



O carieră pentru viața ta!

Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin
Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră
pentru viața ta

Managementul timpului





Subiecte

Cum decurge o zi normală în viața noastră? Cum planificăm sarcinile în această zi?

Stabilirea obiectivelor. Obiective SMART

Gestionarea timpului. Patru moduri de abordare





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră
pentru viața ta

Timpul este singura resursă ce nu se poate reînnoi
!Niciodată timpul nu se potrivește după noi. Noi trebuie să
ne potrivim după el.



ascent
GROUP



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră
pentru viața ta

Ce înțelegem prin TIME MANAGEMENT?

Multitudinea acțiunilor și activităților individuale desfășurate pentru:

- a ne proteja timpul
- a ne ordona activitățile
- a conștientiza prioritățile

Utilizarea eficientă a timpului reprezintă cea mai simplă modalitate prin care:

NE AJUTĂM SINGURI





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră
pentru viața ta

Dacă ai avea 86.400 dolari...

CE AI FACE ?

**Timpul este o bancă care ne oferă zilnic
86.400 de secunde**



ascent
GROUP



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră
pentru viața ta

Fiecare individ are la dispoziție la fel de mult timp ca și ceilalți.

Sunt exact:

24 de ore într-o zi,

168 de ore într-o săptămână,

8.760 de ore într-un an...

Deosebirile între noi provin din modul în care îl exploatăm.



ascent
GROUP



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră
pentru viața ta

Activități:

❖ Profesionale

❖ Educație și perfecționare

❖ Familie și copii

❖ Activități personale

❖ Hobby și timp liber

❖ De recuperare





Time management - abordare

Patru moduri importante:

- Alarmer (reminders) – ore și taskuri
- Planificare și Pregătire – induce un sens mai larg (calendar)
- Priorizare și Control – urmărește procesul
- Important sau Urgent → Eficient





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră
pentru viața ta

Stabilirea obiectivelor

Specifice

Măsurabile

Realizabile, ambițioase

Realiste, relevante

Limitate în timp

Specific

Measurable

Achievable

Realistic

Timebound





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră
pentru viața ta

Planificarea

1. Conștient

- necesită concentrare
- se referă la lucruri noi

1 activitate

>1 activitate

supraîncărcare

2. Preconștient

- rutină
- lucruri familiare

10 activități

>10 activități

supraîncărcare

3. Subconștient

- idei vise
- inovație

nelimitat

Acces limitat





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră
pentru viața ta

Vă mulțumesc!



ascent
GROUP