



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



UNIVERSITATEA
BABEŞ-BOLYAI

Ghid de consiliere și orientare în carieră



Crișan Claudia

Călin Andreea

Borza Adriana

Septembrie 2014
Cluj-Napoca



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
Beneficiar: Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:



AUTOCUNOAȘTEREA

Cu toții ne dorim o carieră de succes și un statut pe măsură, să câștigăm bani din ceea ce ne place fără a resimți povara sarcinilor de lucru, a programului încărcat și a termenelor limită impuse. Cum se face că unii reușesc iar alții eșuează în mod constant. Iată și răspunsul: capacitatea de AUTOCUNOAȘTERE.

Să alegi o profesie care nu ți se potrivește, care nu se pliază pe interesele, abilitățile și valorile tale personale e ca și cum te-ai arunca într-un ocean fără să știi să înoți. Șansele de supraviețuire sunt minime iar efortul depus este colosal. Și acum stăm și ne întrebăm: merită acest lucru? Cu siguranță nu!

Adesea momentul alegerii carierei este resimțit în plan afectiv, de către tineri și adolescenți, asemeni unui șoc, iar acest lucru este datorat lipsei de informații despre propria persoană și corelarea informațiilor cu cele existente pe piața muncii. De mici suntem întrebați: „ce dorești să te faci când vei fi mare?” însă foarte puțini au fost cei care au întrebat „de ce dorești acest lucru?”



Autocunoașterea joacă un rol decisiv în alegerea carierei profesionale. Aceasta presupune formarea conceptului de sine care nu este altceva decât totalitatea ideilor și sentimentelor pe care o persoană le are despre ea însăși. El implică două componente de bază, respectiv: imaginea de sine și stima de sine. Conștientizarea a „CINE SUNT EU” și a „CEEAE CE POT SĂ FAC EU” sunt elemente componente ale imaginii de sine, care influențează atât percepția noastră asupra lumii, cât și percepția asupra propriilor comportamente. Așadar,

imaginea de sine face referire la concepțiile/părerile pe care le avem asupra punctelor noastre tari și a limitelor - sau considerăm că le avem. În schimb stima de sine se formează prin modul în care ne autoapreciem, evaluăm, în raport cu propriile noastre așteptări și/sau așteptările celorlalți.

Auto-evaluarea este un procesul prin care se încearcă identificare a:

- ceea ce contează cel mai mult pentru tine, respectiv valorile personale;
- ceea ce îți face plăcere să realizezi/studiezi, respectiv interesele
- ceea ce ești capabil să faci bine, respectiv aptitudinile.

Așadar, procesul de autocunoaștere nu este unul simplu, ci este o adevărată provocare pentru cel care îl inițiază. Acesta implică o analiză atentă a activităților tale de zi cu zi, a timpului petrecut realizând aceste sarcini, a gradului de implicare în realizarea lor și a satisfacției avute la finalizării acestora.

Valorile

VALORILE fac parte din categoria aspectelor relevante cu impact asupra deciziei de carieră și mai târziu a satisfacției locului de muncă. Ele reprezintă convingerile de bază după care oamenii își ghidează conduitele, considerându-le a fi extrem de importante în relațiile cu alte persoane, în mediul profesional și în viață în general. Așadar alături de interese, valorile sunt grile prin care citim și interpretăm oportunitățile de carieră, mai precis dacă acestea se valorile personale se suprapun peste cele profesionale șansele de a considera alegerea făcută ca fiind corectă este foarte mare.



Fiecare persoană are o constelație de valori. Cu ajutorul exercițiului de mai jos poți să-ți identifice propriile valori personale.

Citește cu atenție valorile și descrierea acestora, prezentate în cele ce urmează. Bifează-le pe toate cele care te caracterizează. Apoi pe o coală de hârtie selectează-le pe cele care fac parte din top 10 și ierarhizează-le de la 1 la 10. Fii atent la aceste valori, în mod special la primele 5, atunci când vei lua decizia de carieră.

Valori	Descriere/prezentare	
Valorizarea abilităților proprii	Senzația că poți realiza sarcinile cu o mare ușurință; Sarcini care permit exersarea abilităților și deprinderilor personale	
Realizare	Sentimentul că poți realiza ceva. Ai obiective clar stabilite. Ești capabil să anticipezi rezultatele eforturilor tale	
Implicare activă	Nu ai perioade de timp în care nu faci nimic. Orice activitate te ține ocupat	
Responsabilitate	Ești preocupat de eficiența muncii tale și a altora. Te responsabilizezi pe tine și pe ceilalți	
Varietatea/Diversitatea sarcinilor	Nici o zi nu este la fel deoarece ai de făcut tot timpul lucruri diferite; mediul de muncă implică o gamă largă și diversă de activități	
Varietatea mediului	Nici o zi nu este la fel deoarece te afli în locuri diferite; mediul de muncă implică activități în medii și contexte diferite	
Varietatea contactelor	Nici o zi nu este la fel deoarece interacționezi cu oameni diferiți; mediul de muncă implică colaborarea și relaționarea cu o gamă largă și diversă de persoane	
Aventură	Îți asumi riscuri și îți face plăcere acest lucru	
Distracție	Ești o persoană veselă. Nu poți fi serios mult timp	
Prestanță	Locul în care lucrezi este cotate ca fiind important pentru domeniu	
Avansare	Există oportunități de avansare pe poziții mai înalte, de a promova pe baza performanțelor	
Bani	Posibilitatea de a avea un salariu mediu sau mai mare	



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA
BABEȘ-BOLYAI

Dezvoltare	Posibilitatea de a învăța lucruri noi, de a te perfecționa, dezvolta	
Recompensare	Medii de muncă în care recompensarea se realizează în funcție de calitatea și cantitatea muncii depuse, în mod echitabil	
Recunoaștere	Atunci când ai rezultate bune, eforturile tale sunt recunoscute și recompensate prin laudă, promovare sau bani;	
Autoritate	Spui celorlalți ce să facă. Oferi direcții de acțiune celorlalți	
Statut social	Te simți mândru să spui oamenilor cu ce te ocupi. Ceilalți consideră jobul tău ca fiind interesant și grandios	
Colegialitate	Preferi să lucrezi cu oameni abordabili, cu care poți să împărtășești experiențe, activități, materiale. Cauți oportunități de a socializa cu colegii	
Ajutor/sprijin	Vă implicați activ în a oferi ajutor și sprijin celorlalți	
Sprijin societal	Ești interesat să faci ceva prin care să contribui la beneficiul societății	
Afecțiune	Dorești să arieți celorlalți suport, sprijin și dragoste	
Educare	Ești implicat în a ajuta pe alții să se dezvolte	
Etică/ moralitate	Tot ceea ce faci să corespundă sistemului moral de valori propriu și al societății	
Corectitudine	Tratarea ta și a colegilor de muncă cu obiectivitate și corectitudine din partea angajatorului	
Spiritualitate	Munca pe care o realizați să vă permită să vă exprimați orientarea religioasă	
Coordonare	Ai rezultate bune când relaționezi ușor cu șeful tău.	
Instruire	Există posibilitatea de formare și instruire	
Creativitate	Există posibilitatea de a genera idei și soluții noi problemelor identificate. Ai posibilitatea de a fi inovativ și original	
Luarea deciziilor	Există posibilitatea de a face alegeri care au impact asupra muncii tale	
Autonomie	Libertatea de a decide cum anume să îți realizezi sarcinile de lucru	



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
 Beneficiar: Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
 Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
 E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:



Individualitate	Medii de muncă în care se apreciază munca și performanțele individuale	
Expertiză	Există posibilitatea de a deveni și de a utiliza informații de profunzime în domeniul de activitate. Ești contactat ca și consultant în domeniu	
Competiție	Există oportunități prin care îți poți evalua abilitățile comparativ cu ceilalți	
Obiectul de activitate	Munca ta este plăcută pentru că manifesti un interes crescut față de conținutul sarcinilor	
Estetică/design	Manipulezi cu ușurință idei și lucruri frumoase care atrag aprecieri ulterioare	
Calitate	Pui accent pe precizie și ești atent la detalii și sesizezi imediat erori minore	
Securitate	Preferi medii securizante. Îți displace să îți pierzi jobul sau să cauți un job nou în mod constant	
Lipsa stresului	Nu ai performanță în medii cu un nivel ridicat de stres. Preferi mediile în care presiunea este redusă și există puține conflicte	
Bunăstare	Munca pe care o realizezi contribuie la bunăstarea ta fizică și psihică	
Stabilitate	Activitatea realizată și caracterizează prin rutine, fiind în mare parte predictibilă, fără a determina modificări neprevăzute și bruste de situații. Sarcinile de lucru sunt clare, bine definite, la fel și politica și procedura de realizare a acestora	
Orar	Preferi un program de lucru fix care să nu depășească orele stabilite. Cauți ca programul de lucru să nu îți afecteze familia și viața ta socială.	
Resurse	Ai nevoie de materiale, echipament și bani pentru a face performanță la locul de muncă. Consideri că nu poți face performanțe fără a avea la dispoziție resursele necesare.	
Spațiul de muncă	Spațiul în care lucrezi trebuie să fie confortabil și potrivit stilului tău de muncă	



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA
BABEȘ-BOLYAI

Susținere	Organizația în care lucrezi trebuie să fie deschisă și tolerantă. Opiniile tale /punctele de vedere sunt solicitate și respectate în procesul de luare a deciziilor	
Cooperare	Pentru realizarea sarcinilor și atingerea obiectivelor este nevoie de muncă în echipă și interacțiune cu ceilalți	
Anteprenoriat	Prin munca ta dorești să îți dezvolti un proiect sau o idee	
Familia/ viața personală	Realizarea unui echilibru între muncă și viața personală este foarte important	

Interesele

INTERESELE se definesc ca fiind preocupările constante și afinitățile unei persoane față de anumite domenii de cunoștere sau activitate. Acestea joacă un rol esențial în decizia de carieră, determinând gradul de satisfacție și performanță în activitatea realizată. De obicei avem tendința de a ne orienta spre profesii care corespund paletei noastre de interese.

Atunci când vorbim de identificarea intereselor atenția ta se va orienta atât spre activitățile din școală, facultate cât și în afara ei, în timpul tău liber. Pentru a realiza acest lucru îți propunem următorul exercițiu:



Răspunde la următoarele întrebări:

Ce îți place cel mai mult să faci?

Cât timp pe săptămână acorzi acestor activități?

Care sunt hobby-urile tale?



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
Beneficiar: Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:



Care sunt activitățile spre care te întorci în mod constant din plăcere?

Care sunt activitățile care îți oferă o satisfacție extraordinară?

Care sunt subiectele pe marginea cărora citești și vorbești în mod frecvent?

Care a fost cel mai interesant subiect de conversație care ți-a trezit recent interesul de cunoaștere?

Atunci când intri într-o librărie de unde începi să o explorezi? Care sunt domeniile cărora le acorzi cel mai mult timp?

Care sunt subiectele pe care le citești în mod frecvent pe internet?

Care sunt activitățile tale de divertisment (cărți, filme, restaurante, destinații de călătorie, subiecte de discuție)?

O altă modalitate de a-ți identifica interesele este analiza experiențelor din trecut pe care ți-au oferit satisfacție și le-ai perceput ca fiind stimulative din punct de vedere intelectual. Pentru a realiza acest lucru îți propunem următorul exercițiu:



Scrieți pe o coală de hârtie o listă cu experiențele tale trecute, care te-ai făcut să te simți împlinit. Selectează 5 dintre acestea și rezumă-le în câteva rânduri. Pune accent pe ceea ce ți-a plăcut în mod special. Recitește descrierile făcute și identifică potențiale teme sau activități care emerg din acestea. Ce cunoști despre aceste subiecte/activități?



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA
BABEŞ-BOLYAI

Fiecare individ se orientează spre o anumită tipologie de interese. Cea mai cunoscută clasificare a intereselor este cea realizată de către Holland care susţine că există 6 tipuri de interese (realiste, investigative, artistice, sociale, întreprinzătoare și convenționale). De specificat faptul că nici un individ nu dezvoltă doar pattern pur de interese ci profilul său vocațional este o combinație dintre acestea unde 1-3 sunt cele mai evidente.

În scopul identificării propriilor interese majore și corelării acestora cu meseriile care ți s-ar potrivi, îți propunem un exercițiu util, sub forma chestionarului de mai jos. Acesta cuprinde 32 de afirmații, pentru care tu trebuie să aloci o valoare de la 0 la 4, în funcție de măsura în care consideri că ți se potrivesc.

0=nu mi se potrivește deloc

1= mi se potrivește puțin

2=mi se potrivește cam pe jumătate

3=mi se potrivește mult

4=mi se potrivește foarte mult

1. Îmi petrec majoritatea timpului liber afară.	0	1	2	3	4
2. Îmi place să rezolv probleme cu ajutorul logicii și deducției.	0	1	2	3	4
3. Îmi place mult să citesc.	0	1	2	3	4
4. Cei din jur mă consideră o persoană creativă.	0	1	2	3	4
5. Îmi place să muncesc folosindu-mi cât mai multi mâinile.	0	1	2	3	4
6. Mi-ar plăcea să muncesc în are liber.	0	1	2	3	4
7. Îmi place să analizez lucrurile și să rezolv probleme.	0	1	2	3	4
8. Îmi plac cuvintele încrucișate și rebusurile.	0	1	2	3	4
9. Am o mulțime de idea originale.	0	1	2	3	4
10. Îmi plac activitățile practice.	0	1	2	3	4
11. Întotdeauna mi-a plăcut să colecționez lucruri.	0	1	2	3	4
12. Mă simt mai fericit atunci când sunt înconjurat de oameni.	0	1	2	3	4
13. Îmi place să-i conving pe ceilalți să accepte punctul meu de vedere.	0	1	2	3	4
14. Îmi place să clasific seturi de date/ cifre / informații.	0	1	2	3	4
15. Îmi place să le dau sfaturi celorlalți.	0	1	2	3	4



Investește în oamenii! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
 Beneficiar: Universitatea Babeş-Bolyai din Cluj-Napoca
 Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
 E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:



16. Îmi place să-mi exprim ideile în scris.	0 1 2 3 4
17. Îmi place să desenez sau să fax schițe.	0 1 2 3 4
18. Oamenii apelează adesea la mine ca să-i ajut în diverse probleme.	0 1 2 3 4
19. Îmi place să preiau inițiativa.	0 1 2 3 4
20. Îmi face plăcere să petrec timp în are liber indiferent de condițiile meteo.)	0 1 2 3 4
21. Îmi place să repar lucruri.	0 1 2 3 4
22. Îmi place să organizez și să lucrez cu seturi de date.	0 1 2 3 4
23. Îmi place să lucrez cu instrumente / mașini.	0 1 2 3 4
24. Îmi place să înțeleg sensul lucrurilor.	0 1 2 3 4
25. Mă înscriu într-o competiție mai degrabă pentru a câștiga decât pentru a participa pur și simplu.	0 1 2 3 4
26. Îmi plac muzica, artele și teatrul foarte mult.	0 1 2 3 4
27. Îmi place să discut și să dezbat idei cu ceilalți.	0 1 2 3 4
28. Manifest un interes ridicat pentru a afla cum și de ce funcționează lucrurile.	0 1 2 3 4
29. Petrec mult timp practicând sporturi solicitante din punct de vedere fizic.	0 1 2 3 4
30. Îmi place să iau decizii și să-mi asum responsabilitatea pentru ele.	0 1 2 3 4
31. Îmi face plăcere să-i ajut pe ceilalți.	0 1 2 3 4
32. Îmi place să sintetizez informațiile cu ajutorul tabelelor și graficelor.	0 1 2 3 4

Profilul tău de interese cuprinde 8 grupe. Poți obține un maximum de 16 puncte sau un minimum de 0 puncte pentru o anumită categorie de interese. În continuare ai posibilitatea de a-ți calcula scorurile pentru fiecare categorie de interese, adunând valorile acordate afirmațiilor ce corespund grupelor de interese.

Categoriile de Interese	Afirmații / Itemi	Scor total
Interese de management	13, 19, 25, 30	
Interese sociale	12, 15, 18, 31	
Interese informatice	11, 14, 22, 32	

Activitate în are liber	1, 6, 20, 29	
Interese științifice	2, 7, 24, 28	
Interese literare	3, 8, 16, 27	
Interese artistice	4, 9, 17, 26	
Interese practice	5, 10, 21, 23	

După ce ți-ai calculat scorurile pentru principalele categorii de interese, poți acum să vezi ce meserii corespund acestor grupe de interese. Îți recomandăm să iei în considerare primele două categorii de interese pentru care ai obținut cele mai mari scoruri și să urmărești în tabelul de mai jos care sunt meseriile ce se află la intersecția dintre cele două. Nu uita că unele interese sunt asociate mult mai ușor cu anumite meserii, iar tu va trebui să ții cont și alți factori, cum ar fi abilitățile pe care le ai (de ex. nu are sens să-ți dorești să ajungi un bancher de succes dacă tu nu ești bun la matematică).

Interese sociale	Profesor Asistent social Ofițer de probațiune Consilier				
Interese de management	Achiziții/ management Management hotelier Marketing Administrație publică Administrare de personal	Marketing Vânzări Management hotelier Contabilitate Administrator agenție publicitate			
Interese informatice	Contabilitate Asigurări Consultant financiar Marketing Consultant relații publice	Economist Ofițer credite/ taxe și impozite Consultant marketing Consultant bancar Asigurări Consultant management	Programator Arhivist Consultant taxe și impozite Funcționar administrativ (administrație publică) Contabil		
Interese științifice	Asistent cercetare Medic Reprezentant vânzări echipamente medicale / tehnice Profesor Psiholog	Specialist Marketing în domeniu tehnic Management de proiect Agent vânzări aparatură medicală	Operator/ specialist cercetare Programator	Cercetător științific Inginer calitate / control calitate	
Interese literare	Jurnalist Educator Consilier în carieră Asistent relații publice	Specialist relații publice Drept Copywriter Editor	Specialist relații publice Specialist cercetare de piață Funcționar administrativ	Redactor publicații cu caracter tehnic Jurnalist	Jurnalist Copywriter Personal librărie Consultant publicații media

Interese artistice	Animator Terapeut ocupational	Manager galerie de artă / muzeu Funcții administrative în domeniu cultural-artistc	Editor Personal administrativ muzeu	Designer industrial Grafician Personal administrativ muzeu Terapeut ocupational Webdesigner	Redactor Prezentator (știri) Editor	Designer Actor/actriță Prezentator știri		
Interese practice	Manager producție Manager logistică Manager hotel Administrator pensiune turistică Fizioterapeut	Manager de hotel / pensiune turistică Organizator evenimente Manager în domeniul vânzări Manager producție	Manager distribuție Expert achiziții Organizator evenimente	Cercetător Specialist dezvoltare Fizioterapeut Manager producție Inginer de sistem	Funcționar/ personal tipografie Evaluator patente	Designer amenajări interioare Arhitect Terapeut ocupational Operator video Personal implicat în restaurarea lucrărilor de artă	Inginer Constructor	
Activitate în are liber	Ofițer poliție Ofițer vamă Animator	Agent imobiliar Manager de transportur Manager complex de agreement	Agent imobiliar Funcționar administrativ - responsabil gestionarea pierderilor	Geomatcian Cartograf Topograf Ofițer (în forțele armate) Analist de mediu Reprezentant vânzări pe domeniul agricultură/ veterinar	Jurnalist	Fotograf Peisagist Arheolog Operator cameră video	Manager de transport Pompier Militar	Antrenor sportiv Animator Polițist Personal protecție și pază
	Interese sociale	Interese de management	Interese informatice	Interese științifice	Interese literare	Interese artistice	Interese practice	Activitate în are liber

Abilități și competențe

Abilitățile reprezintă capacitatea/potențialul unui individ de a învăța și obține performanțe într-un anumit domeniu. De obicei acestea se formează odată cu descoperirea intereselor pentru anumite activități, ele aflându-se într-o corelație permanentă. Astfel, cu cât interesele ating cote mai înalte ale indicatorilor calitativi (atenție acordată realizării sarcinii, manifestarea entuziasmului în realizarea și finalizarea sarcinii, dorința de a repeta activități similare) și cantitativi (realizarea activităților în timpul liber, manifestarea interesului pentru activitate o perioadă mai lungă de timp, perseverență în realizarea activității) cu atât șansele ca abilitățile să se formeze sunt mai mari.

Exersând, aptitudinile se consolidează și se transformă în abilități și ulterior în **deprinderi și competențe**. Acest proces îți permite să-ți transformi propriul potențial în performanță, ceea ce înseamnă că ești deja capabil să faci lucrurile bine fără a depune un efort considerabil!

Aptitudinile și deprinderile sunt componente importante ce trebuie să le ai în vedere în propriul procesul de autocunoaștere/autoevaluare, ele având impact major asupra deciziei tale de carieră. Alături de aspectele motivaționale (interese și valori) acestea joacă un rol



Investește în oamenii! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
Beneficiar: Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:

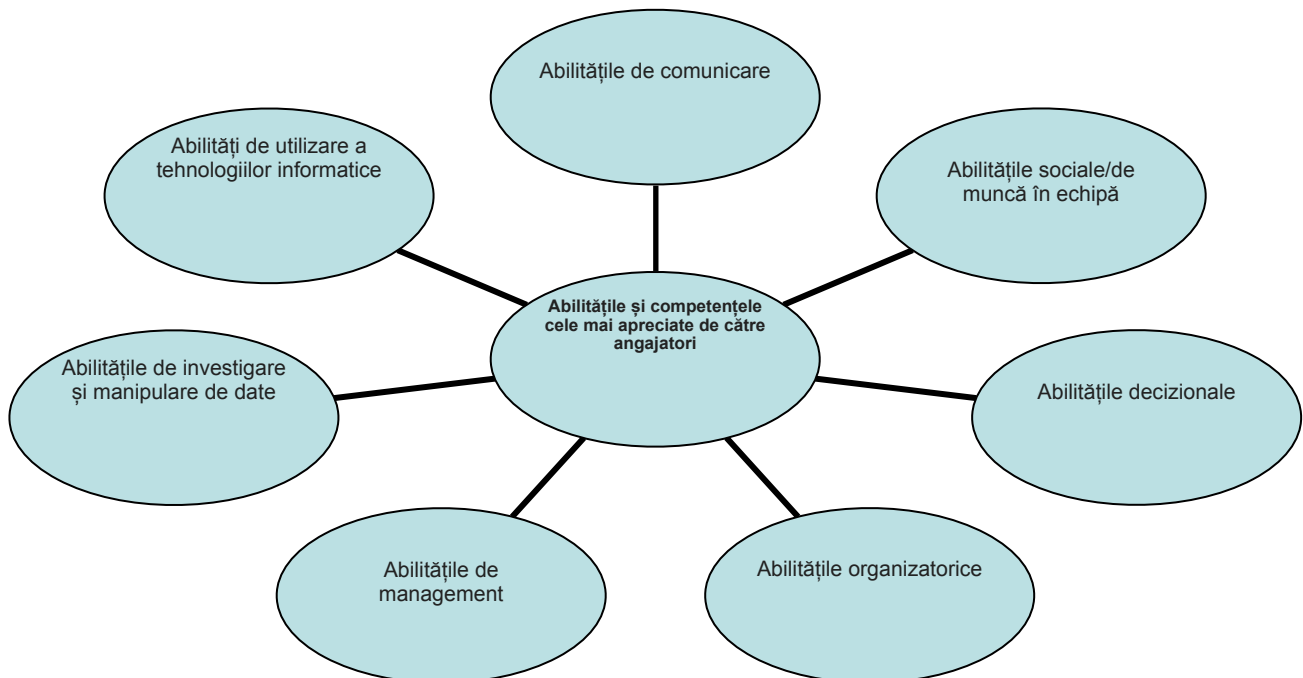


important și corelează cu performanța ta academică și profesională, facilitând astfel drumul spre succes.

Chiar dacă aptitudinile și competențele nu sunt singurul factor vizat în decizia de carieră, șansele tale de reușită cresc în condițiile în care le vei valorifica în domeniile de activitate.

Abilitățile transferabile sunt acele abilități care deși dobândite în urma realizării unor activități specifice pot fi utilizate și în cadrul altor sarcini de muncă (ex abilitățile interpersonale, decizionale, de rezolvare de probleme, manipulare de date etc.)

Matricea de mai jos te va ajuta să-ți identifiți principalele tale abilități/competențe transferabile care de altfel le vom considera în continuare puncte forte și abilitățile care mai au nevoie de exercițiu (punctele slabe/limite).



Citește cu atenție lista de mai jos care include principalele abilități și competențe transferabile. Vezi care dintre acestea le ai deja dobândite și ar putea fi incluse în CV-ul tău și care necesită îmbunătățiri.....Pentru toate acele abilități pe care consideri că le ai dobândite oferă un punctaj de la 1 la 5. Fii sincer, este foarte important să îți formezi o imagine realistă și una idealistă!!!

Abilități transferabile	punctaj
Abilități interpersonale (abilitatea de a interacționa cu succes cu diferite categorii de persoane; capacitatea de a interpreta cu ușurință limbajul semnelor)	1 2 3 4 5
Abilități de comunicare orală (capacitatea de a prezenta informații și idei în mod clar și concis; de a selecta conținutul și stilul discursului în funcție de audiență; de a prezenta opinia și ideile într-o modalitate obiectivă)	1 2 3 4 5
Abilitatea de a vorbi în public (capacitatea de a face o prezentare formală; capacitatea de a menține atenția auditoriului prin modalitatea de prezentare a ideilor, problemelor etc.)	1 2 3 4 5
Abilități de consiliere/consultanță (capacitatea de a reformula ideile prezentate de către celălalt – ascultare activă; capacitatea de a dezvolta încredere și deschidere față de alții – acceptare necondiționată)	1 2 3 4 5
Abilități de mentorat (capacitatea de a oferi feedback în mod constructiv; de a oferi sprijin și consultanță altor persoane, în dezvoltarea abilităților, cunoștințelor și competențelor)	1 2 3 4 5
Abilități de instruire (capacitatea de a ajuta pe alții să dobândească cunoștințe și abilități; capacitatea de a crea un context de învățare eficient)	1 2 3 4 5
Abilități de supervizare (capacitatea de a delega responsabilități și de a stabili prioritățile; capacitatea de a monitoriza progresul și de a evalua calitatea activității și performanțelor celorlalți)	1 2 3 4 5
Abilități de conducere (leadership) (capacitatea de a motiva și delega pe alții; inspiră încredere și respectul celorlalți)	1 2 3 4 5
Abilități de persuasiune (capacitatea de a comunica convingător pentru a justifica o poziție sau a influența o decizie; capacitatea de a promova idei cu ușurință și de a vinde produse/servicii cu ușurință)	1 2 3 4 5
Abilități de negociere (capacitatea de a ști când și cum să se facă compromisuri)	1 2 3 4 5
Abilități de mediere (capacitatea de a rezolva conflicte ce au la bază perspective sau interese diferite; capacitatea de a ajunge la o înțelegere într-o modalitate deschisă, onestă și pozitivă)	1 2 3 4 5
Abilități de interviuare Capacitatea de a întreba și răspunde la întrebări în mod eficient; capacitatea de a face pe ceilalți să se simtă relaxați și de a crea sentimentul de încredere	1 2 3 4 5
Abilități de muncă cu clienții (abilitatea de a construi o relație de încredere mutuală cu clienții; capacitatea de a rezolva în mod prompt nemulțumirile și problemele clienților)	1 2 3 4 5

Abilități sociale (capacitatea de a empatiza cu ceilalți; de a oferi sprijin în funcție de nevoile lor)	1 2 3 4 5
Abilități de analiză și sinteză. De gândire logică (capacitatea de a creiona concluzii specifice la un set de observații generale sau de a da formă logică unui conținut complex; capacitatea de a sistematiza idei și informații relevante)	1 2 3 4 5
Abilități de gândire critică (capacitatea de a analiza o serie de idei, perspective, trecându-le prin propriul filtru și realizând un review aducând justificări obiective; capacitatea de a investiga toate posibilele soluții la problema ridicată indicând punctele pro și contra)	1 2 3 4 5
Abilități de rezolvare de probleme (abilitatea de a identifica natura problemelor, de a evalua alternativele, de a propune soluții viabile și a anticipa rezultatele variatelor opțiuni)	1 2 3 4 5
Abilități decizionale (abilitatea de a identifica posibilele alternative și de a analiza argumentele pro și contra; evaluarea fezabilității acestora și optarea pentru opțiunea cea mai viabilă)	1 2 3 4 5
Abilități de planificare (capacitatea de a structura un plan de acțiune, de a stabili obiectivele și lista priorităților, de a evalua opțiunile și de a opta pentru varianta cea mai optimă)	1 2 3 4 5
Abilități organizaționale (capacitatea de a organiza informații, oameni sau lucruri într-o modalitate sistematică; capacitatea de a stabili prioritățile și termenele limită de finalizare)	1 2 3 4 5
Abilități de comunicare scrisă (capacitatea de a interpreta, organiza și sistematiza idei principale; capacitatea de a edita un text scris într-o modalitate clară, concisă și acurată)	1 2 3 4 5
Abilități investigative (capacitatea de a ști unde și cum să colectezi informații relevante; capacitatea de a analiza date, de a sumariza și de a scrie un raport)	1 2 3 4 5
Abilități financiare (capacitatea de a ține o evidență financiară clară; capacitatea de a gestiona în mod eficient un buget)	1 2 3 4 5
Abilități lingvistice (capacitatea de a comunica, traduce și interpreta mai multe limbi străine)	1 2 3 4 5
Abilități de utilizare a tehnologiilor informatice (capacitatea de a utiliza o mare varietate de soft-uri și programe; cunoștințe despre desk-top, editare sau web design)	1 2 3 4 5
Abilități tehnice (capacitatea de a înțelege sistemele tehnologice și de a opera în mod eficient cu acestea; capacitatea de a înțelege specificațiile tehnice, de a citi manuale tehnice cu o mare ușurință)	1 2 3 4 5

Abilități artistice (capacitatea de a utiliza culoarea și designul într-un mod creativ, capacitatea de a crea și tipări material publicitate (format tipărit, video, internet))	1 2 3 4 5
Abilități de percepție (abilitatea de a vizualiza noi forme și formate; capacitatea de a-și imagina un spațiu fizic)	1 2 3 4 5
Abilități mecanice (abilitatea de a instala, opera și monitoriza performanța unui echipament sau dispozitiv; capacitatea de a repara un echipament sau dispozitiv)	1 2 3 4 5
Abilități administrative (capacitatea de a utiliza calculatorul și alte echipamente office de bază, de a organiza, depozita și controla documente)	1 2 3 4 5

Una dintre tehnicile eficiente care stă la îndemâna oricui este analiza SWOT, tehnică cu ajutorul căreia poți să-ți organizezi și analizezi în mod eficient toate elementele implicate în luarea unei decizii privind traseul în carieră: punctele forte (Strengths), punctele slabe (Weaknesses), oportunitățile (Opportunities) și amenințările/barierele (Threats). Tabelul de mai jos te va ajuta să-ți realizezi propria analiză SWOT cu scopul orientării tale în carieră.

Puncte forte (Strengths)	Puncte slabe (Weaknesses)
<ul style="list-style-type: none"> • Care sunt calificările tale (studii, cursuri de formare, workshop-uri)? • Ce competențe ai dobândit în urma parcurgerii: cursurilor, seminariilor, activităților extracurriculare, voluntariatelor, stagiilor de practică etc? • Care este experiența ta în muncă (voluntariate, practică, job-uri)? • Care sunt realizările tale cele mai importante? • Care sunt calitățile tale apreciate cel mai mult de către ceilalți? • Prin ce te-ai făcut remarcat în timpul școlii sau a altor activități? • Care sunt activitățile pe care le faci cu plăcere? • Care sunt domeniile tale de interes? 	<ul style="list-style-type: none"> • Care sunt activitățile pe care le eviți? De ce? • Care sunt abilitățile, competențele tale pe care ar trebui să le mai șlefuești? • După părerea celorlalți ce ar trebui să îmbunătățești la tine? • Care sunt proastele tale obiceiuri (ex. dezorganizat, management al timpului deficitar, lipsă de inițiativă etc)? • Care sunt defectele tale? • Care sunt nemulțumirile tale vis-a-vis de tine? • Ce ai putea îmbunătăți la tine? • Care crezi că ar fi cauzele care au determinat insuccesele tale de până acum?
Oportunități (Opportunities)	Amenințări/bariere (Threats)

<ul style="list-style-type: none"> Cât de căutat este pe piața muncii domeniul de activitate spre care te-ai orientat? Care vor fi tendințele economice? Care sunt resursele pe care le-ai putea accesa pentru a beneficia de noi oportunități de dezvoltare în carieră (cursuri, burse, asociații etc)? Ai identificat un mentor care te-ar putea sprijini în dezvoltarea propriei cariere? Ce oportunități îți oferă zona geografică în care te aflii? Unde poți identifica potențiale oferte de joburi adecvate domeniului tău de interes? 	<ul style="list-style-type: none"> Cât ești de dispus să investești în cariera ta profesională (bani, timp, energie, relocare)? Care este gradul de susținere a celor apropiați ție în dezvoltarea ta? Raportat la ceilalți colegi cât de pregătit te consideri? Care este cererea pe piața muncii a domeniului de activitate spre care te-ai orientat? Cerințele în domeniul de activitate spre care te-ai orientat sunt sau nu într-o continuă schimbare? Există oportunități de avansare în domeniu pe care l-ai ales, cât de greu se avansează în carieră?
---	--

Acum e rândul tău!

Puncte forte (Strengths)	Puncte slabe (Weaknesses)
<ul style="list-style-type: none"> Atunci când răspunzi la întrebări încearcă să fii cât mai obiectiv, notând doar acele puncte tari pe care ești convins că le ai și nu pe cele pe care ți-ai dori să le ai 	<ul style="list-style-type: none"> Răspunde la întrebări atât din perspectiva ta cât și a celorlalți, doar așa vei putea să-ți identifice corect punctele slabe. Cu cât ele sunt identificate mai repede cu atât poți acționa mai repede!
Oportunități (Opportunities)	Amenințări/bariere (Threats)
<ul style="list-style-type: none"> Nu visa, fii realist! 	<ul style="list-style-type: none"> Analizează cu atenție orice barieră, ea ar putea fii o potențială piedică în dezvoltarea ta!

Următoarea etapă este cea de identificare a strategiilor.



Dacă ai realizat analiză SWOT cu scopul de a lua o decizie de carieră, realizează câte una pentru fiecare opțiune, iar apoi încearcă să identifice cât mai multe răspunsuri la întrebările de mai jos (fisă adaptată după www.pentrucariera.ro).



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
 Beneficiar: Universitatea Babeş-Bolyai din Cluj-Napoca
 Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
 E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA
BABEŞ-BOLYAI

Strategia SO – Cum pot utiliza punctele mele tari pentru a profita de oportunitățile identificate? Notează cât mai multe răspunsuri

Strategia WO – Cum pot să atenuez punctele mele slabe profitând de oportunități? Notează cât mai multe răspunsuri

Strategia ST- Cum pot anticipa și preveni amenințările cu ajutorul punctelor mele tari? Notează cât mai multe răspunsuri

Strategia WT - Cum pot atenua punctele mele slabe și amenințările? Notează cât mai multe răspunsuri

Recunoașterea punctelor forte reprezintă un prim pas și poate unul dintre cele mai importante în descoperirea unui potențial traseu în carieră. Prin urmare cu cât știi mai multe despre tine, care sunt punctele tale forte și limitele, cu atât vei lua mai ușor o decizie în carieră.



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
Beneficiar: Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:



Marketing personal

Cu toții ne dorim un loc de muncă ofertant, bine plătit și mai ales o carieră de succes. Cum se face însă, că unii reușesc, lăsând impresia că totul a venit de la sine, iar alții eșuează în mod frecvent? Iată și răspunsul: Strategia de MARKETING PERSONAL.

Chiar dacă mulți consideră lipsit de importanță acest aspect, acționând haotic, specialiștii în HR indică contrar opusul. Cheia succesului într-o carieră constă în modalitatea în care reușim să ne realizăm BRANDUL PERSONAL, felul în care reușim să ne conturăm propria imagine, ca fiind de un real interes pentru potențialii angajatori. *Așadar gândește-ți brandul ca pe un produs, pe care dorești să-l promovezi și să-l vinzi în fața reprezentanților companiilor vizate de către tine!*

Orice produs chiar și cele mai bune, nu ar reuși să intre pe piață fără o strategie puternică de marketing. Prin urmare același lucru trebuie să-l faci și tu atunci când dorești să intri și mai apoi să te menții pe piața muncii.

Plan strategic de marketing personal

1. Scopul și obiectivele personale;
2. Analiza personală SWOT;
3. Analiza calităților și defectelor în raport cu cariera aleasă;
4. Alternative strategice de bază ale carierei;
5. Obiectivul de bază al carierei;
6. Curriculum vitae;
7. Scrisoare de motivare (pentru angajarea într-un anumit post);
8. Strategii de promovare

Patru instrumente cheie în marketingul personal

1. scrisoarea de motivație/intenție
2. CV-ul
3. prezentarea la interviul de angajare
4. scrisoarea de mulțumire.

Scrisoarea de intenție

Scrisoarea de intenție este liantul între tine și companie. Chiar dacă numai pe hârtie, ea reprezintă modalitatea prin care angajatorul își formează PRIMA IMPRESIE despre potențialul candidat, este o primă luare de contact. Prin urmare CONVINGE potențialul angajator de ce ești tu cel mai potrivit pentru un anumit post. Dacă scrisoarea este coerentă, elaborată și redactată strategic, vei da impresia că ești o persoană bine organizată și pregătită.

Scrisoarea de motivație/intenție este redactată în funcție de specificul postului și al organizației! Nu uita că scrisoarea de intenție/motivație trebuie să fie cât mai personalizată și adaptată în funcție de compania/instituția și postul pentru care aplici. Nu există un conținut standard, cum este în cazul CV-ului, așa că încearcă prin intermediul abilităților tale creative și de comunicare scrisă, să îți pui în valoare brandul personal exprimându-ți interesul de a candida pentru un anumit post.

Scrisoarea de motivație se adresează unei persoane din departamentul HR (în cazul în care nu cunoști numele și funcția acesteia), iar dacă firma este mică directorului general sau președintelui acesteia.

Sugestii de redactare a unei scrisori de intenție

Paragraf 1: De ce scrii?

Întodeauna menționează sursa de unde ai aflat despre jobul pentru care aplici. Fii specific! Evită afirmații generale, demonstrează angajatorului că ți-ai făcut bine temele și au motive întemeiate să te coopteze în echipa lor. Nu lăsa impresia că ai aplicat pentru poziții multiple, deoarece te vor considera o persoană care nu știe ce vrea. Convinge-l că dorești să lucrezi doar pentru compania pe care o reprezintă.

Paragraf 2: De ce ar trebui angajatorul să te angajeze?

Oferă detalii cu privire la calificările tale în raport cu poziția pentru care aplici. În permanență să ai în minte faptul că doar cei mai potriviți vor fi selectați pentru interviu. Angajatorul știe deja ce poate să-ți ofere, acum e rândul tău să îi spui ce poți face tu pentru el. Oferă direcții prin care să-l motivezi să creadă că ești cel mai potrivit dintre candidați. Amintește pe scurt experiențele, realizările și studiile tale în așa fel încât să incuți angajatorul să îți citească CV-ul. Nu uita să fi pozitiv și constructiv! Fiecare din experiențele tale îți oferă ocazia să spui ceva valoros despre tine (aspect legate de personalitatea, dedicație, etica muncii etc.)

Paragraf 3: Concluziile...

Încheie scrisoarea ta prin a rezuma scopul pentru care ai scris, indicând într-o notă pozitivă speranța de a trezi interesul pentru candidatură ta și de a fi contactat pentru un interviu.

Aspecte care trebuie avute în vedere atunci când elaborezi scrisoarea de intenție



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
Beneficiar: Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA
BABEŞ-BOLYAI

Ce urmăresc?	Ce voi face?
La ce companie/ instituție aplic? Care este jobul pentru care aplic?	- caut informații despre companie, misiune, scop, obiective, strategie, cotarea pe piață - caut informații despre activitățile realizate în cadrul jobului la nivelul companie (activitățile unui job pot fi într-o oarecare măsură diferite de la companie la companie)
Care sunt competențele cheie pentru postul vizat?	Plecând de la activitățile realizate în cadrul jobului vizat, realizez o listă cu principalele competențe cheie considerate a fi cele mai relevante, pentru a face performanță
Care sunt competențele mele raportat la competențe solicitate de postul vizat	Realizez o listă a propriilor competențe pe care ulterior o voi suprapune peste lista competențelor cheie. Identific punctele forte și limitele. Punctele forte identificate le voi sublinia în cadrul scrisorii de intenție.

10 Ponturi care ar putea face diferența !!!

Încearcă să afli numele și funcția persoanei care realizează procesul de selecție și recrutare. Astfel de informații arată că știi regulile jocului și te va diferenția foarte repede de ceilalți candidați care nu vor ține cont de acest aspect.	Focusează-te pe angajator - comunică recrutorului valoarea ta ca potențial angajat, ce poți face pentru companie (nu ceea ce ar putea face compania pentru tine); demonstrează ce știi prioritățile și preocupările acesteia, într-o formă succintă, ușor de înțeles.	O scrisoare de intenție c o n c e p u t ă necorespunzător te poate scoate din competiție, deși ai abilitățile necesare. Atenție la felul în care este ea gândită și pusă pe hârtie!	
Nu rezumați CV-ului, dar nici să impresia pe care și-o contraziceți informațiile prezentate în c a d r u l acestuia	Scrisoarea de intenție este citită înaintea CV-ului, iar impresia pe care și-o formează recrutorul este de o importanță majoră, deoarece poți fi exclus din competiție sau poți să treci direct în etapa de interviu.	Folosește cuvintele cheie, pe care angajatorul le-a utilizat în anunțul de angajare!	Scrisoarea trebuie să fie scurtă, concisă și să trezească interesul, scrisorile lungi nu sunt citite de către angajatorii ocupați!
Recomandăm să atașezi scrisorii de intenție și o scrisoare de recomandare dacă este posibil. Aceasta o poți obține în urma stagiilor de practică, acțiunilor de voluntariat sau locurilor de muncă pe care le-ai avut. În acest mod te vei detașa de ceilalți concurenți afați ca și tine la linia de start, dar mai puțin pregătiți!	Limbajul trebuie să fie formal! Nu folosi abrevieri, prescurtări.	Folosește hârtie albă, de calitate, fonturi normale, ușor de citit. Nu utiliza fotografii, sau imagini de fundal.	



Investește în oamenii! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
 Beneficiar: Universitatea Babeş-Bolyai din Cluj-Napoca
 Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
 E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:



CV-ul

CV-ul este un alt instrument important al marketingului personal. De aceea atenție la modul în care este el gândit, elaborat și redactat. CV-ul spune foarte multe despre cel pe care-l descrie. Nu tratați acest document cu superficialitate și nicio componentă a acestuia, fiindcă toate sunt relevante pentru potențialul angajator. El trebuie conceput și redactat cu foarte mare tact, astfel încât recrutorul să fie interesat să te cunoască, invitându-te la un interviu.

Tot mai frecvent angajatorii solicită din partea candidaților CV-ul europass, acesta având o structură foarte bine conturată, oferind astfel o mare parte din informațiile necesare procesului de selecție.

Sfaturi în redactarea unui CV europass

Structura	Aspecte care trebuie avute în vedere când elaborăm CV-ul
<i>Fotografia</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Este o componetă opțională, se recomandă inserarea fotografiei doar la solicitarea angajatorului ✓ Inserați o fotografie decentă cu o ținută adecvată
<i>Informații personale</i> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Nume, prenume ➢ Adresa, ➢ Telefon ➢ Adresa de e-mail 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se scrie întreg numele și prenumele ✓ Este trecută adresa de domiciliu, în cazul în care aveți flotant este trecută și adresa de pe flotant ✓ Menționați un număr de telefon la care puteți fi găsit în orice moment al zilei (preferabil mobilul personal) ✓ Folosiți adrese de e-mail decente, o adresă de genul sexymotanel@yahoo.com sau pisyandreea@gmail.com spune foarte multe despre serizitatea persoanei în cauză
<i>Locul de muncă vizat/poziția</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inserați poziția din anunțul de angajare pentru care aplicați ✓ Foarte important să se scrie corect numele instituție la care aplicați

<p>Experiență profesională</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Perioada ➤ Funcția sau postul ocupat ➤ Principalele responsabilități ➤ Numele și adresa angajatorului ➤ Sectorul de activitate 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sunt menționate în ordine cronologică inversă de la cea mai actuală, <u>toate experiențele în muncă</u> (stagii de practică, voluntariate, internship-uri, contracte de muncă sezoniere, part-time sau full-time) ✓ În cazul în care este vorba de activități realizate într-un interval: <ul style="list-style-type: none"> • mai mic de 30 de zile se specifică delaliat perioada în zile, lună, an (ex. 20.05.2010 - 28.05.2010) • mai mare de 30 de zile se specifică intervalul în luni și an (ex: 05.2010-07.2010) • mai mare de un an se specifică intervalul în ani (ex: 2010-2012) • până în prezent, se mențin aspectele prezentate mai sus, doar că la finalul intervalului se trece "prezent" ✓ este specificat clar poziția ocupată în cadrul experienței în muncă (ex: voluntar, practicant, asistent PR etc.) ✓ sunt enumerate 2-3 responsabilități/activități realizate în cadrul experienței în muncă ✓ este menționat corect numele companie și adresa sediului acesteia ✓ se notează domeniul de activitate al companiei/instituție în care a avut loc experiența profesională (ONG, PR etc.)
<p>Educație și formare</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Perioada ➤ Calificare/diplomă obținută ➤ Discipline principale studiate/competențe ➤ Numele și tipul instituție de învățământ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sunt menționate în ordine cronologică inversă de la cea mai actuală, <u>toate cursurile de formare urmate</u>. ✓ Intervalele de timp menționate sunt specificate identic ca și în cazul experienței profesionale. ✓ Se specifică tipul diplomei/calificarea obținută în urma parcurgerii cursurilor de formare (ex. diplomă de bacalaureat, licențiat în psihologie, diplomă masterat, atestat Formator) ✓ Sunt enumerate, una după alta 3-5 discipline studiate considerate relevante pentru postul pentru care se aplică ✓ Este notat numele întreg al instituție de învățământ (ex: Universitatea Babeş-Bolyai, Cluj-Napoca, Facultatea de Geografie, specializarea Geografia turismului; Centrul Formatest, Cluj-Napoca)



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA
BABEŞ-BOLYAI

<p>Aptitudini și competențe personale</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Limba maternă ➤ Limbi străine cunoscute ➤ Competențe și abilități sociale ➤ Competențe și abilități organizatorice ➤ Competențe și abilități tehnice ➤ Competențe și abilități artistice ➤ Competențe și abilități de utilizare a calculatorului ➤ Alte abilități și competențe ➤ Permis de conducere 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se recomandă tratarea cu seriozitate a acestor componente, deoarece recrutorul selectează doar acele CV-uri în cadrul cărora sunt identificate competențele cheie specificate în anunțul de angajare. ✓ În cazul în care nu aveți dobândite anumite abilități sau competențe se poate renunța la acea categorie ✓ Este specificată limba maternă sau limbile materne acolo unde este cazul ✓ Se realizează o autoevaluare a abilității de a comunica în fiecare limbă străină cunoscută din prisma abilității de comprehensiune, citire și scriere pe nivele de cunoaștere: A, B, C (mai multe detalii vezi: http://europass.cedefop.europa.eu/ro/documents/curriculum-vitae/templates-instructions) ✓ Sunt enumerate o serie de competențe sociale relevante postului și eventual contextele în care au fost dobândite (ex. competențe sociale: abilități de muncă în echipă, sociabil, comunicativ, abilități diplomatice, de negociere, comunicare asertivă, abilități de negociere etc.). Sunt relevante în orice domeniu de activitate. ✓ Sunt enumerate o serie de competențe organizatorice relevante postului și eventual contextele în care au fost dobândite (ex. competențe organizatorice: abilități de analiză și sinteză, bun management al timpului, inițiativă, abilități de coordonare a echipei, atenție la detalii, abilități strategice și decizionale, adaptare la medii și contexte dinamice, etc.) Sunt relevante în orice domeniu de activitate. ✓ Sunt specificate o serie de competențe tehnice relevante postului și eventual contextele în care au fost dobândite (ex. competențe tehnice: utilizare xerox, scan sau alte aparaturi specifice pentru un domeniu). Sunt relevante pentru cei care aplică într-un domeniu tehnic ✓ Sunt specificate o serie de competențe artistice relevante postului și eventual contextele în care au fost dobândite (ex. competențe artistice: abilități creative, abilități literare, etc.). Sunt relevante în special pentru cei care vor munci într-un domeniu artistic cum ar fi domeniul publicitar. ✓ Sunt enumerate programele de operare PC cunoscute (ex. Jawa, Corel Draw, SPSS, etc.) ✓ Sunt incluse alte abilități și competențe care nu se încadrează în niciuna dintre cele amintite mai sus (Ex: perseverența în sarcină, gândire critică, orientare spre progres și autodezvoltare, rezistență la stres și tensiune, etc.) ✓ Este specificată categoria, anul obținerii permisului de conducere
<p>Alte informații</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Premii și distincții ➤ Publicații ➤ Recomandări 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se pot enumera o serie de premii dobândite (ex. olimpiade, concursuri, etc.) ✓ Opțional, doar la solicitare pot fi menționate publicațiile pe domeniu ✓ Sunt specificate 2-3 persoane de referință care ar putea oferi recomandări despre dumneavoastră. Atenție cereți în prealabil acordul acestor persoane de a le trece în CV și a le folosi datele de contact (ex. de persoane care ar putea oferi referințe: profesori, tutori de practică, reprezentanți ai firmelor în care ați muncit)
<p>Anexe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Opțional, sau la recomandarea angajatorului, se va face o listă a documentelor solicitate. Atenție nu se anexează documentele în original.



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
 Beneficiar: Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
 Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
 E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:



Interviul de angajare

Interviul de angajare este apogeul acţiunii de căutare a unui loc de muncă. Este primul indicator că până în acest moment ți-ai făcut temele cu succes și ele au fost apreciate de către recrutor. De acum depinde de tine cât de convingător ești în discuția față-în față cu el. Pentru a ați crește șansele de reușită în obținerea job-ului dorit nu renunța la pregătire nici în această etapă. Așadar pregătirea pentru interviul de angajare presupune parcurgerea a trei pași:

1. Pregătirea dinaintea interviului de angajare (pre-interviu)
2. Participarea în timpul interviului de angajare (interviu)
3. Finalizarea interviului de angajare (post-interviu).

1. Pregătirea: Caută informații despre companie, responsabilitățile postului tipul de interviu pe care îl preferă firma (1:1, în grup sau panel) etc. Toate aceste informații ți-ar putea să-ți fie de un mare ajutor și în același timp vei demonstra că ești interesat de job și ca ți-ai făcut temele! Fă câteva copii ale CV și organizează celelalte materiale din portofoliu. Citește atent anunțul de angajare și pregătește-ți potențialele răspunsuri la întrebările din timpul interviului.

Managementul timpului și al emoțiilor: Fii punctual! Pune ceasul să sune cu 2 ore mai devreme de ora stabilită pentru interviu și organizează-te pentru a nu întârzia. Încearcă să ajungi cu 15-20 de minute mai devreme. Starea de nervozitate e firească în timpul interviului însă nu îți da încă un motiv în plus. Nu te lăsa răpus de emoții! Focalizează-ți atenția spre aspecte pozitive și constructive. Fă câteva exerciții în fața oglinzii, răspunzând la potențialele întrebări! Încearcă să corectezi ceea ce nu îți place!

Ținuta: Adoptă o ținută formală și culori adecvate (preferabil negru, alb, gri, maro, bej). Nu apela la elemente care ar putea să distragă atenția: bijuterii sau accesorii viu colorate, parfum puternic, machiaj strident. Pentru femei atenție la manichiură (măine sunt ca o carte de vizită). Încalță pantofi adecvați. Evită sandalele, slapii, adisași sau teniși.

Atitudine pozitivă și constructivă: Dacă interviewerul îți întinde mâna în semn de salut, strângerea mâinii trebuie să fie scurtă și fermă. Evită strângerile de mână puternice sau lipsite de fermitate – găsește o formulă de mijloc! Strângerea de mână spune multe despre tine și atitudinea ta. Imediat de te întâlnești cu interviewerul zâmbește și privește-l direct în ochi. Păstrează această atitudine până la final, acest lucru te va face să te simți mult mai confortabil în poziția de interviuat.

2. Interviu

Comunicarea nonverbală: Limbajul trupului poate să spună foarte multe despre tine. Aşa că asigură-te că nu vei afişa elemente negative cum ar fi: jucatul sau manipularea diferitelor obiecte, tremurul mâinilor sau a picioarelor, aranjatul firelor de păr sau a hainelor. Stai drept pe scaun! Nu adopta poziția ghiocelului!

Reliefarea competențelor: Cele mai frecvente interviuri sunt cele bazate pe competențe, prin care tu îți vei pune în valoare punctele tale tari. Pentru a face acest lucru apelează la strategia STAR (Situație, Sarcină, Acțiune, Rezultat). Cu siguranță vei impresiona intervievatorul. Punctează acele competențe care se pliază cel mai bine pe profilul postului.

Situațiile negative: În cazul că care vei fii întrebat despre situații neplăcute/negative (șansele sunt foarte mari să fie așa) întotdeauna încearcă să le prezinți într-o lumină pozitivă și niciodată nu vorbi de rău foștii angajatori.

Abilitățile și competențele tale: Focalizează-te pe acele abilități și competențe ale tale care pot fii puse în valoare imediat. Angajatorii vor dori să afle cum vei funcționa în cadrul companiei și care vor fi contribuțiile tale imediate pentru aceasta. Prezintă povestea ta în mod inteligent! Caută cuvintele cheie în anunțul de angajare și demonstrează că ai dobândite acele competențe prin exemple concrete în care ți-ai format, dezvoltat și consolidat abilitățile relevante postului.

3. Mulțumirile

La finalul interviului mulțumește pentru timpul acordat

Scrisoarea de mulțumire: nu uita ca după interviu să trimiți scrisoarea de mulțumire.

Fii original și scrie singur aceasta scrisoare plecând de la ceea ce s-a întâmplat în cadrul întâlnirii cu intervievatorul

Nu te plânge: Oricât de rău ar fi mers interviul, nu îți spune părerea pe rețelele de socializare. S-ar putea ca intervievatorul să verifice act lucru.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA
BABEŞ-BOLYAI

Scrisoarea de mulțumire

Scrisoarea de mulțumire este instrumentul prin care un candidat pentru o anumită poziție subliniază încă o dată interesul și entuziasmul de a lucra în compania/firma vizată. Documentul, care trebuie transmis nu mai târziu de două zile de la participarea la interviul de selecție (prin e-mail sau prin poștă), trebuie să fie concis și convingător. Apelând la o astfel de strategie, convingi încă o dată angajatorul că ți-ai făcut temele și ești foarte motivat să îți aduci contribuția pentru prosperitatea companie.

Limbajul folosit în conținutul scrisorii trebuie să fie în conformitate cu cel utilizat în timpul interviului. Nu există un conținut standard, în schimb există 4 tipuri de scrisori de mulțumire:

1. Scrisoare de mulțumire pentru reamintire a candidaturii
2. Scrisoare de mulțumire pentru acceptarea postului
3. Scrisoare de mulțumire pentru retragerea candidaturii
4. Scrisoare de mulțumire folosită în cazul indeciziei de acceptare a postului

Modele de scrisori de mulțumire

1. Scrisoare de reamintire a candidaturii

Data 28. Mai 2014

Nume candidat.....

Adresa.....

Tel.....

Nume companie.....

Adresa.....

Stimată D-na.....,

În primul rând doresc să vă mulțumesc pentru timpul acordat în cadrul interviului de ieri, pentru poziția de *agent turism*. M-am bucurat foarte mult să vă cunosc, deoarece am avut multe de învățat din întâlnirea cu dumneavoastră.

Interesul meu față de TravelTours și implicit față de poziția de *agent turism* a fost consolidat ca urmare a celor discutate în cadrul interviului. Studiile și experiența mea profesională corespund cerințelor postului, fapt pentru care sunt convinsă că aş putea avea o contribuție importantă de-al lungul timpului, în strategia de dezvoltare a firmei

Vreau să reiterez interesul meu față de poziția amintită, pe care o consider o adevărată oportunitate de dezvoltare a carierei mele profesionale. Pentru orice informații suplimentare nu ezitați să mă contactați la nr. telefon 0700000000 sau prin e-mail alexandra_mihaileanu@

Vă mulțumesc încă o dată pentru atenția acordată în cadrul interviului și luarea în considerare a candidaturii mele.

Cu deosebită considerație,
Alexandra Mihaileanu



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”

Beneficiar: Universitatea Babeş-Bolyai din Cluj-Napoca

Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>

E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA
BABEŞ-BOLYAI

1.

Scrisoare de acceptare a ofertei de muncă

Data 28. Mai 2014

Nume candidat.....

Adresa.....

Tel.....

Nume companie.....

Adresa.....

Stimată D-na

În primul rând doresc să vă mulțumesc pentru timpul acordat în cadrul interviului de ieri, pentru poziția de *agent turism*. M-am bucurat foarte mult să vă cunosc, deoarece am avut multe de învățat din întâlnirea cu dumneavoastră.

Vă scriu pentru a confirma încă o dată acceptarea ofertei pe poziția de *agent turism*, fiind foarte încântată să fac parte din echipa TravelTours. Postul se pliază în totalitate pe studiile, experiența și interesele mele în cariera profesională și vă mulțumesc pe această cale pentru oportunitatea oferită. Sunt încrezătoare că voi avea o contribuție importantă la prosperitatea firmei, prin activitatea pe care o voi avea de-a lungul timpului.

Așa cum am convenit în cadrul întâlnirii voi finaliza toate procedurile de angajare până la data de 15.06.2014.

Aștept cu nerăbdare să îmi încep activitatea alături de echipa TravelTours. Pentru orice informații suplimentare nu ezitați să mă contactați la nr. telefon 0700000000 sau prin e-mail alexandra_mihailianu@.....

Vă mulțumesc încă o dată pentru atenția acordată în cadrul interviului și oferta de muncă primită în cadrul companiei.

Cu deosebită considerație,
Alexandra Mihăileanu

1.

Scrisoare de retragere a candidaturii

Data 28. Mai 2014

Nume candidat.....

Adresa.....

Tel.....

Nume companie.....

Adresa.....

Stimată D-na

În primul rând doresc să vă mulțumesc pentru timpul acordat în cadrul interviului de ieri, pentru poziția de *agent turism*. M-am bucurat foarte mult să vă cunosc, deoarece am avut multe de învățat din întâlnirea cu dumneavoastră.

Vă scriu pentru a vă informa cu privire la retragerea candidaturii mele pentru poziția de *agent turism*. Așa cum am menționat și în cadrul interviului, în această perioadă am aplicat pentru mai multe posturi, iar în aceste zile am primit o ofertă care se pliază mult mai bine pe studiile și nivelul meu de calificare, fapt pentru care am decis să o accept.

Vă mulțumesc încă o dată pentru atenția acordată în cadrul interviului și pentru încrederea dată prin oferta de muncă. A fost o deosebită onoare pentru mine să vă cunosc pe dumneavoastră și personalul din cadrul TravelTours.

Vă mulțumesc încă o dată și vă doresc mult succes dumneavoastră și companiei pe care o reprezentați.

Cu deosebită considerație,
Alexandra Mihăileanu



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
Beneficiar: Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA
BABEŞ-BOLYAI

1. Scrisoare pentru indecizia/reanaliza ofertei de muncă

Data 28. Mai 2014

Nume candidat.....

Adresa.....

Tel.....

Nume companie.....

Adresa.....

Stimată D-na,

În primul rând doresc să vă mulțumesc pentru timpul acordat în cadrul interviului de ieri, pentru poziția de *agent turism*. M-am bucurat foarte mult să vă cunosc, deoarece am avut multe de învățat din întâlnirea cu dumneavoastră.

Vă scriu cu scopul de a vă mulțumi pentru oferta de muncă pe poziția de *agent turism*. Am apreciat discuțiile detaliate asupra ofertei și am avut nevoie de timp să le analizez în detaliu. Recunosc faptul că TravelTours este o companie de prestigiu și multe aspecte ale poziției prezentate sunt atrăgătoare și ofertante. Din acest motiv a fost dificil pentru mine să iau o decizie finală. Conform înțelegerii noastre, anunț refuzul ofertei actuale, considerând că ea se pliază într-o mică măsură intereselor și scopurilor mele de carieră, însă rămân deschisă la noi discuții.

Vă mulțumesc încă o dată pentru atenția acordată în cadrul interviului și pentru încrederea dată prin oferta de muncă. A fost o deosebită onoare pentru mine să vă cunosc pe dumneavoastră și personalul din cadrul TravelTours.

Cu deosebită considerație,
Alexandra Mihăileanu



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”

Beneficiar: Universitatea Babeş-Bolyai din Cluj-Napoca

Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:



RESURSE ŞI OPORTUNITĂŢI DE DEZVOLTARE A CARIEREI

Pentru a veni în ajutorul tău în ceea ce priveşte clarificarea unei potenţiale decizii de carieră referitoare la ocupaţia dorită în urma finalizării studiilor la Facultatea de Geografie, redăm în continuare o scurtă descriere a sarcinilor aferente principalelor meserii pentru specializarea GEOGRAFIA TURISMULUI.

Manager consorţiu turistic	<ul style="list-style-type: none">✓ Coordonează activitatea unităţilor turistice asociate✓ Elaborează strategia de dezvoltare a consorţiului✓ Planifică activităţile✓ Fundamentează şi implementează programele de marketing✓ Stabileşte prioritatea operaţiilor / activităţilor avantajoase pentru consorţiu şi le pune în aplicare
Director agenţie de turism	<ul style="list-style-type: none">✓ Face previziuni, planifică, organizează şi stabileşte priorităţile economice, financiare şi comerciale ale agenţiei de turism✓ Încheie contracte cu partenerii de afaceri✓ Stabileşte responsabilităţile şi fişa postului pentru fiecare salariat al agenţiei de turism✓ Determină fluxul informaţional în activitatea agenţiei✓ Realizează, promovează şi comercializează oferta turistică
Manager în activitatea de turism	<ul style="list-style-type: none">✓ Coordonează şi supervizează activitatea subordonaţilor din unitate✓ Gestionează eficient fondurile unităţii şi se ocupă de creşterea eficienţei financiare a organizaţiei✓ Discută cu clienţii şi cu ceilalţi operatori de turism pentru a elabora o ofertă competitivă✓ Se asigură de dezvoltarea unor bune relaţii de colaborare cu reprezentanţii agenţiilor de turism şi a celorlalţi operatori de turism✓ Menţine relaţii cu organisme şi organizaţii locale în scopul funcţionării în condiţii de maximă eficienţă şi profitabilitate

În continuare îți punem la dispoziție o trecere în revistă a celor mai eficiente tehnici și strategii, cu principalele beneficii și provocări implicate, precum și câțiva ponturi pentru a te ajuta în a le realiza.

Strategii de căutare a unui loc de muncă și dezvoltare a carierei	Beneficii	Provocări	Ponturi
<p>Târguri de carieră Participă la târgurile de carieră organizate de Universitatea Babeş-Bolyai în colaborare cu diverse alte Organizații studențești și companii.</p>	<p>Oportunitatea de a întâlni o gamă variată de angajatori într-o singură locație . Dezvoltarea rețelei de contacte de networking.</p>	<p>Există posibilitatea ca nu toate specializările să fie reprezentate de aceeași proporție de locuri de muncă. Este recomandabil ca studenții cu obiective de carieră foarte clar definite să frecventeze târgurile de carieră focalizate pe industria/ domeniul respectiv.</p>	<p>Planifică-ți din timp participarea la un târg de job-uri și documentează-te cu privire la companiile participante; Menține legătura cu persoanele contactate la târg pentru a fi la curent cu noi oportunități ce pot apărea pe domeniul respectiv.</p>
<p>Prezentări de companii în cadrul Facultății Unii angajatori vor veni chiar în cadrul Facultății pentru a prezenta compania din care fac parte și ofertele de muncă sau internship-uri disponibile pentru studenți și absolvenți.</p>	<p>Vei avea acces direct la unele informații pe care se poate să nu le găsești în alte surse. Vei putea chiar tu adresa întrebări unei persoane care lucrează deja în domeniul tău de interes</p>	<p>Există puține companii care practică această strategie de recrutare.</p>	<p>Verifică frecvent avizierele Facultății pentru a fi la curent cu prezentările de companie organizate în campus.</p>



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA
BABEŞ-BOLYAI

<p>Networking Discută cu toți cei pe care îi cunoști pentru a-ți dezvolta o rețea de contacte. Întreabă despre job-uri, companii angajatoare și cere feedback pe CV-ul tău în rândul persoanelor cunoscute.</p>	<p>Constituie una dintre cele mai utilizate metode de a identifica oportunități și locuri de muncă și de a afla informații suplimentare referitoare la anumite poziții, companii sau industrii.</p>	<p>Este necesar să investești timp și efort în consolidarea unei rețele sociale de networking. Este nevoie să te dedici organizării listei de contacte și menținerea legăturii cu persoanele pe care ceilalți ți le recomandă.</p>	<p>Alătură-te organizațiilor studentești cu interese similare cu ale tale; Înscrie-te pe grupuri de networking relevante utilizând platforme precum LinkedIn sau pagina de Facebook a Centrului de Carieră a UBB.</p>
<p>Căutarea țintită Identifică acele companii sau organizații în care ți-ar plăcea să lucrezi sau să te dezvolti profesional; concepe o listă cât mai specifică și documentează-te asupra companiilor respective</p>	<p>Această strategie îți permite să fii mult mai proactiv și să preiei controlul asupra propriilor decizii de carieră, în loc să aștepți ca anumite companii să lanseze oferte cu locuri de muncă vacante.</p>	<p>Abordarea țintită implică resurse de timp și efort în ceea ce privește adaptarea CV-ului și a scrisorii de intenție la specificul companiilor / organizațiilor vizate de tine.</p>	<p>Caută date despre companii în diverse publicații online (ex. Ziarul Financiar), site-uri precum LinkedIn, Centrul de Carieră al Universității, Camera de Comerț și alte surse relevante.</p>



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
Beneficiar: Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA
BABEŞ-BOLYAI

<p>Asociații profesionale Identifică acele asociații profesionale relaționate cu domeniul tău de interes, întrucât o mare parte oferă și oportunități de dezvoltare a carierei în cadrul lor.</p>	<p>Această strategie constituie o sursă valoroasă de networking și poate oferi numeroase oportunități de dezvoltare a carierei. Contactează și menține relația cu persoane care împărtășesc interese profesionale comune cu ale tale.</p>	<p>Pozițiile de entry-level pot fi limitate. De cele mai multe ori este necesar să fii membru activ al asociației profesionale respective pentru a avea acces la anumite locuri de muncă în cadrul ei sau asociate cu aceasta.</p>	<p>Solicită recomandări din partea profesorilor sau consultanților în carieră cu privire la asociații profesionale în care ai putea deveni membru, legate de specializarea și/sau interesele tale.</p>
<p>Agenții de recrutare Solicită informații agențiilor de recrutare cu privire la oportunitățile disponibile pentru dezvoltarea carierei în domeniul tău de interes.</p>	<p>Utile în identificarea companiilor active și oportunităților de carieră la nivel local.</p>	<p>Accesarea acestor servicii poate implica în unele cazuri anumite taxe.</p>	<p>Infomează-te cât mai bine cu privire la agenția respectivă de recrutare înaintea semnării oricărui fel de contract. Discută cu alte persoane care au apelat la serviciile unei astfel de agenții.</p>



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
Beneficiar: Universitatea Babeş-Bolyai din Cluj-Napoca
Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA
BABEŞ-BOLYAI

Networking - medii online de socializare

Atunci când ne gândim la networking, primele site-uri de profil care ne vin în minte sunt cu siguranță LinkedIn și Facebook, însă la fel de bine îți poți lărgi cercul de cunoștințe online în diverse alte medii virtuale, cum sunt forum-urile, site-uri de socializare și contacte din lista de e-mail. Foarte mulți profesioniști din diverse arii de activitate utilizează aceste canale de networking pentru a discuta despre noutăți existente în domeniul respectiv și pentru a adresa o serie de întrebări altor persoane care activează în acel domeniu. Acest lucru înseamnă că poți afla la rîndul tău informații relevante din domeniul tău de interes doar urmărind discuțiile ce au loc pe grup.



Discuțiile pe forum-uri pot constitui surse valoroase de informații privind anumite companii, medii de lucru din diverse organizații și alte teme relevante despre care dorești să afli mai multe lucruri atunci când te afli în căutarea unui loc de muncă. În prezent, majoritatea companiilor mari site-urilor web specializate în servicii online (ex. de recrutare) au o secțiune alocată unor astfel de discuții, în general intitulată "Forum". Se crează astfel posibilitatea unor întâlniri de discuții virtuale, pe care le poți urmări și la care poți participa.

Chiar dacă identifiți grupuri private (cu caracter închis, la care pot adera anumiți membri), nu ai nimic de pierdut dacă vei solicita să fii acceptat ca membru.



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
Beneficiar: Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA
BABEȘ-BOLYAI

Site-urile web de networking include servicii precum Facebook, LinkedIn și Google Plus. Discuțiile ce au loc pe aceste platforme de socializare pot fi atât informale, cât și mai mult focalizate pe dezvoltarea de relații profesionale. Primul pas pentru a valorifica acest tip de instrument de networking este să introduci în câmpul de căutare cuvinte cheie asociate cu comunitățile la care dorești să aderi. Chiar dacă un grup este marcat ca fiind unul "privat", nu ai absolut nimic de pierdut dacă vei solicita să fii acceptat ca membru - cel mai rău lucru care se poate întâmpla este să fii refuzat de către administratorul grupului respectiv, însă dacă vei fi acceptat vei avea acces la surse exclusive de informații legate de domeniul tău de interes.

Contactele din lista de e-mail reprezintă cea mai des întâlnită formă de relaționare în mediul virtual încă de la începuturile utilizării internetului, aceasta fiind încă utilizată frecvent în mediul academic și cel profesional. Pentru a valorifica acest mijloc de networking tot ceea ce ai de făcut este să îți creezi un cont de e-mail. Pentru a verifica listele de e-mail relevante pentru job-ul pe care dorești să-l obții sau pentru domeniul tău de activitate, îți sugerăm să încerci să faci o căutare în grupurile Yahoo.

Networking-ul și site-urile de socializare acoperă o gamă foarte variată de teme de discuții și domenii de activitate. Pe lângă faptul că este foarte probabil să identifici job-uri postate pe aceste platforme virtuale, adevăratul avantaj în a utiliza instrumentele de networking constă în accesul la resurse relevante pentru contactarea unor persoane care au legătură cu domeniul tău de interes, accesul la informații de actualitate în domeniul în care urmărești să te angajezi și urmărirea noilor tendințe pe piața muncii. Caută acele domenii de activitate pe care le vizezi, angajatorii care te interesează sau chiar orașul unde îți ai dori să lucrezi și/sau să locuiești.

Este nevoie să te implici dacă dorești să-ți creezi noi relații în cadrul unui grup.

Pe măsură ce începi să studiezi diverse discuții ce au loc pe forum-uri, este nevoie să monitorizezi puțin conversațiile înainte de a participa la acestea. Acordă atenție informațiilor relevante din domeniul de activitate vizat și caută să înțelegi stilul abordat de membrii existenți ai grupului. Totuși, chiar dacă poți afla suficient de multe lucruri doar urmărind discuțiile ce au loc în acel mediu virtual, va fi nevoie să te implici la un moment dat în conversație și să participi la discuții dacă dorești să-ți dezvolti anumite relații cu persoanele din grupul respectiv. În cazul în care ai deja recomandări, fă-le cunoscute prin menționarea lor pe profilul tău public. Poate fi util chiar să menționezi funcția pe care o deții în prezent la job-ul actual.

În timp ce site-urile de networking, cum este LinkedIn, sunt concepute ca având un sistem sigur de comunicare prin mesaje, fără a fi obligat să împărtășești informații personale, ar fi indicat ca în cazul în care optezi pentru utilizarea lisei de contacte de e-mail să-ți creezi un cont separat de e-mail pe care să-l folosești exclusiv în acest scop. Pe de o parte, potențialul sau actualul angajator ar putea să verifice modul în care utilizezi e-mail-ul, iar pe de altă parte, este mult mai sigur să-ți păstrezi adresa personală de e-mail cât mai privată.



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
Beneficiar: Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:





UNIUNEA EUROPEANĂ



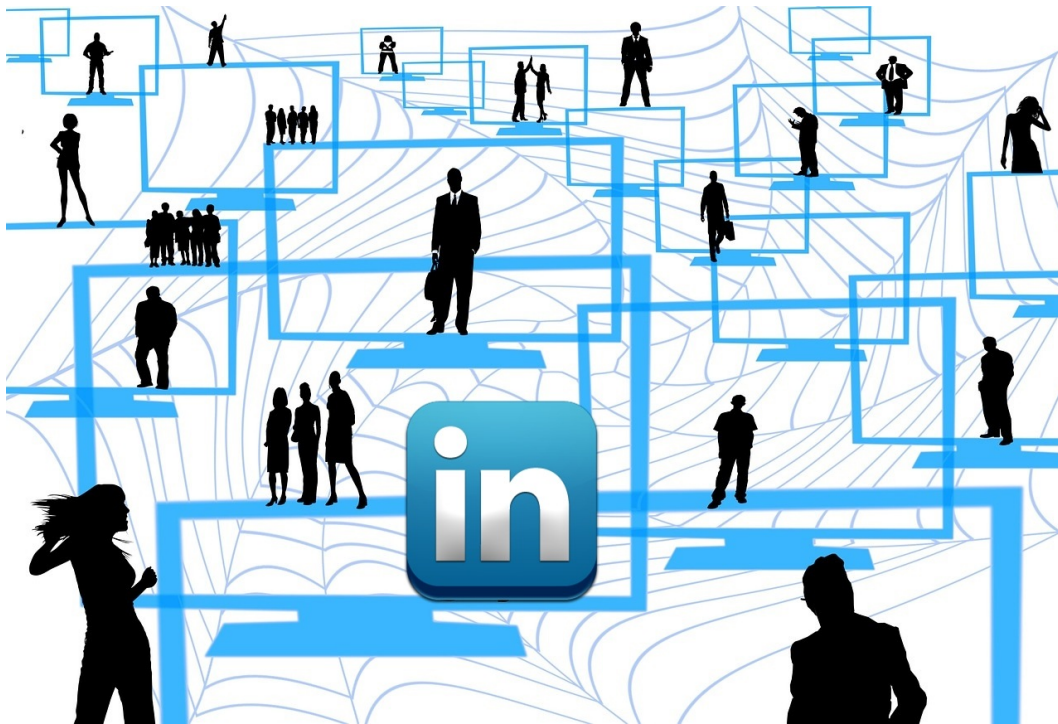
GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA
BABEŞ-BOLYAI

Avantajele LinkedIn



LinkedIn îți permite să păstrezi legătura

Îți permite să rămâi în contact cu persoane pe care le-ai întâlnit (ex. colegi), dar fără a fi nevoie să întreții o relație "socială".

LinkedIn îți permite să primești recomandări

Contactele tale au posibilitatea de a scrie o recomandare personală despre tine și despre munca pe

care ai depus-o alături de acea persoană; în acest fel vei capta atenția potențialilor angajatori care îți vor verifica profilul.

LinkedIn te ajută să îți cunoști potențialii angajatori

Poți afla detalii diverse, de la numărul de angajați, la obiectivele companiei, dar și informații despre cariera și realizările majore ale managerilor actuali; dacă afli numele intervievatorului tău, studiază-i profilul și folosește în avantajul tău toate informațiile.

LinkedIn te ajută să găsești joburi potrivite pentru tine

Odată ce ți-ai completat profilul, îți pot fi sugerate job-uri în domeniul tău de specializare și poți căuta la rândul tău noi oportunități la secțiunea "Joburi"

LinkedIn te ajută să te definești ca profesionist

Te poți afilia unor grupuri de interes, ceea ce te va ajuta să fii în contact cu profesioniști și informații de actualitate în domeniul respectiv; poți găsi ateliere de lucru și conferințe de interes pentru tine și profesia ta.



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografiei pe piața muncii”
Beneficiar: Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:



Construieşte-ți propria strategie de networking în 5 pași

1. Autoevaluarea

Capacitatea de a te evalua pe tine ca persoană din exterior înspre interior, adresându-ți întrebarea: "Cum îi va influența pe potențialii beneficiari ai talentelor mele modul în care eu rezolv problemele?"

2. Identificarea "suferinței"

Este necesar să știm exact ce probleme putem rezolva din mediul de afaceri și ce costuri sunt asociate cu acele probleme înainte ca noi să apărăm în peisaj. Este important să păstrăm contactul cu "suferințele" mediului de afaceri din jurul nostru și să fim curajoși să le verbalizăm atunci când ceilalți din jur consideră că este suficient să le notezi pe un post-it.

3. Darul de a povesti

Atunci când relatăm o poveste referitoare la modul în care am reușit să evităm producerea unui "dezastru" sau am realizat un lucru minunat sau important, noi furnizăm de fapt informații care au însemnătate / semnificație. În schimb, dacă doar enumerăm abilități și competențe generice care nu pot fi verificate și fără a ne pune amprenta personală, umană asupra modului în care le descriem, nu ne vom evidenția cu absolut nimic de ceilalți candidați.

4. Interviewarea

Interviewarea înseamnă să pui la rândul tău întrebări, la fel de asiduu precum o face angajatorul / potențialul angajator; înseamnă să încerci să afli care este problema cu care se confruntă și să încerci să orientezi discuția dinspre direcția binecunoscută "Ești suficient de bun pentru noi?" înspre perspectiva onestă și umană "Vă confrunțați dumneavoastră, în calitate de angajator sau client, cu <suferința x> / problema pe care eu o pot rezolva?"

5. Preluarea perspectivei

Va fi nevoie adesea să preiei perspectiva celui alt sau a anumitor persoane de a cărei opinie / reacție îți pasă sau este chiar posibil să fie nevoie să îți cont de părerea tuturor potențialilor beneficiari ai serviciilor tale. Vei începe prin a analiza în ce fel au sau nu dreptate cei care se presupune că iau deciziile. Rolul tău va fi apoi să îți dai seama cum pot contribui serviciile tale la succesul angajatorului și să transpui într-un fel această conexiune descoperită în CV-ul tău, în discursul tău sau în orice alt mijloc de promovare personală pe care îl alegi.

Lista activităților de planificare a carierei

Tabelul de mai jos cuprinde o serie de activități utile în procesul de planificare a carierei, incluzând diverse strategii și abordări eficiente de conștientizare a punctelor forte, analiză a tehnicilor preferate în căutarea unui loc de muncă și identificare a oportunităților potrivite de dezvoltare a carierei. Bifează activitățile realizate, sumarizând ce ai învățat din acele experiențe. Apoi, alege 5 activități pe care nu le-ai realizat încă și planifică modul în care intenționezi să le îndeplinești.

	Am completat un test de interese vocaționale		Am completat un test de abilități / aptitudini
Ce am învățat:		Ce am învățat:	
	Am utilizat o platformă online pentru a căuta locuri de muncă și/sau programe de formare profesională		Am realizat un interviu informal cu o persoană ce are o meserie pe care o găsesc a fi interesantă
Ce am învățat:		Ce am învățat:	
	Am citit o carte despre dezvoltarea sau managementul carierei		Am participat la un târg de cariere.
Ce am învățat:		Ce am învățat:	



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

UNIVERSITATEA
BABEȘ-BOLYAI

	Am discutat cu un reprezentant al facultății, responsabil de admiterea la facultate		Am realizat un plan de carieră pe care l-am revizuit împreună cu părinții sau un consilier în carieră
Ce am învățat:		Ce am învățat:	
	Am căutat informații referitoare la continuarea studiilor / formare profesională în cataloagele unor instituții de învățământ superior		Am participat la un program de "job-shadowing" / mentorat
Ce am învățat:		Ce am învățat:	
	Mi-am redactat și/sau revizuit CV-ul		Am discutat despre planul meu de carieră sau perspective educaționale cu un consilier în carieră sau reprezentant al Facultății
Ce am învățat:		Ce am învățat:	
	Am căutat informații despre grant-uri sau burse de studiu în străinătate		Am participat la un program de internship într-o companie.
Ce am învățat:		Ce am învățat:	

**Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”
 Beneficiar: Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
 Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>
 E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



UNIVERSITATEA
BABEŞ-BOLYAI



Investește în oameni! Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru 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 „GeoParcurs-consiliere și formare de competențe practice în vederea integrării studenților din domeniul geografie pe piața muncii”

Beneficiar: Universitatea Babeş-Bolyai din Cluj-Napoca

Contract POSDRU/161/2.1/G/137753

<http://geoparcurs.geografie.ubbcluj.ro>

E-mail: geoparcurs@geografie.ubbcluj.ro

Proiect implementat de:



în parteneriat cu:

