



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
LICEUL „REGINA MARIA” DOROHOI
DOROHOI, B-dul Victoriei, nr. 112
Tel/fax: 0231610180
e-mail: reginadorohoi@yahoo.com
Nr. 7248/ 10.07.2026



PLAN DE MENTORAT PENTRU ELEVII CLASELOR A XII-A

Profil teoretic și profil tehnologic

„Harta viitorului – mă cunosc, explorez, aleg, acționez”

Unitatea de învățământ: Liceul ”Regina Maria ” Dorohoi

Coordonatori: Consilier școlar, prof. Verenciuc Ștefania Larisa

Echipa de proiect: Consilier școlar, prof. Verenciuc Ștefania Larisa

Prof. Foca Alina

Prof. Ostafe Albert

Prof. Ilași Camelia

Prof. Carnevali Anca

Grup țintă: Elevii claselor a XII- a profil teoretic și tehnologic

Perioada: An școlar 2026-2027

I. Argument și fundamentare

Planul valorifică experiența de job shadowing desfășurată la Galatasaray Lisesi din Istanbul și ITT "A. Pacinotti", Taranto Italia, unde au fost observate practici de orientare educațională bazate pe urmărirea individuală a elevului, dialogul constant dintre elev, familie și personalul educațional, accesul la persoane cu roluri distincte de consiliere pentru diferite niveluri de clasp și pregătirea timpurie a opțiunilor pentru studiile universitare. Un element relevant a fost existența unui profil individual al elevului, construit inclusiv prin raportare la rezultatele școlare și la aspirațiile sale, profil care putea fi discutat deschis cu elevul și familia.

Activitățile propuse urmăresc adaptarea principiilor utile la resursele și nevoile Liceului "Regina Maria" Dorohoi. O nevoie identificată este aceea ca mulți elevi ajung spre finalul liceului fără o analiză suficient de profundă a opțiunilor universitare, fără să cunoască bine modul de funcționare al unei facultăți și fără să utilizeze sistematic surse credibile de informare. Unele alegeri sunt făcute târziu, afectiv sau pe baza unor informații incomplete.

Prin urmare, mentoratul nu urmărește alegerea unei facultăți în locul elevului, ci dezvoltarea capacității acestuia de a se cunoaște, de a identifica și verifica informația relevantă, de a compara alternative și de a lua o decizie educațională argumentată.

Programul integrează materialele de mentorat și orientare școlară/profesională furnizate, păstrând direcțiile comune: autocunoaștere, explorarea carierei, valori profesionale, competențe, documentare, marketing personal, planificare, reziliență și portofoliu. Pentru clasa a XII-a, aceste componente sunt reorganizate într-un traseu orientat spre decizie și acțiune.

Logica programului este: să cunoască → explorează → compară → decide → planifică → se prezintă → construiesc alternative → acționează. Chestionarele sunt utilizate ca instrumente de reflecție și orientare, nu ca verdict vocațional.

Necesitatea programului

- clasa a XII-a reprezintă etapa în care elevul trebuie să transforme explorarea într-o decizie argumentată;
- elevii au nevoie să coreleze interesele și valorile personale cu cerințele reale ale studiilor și ocupațiilor;
- tranziția poate avea mai multe forme: facultate, formare, angajare, antreprenoriat sau trasee combinate;

- un program eficient trebuie să ofere și alternative, nu doar o singură alegere.

II. Scopul programului

Sprijinirea elevilor din clasele a XII-a în construirea unui traseu educațional și profesional realist, flexibil și asumat, prin dezvoltarea autocunoașterii, explorarea oportunităților, dezvoltarea competențelor necesare pentru luarea unor decizii informate privind continuarea studiilor după absolvirea liceului.

III. Obiectiv general

Dezvoltarea capacității elevilor de a lua decizii informate, realiste și asumate privind traseul ulterior absolvirii liceului și de a transforma alegerea într-un plan de acțiune.

IV. Obiective specifice

- creșterea nivelului de autocunoaștere privind interesele, aptitudinile percepute, valorile și aspirațiile educaționale și profesionale;
- familiarizarea cu traseele posibile după liceu: studii universitare, postliceale/formare, angajare, antreprenariat și combinații între acestea;
- dezvoltarea capacității de a identifica, verifica și compara informații relevante despre facultăți, programe de studii, ocupații și oportunități de muncă;
- corelarea opțiunilor elevului cu profilul școlar, interesele, competențele, valorile și cerințele reale ale traseului ales;
- dezvoltarea gândirii critice și a capacității de argumentare a unei alegeri;
- dezvoltarea competențelor transferabile: comunicare, organizare, lucru în echipă, leadership, rezolvare de probleme, gândire critică, adaptabilitate și gestionarea timpului;
- dezvoltarea capacității de planificare prin obiective SMART și roadmap personal;
- pregătirea pentru prezentarea profesională: CV, scrisoare de intenție, elevator pitch și interviu;
- dezvoltarea rezilienței și a capacității de a construi alternative realiste;
- responsabilizarea elevului prin realizarea și actualizarea Portofoliului Personal de Orientare și a Proiectului Personal de Carieră.

V. Principii de lucru

- orientare centrată pe elev și respectarea autonomiei decizionale;

- dialog deschis, fără etichetare și fără transformarea rezultatelor școlare sau ale chestionarelor într-un verdict asupra viitorului;
- utilizarea informației verificabile și încurajarea consultării surselor oficiale;
- adaptarea intervenției la nivelul de informare, motivație și maturitate al fiecărui elev;
- confidențialitate în discuțiile individuale, în limitele responsabilităților instituționale;
- monitorizarea progresului prin comparația dintre profilul inițial și cel final;
- flexibilitate: schimbarea unei opțiuni ca urmare a unei mai bune informări este considerată un posibil rezultat pozitiv.

VI. Grup țintă și organizare

Grup țintă: elevii claselor a XII-a de la profil teoretic și profil tehnologic. Programul este flexibil și poate fi realizat prin activități de grup, grupuri mici și întâlniri individuale.

Format: 10 activități tematice pe parcursul anului școlar, completate de mentorat individual și activități cu invitați externi. Durata unei activități poate fi adaptată la 50–90 de minute, în funcție de tipul activității.

VII. Structura programului și calendarul

Perioada	Activitatea	Conținut / metodă	Produse / dovezi
Septembrie 2026	1. Cine sunt eu?	Autocunoaștere și evaluare inițială; Harta mea personală; profil educațional; interese, puncte forte, valori, aspirații.	Profil inițial; Harta personală; autoevaluare.
Septembrie–Octombrie 2026	2. Ce contează pentru mine?	Chestionarul Ancorele Carierei (Schein) și Chestionarul Interoptions ; reflecție asupra valorilor non-negociabile.	Profilul intereselor compatibile cu viitoarea meserie; top valori; reflecție.
Octombrie 2026	3. La ce mă pricep?	„Detectivul competențelor”;	Pașaportul competențelor.

		diferența Știu – Știu să fac – Pot să aplic; competențe transferabile.	
Octombrie–Noiembrie 2026	4. Ce mi se potrivește?	RIASEC/Holland; matricea Îmi place – Mă pricep; corelarea intereselor, competențelor și valorilor.	Cod RIASEC; harta compatibilității.
Noiembrie–Decembrie 2026	5. Ce oferă lumea?	Explorarea profesiilor și a traseelor educaționale; documentare; pașaportul unei profesii; interviu de informare/job shadowing virtual.	Pașapoarte de profesie; jurnal de explorare.
Ianuarie 2027	6. Alegerea mea – testată în realitate	Compararea opțiunilor; surse credibile; pentru teoretic: programe universitare și admitere; pentru tehnologic: calificări, practică, angajare și continuarea studiilor.	Matrice comparativă; argumentarea alegerii.
Februarie–Martie 2027	7. Cum ajung acolo?	Obiective SMART; roadmap; pași pentru admitere/angajare; Plan A, Plan B, Plan C.	Plan personal; roadmap.
Martie–Aprilie 2027	8. Cum mă prezint?	CV; scrisoare de intenție; elevator pitch; email profesional;	CV; scrisoare; pitch; feedback.

		simulare de interviu/prezentare.	
Aprilie–Mai 2027	9. Dacă nu iese cum vreau?	Reziliență, gestionarea eșecului, presiunea alegerii, alternative și decizii flexibile.	Plan B/C; fișă de reflecție.
Mai–Iunie 2027	10. Eu aleg și acționez!	Prezentarea „Târgul viitorului meu”; evaluare finală; comparație inițial–final; următorul pas concret.	Portofoliu final; profil final; obiectiv 30 zile.

ACTIVITATEA 1. CINE SUNT EU?

Perioada: Septembrie 2026

Obiectiv

Construirea profilului inițial al elevului și identificarea intereselor, punctelor forte, valorilor, aspirațiilor și nevoilor de orientare.

Activități

- „Harta mea personală”: Îmi place să... / Sunt bun(ă) la... / Mă interesează... / Mi-ar plăcea să...
- Fișa de profil educațional: discipline preferate, rezultate relevante, activități extracurriculare, domenii de interes și opțiuni inițiale.
- Autoevaluare inițială pe scala 1–5.

Produs / dovadă

Profil inițial; Harta personală; autoevaluare 1–5.

ACTIVITATEA 2. CE CONTEAZĂ PENTRU MINE?

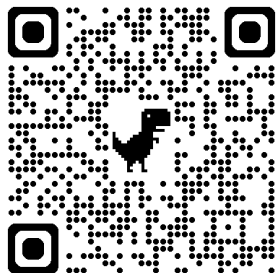
Perioada: Septembrie–Octombrie 2026

Obiectiv

Identificarea valorilor care pot influența alegerile educaționale și profesionale.

Activități

- Aplicarea și interpretarea Ancorelor Carierei – Schein.



<https://cjrae-botosani.ro/2024/consiliere-online/chestionare-targul-liceelor-botosani-2024/#:~:text=Ancorele%20Carierei,%C3%8Encepe%C8%9Bi%20chestionarul>

- Aplicarea și interpretarea Chestionarului Interoptions.



<https://cjrae-botosani.ro/2024/consiliere-online/chestionare-targul-liceelor-botosani-2024/#:~:text=Interoptions,%C3%8Encepe%C8%9Bi%20chestionarul>

- Exercițiul „Jobul meu ideal”: ce trebuie să ofere o profesie pentru a fi satisfăcătoare?
- Separarea valorilor non-negociabile de cele la care elevul poate face compromisuri.

Produs / dovadă

Profilul intereselor compatibile cu viitoarea meserie; top valori; reflecție.

ACTIVITATEA 3. LA CE MĂ PRICEP?

Perioada: Octombrie 2026

Obiectiv

Identificarea competențelor personale și transferabile și formularea lor prin dovezi concrete.

Activități

- „Detectivul competențelor”.
- Exemple de dovezi din proiecte școlare, voluntariat, practică, sport sau activități extrașcolare.
- Fișa „Știu / Știu să fac / Pot să aplic”.

Produs / dovadă

Pașaportul competențelor.

ACTIVITATEA 4. CE MI SE POTRIVEȘTE?

Perioada: Octombrie–Noiembrie 2026

Obiectiv

Corelarea intereselor, competențelor și valorilor cu domenii ocupaționale.

Activități

- Profil Holland / RIASEC.



<https://cjrae-botosani.ro/2024/consiliere-online/chestionare-targul-liceelor-botosani-2024/#:~:text=Inventarul%20Holland,%C3%8Encepe%C8%9Bi%20chestionarul>

- Matricea „Îmi place (1–10) / Mă pricep (1–10)”.
- Discuție asupra zonelor de potrivire și dezvoltare.
- Formularea a maximum trei direcții de explorat.

Produs / dovadă

Cod RIASEC; harta compatibilității.

ACTIVITATEA 5. CE OFERĂ LUMEA?

Perioada: Noiembrie–Decembrie 2026

Obiectiv

Trecerea de la imaginea idealizată a profesiei la explorarea realității.

Activități

- „Pașaportul unei profesii”: atribuții, studii, competențe, avantaje, dificultăți și perspective.
- Interviu de informare cu un profesionist sau absolvent.
- Job shadowing virtual.
- Jurnal de explorare.

Produs / dovadă

1–3 pașapoarte de profesie; jurnal de explorare.

ACTIVITATEA 6. ALEGEREA MEA – TESTATĂ ÎN REALITATE

Perioada: Ianuarie 2027

Obiectiv

Verificarea opțiunilor prin informații și criterii concrete.

Activități

- Compararea a 1–3 opțiuni.
- Identificarea surselor oficiale și verificarea informațiilor.
- Matrice comparativă și argumentarea alegerii.
- Discuție individuală sau în grup mic pentru clarificarea opțiunilor.

Produs / dovadă

Matrice comparativă; argumentarea alegerii.

ACTIVITATEA 7. CUM AJUNG ACOLO?

Perioada: Februarie–Martie 2027

Obiectiv

Transformarea alegerii într-un plan de acțiune.

Activități

- Obiective SMART.
- Roadmap: acum → bacalaureat → admitere/angajare → primul an → 3–5 ani.
- Plan A, Plan B și Plan C.
- Identificarea resurselor și persoanelor care pot sprijini elevul.

Produs / dovadă

Plan personal 6–12 luni; roadmap.

ACTIVITATEA 8. CUM MĂ PREZINT?

Perioada: Martie–Aprilie 2027

Obiectiv

Dezvoltarea capacității elevului de a-și prezenta competențele și motivația.

Activități

- CV adaptat profilului de elev.
- Scrisoare de intenție.
- Elevator pitch de 60 de secunde.
- Simulare de interviu de admitere/angajare.
- Feedback colegial și al mentorului.

Produs / dovadă

CV; scrisoare; pitch; feedback.

ACTIVITATEA 9. DACĂ NU IESE CUM VREAU?

Perioada: Aprilie–Mai 2027

Obiectiv

Dezvoltarea flexibilității și rezilienței în fața incertitudinii și a posibilului eșec.

Activități

- „Ce fac dacă Planul A nu funcționează?”
- Identificarea resurselor personale și externe.
- Reformularea unui eșec ca informație pentru următoarea decizie.
- Revizuirea Planului B/C.

Produs / dovadă

Plan B/C; fișă de reflecție.

ACTIVITATEA 10. EU ALEG ȘI ACȚIONEZ!

Perioada: Mai–Iunie 2027

Obiectiv

Integrarea achizițiilor și asumarea unui pas concret.

Activități

- „Târgul viitorului meu”: prezentare de 3 minute.
- Portofoliu final.
- Reaplicarea autoevaluării inițiale.
- Reflecția „Înainte și după”.
- Stabilirea obiectivului pentru următoarele 30 de zile.

Produs / dovadă

Portofoliu final; profil final; obiectiv 30 zile.

VIII. Diferențiere pe profil

Profil teoretic

Direcție centrală: De la liceu la facultate.

- definirea opțiunilor universitare și a facultăților vizate
- analiza programelor de studii și a formelor de admitere
- verificarea calendarului și a documentelor necesare
- discuții cu studenți, absolvenți și reprezentanți ai universităților
- analiza vieții universitare: curs, seminar, laborator, sesiune, burse, cazare, mobilități
- Plan A/B/C pentru admitere și traseul ulterior

Profil tehnologic

Direcție centrală: De la calificare la profesie și/sau continuarea studiilor.

- maparea calificărilor, certificatelor, permiselor și competențelor practice
- analiza fișelor de post și a cerințelor reale ale ocupațiilor
- contact cu absolvenți și angajatori locali
- vizite, zile ale porților deschise și întâlniri cu specialiști
- CV, scrisoare de intenție și simulare de interviu
- explorarea angajării, specializării, formării și continuării studiilor

IX. Componenta de mentorat individual

Între activitățile de grup pot fi organizate, în funcție de nevoile identificate, discuții individuale sau în grupuri mici. Acestea urmăresc clarificarea opțiunilor, identificarea unor surse suplimentare, formularea unor pași realiști și actualizarea planului personal.

X. Mentori, resurse și colaboratori

- consilierul școlar;
- profesori ai disciplinelor specifice profilului;
- studenți și absolvenți;
- organizații și asociații studentești;
- universități și facultăți interesate de activități de informare/orientare;
- angajatori și specialiști din domenii relevante;

- instituții și servicii de ocupare/formare profesională, după disponibilitate;
- platforme și pagini oficiale ale instituțiilor de învățământ și ale angajatorilor;
- materiale și experiențe Erasmus+ relevante.

XI. Portofoliul Personal de Orientare și Proiectul Personal de Carieră

Fiecare elev își constituie un dosar digital sau fizic în care păstrează produsele activităților. Portofoliul devine dovada progresului și instrumentul de lucru pentru discuțiile de mentorat.

- 1. Date de identificare și profil educațional
- 2. Harta personală – „Eu, astăzi”
- 3. Rezultatele activităților de autocunoaștere
- 4. Profilul valorilor profesionale
- 5. Profilul RIASEC și harta compatibilității
- 6. Pașaportul competențelor
- 7. Opțiuni de carieră: 1–3 variante
- 8. Pașapoarte ale profesiilor / jurnal de explorare
- 9. Fișe comparative pentru facultăți/programe sau ocupații
- 10. CV și scrisoare de intenție
- 11. Elevator pitch și feedback
- 12. Plan A / Plan B / Plan C
- 13. Obiective SMART și roadmap
- 14. Obiectivul pentru următoarele 30 de zile
- 15. Reflecția finală „Înainte și după”

XII. Metode și forme de lucru

- ateliere interactive;
- exerciții individuale și în perechi;
- reflecție ghidată și jurnal;
- chestionare de autocunoaștere și valori;
- analiză SWOT personală;
- studii de caz;
- documentare ghidată și compararea surselor;

- interviu de informare;
- job shadowing virtual;
- prezentări și elevator pitch;
- simulare de interviu;
- mentorat individual;
- feedback colegial și feedback al mentorului;
- învățare prin proiect și portofoliu.

XIII. Monitorizare și evaluare

Evaluare inițială

La începutul programului, elevii acordă un scor de la 1 la 5 pentru fiecare afirmație de mai jos.

Instrumentul se reaplică la final pentru compararea progresului.

- 1. Știu ce vreau să fac după liceu.** Scor inițial: ____ / 5 Scor final: ____ / 5
- 2. Îmi cunosc punctele forte și competențele.** Scor inițial: ____ / 5 Scor final: ____ / 5
- 3. Îmi cunosc principalele valori profesionale.** Scor inițial: ____ / 5 Scor final: ____ / 5
- 4. Știu ce domenii mi se potrivesc și de ce.** Scor inițial: ____ / 5 Scor final: ____ / 5
- 5. Știu unde să caut informații credibile.** Scor inițial: ____ / 5 Scor final: ____ / 5
- 6. Pot compara două opțiuni educaționale/profesionale.** Scor inițial: ____ / 5 Scor final: ____ / 5
- 7. Pot argumenta alegerea mea.** Scor inițial: ____ / 5 Scor final: ____ / 5
- 8. Știu care sunt pașii concreți pentru următoarea etapă.** Scor inițial: ____ / 5 Scor final: ____ / 5
- 9. Știu să îmi prezint competențele într-un CV.** Scor inițial: ____ / 5 Scor final: ____ / 5
- 10. Pot susține o prezentare/elevator pitch și un interviu.** Scor inițial: ____ / 5 Scor final: ____ / 5
- 11. Am cel puțin o alternativă realistă la prima opțiune.** Scor inițial: ____ / 5 Scor final: ____ / 5
- 12. Știu care este următorul meu pas concret.** Scor inițial: ____ / 5 Scor final: ____ / 5

Indicatori de realizare

- participarea la activități;

- completarea profilului inițial și final;
- realizarea fișelor de documentare și comparație;
- realizarea portofoliului;
- elaborarea CV-ului și a proiectului personal;
- formularea unui Plan A/B/C și a unui obiectiv SMART;
- evoluția răspunsurilor la autoevaluarea inițială/finală;
- capacitatea de a argumenta o alegere și de a identifica o alternativă realistă.

XIV. Rezultate așteptate

- elevul are o imagine mai clară asupra propriei persoane și a resurselor sale;
- elevul poate explica de ce o direcție îi este potrivită sau ce are de dezvoltat pentru ea;
- elevul știe să caute și să verifice informații relevante;
- elevul are opțiuni comparate, nu doar o preferință neargumentată;
- elevul dispune de documente de prezentare personală;
- elevul are un plan de acțiune și alternative;
- elevul își asumă un prim pas concret.

XV. Fișe de lucru – modele

Fișa 1 – Harta mea personală

Îmi place să...

Sunt bun/ă la...

Mă interesează...

Mi-ar plăcea să...

Trei calități care mă caracterizează...

Un aspect la care mai am de lucrat...

Ce mă motivează cel mai mult...

Fișa 2 – Pașaportul unei profesii

Profesia/domeniul:

Ce face un profesionist în acest domeniu?

Ce studii/formare sunt necesare?

Ce competențe sunt necesare?

Ce îmi place la această profesie?

Ce mi se pare dificil?

Ce trebuie să dezvolt eu?

Ce surse am consultat?

Fișa 3 – Matricea opțiunilor

Criteriu	Opțiunea A	Opțiunea B	Opțiunea C	Importanță 1–5	Observații
Potrivire cu interesele					
Potrivire cu competențele					
Potrivire cu valorile					
Cerințe/admitere					
Oportunități					
Resurse necesare					
Nivel de risc					
Alternativă disponibilă					

Fișa 4 – Proiectul personal de carieră

Domeniul care mă interesează:

Profesia/profesiile pe care vreau să le explorez:

De ce mă atrage?

Punctele mele forte:

Competențele pe care trebuie să le dezvolt:

Ce trebuie să învăț?

Cine mă poate ajuta?

Primul pas pe care îl pot face:

Ce voi face în următoarele 30 de zile?

Fișa 5 – Înainte și după

La începutul programului credeam că...

Nu știam că sunt bun/ă la...

Acum am descoperit despre mine că...

Domeniul pe care vreau să îl explorez este...

Competența pe care vreau să o dezvolt este...

Primul meu pas va fi...

Ce s-a schimbat în alegerea mea și de ce?

XVI. Responsabilități

Responsabil	Responsabilități	Dovezi
Consilier / mentor	planifică, facilitează, interpretează cu prudență instrumentele, oferă feedback, monitorizează progresul	fișe, întâlniri, evaluări
Elev	participă activ, reflectează, documentează, actualizează portofoliul și planul	portofoliu, produse, obiective
Profesorii	sprijină corelarea competențelor cu disciplinele și traseele educaționale/profesionale	feedback, recomandări
Alumni / studenți / profesioniști	oferă perspective reale și exemple de trasee	întâlniri, interviuri
Familia	sprijină, fără a substitui decizia elevului	dialog și sprijin

XVII. Notă metodologică finală

Programul este un cadru flexibil. Ordinea și durata activităților pot fi ajustate în funcție de profilul clasei, nevoile identificate, calendarul școlar și disponibilitatea colaboratorilor. Instrumentele de orientare se interpretează împreună cu elevul și se corelează cu experiențele, competențele și informațiile despre traseul vizat.

Schimbarea unei opțiuni inițiale ca urmare a documentării și reflecției este acceptată ca rezultat al procesului de orientare. Obiectivul final nu este alegerea unei „profesii perfecte”, ci dezvoltarea capacității elevului de a lua o decizie informată și de a ști care este următorul pas.