



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



## Ghid de intervenție psihoeducațională

# Ghid pentru alegeri informate – De la elev la student

Material realizat în cadrul proiectului  
„Practici transformazionale în  
consilierea și orientarea carierei (ConsEDU)” –  
SMIS 339374



# ConsEDU



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI  
— VIRTUTE ET SAPIENTIA —



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



## 1 FOST ELABORAT ACEST GHID?

- ✓ Elaborat în cadrul activităților de consiliere și orientare în carieră desfășurate în proiectul ConsEDU.
- ✓ Răspunde nevoilor identificate în rândul elevilor de clasa a XII-a privind:
  - pregătirea pentru examenul de Bacalaureat;
  - alegerea facultății;
  - procesul de admitere;
  - dezvoltarea traseului educațional și profesional.
- ✓ Activitățile de consiliere și analiza de nevoi au evidențiat preocupări legate de:
  - reușita la examen;
  - alegerea unei facultăți potrivite;
  - integrarea în mediul universitar;
  - construirea unei cariere în acord cu interesele și competențele personale.
- ✓ Ghidul oferă informații practice, recomandări și resurse utile pentru luarea unor decizii informate privind viitorul educațional și profesional.



**ConsEDU**

*Expert consilier COC , județul Prahova  
Vasile Melania*

## MESAJ CHEIE:

**„Viitorul se construiește prin alegeri informate, responsabilitate și încredere în propriile resurse.”**

Practici transformăionale în  
consilierea și orientarea carierei -  
ConsEDU, SMIS: 339374



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI  
— VIRTUTE ET SAPIENTIA —



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



## CUPRINS

Capitolul I.	De ce este important acest ghid?
Capitolul II.	Temeri, întrebări și provocări la finalul liceului
Capitolul III.	Examenul de Bacalaureat – primul pas spre viitor
Capitolul IV.	Evaluarea competențelor – ce trebuie să știm?
Capitolul V.	Cum mă pregătesc eficient pentru Bacalaureat?
Capitolul VI.	Alegerea facultății și a carierei
Capitolul VII.	Admiterea la facultate pe bază de dosar
Capitolul VIII.	Admiterea prin examen
Capitolul IX.	Viața de student – între libertate și responsabilitate
Capitolul X.	Cum ne poate ajuta consilierea școlară?
Capitolul XI.	Recomandări pentru construirea unui traseu educațional și profesional de succes

*Expert consilier COC, județul Prahova  
Vasile Melania*

**Practici transformatoriale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374**



ConsEDU

EDUCAȚIE

CONSILIERE

VIITOR



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI

Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

## *Capitolul I. De ce este important acest ghid?*

### **Marchează:**

- Finalul liceului – începutul unei noi etape
- Tranziția către viața de adult
- Importanța deciziilor pe care le luăm acum

### **Ce oportunități educaționale și profesionale avem după liceu?**

- *studii universitare;*
- *admitere pe bază de dosar;*
- *admitere prin concurs;*
- *școli postliceale;*
- *integrarea pe piața muncii;*
- *programe de formare profesională continuă.*

Practici transformatoriale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374

*Expert consilier COC, județul Prahova  
Vasile Melania*



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

## Capitolul II. Temeri, întrebări și provocări la finalul liceului

### Ce simt elevii în clasa a XII-a?

Finalul liceului este o perioadă marcată de schimbări importante și de luarea unor decizii care pot influența parcursul educațional și profesional al tinerilor.

### Cele mai frecvente temeri

- ☛ Dacă nu promovez examenul de Bacalaureat?
- ☛ Dacă aleg facultatea greșită?
- ☛ Dacă nu intru la facultatea dorită?
- ☛ Dacă nu mă adaptez la viața de student?
- ☛ Dacă nu voi găsi un loc de muncă în domeniul ales?

### Cum gestionăm emoțiile și stresul?

Gestionarea eficientă a emoțiilor presupune identificarea surselor de stres, dezvoltarea unor strategii de adaptare și menținerea unui echilibru între activitățile de învățare și timpul liber.

## Importanța sprijinului oferit de familie, profesori și consilierul școlar

Sprijinul social și emoțional contribuie la creșterea încrederii în sine și la luarea unor decizii informate.

Practici transformatoriale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași

Expert consilier COC, județul Prahova  
Vasile Melania



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

### *Capitolul III. Examenul de Bacalaureat – primul pas spre viitor*

#### **Ce cuprinde examenul de Bacalaureat?**

Structura examenului, calendarul examenului, condiții de promovare.

#### **Recomandări pentru perioada examenului**

- organizarea eficientă a timpului;
- rezolvarea constantă a testelor de antrenament;
- menținerea unui program echilibrat;
- gestionarea emoțiilor;
- încrederea în propriile resurse.

#### ***Greșeli frecvente în pregătirea pentru Bacalaureat***

- învățarea doar în ultimele săptămâni;
- lipsa unui plan de studiu;
- memorarea mecanică a informațiilor;
- evitarea simulărilor;
- compararea excesivă cu ceilalți;
- neglijarea odihnei și a echilibrului emoțional;

Practici transformatoriale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374

*Expert consilier COC, județul Prahova  
Vasile Melania*



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

## Capitolul IV. Evaluarea competențelor – ce trebuie să știm?

### Ce sunt competențele?

Competențele reprezintă ansamblul cunoștințelor, abilităților și atitudinilor dobândite de elev și utilizate în contexte reale de viață și învățare.

- **Competențele de comunicare în limba română**
- **Competențele digitale**
- **Competențele lingvistice într-o limbă străină**

### Cum ne pregătim pentru susținerea probelor?

- *familiarizarea cu structura probelor;*
- *exersarea comunicării orale;*
- *consolidarea competențelor digitale;*
- *utilizarea limbii străine în contexte reale;*
- *gestionarea emoțiilor;*
- *respectarea instrucțiunilor de examen.*

Practici transformăionale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374

Expert consilier COC , județul Prahova  
Vasile Melania



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

## Capitolul V. Cum mă pregătesc eficient pentru Bacalaureat?

*Organizarea timpului  
Planificarea învățării pe termen lung  
Simulările – un instrument valoros*

### *Strategii pentru reducerea anxietății de examen*

### *Tehnici eficiente de învățare*

- învățarea activă;
- hărți conceptuale;
- fișe de sinteză;
- autoevaluare periodică.

### *Cum combatem amânarea pregătirii?*

- împărțirea materiei în obiective mici și realizabile;
- stabilirea unui program realist;
- eliminarea factorilor distractori;
- monitorizarea progresului;
- recompensarea rezultatelor obținute.

- pregătire constantă și organizată;
- gestionarea eficientă a timpului;
- tehnici de respirație și relaxare;
- activitate fizică și somn adecvat;
- reformularea gândurilor negative;
- solicitarea sprijinului atunci când este necesar.

Practici transformatoriale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374

Expert consilier COC , județul Prahova  
Vasile Melania



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

## Capitolul VI. Alegerea facultății și a carierei

### Factori care influențează alegerea facultății

- interesele și pasiunile;
- competențele dezvoltate;
- oportunitățile de angajare;
- valorile personale;
- influența familiei;
- obiectivele profesionale.

### Alegerea facultății potrivite / Surse de informare privind oferta educațională

- site-urile oficiale ale universităților;
- metodologiile de admitere;
- ghidurile de admitere;
- platformele de înscriere online;
- zilele porților deschise;
- târgurile educaționale;
- webinarii și prezentări universitare;
- întâlniri cu studenți și absolvenți;
- consilierul școlar;
- centrele universitare de orientare în carieră;

### Instrumente utile pentru explorarea carierei

Elevii pot utiliza diferite resurse care facilitează procesul de autocunoaștere și planificare a carierei:

- teste de interese și aptitudini;
- platforme de orientare în carieră;
- platforme educaționale;
- cursuri online;
- resurse privind ocupațiile și profesiile;
- platforme de dezvoltare a competențelor digitale.

Practici transformationale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași

Expert consilier COC , județul Prahova  
Vasile Melania



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

## Capitolul VII. Admiterea la facultate pe bază de dosar

### Ce înseamnă admiterea pe bază de dosar?

Admiterea pe bază de dosar presupune evaluarea candidatului pe baza documentelor depuse și a criteriilor stabilite de fiecare universitate.

### Calculul mediei de admitere

Pot fi luate în considerare: media examenului de Bacalaureat; media anilor de liceu; rezultate la discipline relevante; performanțe și activități extracurriculare.

### Calendarul aditerii

Publicarea metodologiei; perioada de înscriere; verificarea dosarelor; afișarea rezultatelor; confirmarea locului; înmatricularea.

Practici transformăionale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374

Expert consilier COC, județul  
Vasile Melania

### Documentele necesare

- diploma de Bacalaureat;
- foaia matricolă;
- certificatul de naștere;
- cartea de identitate;
- fotografii;
- dovada plății taxei;
- documente justificative;
- curriculum vitae (unde este solicitat);
- eseu motivațional;
- portofoliu (pentru anumite programe).



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



MBRAE  
CATEDRA ÎNȘIRĂRII ȘI ÎNTRINȘĂRII  
A ACTIVITĂȚII PROFESIONALE



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

## Capitolul VII. Admiterea la facultate pe bază de dosar – eseu motivațional

**Ce este eseu motivațional?** Un document prin care candidatul își argumentează alegerea facultății și își prezintă interesele, experiențele și obiectivele profesionale.

**De ce este important?** Eseul permite comisiei să înțeleagă motivația, maturitatea decizională și nivelul de informare al candidatului.

### Structura recomandată

#### Introducere

- cine sunt;
- de ce mă interesează domeniul ales.

#### Motivația alegerii facultății

- ce m-a determinat să aleg acest program de studii;
- experiențe care au influențat alegerea.

#### Competențe și experiențe relevante

- rezultate școlare;
- voluntariat;
- proiecte;
- activități extracurriculare.

#### Obiective academice și profesionale

- ce doresc să realizez prin studiile universitare;
- perspective de carieră.

#### Concluzie

Reafirmarea interesului pentru programul de studii.

#### Erori frecvente în procesul de înscriere

- nerespectarea termenelor;
- dosar incomplet;
- formulare completate incorect;
- necitirea metodologiei;
- alegerea unui număr redus de opțiuni;
- neconfirmarea locului obținut.

Expert consilier COC, județul Prahova  
Vasile Melania

Practici transformatoriale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

## Capitolul VIII. Admiterea prin examen

*Analiza programei de concurs și a tematicii, reprezintă documentul oficial publicat pe platforma de admitere a fiecărei universități.*

*Structura examenului – tipuri de concurs: probă scrisă sau orală; probă practică sau vocațională.*

### *Strategii eficiente de pregătire*

- planificarea studiului;
- stabilirea priorităților;
- simularea condițiilor reale de examen;
- monitorizarea progresului;
- participarea la programe de pregătire.

### *Recomandări pentru ziua examenului*

- pregătirea documentelor necesare;
- sosirea din timp la centrul de examen;
- citirea atentă a cerințelor;
- gestionarea eficientă a timpului;
- verificarea răspunsurilor;
- menținerea calmului și a concentrării.

*Expert consilier COC , județul Prahova  
Vasile Melania*

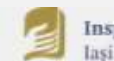
Practici transformationale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

## *Capitolul IX. Viața de student – între libertate și responsabilitate*

### **Ce se schimbă după liceu?**

- \* Adaptarea la noul mediu
- \* Gestionarea timpului și a responsabilităților
  - \* Viața în campus
  - \* Gestionarea bugetului personal
- \* Dezvoltarea autonomiei și a responsabilității

*Expert consilier COC , județul Prahova  
Vasile Melania*



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

## *Capitolul X. Cum ne poate ajuta consilierea școlară?*

- ❖ *Autocunoaștere și dezvoltare personală*
- ❖ *Explorarea opțiunilor educaționale*
- ❖ *Managementul emoțiilor și al stresului*
- ❖ *Luarea deciziilor privind cariera*
- ❖ *Construirea unui plan educațional și profesional*
- ❖ *Sprijin pentru tranziția către viața universitară*

### *Activități și servicii de sprijin oferite de consilierul școlar*

- *consiliere individuală;*
- *consiliere de grup;*
- *activități de autocunoaștere;*
- *orientare educațională;*
- *orientare în carieră;*
- *sprijin pentru alegerea facultății;*
- *gestionarea emoțiilor și anxietății asociate examenelor;*
- *elaborarea planului educațional și profesional.*

Practici transformationale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374

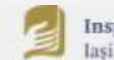
*Expert consilier COC, județul Prahova  
Vasile Melania*



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**ConsEDU**

## *Capitolul XI. Recomandări pentru construirea unui traseu educațional și profesional de succes*

- ❖ *Informează-te din surse credibile*
- ❖ *Ia decizii bazate pe interese, aptitudini și valori*
- ❖ *Stabilește obiective clare și realiste*
- ❖ *Valorifică oportunitățile de dezvoltare personală și profesională*
- ❖ *Acceptă schimbarea și învățarea continuă*
- ❖ *Solicită sprijin atunci când ai nevoie*

Practici transformatoriale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374

*Expert consilier COC, județul Prahova  
Vasile Melania*



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



## MESAJ PENTRU ELEVII DE CLASA A XII-A

# ConsEDU

*Dragi elevi,*

*Finalul liceului reprezintă una dintre cele mai importante etape din parcursul vostru educațional. Alegerea facultății, pregătirea pentru examenul de Bacalaureat și planificarea viitorului profesional pot genera emoții, întrebări și incertitudini.*

*Este firesc să aveți temeri, însă este important să vă amintiți că succesul nu depinde doar de rezultate, ci și de capacitatea de a învăța, de a vă adapta și de a continua să vă urmați obiectivele.*

*Informați-vă din surse credibile, cereți sprijin atunci când aveți nevoie și aveți încredere în propriile resurse.*

*Viitorul se construiește prin alegeri informate, perseverență și responsabilitate.*

*Vă dorim succes la examenul de Bacalaureat și în alegerea traseului educațional și profesional care vi se potrivește!*

Practici transformăionale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374

*Expert consilier COC, județul Prahova  
Vasile Melania*



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



MBRAE  
Centrul Național de Instruire Profesională



MBRAE  
Centrul Național de Instruire Profesională



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**CONCLUZII**

**ConsEDU**

Finalul liceului reprezintă începutul unei noi etape de dezvoltare personală și profesională. Bacalaureatul, alegerea facultății și integrarea în învățământul superior sunt procese care necesită informare, planificare și asumarea unor decizii responsabile.

Prin utilizarea resurselor disponibile și prin colaborarea cu familia, profesorii și consilierii școlari, elevii își pot construi un traseu educațional și profesional adaptat propriilor interese, valori și aspirații.

Educația reprezintă un proces continuu de dezvoltare, iar fiecare alegere realizată astăzi poate contribui la succesul personal și profesional de mâine.

Practici transformăionale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374

*Expert consilier COC, județul Prahova  
Vasile Melania*



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



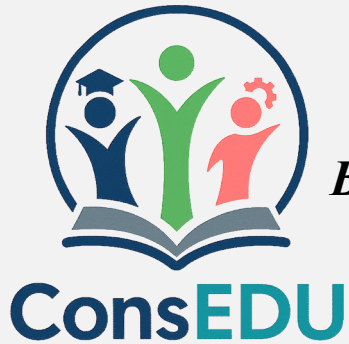
UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



## BIBLIOGRAFIE

### Documente legislative și metodologice

- **Ministerul Educației** – Metodologia de organizare și desfășurare a examenului național de Bacalaureat.
- **Ministerul Educației** – Calendarul examenului național de Bacalaureat.
- **Ministerul Educației** – Programele școlare pentru disciplinele de examen.
- **Ministerul Educației** – Repere metodologice privind consilierea și orientarea școlară și profesională.
- **Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023**, cu modificările și completările ulterioare.
- **Legea învățământului superior nr. 199/2023**, cu modificările și completările ulterioare.

### Resurse privind admiterea în învățământul superior

- Ghidurile de admitere ale universităților acreditate din România.
- Metodologiile de admitere publicate anual de instituțiile de învățământ superior.
- Platformele oficiale de admitere ale universităților.
- Materiale informative privind programele de studii universitare și oportunitățile educaționale.

### Lucrări și resurse de specialitate în consiliere și orientare în carieră

- Jigău, M. (coord.). *Consilierea carierei*. București: Editura Sigma.
- Lemeni, G., Miclea, M. *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*. București: Editura Sigma.
- Super, D.E. *The Psychology of Careers*. New York: Harper & Row.
- Holland, J.L. *Making Vocational Choices*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources.
- Savickas, M.L. *Career Construction Theory and Practice*.

Practici transformăionale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași

Expert consilier COC, județul Prahova  
Vasile Melania



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



**BIBLIOGRAFIE**

**ConsEDU**

### Resurse electronice și platforme educaționale

- Portalul oficial al Ministerului Educației.
- Platformele oficiale ale universităților din România.
- Platforme educaționale dedicate orientării în carieră și dezvoltării competențelor.
- Resurse online pentru pregătirea examenului de Bacalaureat și admiterea în învățământul superior.
- Materiale și resurse dezvoltate în cadrul proiectului ConsEDU.

### WEBGRAFIE

- Site-ul Ministerului Educației;
- Site-urile oficiale ale universităților acreditate din România;
- Platformele oficiale dedicate admiterii în învățământul superior;
- Platforme de orientare școlară și profesională;

Resurse educaționale online pentru dezvoltarea competențelor și managementul

Practici transformazionale în consilierea și orientarea carierei - ConsEDU, SMIS: 339374



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI



Inspectoratul Școlar Județean  
Iași

*Expert consilier COC, județul Prahova  
Vasile Melania*