



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

ADAPTAREA LA SCHIMBARE ÎNSEAMNĂ SĂ-ȚI CONTROLEZI VIITORUL!

Obiectivele sesiunii de consiliere de grup:

Studentii vor fi capabili

- Să definească comportamentul explorator pentru obținerea de informații privind deciziile de carieră și cunoașterea mediului profesional;
- Să evalueze importanța unor soluții de management al carierei pentru succesul profesional în societatea contemporană;
- Să conștientizeze importanța unui stil de viață sănătos, a bunăstării fizice, mentale și sociale în obținerea de performanțe sustenabile și a unor rezultate peste medie.

Elemente teoretice

De ce este importantă cariera și planificarea ei într-o lume în permanentă schimbare?

Viața noastră reprezintă suma tuturor alegerilor pe care le-am făcut până în momentul de față și a celor pe care le vom face în continuare. Întrucât suntem liberi să alegem, avem controlul vieții noastre și o putem proiecta așa cum ne dorim sau visăm. Crearea carierei profesionale este un proces care se desfășoară de-a lungul vieții, începând de timpuriu cu traseul educațional și continuând cu cel profesional. Cariera nu înseamnă neapărat prestigiu sau câștiguri materiale mari, ci înseamnă un echilibru între lucrurile care contează cel mai mult pentru tine, indiferent de profesia pe care o ai. Profesia este unul din domeniile principale ale vieții, alături de familie, prietenie etc. Oamenii petrec la muncă o mare parte din timpul lor. Nu este totuna să ai





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

sentimentul că ți se potrivește ceea ce faci, lucrezi cu plăcere, ești bun în munca ta, ești apreciat de colegi, șefi, sau faci o muncă doar pentru a câștiga bani, fără plăcere, mulțumire și bucuria împlinirii profesionale. Satisfacția în muncă și satisfacția în viață depind de măsura în care persoana găsește modalități de a-și dezvolta aptitudinile și interesele, personalitatea și imaginea de sine.

Prin urmare, alegerea profesiei este o decizie care merită toată atenția. Dar nu există o singură carieră potrivită pentru o persoană. Fiecare ocupație are o configurație flexibilă de cerințe aptitudinale și de personalitate, care permite o variabilitate a persoanelor în raport cu o ocupație, și în același timp o variabilitate a ocupațiilor în raport cu o persoană. O decizie și un plan bun de carieră cresc șansele de reușită. Performanța adevărată se naște din pregătiri minuțioase; oamenii care au mare succes, indiferent de domeniu, folosesc mult mai mult timp pentru pregătire și planificare decât cei care au mai puțin succes.

Piața muncii se referă la configurația specifică a cererii și ofertei de locuri de muncă existente la un moment dat. În prezent, schimbările sociale influențează și dinamica pieței muncii, prin: modificări ale ponderii profesiilor pe piața muncii, modificări în cerințele impuse de diverse profesii, modificări la nivelul deprinderilor de muncă solicitate, al relațiilor în cadrul organizației, extinderi ale angajărilor pe perioadă determinată, sporirea necesității de formare continuă a forței de muncă. Este util ca școala să prelucreze aceste informații deoarece cunoașterea structurii și dinamicii ocupaționale este deosebit de importantă pentru consilierea în carieră.

În construirea planului de carieră intervin mai multe aspecte ce pot fi grupate în două categorii: generale (ajută la conturarea planului de carieră) și particulare (etape concrete urmate de elev/ student în căutarea unei ocupații). Acesta cuprinde:

- a. *scopul* (evenimente, rezultate dezirabile);
- b. *obiectivele* (definesc în mod specific ceea ce persoana dorește să realizeze);





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

c. *strategiile* (modalitatea practică de a îndeplini obiectivele).

Ce este comportamentul explorator?

Pentru obținerea de informații privind deciziile de carieră și cunoașterea mediului profesional este necesară declanșarea unui comportament explorator prin care adolescentul să investigheze diverse medii ocupaționale și să cunoască mai multe posibilități de carieră.

În acest sens, se pot folosi mai multe modalități de explorare:

- *Observația* – aduce informații despre modul în care își desfășoară activitatea diverse persoane (membri ai familiei, cunoștințe, prieteni); o altă sursă o reprezintă vizionarea filmelor despre carieră ca modalitate de observare a cerințelor și responsabilităților ce definesc o anumită ocupație;
- *Interviul* cu persoane angajate în activități de interes pentru elev/ student poate aduce informații utile;
- *Consultarea materialelor scrise despre diverse ocupații* (dicționare de meserii, monografii profesionale, site-uri de internet);
- *Experimentarea diverselor activități și reflectarea asupra reacțiilor personale la aceste experiențe (voluntariat)*. Aceste modalități trebuie exersate permanent în școală, nu doar în anii terminali, pentru ca efectul formativ să fie vizibil.

Cariera și un stil de viață sănătos

Un stil de viață sănătos reprezintă alegerile și acțiunile pe care le facem zilnic astfel încât să scădem riscul de boli cronice și deces prematur. Sănătatea nu se referă doar la prevenția bolilor, ci și la bunăstarea fizică, mentală și socială. Astfel, un stil de viață sănătos vizează mai multe aspecte ale vieții noastre de zi cu zi. Studiile arată că sănătatea și tonsul general al angajaților reprezintă un factor cheie în obținerea de performanțe sustenabile și rezultate peste medie. O





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

stare generală de bine stimulează creativitatea, deschiderea spre nou, rezistența și spiritul de echipă în rândul angajaților, lucruri care se reflectă imediat în performanța companiei.

Elemente practice

Pregătește-te, învață să iei decizii în carieră!

Decizia în carieră este un proces care se desfășoară în timp și care presupune alegerea unei alternative de carieră din cele disponibile la un moment dat. Alegerea efectivă a alternativei de carieră nu reprezintă un moment izolat în timp, ci are în spate mai multe *etape* pe care ar fi indicat să le parcurgă fiecare persoană care este interesată să ia o decizie potrivită pentru sine, care să ducă ulterior la niveluri crescute de satisfacție în muncă, dar și în viața personală.

Principalele etape ale deciziei în carieră sunt:

1. Autocunoaștere personală

Această etapă este esențială în cadrul unui proces decizional privind cariera. Iată mai jos câteva domenii de explorare personală pe care ar fi util să le parcurgeți:

- *Cine sunt eu (trăsături personale, nevoi)?*
- *Interesele profesionale*
- *Abilitățile mele*
- *Valorile mele*

Cele mai potrivite decizii sunt acelea care se pliază pe nevoile, interesele, abilitățile, valorile și trăsăturile persoanei.

2. Identificarea și explorarea alternativelor





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

Un alt pas important în cadrul procesului decizional îl reprezintă identificarea și explorarea alternativelor. Dacă în etapa autocunoașterii explorarea se realizează mai degrabă în interiorul nostru, în această a doua etapă explorarea are loc în exterior și presupune identificarea cât mai multor opțiuni disponibile care să se plezească pe interesele, abilitățile și valorile personale. Căutați să luați legătura cu persoane care au studiat sau studiază una dintre specializările care vă interesează. Există grupuri de studenți, absolvenți sau persoane care lucrează într-un anumit domeniu și care vă pot oferi informații valoroase despre o anumită profesie. Sursele de informare pe care le aveți la dispoziție sunt variate și în general sunt la un click distanță. Propuneți-vă să alocați periodic timp pentru căutare și informare. Faceți voluntariat și luați contact direct cu mediul de muncă specific unei anumite profesii. Discutați cu angajați, puneți întrebări, cereți păreri și fiți asertivi. În general, oamenii au deschiderea de a vorbi despre profesia lor. La finalul etapei de identificare și explorare a alternativelor s-ar putea să aveți 2-3 opțiuni de studiu între care să oscilați.

3. Evaluarea alternativelor

Etapă de evaluare a alternativelor este o etapă de analiză și reflecție. Sunteți în punctul în care este important să încercați să faceți potrivirea între ceea ce ați descoperit despre propria persoană și domeniile de interes selectate. Este important să identificați pentru fiecare opțiune în parte avantajele și dezavantajele. Chiar dacă uneori avem în minte posibile avantaje/ dezavantaje pentru fiecare opțiune, este mult mai ușor să le avem notate, să le vizualizăm, pentru a evita să ne focusăm excesiv numai pe o parte dintre ele. De asemenea, sprijinul financiar și moral sunt și ele importante în luarea unei decizii. Așadar, este bine să fim conștienți care este suportul pe care îl avem în funcție de opțiunile pe care le alegem.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

4. Selectarea unei alternative

Dacă ai ajuns în această etapă înseamnă că e momentul să selectezi una dintre opțiunile explorate. Este util să încerci să nu iei decizia sub presiunea timpului, să revezi pașii parcuși anterior și să nu te focusezi prea mult pe cifre (spre exemplu, să alegi opțiunea cu cele mai multe avantaje, fără a cântări implicațiile personale ale avantajelor/dezavantajelor notate acolo). Ia-ți timp și reflectează, apoi ia decizia în cunoștință de cauză, asumându-ți lucrurile pe care le-ai descoperit în etapele exploratorii.

5. Alcătuirea unui plan de acțiune

Fiecare decizie informată luată este bine să fie urmată de un plan de acțiune.

Încercați să vă gândiți care sunt pașii care trebuie să fie urmați pentru a concretiza decizia luată. Faceți o listă cu acțiunile necesare în ordinea în care trebuiesc îndeplinite. Încercați să ancorați în timp aceste acțiuni, să vă planificați termene limită realiste, să divizați în subsarcini acțiunile mari și să solicitați ajutor ori de câte ori este necesar.

De asemenea, încercați să anticipați care sunt posibilele bariere și modalitățile de a le face față. Persistați în concretizarea planului de carieră, recompensați-vă fiecare reușită și reflectați la posibile modificări ori de câte ori ceva nu funcționează așa cum v-ați fi așteptat.

Exerciții propuse pentru lucrul în microgrupe sau în perechi de studenți (la alegerea consilierului, în funcție de nevoile grupei de studenți)

➤ *Autoevaluează-te!*

Răspunde cu DA sau NU la următoarele câteva întrebări:

- ☐ Știi care îți este potențialul, aptitudinile și trăsăturile care te definesc?





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

- ☐ Știi cum să te pregătești pentru un interviu de angajare sau să îți redactezi documentele necesare angajării (CV-ul, scrisoarea de intenție etc.)?
- ☐ Știi ce trebuie să faci atunci când trebuie să iei o decizie importantă pentru cariera ta?
- ☐ Știi ce trebuie să faci pentru a-ți atinge obiectivele profesionale?
- ☐ Știi unde să cauți mai multe informații despre o anumită profesie, instituție, procedură legală, piața muncii etc.?

Dacă răspunsurile sunt, în majoritatea lor, mai degrabă NU, atunci este cazul să acorzi mai multă atenție aspectelor legate de informarea și planificarea privind cariera, astfel încât să reduci stresul generat de schimbări și să-ți acorzi mai multe șanse pentru obținerea succesului profesional.

- **Iată factorii importanți în alegerea carierei.** Prin discuții cu un coleg, încercați să explicați valoarea și semnificația acestora.



- Iată inventariate, mai jos, unele **modalități de căutare a informațiilor în vederea orientării în carieră**. Precizați, pe spațiul pus la dispoziție în acest sens, ce tip de informații vă poate oferi fiecare sursă:





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

- ☐ monografii profesionale: _____ ;
- ☐ profile ocupaționale: _____ ;
- ☐ vizite la facultăți/ companii/ întreprinderi: _____ ;
- ☐ broșuri de prezentare: _____ ;
- ☐ site-uri (de exemplu, www.ejobs.ro): _____ ;
- ☐ mass-media: _____ ;
- ☐ consilierul din CCOC: _____ ;
- ☐ familia: _____ ;
- ☐ inspectorul de specialitate din cadrul A.J.O.F.M.: _____ ;

- Vizionează **filmulețul** pe care îl poți accesa la adresa <https://www.youtube.com/watch?v=0fj5DmY2LyA>. Despre ce sursă de informare privind cariera este vorba în film? V-a convins discursul personajului intervievat să apelezi la un astfel de profesionist pentru a vă consilia în carieră? Vizitați site-ul CCOC al UPG Ploiești (vezi <http://ccoc.upg-ploiesti.ro/>) sau luați legătura cu unul dintre consilierii centrului, pentru a beneficia de serviciile oferite!
- Exemplifică ce înseamnă **stil de viață sănătos** pentru tine. Reflectează la bunăstarea ta fizică, mentală și socială. Care sunt lucrurile pe care crezi că ar trebui să le schimbi, în acest sens?
- Toate slujbele sunt mai mult sau mai puțin stresante. Evaluează riscurile apariției sindromului **burnout** în profesia pentru care te pregătești.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

- Tu care crezi că sunt **provocările pentru securitatea și sănătatea ocupațională** în societatea contemporană, aflată în continuă schimbare?

Bibliografie

SILVAȘ, A. (2009). *Managementul carierei. Curs pentru uzul studenților*. Tîrgu Mureș: DPPD/ Universitatea „PETRU MAIOR” Tg. Mureș, material disponibil la adresa http://old.upm.ro/facultati_departamente/depPregatirePersonal/docs/carti/Curs_Managementul_carierei_master_A_Silvas.pdf
<http://www.scribd.com/doc/2896033/Managementul-carierei>
http://cicoc.uab.ro/upload/65_397_decizia_in_cariera.pdf

