

REVISTA LICEULUI TEHNOLOGIC
„ION MINCU” TULCEA



Nr. 4

2018-2019



Colaboratori :

Prof. Vîrtosu Ioana

Prof. Coculescu Gabriela

Prof. Ivanov Anișoara

Prof. Puflea Alina Victorița

Colectivul de redacție

Buzatu Corina –clasa a X a

Ciobanu Mihaela –clasa a XIII a

Dumbravă George—clasa a XI a

Grădinaru Alin— clasa a XI a

Florea Teodora— clasa a X a

Profesor coordonator:

Ciocîrlea Tamara



DIN ACTIVITĂȚILE NOASTRE...

ACTIVITATE DE EDUCATIE FINANCIARA

In Liceul Tehnologic „Ion Mincu„ Tulcea activitatile educative extrascolare au debutat vineri 13 septembrie 2019 ,cu o actiune de educare financiara a tinerilor in sprijinul formarii de competente privind modalitati optime de economisire a resurselor financiare .

Activitatea s-a desfasurat in cadrul parteneriatului BCR Bank Tulcea si Liceul Tehnologic „Ion Mincu„ Tulcea , fiind diseminate informatii referitoare la factorii care influenteaza independenta finciara , bugetul personal , fiindu-le prezentat elevilor si cadrelor didactice pachetul BCR City CARD .Tot odata li s-au inmanat din partea organizatorilor pliante cu informatii referitoare la cele mentionate mai sus .

Elevii participanti sunt din clasele a X-a si a XI-a invatamant profesional , cadrele didactice participante fiind , prof.Ioana Virtosu –directorul liceului , prof. Mihai Marina si m.i. Sandu Ionel , din partea bancii BCR fiind prezente , doamnele Angela Pletosu-director, Pelivan Daniela –responsabil unitate si Dobcea Alina –personal bancar.

La cat mai multe activitati educative scolare si extrascolare !

Ioana Virtosu –Director LTIM Tulcea



COMUNICAREA ȘI REUȘITA SOCIALĂ FORMELE COMUNICĂRII

**AUTOR, PROF. COCULESCU GABRIELA
LICEUL TEHNOLOGIC „ION MINCU,, TULCEA**

Comunicarea este un element de bază al existenței umane fără de care aceasta nu s-ar derula , ea acționând ca intermediar între noi și ceilalți, dar și ca oglindă, îndeplinind importanta funcție de control. Comunicarea reprezintă schimbul de informații, în timp ce relația de comunicare cu mediul înconjurător este cea mai importantă condiție pentru sănătatea psihică.

Comunicarea presupune interacțiune socială, prin intermediul modurilor de comportare înnăscute sau dobândite, precum și existența unor semnale verbale sau nonverbale care sunt emise și recepționate, conștient sau inconștient.

Se pot identifica două dimensiuni ale acestui proces, respectiv:

dimensiunea relațională:

- un nivel redus de comunicare determină o relație superficială, formală;
- o comunicare eficientă determină o relație profundă, serioasă.

dimensiunea comunitară: la școală, grupul de prieteni, locul de muncă, familia, orice formă de microcomunitate.

Orice atitudine pe care o abordăm comunică ceva despre noi și determină, conștient sau inconștient, o reacție de răspuns din partea celorlalți, putând fi factor declanșator și susținător constant al procesului de evoluție socială. Importanța fenomenului a determinat elaborarea unor reguli care formează:

Decalogul comunicării

- Nu poți să nu comunici.
- A comunica presupune cunoaștere de sine și stimă de sine.
- A comunica presupune conștientizarea nevoilor celuilalt.
- A comunica presupune a ști să ascuți.
- A comunica presupune a înțelege mesajele.
- A comunica presupune a da feed-back-uri.
- A comunica presupune a înțelege personalitatea unei relații.
- A comunica presupune a ști să-ți exprimi sentimentele.
- A comunica presupune a accepta conflictele.
- A comunica presupune asumarea rezolvării conflictelor.

Orice comunicare presupune o structură precisă ce cuprinde trei elemente de bază: *emițătorul*, cel de la care pornește inițial comunicarea, *mesajul* fie el verbal, non-verbal, direct sau indirect și *receptorul*, cel care recepționează mesajul. Pe parcursul comunicării, partenerii își pot schimba rolurile, receptorul devenind emițător și invers. De cele mai multe ori se interpun între emițător și receptor o serie de factori perturbatori și tocmai de aceea, pentru asigurarea unei comunicări eficiente, nedistorsionate, se impune ca:

emițătorul:

- ⇒ -să cunoască resursele de receptare ale receptorului și să folosească un limbaj expresiv, accesibil acestuia;
 - ⇒ să-i ofere mesaje pe care să le înțeleagă;
 - ⇒ să-i ofere elemente suplimentare de înțelegere a mesajului.
- mesajul:*
- ⇒ să fie clar, explicit;

- ⇒ să aibă un suport adecvat conținutului.
- ⇒ *receptorul*:
- ⇒ să fie receptiv;
- ⇒ să fie interesat;
- ⇒ să fie flexibil .

Stabilirea unor relații comunicative necorespunzătoare între parteneri determină atât blocarea comunicării în ansamblu între cei doi, precum și alterarea relațiilor evidente prin conduitele adoptate ulterior. Există o serie de *modalități ineficiente* de abordare care pot bloca comunicarea sau chiar periclita relația dintre parteneri:

Critica- evaluarea negativă a celeilalte persoane, a atitudinilor sau acțiunilor sale.

Ex.: „Tu ești de vină.....”

Etichetarea- folosirea etichetelor în caracterizarea unei persoane.

Ex.: „Toți sunteți insensibili.”, „Ce prostie! Vorbești ca un țăran.”

Lauda evaluativă- a evalua în termeni generali o altă persoană.

Ex.: „Întotdeauna ai fost o fată bună! Nu-i așa că mă lași să copii de la tine?”

Oferirea de sfaturi- a oferi soluții la problemele celeilalte persoane.

Ex.: „Dacă aș fi în locul tău....”

Folosirea excesivă sau nepotrivită a întrebărilor- întrebările închise sunt bariere sigure în calea comunicării.

Ex.: „Regreți cele întâmplate?”

A da ordine- a ordona altei persoane ceea ce vrei tu să facă.

Ex.: „Fă ce spun eu!”, „Ordinul se execută nu se discută!”

Amenințări- amenințare prin amintirea consecințelor negative.

Ex.: „Încetează imediat, sau....”

Moralizarea- a spune unei alte persoane ce ar trebui să facă.

Ex. : „Ar trebui să....”

Abaterea- distragerea de la interesele celeilalte persoane.

Ex.: „Nu te mai gândești la asta. Hai să vorbim despre....”

Argumentarea logică impusă- folosirea logicii în detrimentul factorilor emoționali.

Ex.: „Uite cum stau lucrurile....”

În forma sa umană, comunicarea atinge punctul maxim. Se are în vedere atât complexitatea fenomenului, formele, conținuturile și nivelurile comunicării, cât și diversitatea codurilor, canalelelor, situațiilor, modalităților în care se produce.

Pornind de la această complexitate putem distinge următoarele *forme ale comunicării*:

După partenerii implicați distingem comunicarea:

- ◆ intrapersonală- cu sine
- ◆ interpersonală- între două persoane
- ◆ în grup mic- relații grupale de tip „față în față”
- ◆ publică- auditoriul este un public larg

După statutul interlocutorilor avem comunicare:

- ◆ verticală- între parteneri cu statute inegale, ex.: soldat-ofițer, elev- profesor
- ◆ orizontală- între parteneri cu statute egale

După codul folosit avem comunicare:

- ◆ verbală
- ◆ paraverbală
- ◆ nonverbală
- ◆ mixtă

După finalitatea actului comunicativ distingem comunicarea:

- ◆ accidentală-transmiterea întâmplătoare
- ◆ subiectivă- primează starea afectivă

- ♦ instrumentală-orientată spre un scop

După capacitatea autoreglării avem comunicare:

- ♦ unidirecțională-fără feed-back
- ♦ bidirecțională- cu feed-back

După natura conținutului distingem comunicare:

- ♦ referențială- vizează un anumit adevăr
- ♦ operațională- vizează înțelegerea aceluia adevăr
- ♦ atitudinală- valorizează cele transmise

Comunicarea este o componentă indispensabilă și în ceea ce privește orientarea spre o carieră și alegerea ei, fiind modalitatea optimă prin intermediul căreia putem face cunoscute celorlalți calitățile, cunoștințele, abilitățile noastre, în funcție de care suntem sau nu acceptați, apreciați.

Toate acestea pot fi comunicate prin:

Limbajul verbal
Limbajul scris
Mimică și gesturi
Postură
Vestimentație

Comunicarea pune în lumină psihologia individului uman.

Este interesant de analizat urmatorul citat :

„Decodarea mai corectă a mesajului, deschiderea prin interior a conștiinței spre acest mesaj, ne deschide o dublă perspectivă, atât spre cunoașterea obiectului semnat (aspect epistemologic), cât și spre cunoașterea emițătorului (latura diagnostică). Limbajul unei persoane ne dezvăluie psihologia acesteia, coeficientul personal al subiectului, după cum cunoașterea structurii psihice a cuiva ne ajută la decodarea, înțelegerea mesajului respectiv” (V. Pavelcu, 1975).

În contextul procesului de învățământ, „aspectul epistemologic” cât și cel „diagnostic” al comunicării reprezintă obiective educaționale, iar comunicarea nu este numai „cunoaștere”, ci, după cum am arătat, și instrument principal de acțiune specializată pentru formarea și dezvoltarea personalității elevului.

Acest obiectiv poate fi realizat, de exemplu, și prin utilizarea, mai susținută în procesul de predare-învățare a două particularități esențiale ale comunicării: expresivitatea și persuasiunea.

Expresivitatea este mijloc de manifestare comunicare, sau cum spune Slama-Cazacu, este o „însușire aptitudinală complexă care înglobează capacitatea de a proiecta pe plan mental și de a exprima, într-o situație dată o idee sau o stare psihică” (T. Slama-Cazacu, 1973, p. 95).

Este „comunicare dintr-un sistem în altul cu efecte de accentuare ce realizează și impune mesajul” (P. Popescu-Neveanu, 1978, p. 258). Expresivitatea scoate, mai pregnant, în relief un conținut cognitiv, dar facilitează și manifestarea unor trăiri afective. „Expresia afectivității este un limbaj care se învață: ea funcționează ca un mijloc de comunicare” (N. Sillamy, 1996, p. 123).

În comunicarea didactică, fără a fi specifică, și expresivitatea va dobândi totuși, unele caracteristici. Între acestea este subliniat faptul că menirea ei principală este aceea de a face comunicarea înțeleasă pentru elev.

O altă latură a comunicării, **persuasiunea**, provine din latinescul *persuader* și are înțelesul de a sfătui eficient, de a convinge.

În concluzie, comunicarea este bază în toate domeniile, dar mai ales în domeniul învățării. Trebuie să putem să comunicăm ceea ce știm, să găsim metodele cele mai bune de a comunica ceea ce știm. Nu e de ajuns să știm pentru noi, e important să îi facem pe ceilalți să înțeleagă ceea ce transmem.

Bibliografie :

Suport de curs formator, psihopedagog Mioara Burlacu

Psihologie școlară – capitolul 8 – Comunicarea didactică , Prof.univ.dr. Filimon Turcu

EVALUAREA

AUTOR Dr.ing.prof. ANISOARA IVANOV

Evaluarea este o modalitate de ameliorare a procesului de predare-învățare, de eliminare a eșecului și de realizare a unui progres constant în pregătirea fiecărui elev.

Oricare ar fi strategiile de evaluare ele își propun același obiectiv”ÎMBUNĂȚĂȚIREA EDUCAȚIEI”.

Evaluarea se poate realiza:

Prin examinări curente,

Examene,

Teste,

Probe orale-scrise-practice,

Studii de caz,

Fișe de activitate personală,

Portofoliu,

Hărți conceptuale,

Investigații,

Observarea curentă a comportamentului,

Jurnalul reflexiv,

Cu ajutorul mijloacelor de învățământ, a calculatorului,

Proiectul.

În final evaluarea trebuie să conțină răspuns la întrebarea ”CUM ÎMBUNĂȚĂȚIM MAI DEPARTE ACTIVITATEA?”

Nu este suficient să contați, trebuie să mergi mai departe și să dezvolti demersurile întreprinse, să îmbunătățești activitatea, să informezi elevii asupra rezultatelor obținute și asupra a ceea ce este de făcut în viitor.

Ce este dezvoltarea carierei? Ce este și ce factori o influențează

Autor Prof. Orientare și consiliere vocatională
Puflea Alina-Victorița

Dezvoltarea carierei este procesul care formează identitatea de muncă a unei persoane. Este o parte semnificativă a dezvoltării umane și se întinde pe întreaga viață a individului, începând când individul devine mai întâi conștient de modul în care oamenii își trăiesc viața. De exemplu, când un copil observă că unii oameni sunt medici, alții sunt pompieri, iar unii sunt tâmplari, semnalează începerea acestui proces. Continuă pe măsură ce acea persoană începe să exploreze meseriile și, în cele din urmă, decide ce carieră trebuie să urmeze.

Dezvoltarea carierei nu se termină aici. După ce alegeți o profesie, trebuie să obțineți educația și pregătirea necesară, să solicitați și să găsiți un loc de muncă și, în final, să avansați în carieră. Pentru majoritatea oamenilor, aceasta va include, de asemenea, schimbarea carierei și a locurilor de muncă cel puțin o dată în timpul vieții de muncă, dar probabil mai des decât atât.

Cum are loc dezvoltarea carierei

Este important de menționat că, pentru majoritatea indivizilor, dezvoltarea carierei are loc fără nicio intervenție din partea altor oameni. De asemenea, nu există o vârstă fixată pentru momentul în care va începe - unii oameni vor începe să se gândească la alegerile profesionale foarte devreme în viață, în timp ce alții nu vor gândi acest subiect mult până nu sunt aproape de a decide cum vor a castiga bani.

În timp ce multe persoane trec prin acest proces în mod independent, aproape toată lumea poate beneficia foarte mult de la obținerea de îndrumări de carieră. Sfaturile unui consilier de carieră sau a unui alt specialist pregătit în mod similar sau luând o clasă în școală care ajută la dezvoltarea carierei, vă permite să creați o cale de carieră mai satisfăcătoare și de succes. Acest tip de intervenție poate începe încă din școala elementară și ar trebui să continue pe tot parcursul vârstei adulte. Mulți oameni au nevoie de sfaturi profesionale, deoarece întâmpină probleme sau trebuie să ia decizii cu privire la cariera lor - de exemplu, atunci când se gândesc să caute un nou loc de muncă sau să își schimbe ocupațiile.

Factorii și barierele care influențează dezvoltarea carierei

Câțiva factori și interacțiunile dintre ei influențează dezvoltarea carierei. Alții pot fi bariere în calea ei. Să ne uităm la câteva dintre ele:

- **Caracteristici personale:** tipul de personalitate, interesele, aptitudinile și valorile legate de muncă ne fac pe toți cei care suntem. Aceste caracteristici personale joacă un rol semnificativ în dezvoltarea carierei, deoarece influențează ce ocupații considerăm satisfăcătoare, precum și tipurile de medii de muncă în care vom reuși. De aceea, atunci când sunteți în procesul de alegere a unei cariere, este atât de important să faceți o autoevaluare care vă va ajuta să aflați totul

- **Resurse financiare:** Urmărirea anumitor opțiuni de carieră poate fi costisitoare. Dacă alegeți o ocupație, de exemplu, care vă impune să urmați colegiul, puteți fi limitat de capacitatea dvs. de a plăti pentru asta. Ați putea ajunge să vă schimbați planurile. Din fericire, există modalități de depășire a barierelor, cum ar fi resursele financiare limitate, și anume împrumuturi pentru studenți, ajutor financiar și burse. Atunci când căutați un loc de muncă, limitările financiare vă pot împiedica și dumneavoastră. De exemplu, este posibil să nu aveți bani pentru a cumpăra ținute pentru interviu. Mai multe organizații colectează donații de îmbrăcăminte profesională și o distribuie solicitanților de locuri de muncă în nevoie.
- **Obligații financiare:** S-ar putea să te descoperi că lucrezi într-un loc de muncă sau o ocupație doar pentru salariu. Vă permite să țineți pasul cu facturile, dar nu vă satisface în niciun alt mod. Ați dori să mergeți după alte oportunități, dar să vă simțiți inhibați de obligațiile dvs. financiare, cum ar fi o ipotecă, chirie, împrumuturi pentru studenți sau chiar școlarizarea copiilor. Puteți încerca să alocați bani pentru o viitoare schimbare în carieră sau chiar să vă schimbați modul de viață reducând dimensiunea la o casă mai mică.
- **Deficiențe fizice, mentale și emoționale:** Unii dintre noi sunt mai potriviți pentru unele cariere decât suntem pentru alții datorită abilităților noastre fizice și mentale și limitărilor. De exemplu, poate doriți să deveniți medic, dar nu aveți capacitatea intelectuală de a intra în școala medicală. Dacă este posibil, ar trebui să găsești o ocupație conexasă care să-ți folosească cât mai bine punctele tale forte, în timp ce îți îndeplinești limitările.
- **Lipsa de sprijin din partea familiei:** A merge după un obiectiv greu de realizat este cu atât mai dificil dacă cei dragi nu se află în spatele tău. Aveți o șansă mai mare de a reuși dacă îi puteți convinge să devină liderii voștri, dar dacă acest lucru este puțin probabil să se întâmple, este posibil să fiți nevoit să găsiți motivație din partea altor persoane din viața voastră.
- **Vârsta:** Vârsta noastră sau percepția noastră despre aceasta ne pot împiedica în dezvoltarea carierei noastre. În timpul unei mari părți din viața noastră, este posibil să ne facem griji că suntem prea tineri pentru a urmări o anumită cale, pentru a avansa în cariera noastră sau pentru a face o schimbare în carieră, iar pentru o altă întindere îndelungată, ne temem să fim prea bătrâni pentru a face acele lucruri. În loc să te concentrezi asupra vârstei tale, concentrează-te pe abilitățile tale și cât de motivat ești.
- **Obligațiile familiei:** dezvoltarea carierei unui individ se poate opri dacă își pierde timpul de la muncă pentru a avea grijă de copii sau de părinții vârstnici. El sau ea are mai multe opțiuni, inclusiv să obțină ajutor extern pentru a oferi îngrijire pentru copii sau îngrijire în vârstă dacă individul dorește acest lucru.



**Reguli de comportament
acasă, la școală și în
societate**



Profesioniștii-nr.4



Salutul



- Salutul este primul semn al politeții. Să ne ferim să ne spună cineva, vreodată, "Bună ziua, căciulă, că stăpânul n-are gură!"



- ♣ Salutăm orice persoană cunoscută, indiferent de locul în care o întâlnim;
- ♣ Băieții salută primii fetele; copiii și persoanele mai tinere salută persoanele mai în vârstă;
- ♣ Când intrăm într-o încăpere, îi salutăm pe cei aflați deja acolo;



A saluta este o dovadă de politețe. A aștepta să fii salutat dovedește impolitețe.

Politețea față de membrii familiei

Acasă suntem înconjurați de multă dragoste și căldură sufletească. Așadar, atenție:

- Nu raspundem obraznic părinților, bunicii sau fraților.
- Ascultăm întotdeauna de sfaturile celor mai mari.
- Dacă facem vreo pozna și suntem certati, ne cerem scuze și ne străduim să nu repetăm boacana.
- Pentru nici un motiv nu ne supărăm pe părinți sau pe bunici. Să nu uităm că ei ne doresc numai binele.



Să nu uităm de vecinii!!!

Bună-cuviință ne cere:

- ♦ Să nu-i deranjăm pe vecini în timpul orelor de odihnă făcând galagie, jucându-va zgomotos;
- ♦ Să nu ascultăm muzica dând sonorul foarte tare;
- ♦ Să nu aruncăm hârtii, ambalaje sau altele asemenea în curtea vecinului;
- ♦ Să vorbim politicos și să evităm să ne certăm vreodată cu vecinii;



La școală ?!

În timpul orelor de curs

- Intrăm în clasă imediat ce clopotelul anunță sfârșitul recreației;
- Pastrăm liniștea, suntem atenți la lecție și nu vorbim cu colegii în timpul orei;
- Nu întrerupem învățatorul/profesorul;
- Dacă vrem să întrebăm ceva, ridicăm mâna;

În timpul recreațiilor

- Pastrăm curatenia și evităm să producem vreo stricăciune;
- Nu ne încăierăm, nu ne imbrăncim, nu punem piedici colegilor, cautând să ne amuzăm;
- Nu fluierăm, nu tipăm, nu vorbim urat;
- Pentru nici un motiv nu facem glume pe seama colegilor bolnavi sau care suferă de vreo infirmitate;

Dascălii noștri



Dacă acasă scapările ne sunt trecute cu vederea mai ușor, la școală, impolitețea devine o problemă foarte serioasă. Deci, fata de dascălii noștri ne purtăm cu multă grijă:

- ☺ Îi salutăm când îi întâlnim;
- ☺ Le vorbim politicos; ne adresăm întotdeauna cu "Dumneavoastră";
- ☺ Ori de câte ori cerem ceva, spunem "Va rog";



STRESS-UL ÎN VIAȚA NOASTRĂ



Termenul de stres a fost introdus de Hans Selye în anul 1950 (engl. *stress*) și se referă la o serie de substantive apropiate ca înțeles, dar nu sinonime: apăsare, efort, presiune, tensiune, solicitare, constrângere, încordare nervoasă. Reacția la stres este funcție de mulțimea intrărilor (stimuli) și organizarea psihică a individului. Stresul este privit, în această perspectivă ca un dezechilibru cu profunde ecouri în plan subiectiv, între solicitări și autoevaluarea capacităților proprii.

În general, **au o puternică semnificație emoțională , afectivă.**

În dinamică, stresorii pot acționa succesiv sau își pot interfera acțiunea, efectul lor fiind însă aditiv (sumativ, cumulativ).

Investigarea cauzalității sau a factorilor de stres este foarte importantă deoarece plaja tulburărilor somato-psihoice este strâns legată de natura stresorilor. De exemplu, în funcție de natura agenților stresori, Ursula Șchiopu în Dicționarul de psihologie (1997) prezintă următoarea clasificare a stresului (Tip de stres => Efect psihosomatic):

Stres psihofiziologic:

- afectează întregul organism;

Stres psihic:

- acțiunea agenților stresanți se adresează sferei emoționale a psihicului, producând modificări la acest nivel (complexe de inferioritate, insatisfacția legată de anumite trebuințe biologice etc);

Stres psihosocial:

- apare ca urmare a relaționării psihosociale și necesității integrării în grup (conflicte familiale, conflicte sociale, etc);

Stres organizațional:

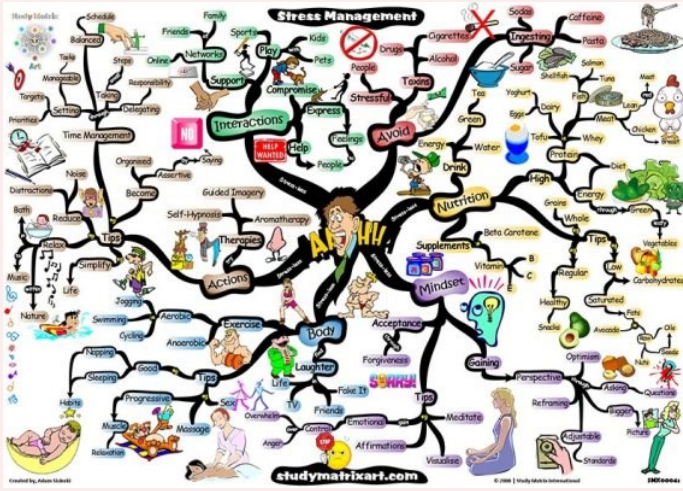
- apare ca urmare a integrării socio-profesionale în organizații sociale și este generat de o multitudine de factori, precum:
 - un mediu profesional foarte exigent; fixarea unor standarde mult prea ridicate; suprasolicitarea;
 - un mediu profesional nesolicitant, care nu favorizează dezvoltarea; subsolicitare;
 - orarul de muncă,
 - deplasările,
 - lipsa birourilor specializate, lipsa intimității,
 - birocrăția excesivă,
 - conflictele de rol,
 - ambiguitatea rolurilor,
 - nesiguranta postului,
 - rigiditatea structurilor formale din cadrul diferitelor tipuri de organizații sociale,
 - violenta în muncă- comportamente abuzive si tiranice sef-angajat sau intre

Stres cultural:

- dat de conflictul dintre propria personalitate și normele, valorile obiceiurile și tradițiile socio-culturale ale grupurilor în care subiectul este integrat; produs de conflictele și tensiunile emoționale;

Stres de masă:

- produs în urma unor catastrofe precum: cutremure, razboaie etc.



Daca un eveniment este evaluat ca fiind stresant, individul poate avea diferite reactii la stres.

- 1. Reactii fizice/fiziologice:** dureri de inima, palpitatii; apetit alimentar scazut sau crescut; indigestii frecvente; insomnii; crampe sau spasme musculare, dureri de cap sau migrene; transpiratii excesive, ameteli, stare generala de rau; constipatii sau diaree (nemotivate medical); oboseala cronica;
- 2. Reactii cognitive:** blocaje ale gandirii; deficit de atentie; scaderea capacitatii de concentrare; dificultati in reamintirea anumitor lucruri; flexibilitate reduca; diminuarea creativitatii.
- 3. Reactii emotionale:** iritabilitate crescuta, scaderea interesului pentru domenii care reprezentau inainte pasiuni sau hobby-uri; pierderea interesului pentru prieteni; instabilitate emotionala; anxietate; tristete sau chiar depresie; reprimarea emotiilor; dificultati in angajarea in activitati distractive sau relaxante.
- 4. Reactii comportamentale:** performante scazute la locul de munca sau la scoala; fumat excesiv; consum exagerat de alcool; tulburari de somn; un management inefficient al timpului; izolarea de prieteni; preocupare excesiva pentru anumite activitati; comportamente agresive.

Concluzia: importanta de retinut, este ca stresul (reactiile neplacute) are o dubla determinare: una din partea stimulului (a factorilor stresori), alta din partea individului care interpreteaza situatia (resurse personale, stil de gandire si interpretare). **Acest lucru inseamna ca avem o mare influenta asupra propriilor stari de stres, atat in bine, cat si in rau.**

Avem responsabilitatea, dar si puterea de a schimba lucrurile.

- 1. Identificarea si monitorizarea factorilor de stres**
- 2. Constientizarea propriilor reactii la stres**
- 3. Dezvoltarea unor abilitati si comportamente de management al stresului**
- 4. Stabilirea si mentinerea unui suport social adecvat**
- 5. Dezvoltarea unui stil de viata sanatos**
- 6. Dezvoltarea increderei in propria persoana si acceptarea neconditionata**

Exemplificare

Stadial si progresiv, se procedeaza in felul urmato:

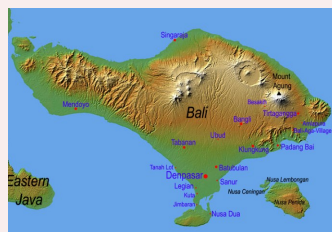
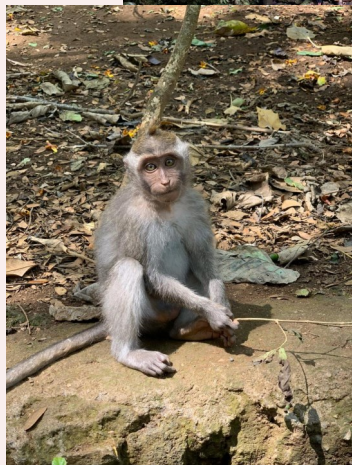
1. se identifica factorii de stres actuali sau potentiali;
2. se evalueaza resursele personale si caracteristicile generale de a evalua factorii de stres (convingeri centrale, ganduri automate);
3. se identifica reactiile specifice (cum se comporta, se simte persoana);
4. in functie de conditiile specifice identificate, se intervine pe rand sau in acelasi timp, la unul, la doua sau la toate cele trei aspecte.

Călătorind prin lume...

Profesioniștii-nr.4

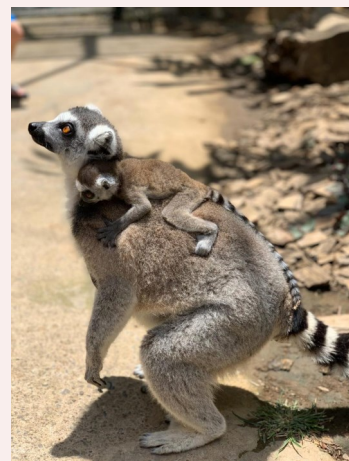
Bali

Bali este o insulă mică din Indonezia, între insulele Java Sumatra și Lombok ($8^{\circ}25'23''S$, $115^{\circ}14'55$), este una dintre cele mai mari atracții turistice din lume, datorita atat calitatilor balneo-climaterice naturale imbinat cu tehnicile terapeutice traditionale de origine indiana, chinezeasca contopite in masajul balinez anti stress cat si posibilitatilor foarte vari-



Relieful este muntos, cu vârfuri care ating peste 2000 de metri în cazul lanțului muntos din centrul insulei, unde se află și vulcanul Agung (3142 m). Din cauza naturii vulcanice, fertilitatea este excepțională, iar irigațiile naturale provenite din acești munți, sub formă de cascade, ajută la agricultura în special la cultura orezului. Cele mai multe terase de plantații de orez sunt în centrul și sudul insulei. În nord se găsesc mari plantații de cafea. Există totuși și zone aride în jurul vulcanului Agung, iar peninsula Bukit și insula Nusa Penida sunt mai puțin cultivate și populate din cauza lipsei apei.

Bali este înconjurată la nord de Marea Java, iar la sud de Oceanul Indian, la vest de strâmtoarea Bali care face legătura cu insula Java, iar la est, de strâmtoarea Lombok, care face legătura cu insula Lombok.



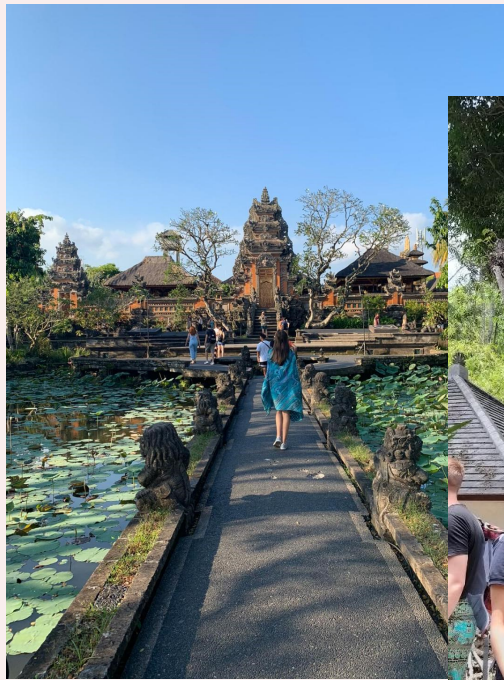
Bali este una dintre cele mai mari atracții din lume, turismul fiind industria de bază a locuitorilor. Insula este înconjurată de recifuri de corali, plaje albe (mai ales în partea sudică) și plaje cu nisip negru (în nord și vest).



Călătorind prin lume...

Bali este renumită prin templele sale. Traducerea în indoneziană pentru cuvântul templu este *Pura*, cuvânt provenit din sanscrită, care înseamnă *spațiu înconjurat de ziduri*. Templele din Bali au fost construite în perioada imperiului Majapahit. Numărul lor este foarte mare, cel puțin trei temple se găsesc în fiecare sat. Chiar și amplasamentul lor este foarte important, fiind aliniate în funcție de munte, mare și răsărit. Cel mai important templu este *Pura Puseh* (sau templul originilor), dedicat strămoșilor fondatori ai satului și care este amplasat pe cel mai înalt punct al satului (muntele). În centrul satului este *Pura Desa* dedicat spiritelor care protejează satul (răsăritul). În punctul cel mai apropiat de nivelul mării este *Pura Dalem*, (sau templul Morților), unde se află și cimitirul (marea). Acesta este locul unde este așezat Durga, care reprezintă încarnarea oribilă a soției lui Shiva.

Unele temple au o importanță atât de mare încât se poate spune că sunt proprietatea întregii insule, și nu doar a satului în care se află. Cel mai venerat templu de acest gen este *Pura Besakih*. Se află în zona vulcanu-



Material redactat de prof. Tamara Cioacă

Cuprins

1.Din activitățile noastre.....	pg.1
2.Comunicarea și reușita socială.....	pg.2
3.Evaluarea.....	pg.5
4.Dezvoltarea carierei.....	pg.6
5.Reguli de comportament.....	pg.8
6.Stress-ul în viața noastră.....	pg. 9
7.Călătorind prin lume.....	pg. 11



Liceul Tehnologic „Ion Mincu”



profesionistii@yahoo.com