



„Investește în Oameni!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

MANAGEMENTUL UNEI CARIERE DE SUCCES

Întocmit,
Mustea Anca

Data,
31.07.2014

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României



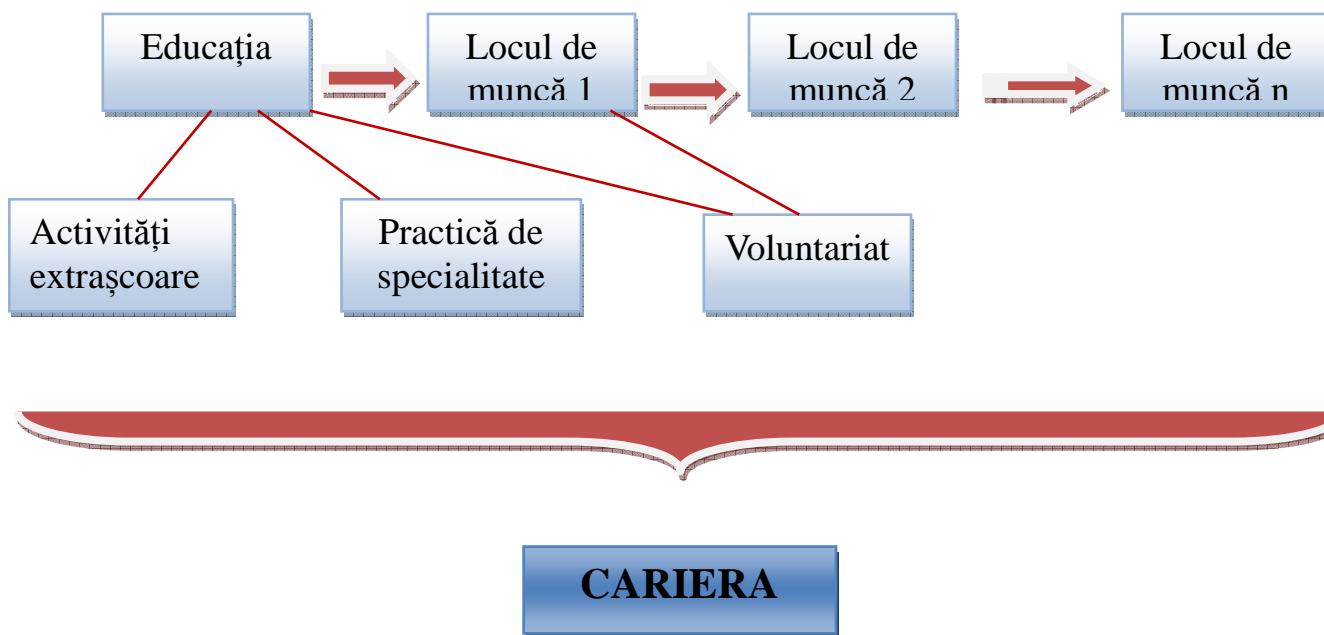
Managementul unei cariere de succes

1. Ce este cariera?

Cum putem să definim cariera? Există mai multe perspective din care poate fi privit acest termen. Dacă întrebăm diferiți oameni din jurul nostru, ne vor da răspunsuri cu totul diferite de cele ale cercetătorilor în domeniu sau de cele ale consilierilor în carieră.

Din perspectiva simțului, de multe ori cariera este înțeleasă ca fiind o profesie sau o ocupație. În unele situații, prin termenul de carieră se înțelege o poziție bună la locul de muncă. Foarte multă lume asociază carieră cu banii, cu atingerea unor obiective etc.

Pe de altă parte, din perspectivă științifică, definim cariera ca o succesiune de poziții și ierarhii din care este format traseu educațional și profesional al unei persoane. Prin urmare, cariera nu este ceva care începe după ce ai terminat facultatea sau studiile masterale. Pregătirea pentru urmarea unui anumit traseu profesional face parte din carieră.



„Investește în Oamenii!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

2. Factorii care influențează cariera

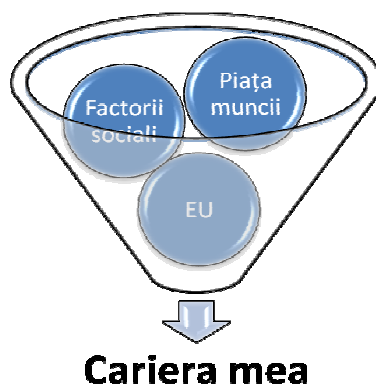
Parcursul nostru profesional și educațional este influențat de foarte mulți factori. Imaginea pe care o avem despre ce înseamnă cariera, ce înseamnă o carieră de succes, deciziile pe care le luăm pe parcursul vieții în legătură cu traseul profesional și educațional depind de foarte multe lucruri.

Exercițiu

Notați cinci lucruri de care țineți cont atunci când luați decizii legate de carieră.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Cum am putea împărtăși factorii care ne influențează drumul educațional și profesional? Există trei categorii majore de factori care ne influențează deciziile legate de carieră și modul în care ne reprezentăm cariera: factorii personali, factorii sociali și factorii care țin de piața muncii.





„Investește în Oameni!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

3. Factorii care țin de propria persoană

Alegerile pe care le facem în domeniul profesional sunt influențate de valorile pe care le avem la un moment dat, interesele profesionale, ceea ce știm să facem și trăsăturile de personalitate.

3.1 Valorile

Valorile pe care le avem se referă la ceea ce este important pentru noi. Ne formăm aceste valori pe parcursul vieții sub influența familiei, a persoanelor importante din viața noastră, a grupului de prieteni și a societății. De exemplu, Mihai, având ca și exemplu pe părinții săi care sunt medici, poate considera că la un loc de muncă este important să poți ajuta pe altcineva. Maria poate considera că cel mai important la un loc de muncă este să ai posibilitatea de a avansa.

Cunoașterea valorilor personale, în special a celor legate de locul de muncă, este importantă din mai multe motive. Pe de o parte, este necesar să știm ce este mai important pentru noi la un loc de muncă pentru a verifica dacă un anumit loc de muncă va satisface ceea ce noi valorizăm mai mult. De obicei, ne dăm seama de ceea ce este important pentru noi atunci când aceste lucruri nu sunt satisfăcute. De exemplu, când suntem puși în situația de a ni se spune tot timpul ce avem de făcut, ne dăm seama că avem nevoie să fim independenți, să fim lăsați să ne organizăm și să luăm decizii singuri. De asemenea, este important să ne conștientizăm valorile personale și să facem o ierarhie a lor pentru a putea analiza în ce măsură suntem dispuși să acceptăm un loc de muncă dacă ne satisface un număr redus de valori, sau doar anumite valori care nu sunt cele mai importante pentru noi.

Pe de altă parte, este important ca, înainte de a ne programa și de a merge la un interviu pentru angajare, să comparăm valorile personale cu valorile firmei la care dorim să fim angajați. Dacă firma respectivă valorează respectarea unui program strict de lucru, iar pentru noi este important să avem un program flexibil, va fi dificil să ne adaptăm și să fim fericiți cu acel loc de muncă.





„Investește în Oamenii!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

3.2 Interesele profesionale

Interesele profesionale se referă la tipurile de activități care ne fac plăcere. De exemplu, unora le place să lucreze cu alți oameni, pe când altora le place să lucreze individual. De-a lungul timpului, cercetătorii au creat diferite modalități de clasificare a intereselor profesionale. De exemplu, John Holland consideră că sunt șase tipuri de interese profesionale, în funcție de tipul de activități pe care preferă să le facă o persoană: realist, investigativ, social, întreprinzător, convențional și artistic.

Cunoașterea tipului de interese este importantă pentru a căuta locurile de muncă potrivite cu ceea ce ne place nouă să facem. Cum s-ar simți o persoană sociabilă, căreia îi place să lucreze cu oamenii, să ajute oamenii, dacă ar fi pusă într-un birou unde să introducă toată ziua date? Evident, nu foarte bine. Vestea bună este că ne putem găsi locul potrivit în orice domeniu profesional.

3.3 Competențele și abilitățile

Un alt lucru de care ținem cont când facem alegeri legate de carieră este ceea ce știm să facem. Degeaba am dori să fim pictori, dacă nu știm să desenăm. De asemenea, ar fi inutil să ne dorim să facem softuri, înainte de a învăța un anumit limbaj de programare. Unele lucruri, precum abilitățile personale, sunt înnăscute. De exemplu, unele persoane au talent muzical, în timp ce altele nu au. Cercetările au arătat, însă, că uneori persoanele care au succes, compensează lipsa talentului cu multe ore de muncă/ practică.

Competențele pot să fie specifice unui anumit domeniu de activitate, în timp ce altele ne sunt utile indiferent ce domeniu de activitate am avea. Primele se numesc competențe profesionale și putem să le avem dacă urmăm cursuri de specialitate într-un anumit domeniu. Competențele transferabile, care ne sunt utile în diferite domenii de activitate, includ: comunicarea, utilizarea calculatorului, cunoașterea unei limbi străine, managementul timpului, organizarea, lucrul în echipă, creativitatea și altele.





„Investește în Oameni!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

3.4 Personalitatea

Personalitatea este un alt lucru care ne influențează alegerile, în general, inclusiv cele legate de carieră, dar și modul în care ne vom descurca la un loc de muncă. De exemplu, o persoană introvertită, va avea dificultăți în a lucra cu publicul. Anumite trăsături de personalitate, precum conștiinciozitatea, pot să ne ajute și să constituie un punct pozitiv, atât în obținerea unui loc de muncă, cât și în desfășurarea activității. Este motivul pentru care, angajarea pe anumite posturi presupune completarea, în prealabil, a unor teste de personalitate.

4. Factorii sociali

Persoanele din jurul nostru ne influențează în mare măsură în tot ceea ce facem. Prin urmare, și în alegerile legate de carieră vom fi influențați de părinți, rude, prieteni, persoane importante pentru noi, precum și de societate în general.

Familia, prin părinți, frați mai mari sau alte rude, ne pot influența în alegerile legate de carieră în mai multe moduri. Dacă în familie există tradiția de a urma o anumită profesie sau există o afacere de familie, putem simți, direct sau indirect, presiunea acestora de a urma același domeniu. Pe de altă parte, unii părinți își formează o idee despre ce este bine pentru copiii lor și insistă ca aceștia să urmeze un anumit domeniu, indiferent de preferințele copiilor. Dar familia poate avea și influențe pozitive – unii părinți pot constitui modele pe care să dorim să le urmăm.

Grupul de prieteni ne influențează, uneori fără să ne dăm seama. Putem alege să urmăm o anumită școală, doar pentru că prietenii noștri o urmează. Unii prieteni ne pot prezenta cu atâta entuziasm un anumit domeniu profesional încât începe să ne placă și nouă. Profesorii ne pot oferi modele pe care să dorim să le urmăm, sau ne pot face să apreciem un anumit domeniu de activitate.

Prin mijloacele mass-media și pe alte căi, societatea promovează, la un moment dat ce domenii de activitate sunt dezirabile. Dacă societatea valorizează la un moment dat o anumită profesie, vom constata că foarte mulți se vor îndrepta spre acel domeniu și mai





„Investește în Oameni!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
 Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
 Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

puțin spre cele puțin valorizate.

5. Piața muncii

Locurile disponibile pe piața muncii sunt alți factori care ne influențează alegerile legate de carieră. Chiar dacă în societatea românească proiecțiile privind piața muncii sunt prea puține sau lipsesc, ne uităm de multe ori ce se întâmplă pe plan internațional și încercăm să identificăm domeniile în care vom găsi de lucru în viitor.

Formarea profesională implică o investiție foarte mare din punct de vedere financiar, al timpului, al efortului etc. Prin urmare, vom încerca întotdeauna să ne formăm într-un domeniu în care ne așteptăm să existe mai multe locuri de muncă. Excepție fac situațiile în care avem o pasiune pentru un anumit domeniu și suntem dispuși să muncim și să luptăm să fim cei mai buni, astfel încât să avem șanse de reușită, chiar dacă există un număr restrâns de locuri de muncă.

6. Succesul în carieră

6.1 Definirea succesului profesional

Pentru a vorbi despre succesul în carieră ar trebui mai întâi să îl definim. Acest lucru este dificil, însă, atunci când fiecare persoană are o perspectivă personală asupra a ceea ce înseamnă succesul în carieră.

Exercițiu

Dă un exemplu de persoană care are succes în carieră.

Ce crezi că o face să aibă acest succes?



„Investește în Oameni!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

Exercițiu

Bifează care dintre următoarele lucruri înseamnă pentru tine succes în carieră:

- să am bani mulți
- să fac ceea ce îmi place
- să am un post de conducere
- să fiu celebru
- să fac descoperiri importante
- să inventez lucruri noi
- să fiu un expert în domeniul meu

Ce altceva înseamnă pentru tine să ai succes în carieră?

În societate găsim diferite modalități de a defini succesul, în general, și succesul în carieră, în particular. Este important să găsim ce înseamnă pentru noi succesul în carieră. De cele mai multe ori, modul în care ne definim succesul în carieră este strâns legat de valorile pe care le avem. Vom considera că avem succes în carieră atunci când ne sunt satisfăcute valorile legate de domeniul profesional.

Pe parcursul vieții noastre modul în care ne definim succesul în carieră se poate schimba. Acest lucru se datorează schimbării valorilor pe care le avem, experiențelor profesionale, experiențelor de viață, influenței mediului social în care trăim.

6.2 Atingerea succesului profesional

După ce am clarificat ce înseamnă succesul profesional din punct de vedere personal, ajungem la întrebarea: „Cum ajungem să avem succes în carieră?” Desigur, căile

„Investește în Oameni!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

sunt multiple, dar există anumite caracteristici personale și anumiți pași care sunt esențiali în atingerea succesului.

Exercițiu

Vizionează conferința TED susținută de Angela Duckworth, care se găsește la adresa:

http://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_the_key_to_success_grit

Care sunt factorii care ne asigură succesul în carieră din perspectiva filmului vizionat?

Cum ai putea să te folosești de acești factori în dezvoltarea carierei tale?

Angela Duckworth arată, în studiile sale, că succesul este datorat în mai mare măsură perseverenței în situații dificile, decât talentului. O persoană talentată poate să nu ajungă să aibă o carieră de succes dacă își neglijează talentul și nu lucrează suficient. Aceeași cercetătoare arată că persoanele foarte inteligente, care se bazează pe inteligență mai mult decât pe muncă, nu ajung să atingă același succes ca și persoanele care perseverență în atingerea unor scopuri profesionale, chiar și atunci când nu reușesc sau e dificil.

Exercițiu

Vizionează conferința TED susținută de Richard St. John, care se găsește la adresa:

http://www.ted.com/talks/richard_st_john_s_8_secrets_of_success

„Investește în Oameni!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

Care sunt factorii care ne asigură succesul în carieră din perspectiva filmului vizionat?

Cum ai putea să te folosești de acești factori în dezvoltarea carierei tale?

Richard St. John identifică opt lucruri care te ajută să obții succesul:

1. **Pasiunea** – este important să faci ceva pentru că îți face plăcere, nu pentru că urmărești să obții niște bani. Dacă lucrezi cu pasiune și faci un lucru de calitate, banii vor veni oricum.
2. **Munca** – ca să obții ceva trebuie să muncești. Nimic nu se obține ușor. Însă dacă lucrezi ceva care te pasionează, munca devine o plăcere.
3. **Concentrarea pe ceea ce faci** – ca să ajungi la o carieră de succes, este important să faci bine ceea ce faci. Munca de calitate implică, însă, concentrarea pe un singur lucru odată. Este foarte ușor să greșești când faci mai multe lucruri deodată.
4. **Motivarea/ Automotivarea** – este important să te motivezi, să tragi de tine ca să treci peste momentele dificile, peste lipsa de încredere în propria persoană.
5. **Ideile** – este important să îți dezvoltai creativitatea ca să ai în permanență idei noi, care să îți aducă succesul dorit.
6. **Servicii pentru alții** – trebuie să identifici care sunt serviciile sau produsele pe care care le poți face pentru alții, apoi trebuie să muncești ca să le faci la cea mai bună calitate, ca să ai succes. Mulți tineri doresc de la început să aibă mulți bani sau să

„Investește în Oameni!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

ajungă șefi, dar nu poți să ai succes servindu-te pe tine, ci făcând lucruri valoroase pentru alții.

7. **Îmbunătățirea** – ca să ajungi la succes este important să te dezvolți în permanență, să exersezi și să devii cel mai bun.
8. **Perseverența** – după cum am văzut anterior, perseverența în situații dificile, perseverența după un eșec este un element foarte important în obținerea succesului.

8 lucruri care te ajută să obții succesul

Pasiune

Muncă

Concentrare

Motivare

Idei

Servicii

Îmbunătățire

Perseverență

7. Menținerea succesului profesional

Poți să ajungi să ai succes din punct de vedere profesional, dar lucrurile nu se termină aici. Munca nu se termină odată ce ai atins succesul. Cei mai mulți eșuează tocmai pentru că după ce ajung să obțină succesul profesional încetează să mai facă ceea ce făceau până la obținerea acestuia.

Întrebarea care se pune este: „Cum se poate menține succesul?”. Răspunsul este relativ simplu. Trebuie să continui să faci aceleași lucruri pe care le-ai făcut până ai obținut succesul, sau poate mai bine.

O carieră de succes este o carieră bine planificată. Asta nu înseamnă că atunci când începem sau terminăm liceul facem un plan perfect pentru toată viața. Planul se poate schimba pe parcurs, pentru că și valorile și interesele noastre se pot schimba. Ce nu se schimbă este faptul că fiecare pas nou în carieră este cu grijă planificat. Nu lăsăm evoluția carierei noastre la voia întâmplării, ci decidem în permanență care este următorul obiectiv



UNIUNEA EUROPEANĂ



GVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



O Carieră
pentru o viață

„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

pe care dorim să îl atingem și învățăm sau muncim pentru atingerea aceluia obiectiv. Ne dăm seama de importanța planificării unei cariere din multitudinea de factori care ne influențează parcursul profesional de-a lungul vieții. Cu cât luăm mai mulți factori în considerare în luarea deciziilor privind fiecare pas în carieră, cu atât vom lua decizii mai informate și mai bune, pentru dezvoltarea carierei.





„Investește în Oameni!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

Bibliografie:

- Barber , A. & Waymon, L. (2007). *Make your contacts count: Networking know-how for business and career success*. New York: AMACOM.
- Duckworth, A. L. & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91, 166-174.
- Duckworth, A. L., Kirby, T., Tsukayama, E., Berstein, H., Ericsson, K. (2010). Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 174-181.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Duckworth, A. L., Weir, D., Tsukayama, E., & Kwok, D. (2012). Who does well in life? Conscientious adults excel in both objective and subjective success. *Frontiers in Personality Science and Individual Differences*, 3(356), 1-8.
- Harwood, L. (2013). *Your Career: How to Make It Happen*. South Western: Cengage Learning.
- Margulis, A. (2008). *The Road to Success: A Career Manual*. Burlington MA: Academic Press.
- MTD Training (2010). *Managing Your Career*. MTD Training and Ventus Publishing ApS.
- Nathan, R. & Hill, L. (2006). *Career Counselling*. London: Sage Publication.
- Sanborn K., & Ricci, W.R. (2003). *The Seasons of Your Career: How to Master the Cycles of Career Change*. Chicago: McGraw-Hill.

