



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

Orientarea în carieră. Cum ne alegem cariera?



ascent
GROUP



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră
pentru viața ta

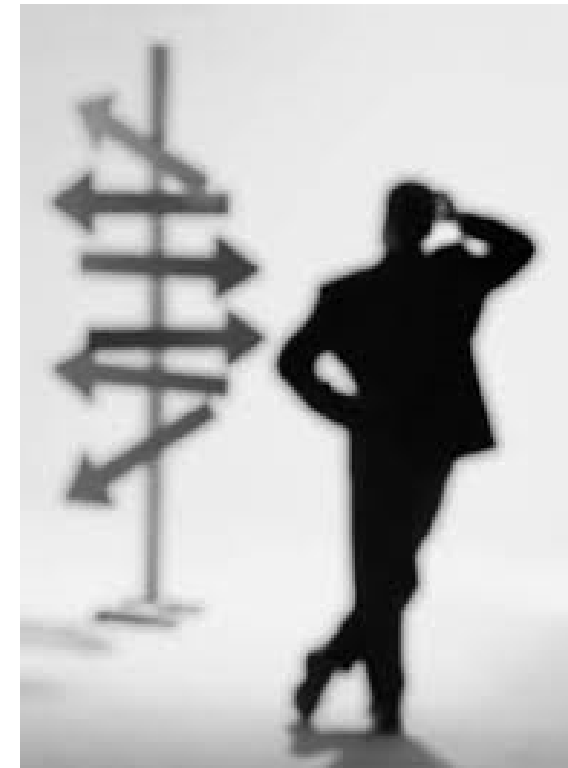
Despre ce vom vorbi?

- De ce e importantă orientarea în carieră?
- Cine sunt eu? - Autocunoașterea
- Care sunt abilitățile mele și pasiunile mele?
- Ce profesii există în piața muncii?
- Unde și cum caut un loc de muncă?
- Cum să-mi folosesc abilitățile pentru a-mi identifica profesia viitoare?



De ce e importantă orientarea în carieră?

- ❖ Orientarea în carieră le oferă tinerilor oportunitatea de a lua o decizie informată și rațională privind viitorul lor profesional





Pașii unui proces de orientare profesională

Autocunoașterea

identificarea principalelor calități

identificarea aptitudinilor

identificarea motivației



Cunoașterea realităților din piața muncii

domeniul de activitate

profesii cerute în piața muncii

tendențe





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră
pentru viața ta

Pașii unui proces de orientare profesională

Cum îmi caut un loc de muncă?

Unde caut anunțuri de angajare

Cum aplic la un loc de muncă?

Cum îmi redactez CV-ul?

Cum mă prezint a un interviu de angajare?



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?



ascent
GROUP

Cine sunt eu? - Autocunoașterea

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.

Autocunoașterea trebuie să țină cont de câteva elemente de bază:

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





Care sunt abilitățile mele și pasiunile mele?

Aplicație practică

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 răspunsurile din prima coloana în potențiale activități de afaceri în cea de a 2-a coloana.

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





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră
pentru viața ta

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?
- ce caracteristici au aceste profesii, în ce constau ele?
- respectiv ce abilități sunt necesare pentru



Unde și cum 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



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

- ❖ identifică ce abilități sunt importante pentru profesia/job-ul la care vrei să aplici
- ❖ analizează care dintre aceste abilități le deții
- ❖ pregătește-te pentru interviul de angajare, gândindu-te cum vei putea să pui în evidență aceste calități și aptitudini în fața angajatorului/intervievatorului pentru a-l convinge





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră
pentru viața ta

Vă mulțumesc!



ascent
GROUP