

PORTOFOLIU DE ORIENTARE ȘCOLARĂ ȘI PROFESIONALĂ

1. Date de identificare

Nume și prenume:

Clasa / Profilul:

Unitatea de învățământ:

Anul școlar:

Consilier școlar:

2. Autocunoaștere (foarte importantă în orientarea profesională)

- calități, puncte forte;
- valori personale;
- interese (școlare și extrașcolare)

2.1. Cine sunt eu? (Răspunsuri scurte, personale)

Descriere personală:

Trei calități care mă caracterizează:

- 1.
- 2.
- 3.

Un aspect la care mai am de lucrat:

Ce mă motivează cel mai mult:

Ce valori consider importante în viață (ex: stabilitate, libertate, ajutorarea altora, succes material etc.):

2.2. Interesele mele

Bifează sau completează:

Domenii care mă interesează:

- ☐ științe
- ☐ tehnologie
- ☐ artă
- ☐ sport

- ☐ domeniul umanist
- ☐ domeniul social
- ☐ economic
- ☐ altul: _____

Activități care îmi fac plăcere:

-
-

2.3. Aptitudini și competențe

Materii la care mă descurc bine:

Lucrez mai bine:

- ☐ individual
- ☐ în echipă

Știu să:

- comunic eficient
- folosesc calculatorul
- organizez activități
- rezolv probleme
- altceva: _____

2.4. Stil de învățare:- vizual; auditiv, practic.

3. Rezultate ale activităților de consiliere (se completează cu sprijinul consilierului)

Test de interese profesionale – concluzii:

Test de aptitudini – concluzii:

Ce am aflat nou despre mine în urma testelor:

4. Parcurs educațional

Profilul liceal ales:

De ce am ales acest profil:

Rezultate școlare relevante (discipline preferate):

Diplome / premii / certificate (dacă există):

Activități extracurriculare (voluntariat, cluburi, proiecte):

5. Opțiuni de carieră (1-3 variante realiste)

Opțiunea 1

Profesia dorită:

De ce mă atrage această profesie:

Ce studii sunt necesare:

Avantaje:

Dezavantaje:

Opțiunea 2

Profesia dorită:

De ce mă atrage această profesie:

Ce studii sunt necesare:

Avantaje:

Dezavantaje:

6. Plan educațional și profesional

6.1. Obiective

Pe termen scurt (1 an): (după bacalaureat)

Pe termen mediu (3–5 ani):

Pe termen lung:

6.2. Pași concreți

Examen Bacalaureat:

Admitere (facultate / postliceală / curs):

Alte activități utile- experiența practică (voluntariat, cursuri, practică):

7. Documente anexate

- ☐ CV
- ☐ Scrisoare de intenție
- ☐ Diplome / adeverințe (dovezi ale activităților)
- ☐ Fișe de consiliere
- ☐ Alte documente:

8. Reflecția personală

Ce am învățat despre mine din acest proces de consiliere?

Ce decizie consider potrivită în acest moment?

Ce emoții/ temeri am legate de viitor și cum le pot gestiona?