



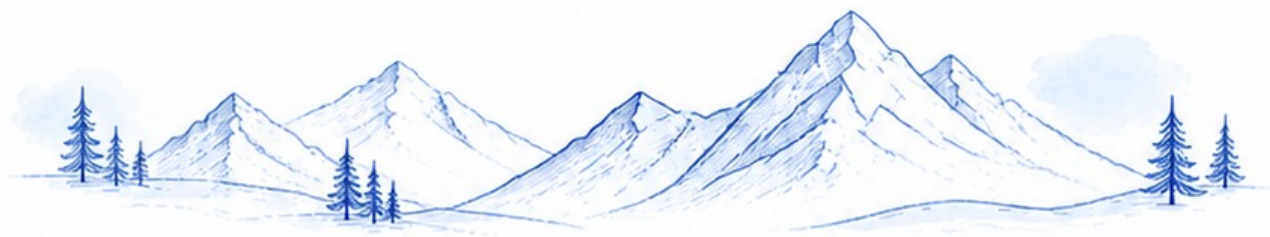
## CONTEXT

Aceste carduri sunt destinate elevilor de clasa a VIII-a și au rolul de a-i pregăti emoțional pentru un an școlar solicitant, care se încheie cu susținerea Evaluării Naționale.

Pe parcursul acestui an școlar, elevii cel mai probabil se vor confrunta cu emoții, cu situații în care vor depune efort intelectual susținut, cu presiunea notelor, cu potențiale situații de stres care ar putea apărea atât la școală, cât și acasă.

Această serie are rolul de introducere treptată în atmosfera acestui an școlar, ce se anunță a fi unul cu provocări; ele sunt gândite ca scurte momente de sprijin și reflecție, pe care profesorii diriginți le pot folosi în întâlnirile cu elevii din pauze sau alte momente potrivite.

Prin mesaje și exerciții simple, cardurile îi ajută să își înțeleagă emoțiile, să gestioneze mai bine stresul și să își păstreze încrederea în propriile resurse.





Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



01

DRUMUL MEU  
clasa a VIII-a

# UITE CÂT AI CRESCUT

Privește în urmă.

Fii mândru de pașii pe care  
i-ai făcut deja.

**Ai crescut mai mult  
decât îți imaginezi.**



Practici transformăionale în consilierea  
și orientarea carierei – ConsEDU

SMIS: 339374



## CE AȘ VREA SĂ ÎNCERC?

Poți descoperi ceva despre tine când...

- participi la o activitate nouă;
- vorbești cu cineva despre meseria lui;
- vizitezi un liceu sau un atelier;
- te implici într-un proiect;
- încerci să construiești, să creezi sau să reperi ceva;
- ajuți pe cineva;
- vezi cum arată o activitate în realitate.

*Nu trebuie să-ți placă  
tot ce încerci.*



## MICUL MEU EXPERIMENT

Ce mi-ar plăcea să încerc?

---

Cum aș putea să fac asta?

---

După ce încerc, vreau să observ:

- ☐ Mi-a plăcut.
- ☐ Nu mi-a plăcut.
- ☐ Aș mai încerca.
- ☐ Am descoperit ceva nou despre mine.



Uneori afli ce ți se potrivește  
încercând.  
Alteori afli ce NU ți se potrivește.  
*Ambele sunt utile.*





Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



02

DRUMUL MEU  
clasa a VIII-a

# FIECARE PAS MĂ APROPIE

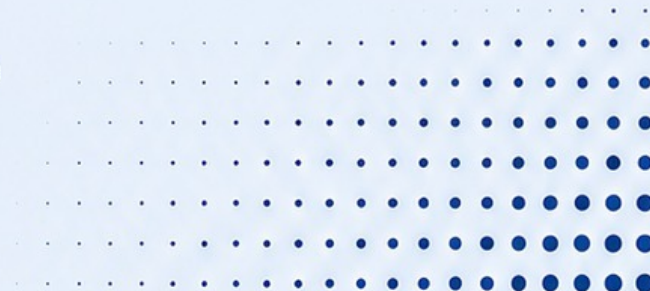
Continuă drumul tău.  
Fiecare alegere mică  
te aduce mai aproape  
de ceea ce îți dorești.

*Ai încredere în forțele tale  
și mergi mai departe!*



Practici transformăionale în consilierea  
și orientarea carierei – ConsEDU

SMIS: 339374





Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



## FIECARE PAS CONTEAZĂ.

Poate nu ți se pare mereu ușor,  
dar fiecare pas te face mai puternic.  
Ai învățat, ai încercat,  
ai crescut și ești mai aproape  
de visul tău.

**Nu trebuie să vezi  
întregul drum de la început.  
Este suficient să faci  
următorul pas.**

*Ai încredere în tine și mergi  
mai departe!*



### URMĂTORUL MEU PAS

**Gândește-te la ceva ce ți-ai dori  
să reușești în perioada următoare.**

*Îmi doresc să...*

---

---

*Pentru asta pot să...*

---

---

*Primul meu pas va fi...*

---

---



Drumul tău este unic.  
Continuăm săptămâna viitoare.



Practici transformăionale în consilierea  
și orientarea carierei – ConsEDU

SMIS: 339374



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



03

DRUMUL MEU  
clasa a VIII-a

# ÎNCOTRO VREAU SĂ MERG

Fiecare vis are un început.  
Fiecare alegere te duce  
mai aproape de viitorul tău.

*Ai încredere în tine  
și alege cu inima!*



Practici transformăionale în consilierea  
și orientarea carierei – ConsEDU

SMIS: 339374



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



## ÎNCOTRO VREAU SĂ MERG.

Viitorul tău începe  
cu alegerile tale de azi.

Când știi ce îți dorești și faci  
pași mici spre acel vis,  
drumul devine mai clar.

**Tu decizi direcția.  
Ai încredere în tine  
și mergi înainte!**

*Ai încredere în tine  
și alege cu inima!*



## HARTA MEA

**Gândește-te la visul tău  
și la direcția în care vrei să mergi.**

*Visul meu este...*

---

---

*Ce mă apropie de acest vis...*

---

---

*Un pas pe care îl fac chiar de azi...*

---

---



Drumul tău este unic.  
*Continuăm săptămâna viitoare.*



Practici transformăionale în consilierea  
și orientarea carierei – ConsEDU

SMIS: 339374



04

DRUMUL MEU  
clasa a VIII-a

# CE ADUC EU CU MINE?

Nu pornești de la zero.

Ai deja lucruri care te ajută:

ce știi, ce faci bine,

ce ai învățat din experiențele tale.

Unele dintre ele poate

nici nu le-ai observat încă.



*Descoperă ce ai deja în tine.*



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



## NU TOATE PUNCTELE FORTE SE VĂD ÎN NOTE.

Poate...

- te descurci bine cu oamenii.
- găsești soluții când apare o problemă.
- ai răbdare.
- explici bine altora.
- construiești sau repari lucruri.
- ai idei originale.
- te organizezi bine.
- nu renunți ușor.

Toate acestea spun ceva despre tine.



## CE DESCOPĂR DESPRE MINE?

Un lucru pe care îl fac bine:

---

Un lucru pentru care ceilalți îmi cer ajutorul:

---

O calitate care m-a ajutat când mi-a fost greu:

---



Poate că viitorul tău începe  
și cu ceea ce știi deja să faci bine.



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



05

DRUMUL MEU  
clasa a VIII-a

# CE ÎMI PLACE CU ADEVĂRAT?

Unele lucruri le faci pentru că trebuie.

Altele te atrag fără să te împingă  
nimeni de la spate.

Te fac curios.

Îți captează atenția.

Vrei să afli mai mult.

Acolo merită să te uiți mai atent.



*Curiozitatea ta îți poate  
spune ceva despre tine.*



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



## FIECARE PAS CONTEAZĂ.

Poate nu ți se pare mereu,  
dar ai depășit multe provocări.  
Ai învățat, ai încercat, ai greșit,  
ai mers mai departe.

Toate acestea te-au adus aici:  
mai puternic, mai înțelept,  
mai aproape de tine.

*Ai încredere în tine!*



### MICĂ REFLECȚIE

**Scrie 3 lucruri de care  
ești mândru la tine.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Drumul tău este unic.  
*Continuăm săptămâna viitoare.*



Practici transformăionale în consilierea  
și orientarea carierei – ConsEDU

SMIS: 339374



06

DRUMUL MEU  
clasa a VIII-a

# ÎNCEARCĂ. DESCOPERĂ.

Nu poți afla totul despre tine  
doar gândindu-te.

Uneori trebuie să încerci.

O activitate nouă.

Un proiect.

O discuție.

O experiență.

Poate îți va plăcea.

Poate nu.

**Ambele răspunsuri**  
te ajută să te cunoști.



*Nu trebuie să fii sigur.  
Poți să explorezi.*





## OBSERVĂ CE ALEGI SINGUR.

Când ai timp liber...

Ce cauți pe internet?

Despre ce îți place  
să vorbești?

Ce activități te fac  
să uiți de timp?

Ce ai încerca chiar dacă  
nu ai primi o notă?

Despre ce ai vrea să știi  
mai multe?

*Interesele tale  
lasă indicii.*



## URMĂREȘTE-ȚI CURIOSITATEA

Trei lucruri pe care îmi place să le fac:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Un subiect despre care aș vrea să aflu  
mai multe:

\_\_\_\_\_

Ce aș încerca dacă aș avea ocazia:

\_\_\_\_\_



Nu trebuie să știi încă  
ce meserie vei avea.

*Începe prin a observa  
ce te face curios.*

