



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



ROMANIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



CNDIPT
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

ORIENTAREA ÎN CARIERĂ. CUM SĂ NE ALEGEM CARIERA?

Întocmit,
Cristea Adela Camelia

Data,
31.07.2014

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





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



ROMANIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



CNDIPT
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

Orientarea în carieră. Cum ne alegem cariera?

De ce e importantă orientarea în carieră?

Este foarte dificil în viață să ai succes și să faci alegeri corecte, atâta timp cât nu ai o direcție clară spre care te îndrepti.

Orientarea în carieră le oferă tinerilor oportunitatea de a lua o decizie informată și rațională privind viitorul lor profesional. În prezent, majoritatea tinerilor din România își decid drumul în funcție de dorințele părinților, popularitatea universităților sau companiilor/profesiilor la modă, tendințele prietenilor, etc. iar rata șomajului în rândul tinerilor atinge nivele tot mai ridicate.

Orientarea în carieră este mai mult decât utilă, ea este o necesitate. Ea este direcția de viitor pe care fiecare din noi o alege și o urmează în viața sa profesională. Aceasta direcție este rezultatul unei decizii informate și asumate, bazată pe evaluarea abilităților, intereselor, aspirațiilor proprii și nu în ultimul rând a tendințelor de pe piața muncii. Orientarea în carieră le permite tinerilor să își cunoască și să-și evalueze potențialul, să-și planifice viitorul profesional și să identifice acțiunile și resursele necesare pentru a-și urma cariera.

Activitățile în orientare în carieră ar trebui să înceapă deja în gimnaziu, astfel ca tinerii deja în anii ulteriori de studii să își consolideze abilitățile și să înceapă pregătirile pentru facultatea aleasă.





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL 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

Pașii unui proces de orientare profesională includ:

1. Autocunoașterea

- a. identificarea principalelor calități
- b. identificarea aptitudinilor
- c. identificarea motivației

2. Cunoașterea realităților din piața muncii

- a. domenii de activitate
- b. profesii cerute în piața muncii
- c. tendințe

3. Cum îmi caut un loc de muncă?

- a. Unde caut anunțuri de angajare
- b. Cum aplic la un loc de muncă?
- c. Cum îmi redactez CV-ul?
- d. Cum mă prezint a un interviu de angajare?

4. Cum îmi folosesc abilitățile pentru a identifica profesia potrivită?

- a. Cum identific acele profesii care corespund unor abilități pe care le am?
- b. Cum transform aceste abilități într-un atu personal?

Pentru a ne orienta corect și eficient în carieră trebuie să parcurgem pe rând fiecare din acești pași și să răspundem la fiecare din întrebările care apar în diferitele etape ale acestui proces.





„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

Autocunoașterea. Cine sunt eu?

Primul pas în a-ți identifica o profesie viitoare e să începi să te cunoști pe tine, să-ți identifice punctele forte și ariile de îmbunătățire.

Îți va fi mult mai ușor într-o profesie care corespunde unor abilități, aptitudini, hobby-uri pe care le ai, decât într-un domeniu în care sunt necesare abilități sau competențe care ție nu îți sunt la îndemână.

În plus, gradul de motivare este mult mai mare atunci când profesezi într-un domeniu care este legat de ceva ce îți place sau ceva ce știi să faci bine.

Autocunoașterea nu e un proces imposibil, e necesar doar să dorim cu adevărat să ne descoperim pe noi înșine.

În concluzie, o bună cunoaștere a ta ca persoana, a felului cum reacționezi la diferite evenimente și situații, a felului cum te porți în diferite medii sociale, a lucrurilor care te atrag și te pasionează duce pe termen lung la o viață mai fericită și mai frumoasă. Dacă ai o idee foarte clară despre propria personalitate, știi ce slujbă să îți alegi, știi din ce anturaj să faci parte și știi ce activități să-ți alegi pentru relaxare.

Autocunoașterea personală poate fi obținută atât cu ajutorul testelor psihologice, a cărților de profil, cât și prin cursuri de dezvoltare personală sau prin psihoterapie. Nu în ultimul rând, ea poate fi obținută prin analiza propriilor comportamente și prin introspecție, dar și prin cererea de feed-back de la cei cu care interacționăm în mod constant (prietenii, familia, colegii)

Autocunoașterea trebuie să țină cont de câteva elemente de bază:

- * Interesele noastre
- * Valorile
- * Aptitudini și deprinderi
- * Personalitatea





„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

Atunci când încercăm să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine trebuie să luăm
așadar în considerare mai multe aspecte:

1. *Imaginea de sine*

- * Eul actual
- * Eul ideal
- * Eul viitor
- * Stima de sine

2. *Aptitudinile*

- * Tipuri de aptitudini
- * Evaluarea aptitudinilor — surse de cunoaștere
- * Dezvoltarea aptitudinilor

3. *Sistemul motivațional*

- * Tipuri de motivații
- * Componente motivaționale
- * Indicatori motivaționali
- * Relația motivație — performanță
- * Optimizarea motivațională

4. *Emoțiile noastre și mecanismele de apărare / adaptare*

- * Dimensiunile emoțiilor
- * Tipuri de emoții
- * Cauzele apariției emoțiilor
- * Autoreglarea emoțiilor și comportamentelor
- * Mecanismele de apărare și adaptare





„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

Ce abilități am?

În momentul în care am finalizat procesul de autocunoaștere, pot răspunde la întrebarea “Ce abilități am?”, respectiv pot să încep să mă gândesc cum pot folosi sau transforma aceste abilități într-o profesie.

Aici intervine deja prima fază a deciziei de carieră.

Recomandare!

Ia o foaie de hârtie și împarte-o în 2 coloane. Pe coloana din stânga listează lucrurile pe care îți place să le faci și lucrurile la care ești foarte bun. Apoi transforma raspunsurile din prima coloana în potențiale activități de afaceri în cea de a 2-a coloana. Practic pe coloana din stânga scrie profesii care se asociază cu hobby-urile sau abilități le pe care le-ai scris în prima coloană.

De exemplu, dacă vei scrie că îți place să desenezi, în coloana a 2-a poți scrie: designer, arhitect, proprietar sau angajat într-o galerie de artă, desenator tehnic, etc. Dacă hobby-ul tău este muzica, în coloana a 2-a poți scrie cântăreț, proprietar/angajat într-un magazin de muzică sau de instrumente muzicale, angajat sau proprietar al unui club, organizator de programe de entertainment, etc.

De asemenea “imi plac computerele” poate deveni reparatii calculatoare, programator, designer web, etc. sau, “sunt bun la gradinarit” poate deveni servicii pentru spatii verzi, arhitect peisagist, sau proprietar al unui magazin care vinde produse specializate pentru grădinărit.

Redăm mai jos o reprezentare grafică a acestui tabel:

Ce îmi place cu adevărat să fac?	Ce profesii folosesc aceste abilități?
----------------------------------	--



„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

Ce îmi place cu adevărat să fac?	Ce profesii folosesc aceste abilități?
1.	-
2.	-
3.	-
....
La ce sunt bun?	
1.	-
2.	-
3.	-
....

Ce profesii există în piața muncii?

După ce mi-am identificat abilitățile, pentru a parcurge pașii următori ai orientării în carieră trebuie să obțin cât mai multe informații despre piața muncii, respectiv să aflu ce profesii există în piața muncii, care dintre ele sunt cele mai căutate, care sunt principalele tendințe din această piață, respectiv ce caracteristici au aceste profesii, în ce constau ele, respectiv ce abilități sunt necesare pentru fiecare din ele.

Aceste informații le voi corela cu tabelul de mai sus, completându-l și în același timp adaptându-l realităților din 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

Unde caut un loc de muncă?

Atunci când cauți un loc de muncă trebuie să cauți informații pe mai multe canale, în principal:

- presa scrisă
- internet
- agenții de recrutare
- AJOFM (Agenția pentru Ocuparea Forței de Muncă)
- direct pe site-urile unor companii, la secțiunea dedicată locurilor de muncă disponibile

În epoca în care trăim cea mai mare pondere a locurilor de muncă făcute publice se găsesc totuși în mediul virtual. Iată și cele mai bune opțiuni de siteuri pe care poți găsi oferte de muncă în mediul online:

www.bestjobs.ro, www.ejobs.ro, www.myjob.ro, www.findjob.ro, www.infomunca.ro,
www.hipo.ro, www.netjobs.ro, www.cariereonline.ro, www.undelucram.ro,
www.careerjet.ro, www.romjob.ro, www.mercador.ro, www.tocmai.ro,
www.anofm.ro, www.tjobs.ro

Nu în ultimul rând vei avea nevoie de un CV bun. Un model util îl găsești pe site-ul Europass, la link-ul: <http://europass.cedefop.europa.eu/ro/documents/curriculum-vitae>.

De asemenea, aici vei găsi Pasaportul European al Competențelor, un portofoliu electronic pe care ar trebui să-l completezi cu ce știi să faci, adică pregătirea sau competențele tale și să-l trimiți firmelor care te interesează, în obținerea unui loc de muncă.

Dacă ai un portofoliu cu proiectele și ideile tale, e util să te înscrii și pe [LinkedIn](https://www.linkedin.com), să-ți descrii abilitățile și competențele și destul de probabil unul din angajatorii sau agențiile de recrutare prezente acolo te vor aborda.

E util să-ți completezi CV-ul și în limba engleză.

Foarte mulți tineri se plâng că trimit CV-ul al zeci de companii, dar totuși nimeni nu îi sună pentru interviu. De foarte multe ori problema este la cel care aplică, la CV





„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

sau scrisoarea de intenție. Posibilitatea de a aplica online este un avantaj atât pentru cel care caută un loc de muncă cât și pentru cel care caută să angajeze. Însă puneți-vă în pielea celui care recrutează. Acesta primește câteva sute de CV-uri și trebuie să găsească angajatul perfect. Întrebarea este ce faci tu pentru a fi selectat? De ce te-ar alege pe tine?

În cele mai multe cazuri aplicații urmează doi pași simpli: 1. selectează Cv-ul și 2. alege una din scrisorile de intenție care s-ar potrivi și apasă send. Nu este tocmai strategia potrivită, fiind una care nu prea îți asigură șanse pentru a ajunge în fața angajatorului.

Iată ce ar trebui să faceți pentru ca probabilitatea să vă găsiți jobul să crească considerabil:

1 – Aplică numai la joburile pentru care te consideri potrivit/ă. Renunță la a mai trimite zeci sau sute de CV-uri pe zi. Este posibil ca într-o zi să te cheme cineva. Însă acesta este un demers cantitativ care la capitolul calitate nu-ți oferă șanse foarte mari. Aplică numai la câteva joburi pe zi (3-4) și urmează sfaturile de mai jos.

2 – Citește cu atenție cerințele și atribuțiile postului

Cei mai mulți dintre candidați omit această etapă sau trec superficial peste ea. Acesta este momentul în care află dacă jobul respectiv îți se potrivește. Citește cerințele cu atenție și analizează dacă îndeplinești condițiile minime. Puneți câteva întrebări: Vreau acest job? Sunt potrivit/ă pentru el? Sunt calificat/ă pentru el? Dă-ți aceste răspunsuri. Dacă răspunsul este negativ mai bine ai căuta alt job. Dacă răspunsul este afirmativ poți trece la pasul următor.

3 – Caută informații despre companie

Acest caz este valabil în situația în care este publicat și numele angajatorului. Dacă ai aflat cine este compania fă o scurtă cercetare și află mai multe despre companie: domeniu de activitate, produse/servicii, dimensiune, valori ale companiei, etc. Află cât de multe lucruri posibil. Aceste informații sunt esențiale și îți vor servi în pași următori.





„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

4 – Scrie o scrisoare de intenție bună

Scrisoarea de intenție trebuie să o scrii tu! Renunță la a mai folosi o scrisoare tip. Aceste scrisori se recunosc imediat. Probabil alte câteva zeci de candidați folosesc aceleași expresii. Evită pe cât de mult folosirea șabloanelor.

Scrisoarea de intenție trebuie să vorbească despre tine și despre jobul la care aplici într-un mod personal. Ce înseamnă de fapt personalizat? De exemplu: în scrisoarea de intenție trebuie menționează de mai multe ori numele companiei pentru care aplici de câteva ori; în scrisoarea de intenție trebuie să se înțeleagă că ai înțeles cerințele postului; din scrisoarea de intenție trebuie să reiasă că știi câteva lucruri despre companie (spune ce anume știi!); de asemenea trebuie să faci conexiunea clară între pregătirea ta și cerințele postului (nu la modul general ci explicit, cu enumerări eventual); nu în ultimul rând trebuie să enumeri abilitățile tale cheie și să spui că pot fi folosite pentru îndeplinirea atribuțiilor X și Y enumerate în anunț. De asemenea, din scrisoarea de intenție trebuie să reiasă că știi să faci lucrurile enumerate în anunț. Este bună și „dorința de a învăța”, însă angajatorul este interesat în primul rând de ce știi să faci nu de ceea ce ai putea învăța în viitor. Iar în final, determină-l să te cheme la un interviu. Spune-i de ce te-ar putea chema, de ce meriți tu o programare la un interviu. Aici folosești punctele tale forte conectate la nevoia angajatorului. Găsește acel motiv cheie care l-ar determina să te cheme. Dacă nu-l găsești ai o mare problemă, care nu mai ține de scrisoarea de intenție ci de abilitățile și calificările tale, iar șansele tale să reușești sunt minime.

5 – Trimiterea CV-ului

Identifică exact canalul cel mai bun pentru ați trimite CV-ul și utilizează-l. Personalizează și în acest caz mesajul.

6 – Completarea mini interviului

Multe anunțuri sunt însoțite de întrebări la care trebuie să răspundeți. Și aici e important să nu folosiți șabloane și tipare de răspuns, ci să personalizați. Fiți încrezători, dar totuși păstrați o doză de modestie în completarea lui.





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL 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

7 – Send și PostSend

După ce ai dai send aplicației încercă să afli când se face recrutarea. Cine se ocupă? Când sunt programările? Caută și emailul de pe site, preferabil de la departamentul de resurse umane. Poți trimite un email în care să te prezinți să spui că ai aplicat și vrei să afli când vor fi programările, în speranța că vei fi chemat/ă. Poți să alegi la un moment dat și să suni. Aceasta va fi o dovadă pentru angajator că tu chiar îți dorești acel job. Insistă puțin, nu te costă mare lucru.

Cum să-mi folosesc abilitățile pentru a identifica profesia potrivită?

După ce am decis pentru ce loc de muncă doresc să aplic trebuie să realizez o corelație cât mai bună între abilitățile mele și cerințele postului, pentru a mă putea pregăti cât mai bine pentru interviul de angajare.

Aceasta este o altă etapă importantă a procesului de orientare în carieră, asupra căreia vor reveni în cadrul unui alt workshop.





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL 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

Bibliografie

1. Gabriela Lemeni, Mircea Miclea - Consiliere și orientare, Editura ASCR, Colecția consiliere școlară, ediția a doua, revizuită, 2010
2. Nicolae Radu - Teste psihologice pentru orientarea in cariera si autocunoastere. Editura Polirom 2006
3. Meg Mateo Ilasco - Turn Your Creative Hobby into a Business, Editura Chronical Books, 2007
4. Larry Farrell - Noua eră antreprenorială, Editura Prior Book, 2013

