



**Colegiul Tehnic „Apulum” Alba Iulia**  
Str. Gh. Pop de Băsești, Nr.2,  
cod 510215, jud. Alba  
Tel. 0258834102  
Web: [aicta.ro](http://aicta.ro)  
Mail: [office@aicta.ro](mailto:office@aicta.ro)

## Planificare activități consiliere Proiect ROSE

Cons. Scolar POPA DELIA

Nr.crt	Tema	Săptămâna	Observații
1	Autocunoaștere	1	
2	Analiza personală	2	
3	Imaginea de sine	3	
4	Emoții	4	
5	Gestionarea emoțiilor	5	
6	Motivația și performanță	6	
7	Optimizarea motivației	7	
8	Comunicarea interpersonală	8	
9	Comunicarea asertivă	9	
10	Ascultarea activă	10	
11	Mesaje eu-tu	11	
12	Gestionarea conflictelor	12	
13	Presiunea grupului	13	
14	Gestionarea timpului	14	
15	Autocunoaștere și alegerea carierei	15	
16	Proiecții în viitor	16	
17	Interesele mele	17	
18	Decizia de carieră	18	
19	Promovarea personală în carieră	19	
20	Creativitatea	20	
21	Ce este sănătatea?	21	
22	Viciile la adolescenți	22	
23	Ce este stresul?	23	
24	Gestionarea stresului	24	
25	Relațiile de cuplu în adolescență	25	