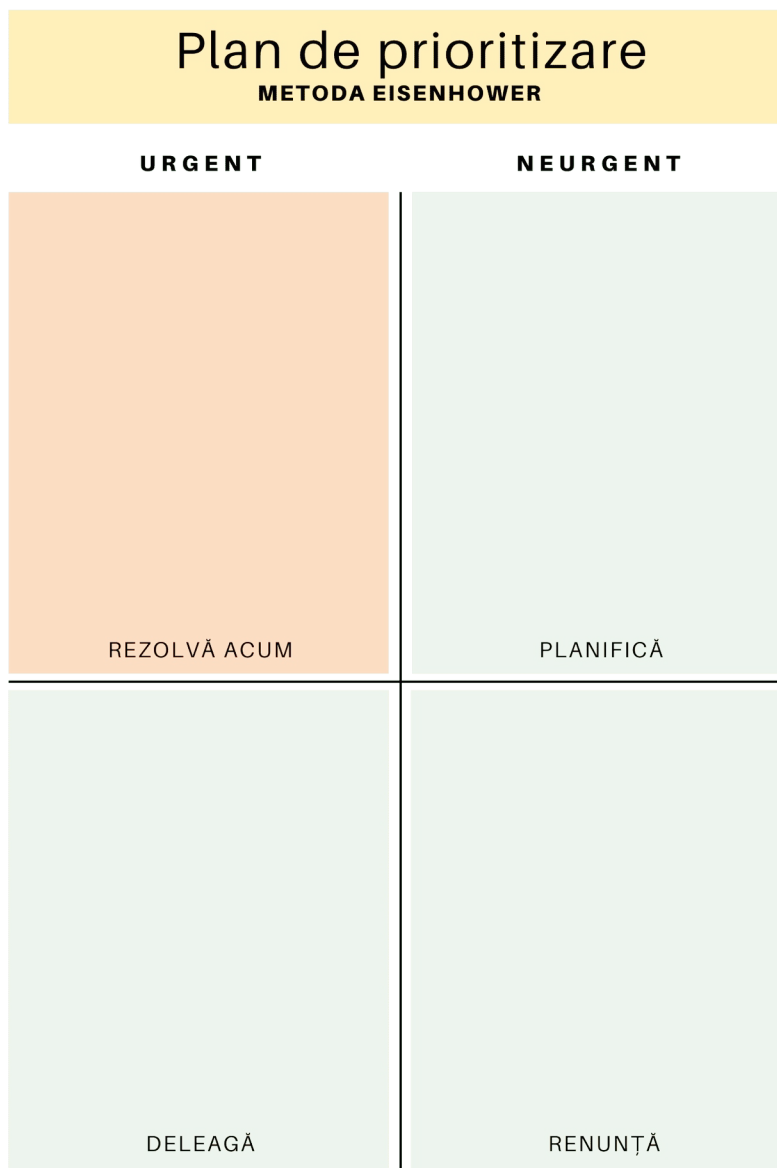
Separă activitățile importante de cele care doar par urgente.

URGENT și IMPORTANT Fac acum	IMPORTANT, dar NU urgent Planific

URGENT, dar mai puțin important Deleg / simplific	NICI urgent, NICI important Reduc / elimin

Ce activitate importantă trebuie să planific înainte să devină urgentă?

Fișă vizuală: Plan de prioritzare



www.go2coaching.ro

ACTIVITATEA 6.5 | Mit sau adevăr?

Timp estimat: 15 minute

Verifică rapid câteva convingeri despre învățare și timp.

Afirmație	Mit / adevăr	Ce observ la mine
Pot învăța eficient făcând mai multe lucruri simultan.		
Pauzele scurte pot susține concentrarea.		
Telefonul lângă mine nu mă distrage dacă nu îl ating.		
Timpul petrecut la birou este același lucru cu învățarea.		
Fiecare persoană are același interval optim de concentrare.		

Clarificare

Multitasking-ul reduce de obicei calitatea atenției; pauzele pot ajuta; prezența telefonului poate crește distragerea; timpul la birou nu garantează învățarea; intervalul optim diferă de la o persoană la alta.

Fișă vizuală: Mit sau adevăr?



Fișă de lucru – Mit sau adevăr?



📌 Citește afirmațiile de mai jos și bifează în coloana potrivită: consideri că este **MIT** sau **ADEVĂR**.

Nr.	AFIRMAȚIE	MIT	ADEVĂR	EXPLICAȚIA MEA (de ce am ales așa?)
1.	 „Nu am timp.”	☐	☐	
2.	 „Lucrez mai bine sub presiune.”	☐	☐	
3.	 „Am nevoie de mult timp ca să învăț.”	☐	☐	
4.	 „Dacă nu am chef, nu are rost să învăț.”	☐	☐	
5.	 „Pot face mai multe lucruri deodată.”	☐	☐	
6.	 „O să am mai mult timp mai târziu.”	☐	☐	
7.	 „Trebuie să fie momentul perfect.”	☐	☐	
8.	 „Dacă stau mult la birou, înseamnă că am învățat.”	☐	☐	
9.	 „Pauzele sunt pierdere de timp.”	☐	☐	
10.	 „Alții au mai mult timp decât mine.”	☐	☐	



După activitate, notează mai jos:

- Ce mit te-a surprins cel mai mult? _____
- Ce obicei vrei să schimbi de acum înainte? _____



ACTIVITATEA 6.6 | Planner zilnic

Timp estimat: 20-25 minute

Organizează o zi realistă și stabilește ce este obligatoriu, ce este opțional și ce poate aștepta.

Secțiune	Planul meu
Ce trebuie să fac azi	
Ce aş dori să fac	
Ce pot amâna fără consecințe importante	
Prima sesiune de concentrare	
A doua sesiune de concentrare	
Cum controlez telefonul / distragerile	
Recompensa mea sănătoasă	

Tehnica Pomodoro poate fi adaptată: de exemplu, 25 de minute de lucru și 5 minute de pauză sau 45 de minute de lucru și 10 minute de pauză. Alege un interval potrivit pentru nivelul tău de concentrare.

ACTIVITATEA 6.7 | Planul meu pentru o săptămână

Timp estimat: 20-25 minute

Planifică maximum trei priorități într-o zi și lasă spațiu pentru situații neprevăzute.

Ziua	Prioritatea principală	Durată	Pauză / mișcare	Bifa t
Luni				☐
Marți				☐
Miercuri				☐
Joi				☐

Ziua	Prioritatea principală	Durată	Pauză / mișcare	Bifa t
Vineri				☐
Sâmbătă				☐
Duminică				☐

ACTIVITATEA 6.8 | Ultimele șapte zile înainte de BAC

Timp estimat: 20-25 minute

În ultima săptămână, obiectivul este consolidarea și echilibrul, nu recuperarea întregii materii.

Ziua	Ce recapitulez	Un test / exercițiu	Odihnă și mișcare	Ce pregătesc practic
Ziua 7				
Ziua 6				
Ziua 5				
Ziua 4				
Ziua 3				
Ziua 2				
Ziua 1				

Cu o zi înainte

Recapitulează calm ideile-cheie, pregătește actele și instrumentele, evită învățarea până târziu și lasă corpului timp să se odihnească.

ACTIVITATEA 6.9 | Planul pentru ziua examenului

Timp estimat: 15-20 minute

Reduci stresul când decizi dinainte lucrurile simple.

Moment	Planul meu
Ora la care mă trezesc	
Ce mănânc / beau	
La ce oră plec	
Ce iau cu mine	
Ce fac dacă ceilalți discută panicat	
Fraza mea realistă înainte de probă	

- ☐ Citesc toate cerințele cu atenție.
- ☐ Încep cu ceea ce știu și îmi gestionez timpul.
- ☐ Dacă mă blochez, folosesc protocolul meu.
- ☐ Las timp pentru verificare.
- ☐ Nu transform un exercițiu dificil într-o concluzie despre întreaga lucrare.

ACTIVITATEA 6.10 | După probă și după rezultate

Timp estimat: 15 minute

Protejează-ți energia pentru ceea ce urmează și privește rezultatul în context.

După fiecare probă

Evit discuțiile lungi despre fiecare răspuns dacă îmi cresc anxietatea. Mă hidratez, mănânc, mă odihnesc și mă concentrez pe următoarea probă.

După rezultate

Îmi permit să simt ceea ce simt. Analizez opțiunile reale și cer ajutor pentru decizii. Separ nota de valoarea mea ca persoană și observ ce am învățat despre mine în acest an.

Mesajul pe care vreau să mi-l amintesc indiferent de rezultat:

Ce iau cu mine din acest capitol

Planul meu de învățare și ziua BAC-ului

- Planificarea ține cont de timp, energie și atenție.
- Prioritățile sunt mai utile decât listele imposibile.
- Pauzele și somnul susțin învățarea.
- Distragerile se reduc prin reguli concrete și temporare.
- Ziua examenului devine mai ușor de gestionat când am un plan simplu.
- Nota este importantă, dar nu definește întreaga mea valoare sau toate posibilitățile mele.

Planul meu realist

Alege o singură regulă de organizare pe care o vei testa timp de șapte zile.

Ce voi face în următoarele 7 zile?

Când cer ajutor?

Dacă o emoție sau o grijă devine atât de puternică încât îți afectează somnul, pofta de mâncare, concentrarea, activitățile zilnice sau relațiile, vorbește cu un adult de încredere, cu dirigintele ori cu un consilier/psiholog. A cere sprijin este o formă de grijă față de tine.

ANEXE

Fișe rapide pentru studiu și situații dificile

La finalul capitolului

Vei avea câteva idei clare despre tine și un plan realist pe care îl poți aplica imediat.

Cum le folosești

Alege doar fișa de care ai nevoie: pentru o sesiune de studiu, pentru planificarea săptămânii, pentru un moment de blocaj sau pentru ziua examenului. Le poți copia sau imprima de câte ori ai nevoie.

Fișă rapidă: sesiunea mea de studiu

Înainte	După
Ce voi lucra concret?	Ce am finalizat?
Cât timp lucrez?	Unde m-am blocat?
Ce distrageri elimin?	Care este următorul pas?

Un lucru pe care îl fac bine în sesiunea următoare:

Fișă săptămânală reutilizabilă

Ziua	Prioritatea 1	Prioritatea 2	Pauză / mișcare	Observații
Luni				
Marți				
Miercuri				
Joi				
Vineri				
Sâmbătă				
Duminică				

Ce a funcționat săptămâna aceasta?

Ce schimb săptămâna viitoare?

Cardul meu pentru un moment de blocaj

Pas	Ce fac
1. Mă opresc	Pun pixul jos pentru câteva secunde. Îmi sprijin picioarele

Pas	Ce fac
	pe podea.
2. Respir	Folosesc 4-4-6 de trei până la cinci ori.
3. Revin în prezent	Observ trei lucruri pe care le văd și două sunete pe care le aud.
4. Aleg un pas mic	Recitesc cerința, subliniez cuvintele importante și scriu ce știu sigur.

Fraza mea de revenire:

Checklist: cu o zi înainte și în ziua examenului

- ☐ Am verificat ora și locul probei.
- ☐ Am pregătit actul de identitate / documentele necesare.
- ☐ Am pregătit instrumentele de scris permise și o rezervă.
- ☐ Am pregătit apă și haine confortabile, conform regulilor centrului de examen.
- ☐ Am stabilit ora de culcare și ora de trezire.
- ☐ Am stabilit cum ajung la timp.
- ☐ Știu ce tehnică folosesc dacă mă blochez.
- ☐ Evit discuțiile care îmi cresc panica.
- ☐ Îmi reamintesc că emoțiile sunt normale.

Ultimul lucru practic pe care trebuie să îl rezolv:

Persoanele mele de sprijin

Nume / rol	Cum mă poate ajuta	Cum îl/o contactez

Nume / rol	Cum mă poate ajuta	Cum îl/o contactez

Mesaj pe care îl pot folosi

„Am nevoie să vorbesc cu cineva. În ultima perioadă mă simt foarte copleșit/ă și îmi este greu să mă concentrez. Putem discuta?”

Încheiere: ce am aflat despre mine

O calitate pe care o văd mai clar acum:

O strategie care funcționează pentru mine:

O persoană de la care pot cere sprijin:

Un lucru pe care vreau să îl păstrez după liceu:

Mesaj final

Bacalaureatul este o etapă importantă, nu întreaga ta poveste. Pregătirea, echilibrul și curajul de a cere ajutor te pot aduce mai aproape de potențialul tău. Pas cu pas este suficient.

Material realizat în cadrul proiectului „Inovație pentru educație la Moisi Timișoara”
finanțat prin Planul Național de Redresare și Reziliență