

INTERESELE MELE



DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Interesele reprezintă o categorie importantă de informații despre propria persoană, cu rol în orientarea școlară și planificarea carierei. Fiecare persoană este interesată de anumite activități sau domenii de cunoștințe. Altfel spus, *preferințele tale, ceea ce îți place ție*, reprezintă interesele tale – pe care le recunoști astfel: te implici frecvent, cu efort minim și cu plăcere în anumite activități sau domenii de cunoaștere (*Îmi place să...*).

Această activitate îți va permite să identifici principalele tale tipuri de interese, dar și ocupații/profesii caracteristice fiecărui tip în parte. Demersul acesta este important deoarece, cu cât este mai mare suprapunerea dintre preferințele tale și activitățile școlare (alegerea unui liceu cu profil uman sau real, de exemplu) și profesionale (alegerea ocupației), cu atât vei fi mai motivat, mai mulțumit și vei avea șanse mai mari de a obține performanță școlară sau profesională.



SECVENȚELE ACTIVITĂȚII

Mai jos, sunt prezentate 6 tipuri de interese (RIASEC), și caracteristicile asociate fiecărui tip.

1. Pentru fiecare tip de interese, citește descrierea și evaluează, în căsuța corespunzătoare, în ce măsură ți se potrivește! Astfel:

1=descrierea nu mi se potrivește deloc.

2=descrierea mi se potrivește puțin.

3=descrierea mi se potrivește oarecum/așa si-așa.

4=descrierea mi se potrivește mult.

5=descrierea mi se potrivește foarte mult.

Tipuri de interese	Descriere	Evaluarea descrierii (1-5)
Realist (R)	<p><i>Dacă ești o persoană cu interese de tip realist, atunci:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Te implici cu plăcere în activități sportive, tehnice sau desfășurate în aer liber. ✓ Preferi să utilizezi în activitatea ta, scule, obiecte, instrumente. ✓ Te atrag mai mult lucrurile, banii, statutul, și mai puțin interacțiunea cu ceilalți. 	

Investigativ (I)	<p><i>Dacă ești o persoană cu interese de tip investigativ, atunci:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Te implici cu plăcere în activități științifice, de cercetare. ✓ Îți place să observi, să înveți, să investighezi, să rezolvi probleme complexe, să găsești soluții la problemele ivite. ✓ Preferi să lucrezi independent, bazându-ți munca pe intuiție, inteligență, creativitate. 	
Artistic (A)	<p><i>Dacă ești o persoană cu interese de tip artistic, atunci:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Te implici cu plăcere în activități artistice (muzică, pictură, desen etc.) ✓ Preferi să te exprimi într-o manieră originală, utilizându-și imaginația și creativitatea. ✓ Îți plac activitățile nestructurate, neconvenționale, care oferă libertate de exprimare. 	
Social (S)	<p><i>Dacă ești o persoană cu interese de tip social, atunci:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Te implici cu plăcere în activități sociale (învățare a celorlalți, consiliere, asistență, suport, sprijin). ✓ Preferi să lucrezi cu oamenii, pentru a-i informa, ajuta, instrui, îngriji și pentru a-i înțelege. ✓ Îți place să interacționezi, să relaționezi cu oamenii. 	
Întreprinzător (I)	<p><i>Dacă ești o persoană cu interese de tip întreprinzător, atunci:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Te implici cu plăcere în activități dinamice și inovatoare. ✓ Îți place să poți influența, organiza sau coordona activitatea altor persoane. ✓ Preferi implicarea în activități care presupun competiție, inițiativă și asumarea unor riscuri. 	
Convențional (C)	<p><i>Dacă ești o persoană cu interese de tip convențional, atunci:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Te implici cu plăcere în activități care solicită meticulozitate și exactitate. ✓ Îți place să lucrezi cu cifre, date, informații. ✓ Preferi să urmezi reguli și instrucțiuni clare, în activitatea pe care o desfășori. 	

2. Notează în căsuța de mai jos, care sunt primele trei tipuri de interese care te caracterizează cel mai bine, pornind de la cea mai bună evaluare.

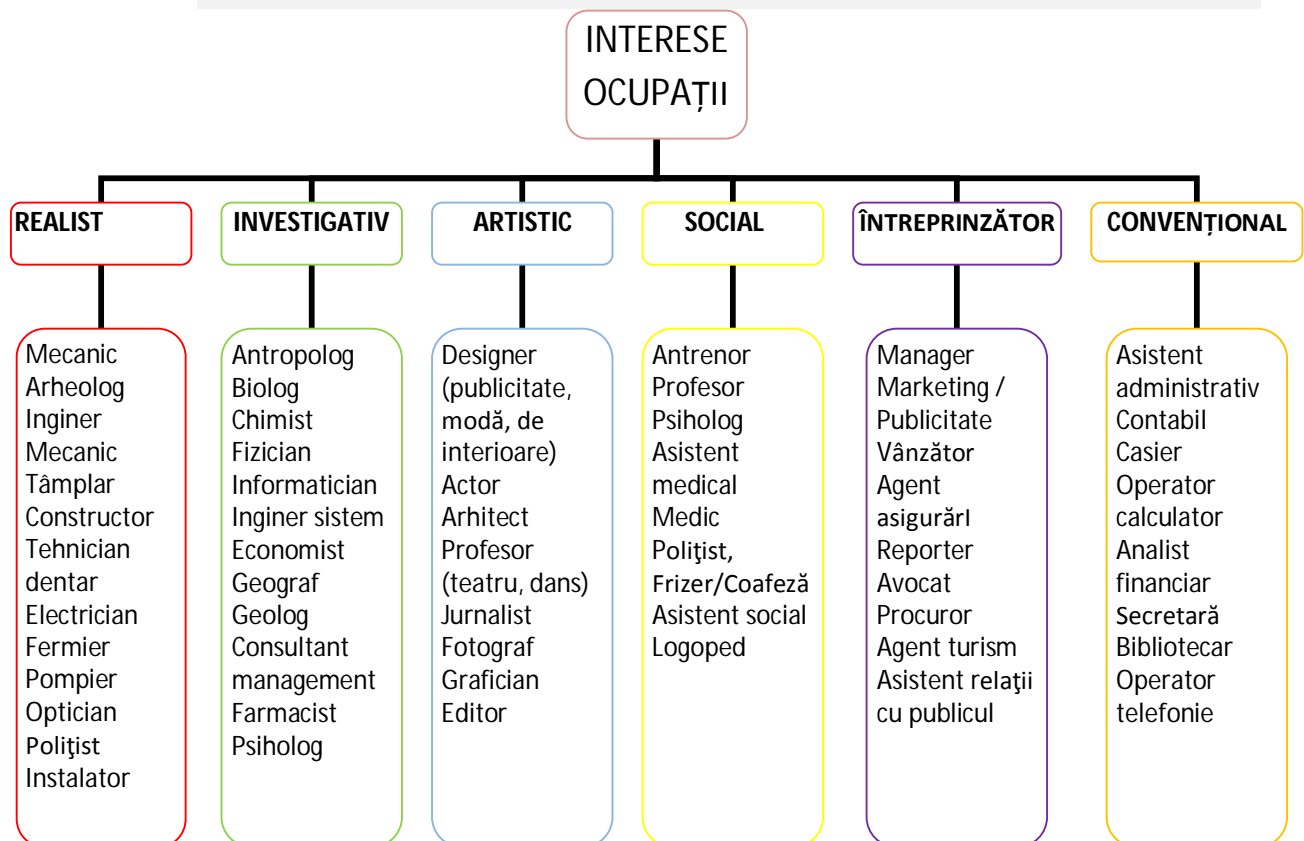
Dacă ai același punctaj pentru mai multe tipuri, alege-le pe primele 3, cele pe care le consideri reprezentative pentru propria ta persoană.

TOP 3 - Interesele mele:
1.
2.
3.

Tabelul de mai jos cuprinde diferite ocupații/profesii care se asociază foarte bine cu cele 6 tipuri de interese deja explorate de tine.

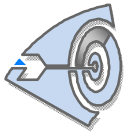
3. Citește cu atenție, pentru a identifica ce ocupații/profesii sunt specifice fiecărui tip de interese!

4. Subliniază cu roșu, acele ocupații/profesii care îți plac, și care fac parte din grupurile tale de interese (cele 3 tipuri anterior identificate)!



6. Completează în tabelul de mai jos, ocupațiile/profesiile preferate, în funcție de tipul tău de interese!

Interesele mele principale:	Ocupațiile/profesiile mele preferate:
1.	
2.	
3.	



CONCLUZIILE ACTIVITĂȚII

Ca urmare a finalizării acestei activități, am ajuns la următoarele concluzii:

1. Interesele mele
2. Dacă mă voi orienta spre ocupații care corespund principalelor mele interese, atunci
3.



RECOMANDĂRI

Cu cât vei cunoaște mai multe despre tine, cu atât vei putea face cele mai bune alegeri privind orientarea ta școlară și profesională. Identificând preferințele tale pentru anumite domenii de activitate și cunoștințe, vei putea alege acele medii școlare și profesionale (alegerea liceului, iar mai târziu, a profesiei/ocupației) în care interesele tale să poată fi valorificate! Pentru a-ți contura cât mai bine, domeniile tale de interes, îți recomandăm următoarele:

- ✓ *Fă o listă cu cât mai multe profesii/ocupații specifice intereselor tale (cel puțin 5 profesii/ocupații, altele decât cele identificate deja)! Pentru aceasta, discută cu părinții sau consilierul școlar! Dacă în orientarea ta școlară (liceul pe care îl vei urma) și profesională (profesia/ocupația pe care o vei practica), vei ține cont de preferințele tale pentru anumite domenii (cele trei tipuri de interese identificate anterior ca fiindu-ți caracteristice), atunci vei fi mai motivat să te implici în ceea ce vei face, crescând șansele de a fi satisfăcut din punct de vedere profesional, dar și personal.*



- ✓ *Explorează activități, domenii de cunoștințe noi ! În timp, interesele se modifică, se dezvoltă, în funcție de ceea ce alegi să faci. Cu cât te implici în activități mai diverse, cu atât cresc șansele de a-ți lărgi domeniul de interese. (De exemplu, mergând zilnic în parc, vei ajunge să îți placă plimbările în aer liber și să vrei să le faci mai des.)*