



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul
Educație și Ocupare

Fondul Social European+

Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027

Axa prioritara P9 Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității

ES04.7 Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale

Titlul proiectului „**COMPETENTE -Cheia progresului durabil al angajaților**”

Contract de finanțare nr. PEO/78/PEO_P9/OP4/ES04.7/PEO_A36 -312752 – nr.inreg. 5235/30.08.2024

Cod SMIS: **312752**

Subactivitatea 5.3 “Coaching individualizat” – program pilot de coaching ca măsura inovativă de sprijin educațional individualizat al angajaților pentru actualizarea competențelor specifice la locul de muncă prin învățare autodirijată

Matricea individualizată de planificare a procesului de actualizare a cunoștințelor specifice locului de muncă prin învățare autodirijată

Matricea individualizată este un instrument simplu, care te ajută să planifici învățarea pe cont propriu și să îți atingi obiectivele de învățare, stabilite prin “Planul individual de actualizare a competențelor specifice”.

1. Preia obiectivele de învățare pe care le-ai stabilit
2. Stabilește ce activități de învățare trebuie să parcurgi pentru a-ți atinge obiectivele; împarte învățarea în pași mici și stabilește temene realiste de realizare. Fa un plan de învățare pe care îl poți respecta, care țină cont de ritmul tău de lucru și de timpul disponibil.
3. Alege resurse de învățare accesibile și potrivite nevoilor tale; folosește materiale și resurse pe care le ai la îndemână, care sunt gratuite sau accesibile ca preț, și care se potrivesc stilului tău de învățare.
4. Decide cum vei verifica progresul tău; alege metode simple prin care poți evalua dacă ai învățat ce ți-ai propus: un test, o aplicație practică, o simulare, o verificare cu un coleg sau un supervisor.



Proiect cofinanțat din **FSE+**



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul
Educație și Ocupare

1. Date de identificare

Nume si prenume: _____

2. Obiectiv de invatare autodirijata

Ce anume vreau sa invat si pana cand?

3. Planul de invatare autodirijata

Activitate de invatare	Metode si resurse de invatare ¹	Termen limita	Cum verific ca am invatat ²

Consultant resurse umane	Beneficiar	Data completarii 1	Data completarii 2

¹ Foloseste Anexa. Metode, resurse de invatare si modalitati de verificare a rezultatelor invatarii

² Idem mai sus



Anexa. Metode, resurse de învățare și modalități de verificare a rezultatelor învățării

1. Metode de învățare pe cont propriu

- ☐ Lectura și conspectare - Citești materiale relevante (carti, articole, ghiduri) și îți notezi ideile principale
- ☐ Realizarea de proiecte practice - Aplici ceea ce ai învățat într-un proiect concret (ex. crearea unei prezentări)
- ☐ Urmărirea videoclipurilor educaționale - Vizualizezi tutoriale, lecții sau explicații pe teme specifice
- ☐ Experimentarea, rezolvarea de probleme reale - Încerci activități noi, folosești instrumente sau metode noi pentru a testa, observa și învăța.
- ☐ Studii de caz - Analizezi o situație concretă, reală sau fictivă, pentru a înțelege mai bine procesele, factorii implicați și posibilele soluții.
- ☐ Discuții cu un tutor sau mentor - Ceri sfaturi și clarificări de la o persoană cu experiență.
- ☐ Învățare prin practică (learning by doing) – Faci o activitate concretă și înveți pe parcurs.
- ☐ Job shadowing - Observi cum un coleg cu experiență își desfășoară activitatea pentru a înțelege mai bine ce presupune o anumită sarcină sau rol.
- ☐ Simulări / scenarii - Reproduci situații de lucru într-un mediu sigur (ex. susținerea unei prezentări, operarea unei mașini), pentru a învăța fără riscuri.
- ☐ Învățare informală - Discuți cu colegii, schimbi idei sau ceri păreri.
- ☐ Exerciții practice / teste / quiz-uri – Rezolvi exerciții prin care aplici imediat cunoștințele.

2. Resurse educaționale pentru învățarea autodirijată

- ☐ Materiale scrise (clasice) - Carti de specialitate, manuale, legislație, ghiduri și broșuri, instrucțiuni de lucru, proceduri operaționale, rapoarte, studii de caz, articole și reviste de specialitate
- ☐ Materiale disponibile online - Platforme online de învățare, podcasturi educaționale, videoclipuri explicative / tutoriale, webinarii și conferințe înregistrate, bloguri și site-uri de specialitate, forumuri, grupuri de discuții
- ☐ Aplicații mobile educaționale – Aplicații de învățare prin jocuri, quiz-uri și repetiție interactivă.
- ☐ Surse informale - Observarea și întrebarea colegilor cu experiență, participarea la sedințe, instruirii, feedback de la colegi și superiori
- ☐ Simulări și practică asistată – Simulatoare sau laboratoare virtuale, platforme de testare aptitudini

3. Modalități de verificare a rezultatelor învățării

- ☐ Autoevaluare pe baza obiectivelor stabilite - Raspunzi sincer la întrebarea „Pot face acum ce mi-am propus?”



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



**Programul
Educație și Ocupare**

- ☐ Teste online sau chestionare de verificare - Rezolvi teste sau quiz-uri disponibile pe platforme educationale pentru a-ti testa cunostintele intr-un mod structurat si obiectiv.
- ☐ Sarcini de lucru practice - Incerci sa aplici ceea ce ai invatat intr-o situatie reala sau simulata (ex: faci o prezentare, redactezi un document, montezi o piesa etc.).
- ☐ Feedback din partea unui coleg, mentor sau superior - Ceri o opinie despre cum ai aplicat o competenta intr-o situatie concreta.
- ☐ Compararea rezultatelor obtinute inainte si dupa procesul de invatare - Evaluezi cum ai rezolvat o sarcina inainte si cum o faci acum.
- ☐ Observarea imbunatatirii performantei la locul de munca - Urmaresti daca ai devenit mai eficient, mai sigur pe tine sau mai autonom intr-o activitate datorita competentei dezvoltate.