

Elena-Ramona RICHÎTEANU-NĂSTASE

Consiliere și orientare pentru carieră și viață
Fundamente teoretice și metodologice

Colecția
Științele educației

Editura ASE
București
2019



**ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE
DIN BUCUREȘTI**

Copyright © 2019, Editura ASE

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii.

Editura ASE

Piața Romană nr. 6, sector 1, București, România

cod 010374

www.ase.ro

www.editura.ase.ro

editura@ase.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RICHIȚEANU-NĂSTASE, Ramona Elena

Consiliere și orientare pentru carieră și viață : fundamente teoretice și metodologice / Elena-Ramona Richițeanu-Năstase. - București : Editura ASE, 2019

Conține bibliogr.

ISBN 978-606-34-0291-3

Editura ASE

Redactor: Luiza Constantinescu

Tehnoredactor: Violeta Rogoian

Coperta: Violeta Rogoian

Autoarea își asumă întreaga responsabilitate pentru: ideile exprimate, corectitudinea științifică, originalitatea materialului și sursele bibliografice menționate.

Cuprins

Notă introductivă	9
Secțiunea I. Repere generale privind consilierea și orientarea	
Capitolul 1. Consilierea și orientarea. Delimitări conceptuale	13
1.1. Scurt istoric al consilierii	13
1.2. Concepte fundamentale.....	15
Capitolul 2. Competențele specialistului în consiliere	20
2.1. Conceptul de competență	20
2.2. Competențele specialiștilor în consiliere din sistemul educației formale	21
2.3. Competențele specialiștilor în consilierea destinată adulților.....	29
2.4. Abilități de comunicare ale consilierului	36
Capitolul 3. Schimbarea de atitudine în procesul de consiliere	40
3.1. Scopurile consilierii și schimbarea de atitudine.....	40
3.2. Consilierea individuală	42
3.3. Consilierea de grup	43
3.4. Modalități moderne de consiliere.....	44
Capitolul 4. Perspective teoretice și practice ale consilierii.....	50
4.1. Perspectiva psihanalitică	50
4.1.1. Perspectiva psihanalitică în consilierea individuală.....	50
4.1.2. Abordarea psihanalitică clasică în consilierea de grup	52
4.2. Perspectiva behavioristă.....	55
4.2.1. Perspectiva behavioristă în consilierea individuală	55
4.2.2. Abordările cognitiv-comportamentale asupra grupului	59
4.3. Abordările umaniste	60
4.3.1. Abordările umaniste (experiențialiste) în consilierea individuală	60
4.3.2. Abordarea centrată pe persoană în consilierea de grup.....	63
4.4. Abordarea gestaltistă.....	64
4.4.1. Abordarea gestaltistă în consilierea individuală	64
4.4.2. Abordarea gestaltistă în consilierea de grup	66
4.5. Psihodrama în grupuri	67

Capitolul 5. Metode de cunoaștere a personalității	69
5.1. Laturile personalității	69
5.2. Aparatul metodologic de investigare a personalității.....	74
Secțiunea II. Teme fundamentale pentru consiliere și orientare	
Capitolul 6. Autocunoaștere și dezvoltare personală	87
6.1. Procesul autocunoașterii și principii de concepere a activităților de autocunoaștere	87
6.2. Imaginea de sine. Componente structurale și aspecte privind construcția imaginii de sine.....	89
6.3. Stima de sine	93
6.4. Dezvoltarea personală – concept și caracterizare.....	94
6.5. Activități pentru stimularea autocunoașterii și dezvoltării personale	96
6.6. Anexe – Fișe de lucru și exerciții de autocunoaștere și dezvoltare personală.....	98
Capitolul 7. Comunicare și abilități sociale	103
7.1. Inteligența emoțională – abilitate, competență sau trăsătură?.....	103
7.2. Abilități de comunicare din perspectiva consilierii.....	108
7.2.1. Comunicare eficientă și asertivitate	110
7.2.2. Învățarea ascultării active prin activități de consiliere.....	115
Capitolul 8. Managementul informațiilor și al învățării	120
8.1. Dezvoltarea deprinderilor legate de managementul informațiilor și al învățării	120
8.2. Deprinderi eficiente de studiu	121
8.3. Abilități de managementul timpului	124
8.4. Anexă – Chestionar referitor la stilurile de învățare	130
Capitolul 9. Calitatea stilului de viață	137
9.1. Stil de viață și calitatea stilului de viață – repere de analiză.....	137
9.2. Obiective și teme fundamentale în abordarea calității stilului de viață	139
9.3. Sugestii de activități pe tema calității stilului de viață.....	141

Secțiunea III. Consiliere și orientare în carieră

Capitolul 10. Repere teoretice în consilierea carierei	149
10.1. Delimitări conceptuale: cariera și consilierea carierei	149
10.2. Teorii ale carierei	158
10.2.1. Teorii centrate pe conținut	153
10.2.1.1. Abordarea trăsătură-factor.....	153
10.2.1.2. Teoriile corespondenței persoană-mediu (Holland, Bordin, Brown).....	154
10.2.2. Teorii centrate pe proces	158
10.2.2.1. Teoria lui Ginzberg, Ginsburg, Axelrad și Herma... ..	158
10.2.2.2. Teoria alegerii vocaționale a lui Donald E. Super	159
10.2.3. Teorii centrate pe conținut și pe proces.....	166
10.2.3.1. Teoria luării deciziilor a lui Krumboltz.....	167
10.2.3.2. Teoria social-cognitivă a carierei (Lent, Brown și Hackett).....	168
10.2.4. Teorii holistice/integrative asupra carierei.....	170
10.2.4.1. Teoria sistemică a consilierii carierei	170
10.2.4.2. Teoria ancorelor carierei	170
10.2.5. Abordări postmoderne ale carierei	174
Capitolul 11. Modalități tradiționale de realizare a consilierii carierei	177
11.1. Procesul de consiliere individuală a carierei. Etape și activități	177
11.1.1. Etapele procesului de consiliere individuală.....	177
11.1.2. Abordări teoretice și metode specifice care pot fi folosite în consilierea individuală a carierei.....	185
11.1.2.1. Perspectiva psihanalitică în consilierea carierei	186
11.1.2.2. Abordările umaniste (experiențialiste) în consiliere	187
11.1.2.3. Abordarea gestaltistă	188
11.1.2.4. Perspectiva behavioristă în consilierea carierei	189
11.1.2.5. Metode împrumutate din pedagogie, psihologie și sociologie.....	193
11.2. Consilierea de grup a carierei.....	198
11.2.1. Specificul și etapele consilierii de grup a carierei	198

11.2.2. Abordări teoretice și metode specifice care pot fi folosite în consilierea de grup a carierei	201
11.2.2.1. Psihodrama în grupuri	202
11.2.2.2. Abordarea centrată pe persoană	203
11.2.2.3. Abordarea gestaltistă	204
11.2.2.4. Abordările cognitiv-comportamentale asupra grupului	204
11.2.2.5. Metodele și tehnici de marketing personal.....	205
Capitolul 12. Modalități moderne de realizare a consilierii carierei	208
12.1. Modalități care implică pregătirea pentru contactele cu piața muncii.....	209
12.1.1. Workshopuri și cursuri.....	209
12.2. Modalități care implică contacte directe cu piața muncii.....	212
12.2.1. Târgurile de joburi, vizitele și voluntariatul.....	212
12.2.2. Trainingurile	214
12.2.3. Programele de practică.....	217
12.2.4. Internshipul	218
12.3. Alte modalități moderne de realizare a consilierii pentru carieră	220
12.3.1. Coachingul	221
12.3.2. Mentoratul.....	225
12.3.3. Consilierea carierei asistată de calculator	234
12.3.3.1. Consiliere online.....	239
Capitolul 13. Harta personală a carierei.....	243
13.1. Conținutul/domenii ale hărții personale ale carierei	244
13.1.1. Fațeta 1 – Motivația	247
13.1.2. Fațeta 2 – Valorile.....	249
13.1.3. Fațeta 3 – Planul de carieră	251
13.1.4. Fațeta 4 – Luarea deciziei	253
13.1.5. Fațeta 5 – Balanța aspirații-așteptări.....	258
13.1.6. Fațeta 6 – Nevoi de formare.....	265
13.2 Chestionarul <i>Harta personală a carierei</i>	266
13.3. Tabel-suport pentru conceperea unui traseu personalizat de consiliere pentru carieră.....	272
Bibliografie	275