

ORIENTAREA ÎN CARIERĂ

MIHAI CORNEANU

LABORATORUL ACADEMIC





AGENDA

Cum construiesc cariera

Autoevaluare Iceberg

- Cunoștințe și abilități
- Valori în carieră
- Interese în carieră – motivație
- Preferințe privind stilul de lucru

Harta nu este teritoriul!

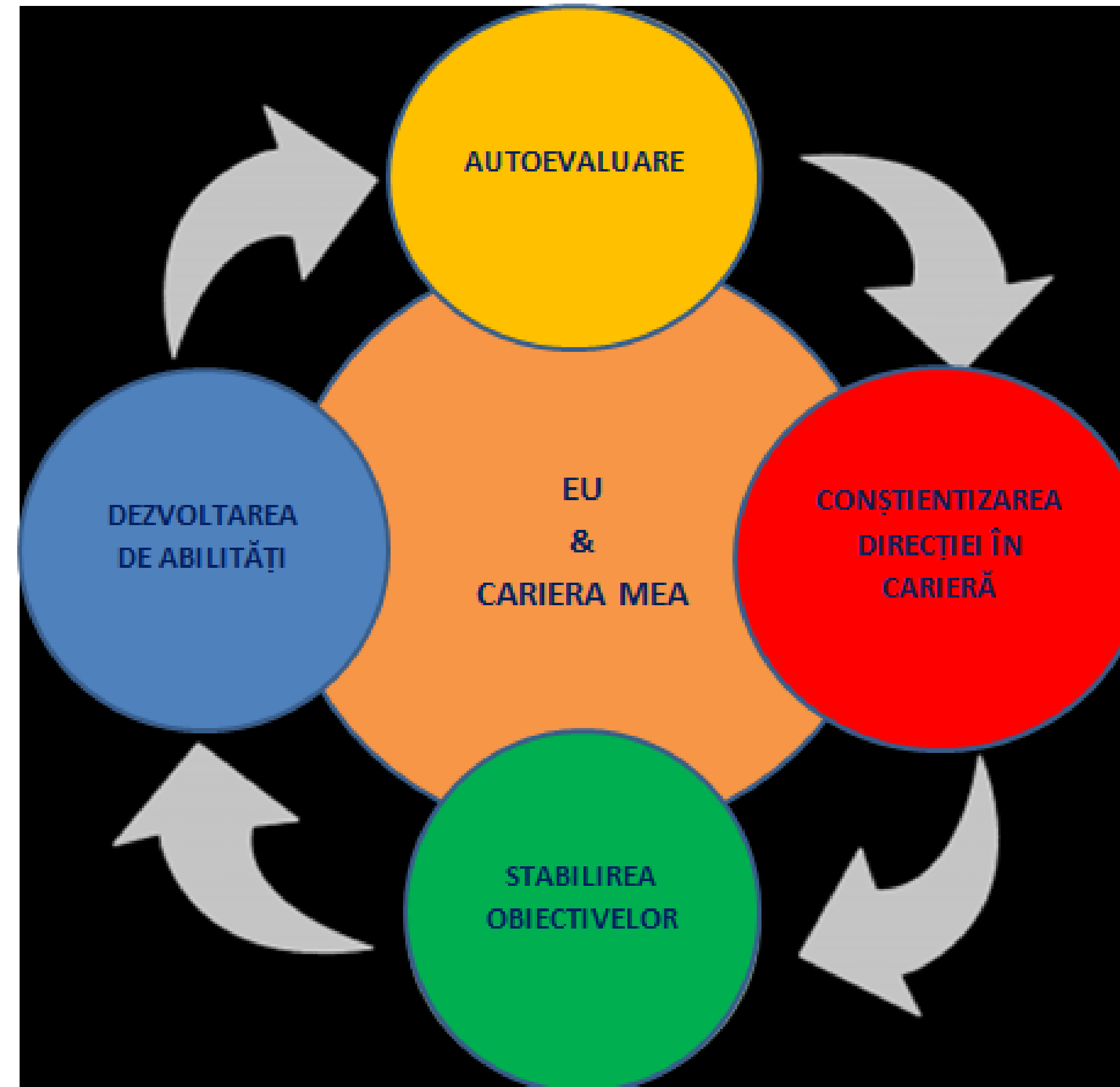
- Evenimente și întâmplări
- Capcanele timpului

„Teritoriul!”

- Interviul comportamental

Povestea de succes...

Cum construiesc cariera?



Ce trebuie să fac pentru a îmi crește valoarea pe piața muncii?

Autoevaluare

- cunoștințe

- abilități

- valori în carieră

- interese de carieră

- preferințe stil de lucru

- imagine de sine

Iceberg-ul Carierei

1/9 deasupra apei

Cunostințe
Abilități

8/9 sub apă

Valori-Atitudine
Interese-Motivație
Stil de lucru
Imagine de sine

Perisabil și Operațional

- **Tehnice:**
 - cunoștințe, proceduri, noțiuni/vocabular de specialitate
 - **"substantiv"**: audit, management, supraveghere-control, financiar, juridic, IT etc.
- **Transferabile:**
 - aplicabile în diferite posturi/domenii
 - **"verb"**: a organiza, a planifica, a coordona, a instrui, a negocia, a prezenta
- **Dezvoltare personală/ Self-management**
 - caracteristici personale care contribuie la performanța în muncă
 - **"adjectiv"**: eficient, flexibil, diplomat, orientat către rezultate, asertiv
- **Leadership**
 - importante, indiferent că deții sau nu un post de conducere

Valori în carieră

- **Valorile**
 - au caracter personal, definesc ce este important pentru tine;
 - în general sunt stabile;
 - se pot schimba în funcție de circumstanțe;
 - ajută în stabilirea obiectivelor și luarea deciziilor.

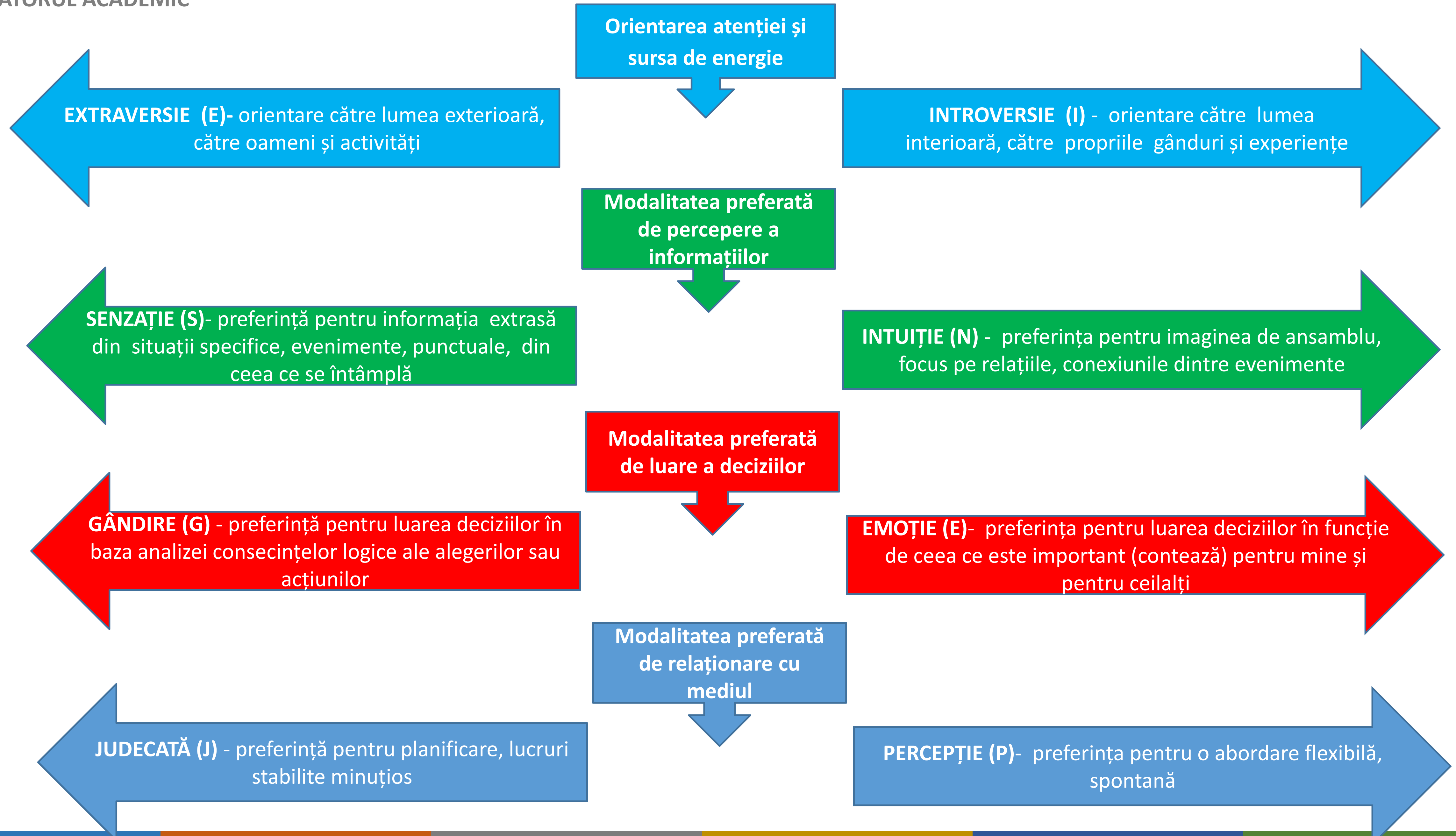
Exercițiul „De ce?”

Care sunt valorile tale?

Care sunt valorile pe care le regăsești în munca ta?

Care sunt valorile pe care le regăsești în familie?

Care este valoarea la care nu ai renunța în orice job? De ce?



MBTI: Tipuri de personalitate - preferințe privind stilul de lucru

- „tip de personalitate”
 - pattern de a gândi, simți, acționa
- Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)
 - 4 arii ale personalității
 - cu 2 posibile preferințe în fiecare arie
 - preferințele NU sunt despre cunoștințe, competențe, abilități
 - NU există preferință bună sau rea
- Preferințele
 - înclinație naturală
- Tip de personalitate
 - combinația preferințelor în aceste 4 arii → 16 tipuri (definite prin inițiale)
- Atracția și satisfacția în carieră
 - dacă pot să îmi exprim preferințele
- Link-uri:
 - <https://www.16personalities.com/ro/test-de-personalitate-gratuit>
 - <https://www.16personalities.com/ro/tipuri-de-personalitate>
 - <http://www.la-psiholog.ro/teste-psihologice/test-personalitate-jung-16-tipuri>

Anunțul meu publicitar

- exercițiu individual -

Indicații:

- Realizați un „autoportret profesional”.
- Evidențiați „punctele forte” proprii.
- Menționați elementele definatorii care vă caracterizează din punct de vedere profesional.

- Faceți-vă reclamă!
- Fiți convingători!

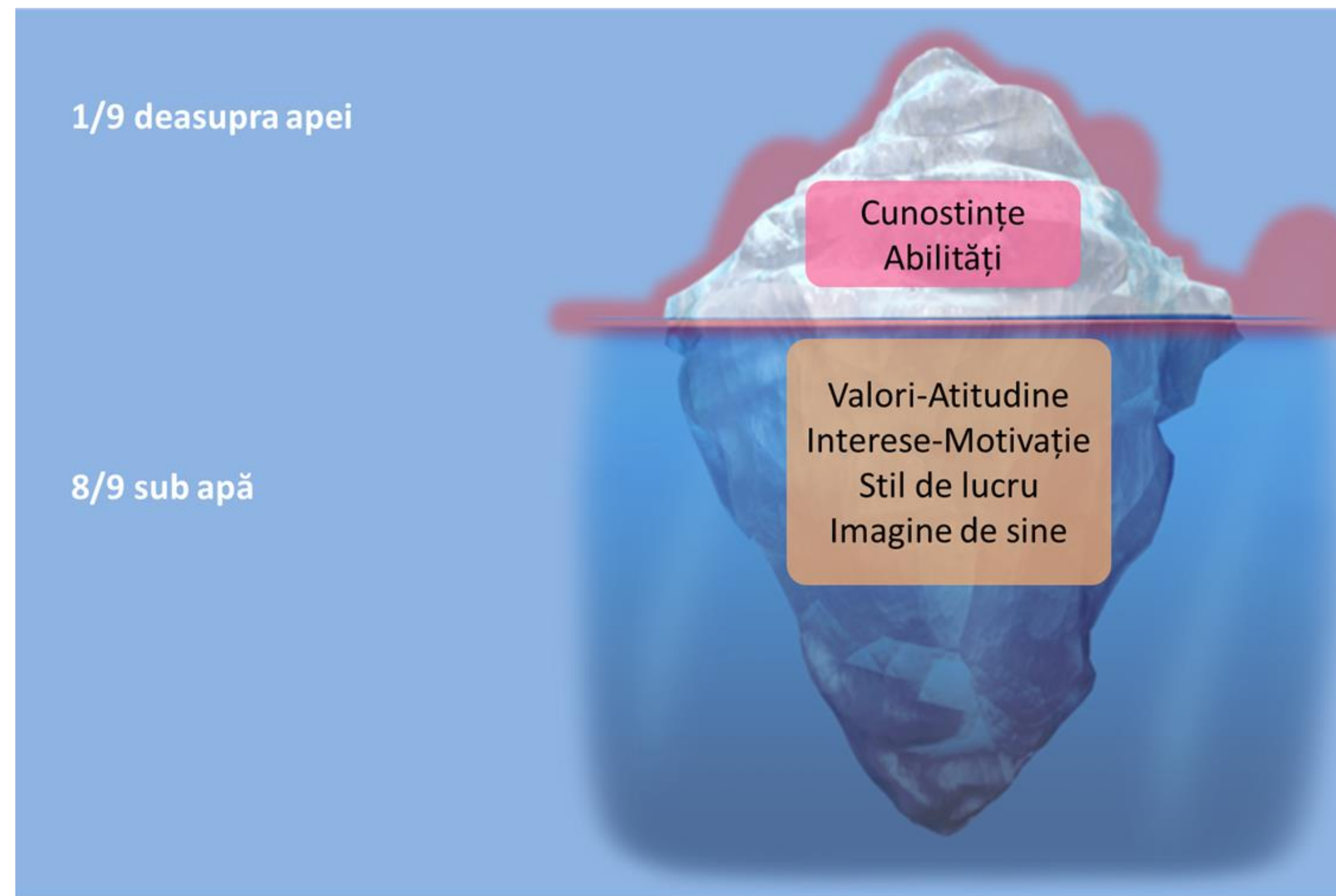
Timp de lucru: 10 minute.

Anunț publicitar/Iceberg

- exercițiu individual-

Indicații:

1. Analizați anunțul publicitar prin prisma Iceberg-ului.



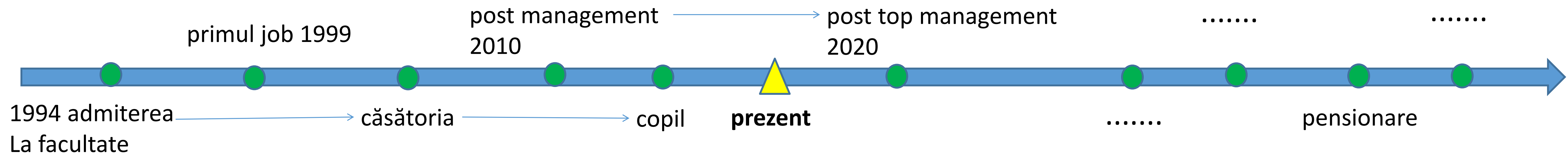
„Vindem” cu precădere lucruri care ne aduc în poziția de *egalitate!!!*

Harta nu este teritoriul!

- Întâmplările
 - pozitive → cum le valorifici?
 - negative → cum te-au afectat?/cum le-ai depășit?
- Relații

Evenimente și întâmplări

- reprezentare grafică -
(exercițiu individual)



Indicații:

- marcați pe axa timpului evenimente importante care surprind evoluția profesională /personală;
- evenimentele fac parte din trecut și viitor;
- nu există un număr limită de evenimente;
- evidențiați legătura (de determinare) dintre evenimente prin săgeți.

Capcanele timpului

Trecut

Ce ar fi dacă?

Cum ar fi fost dacă?

Dacă ar fi să o iau de la început?

Dar dacă ...

Prezent

Până când ... nu...

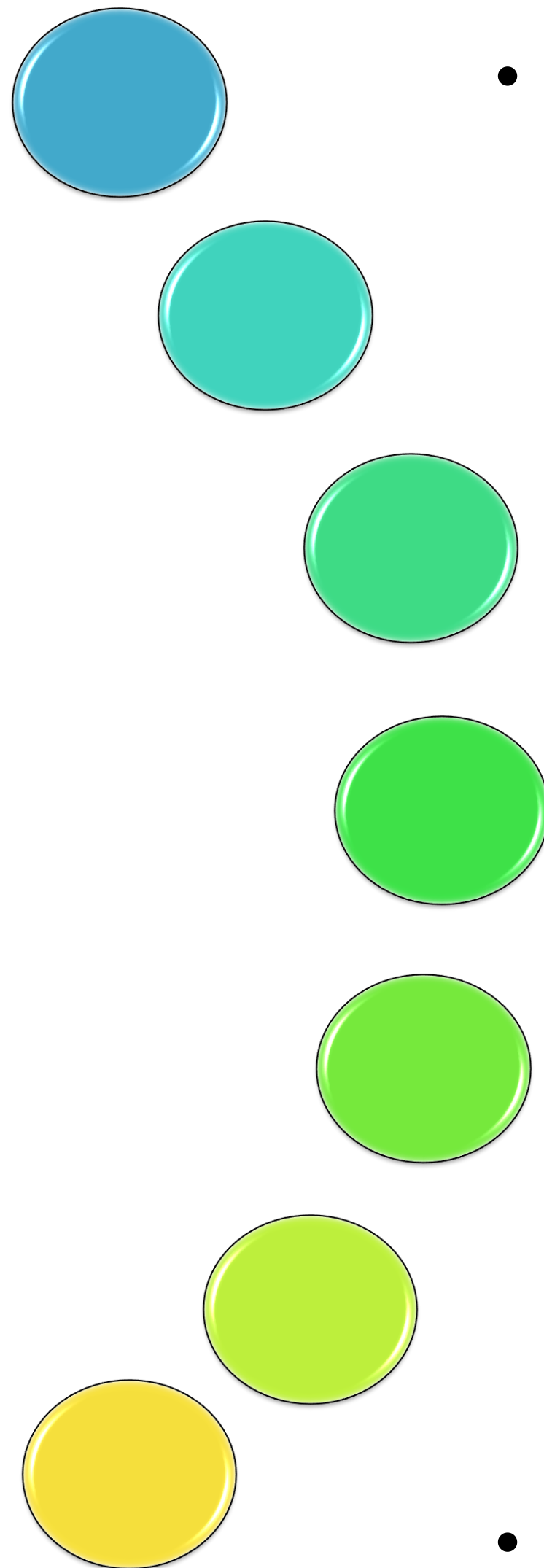
Viitor

Mi-e teamă de ...

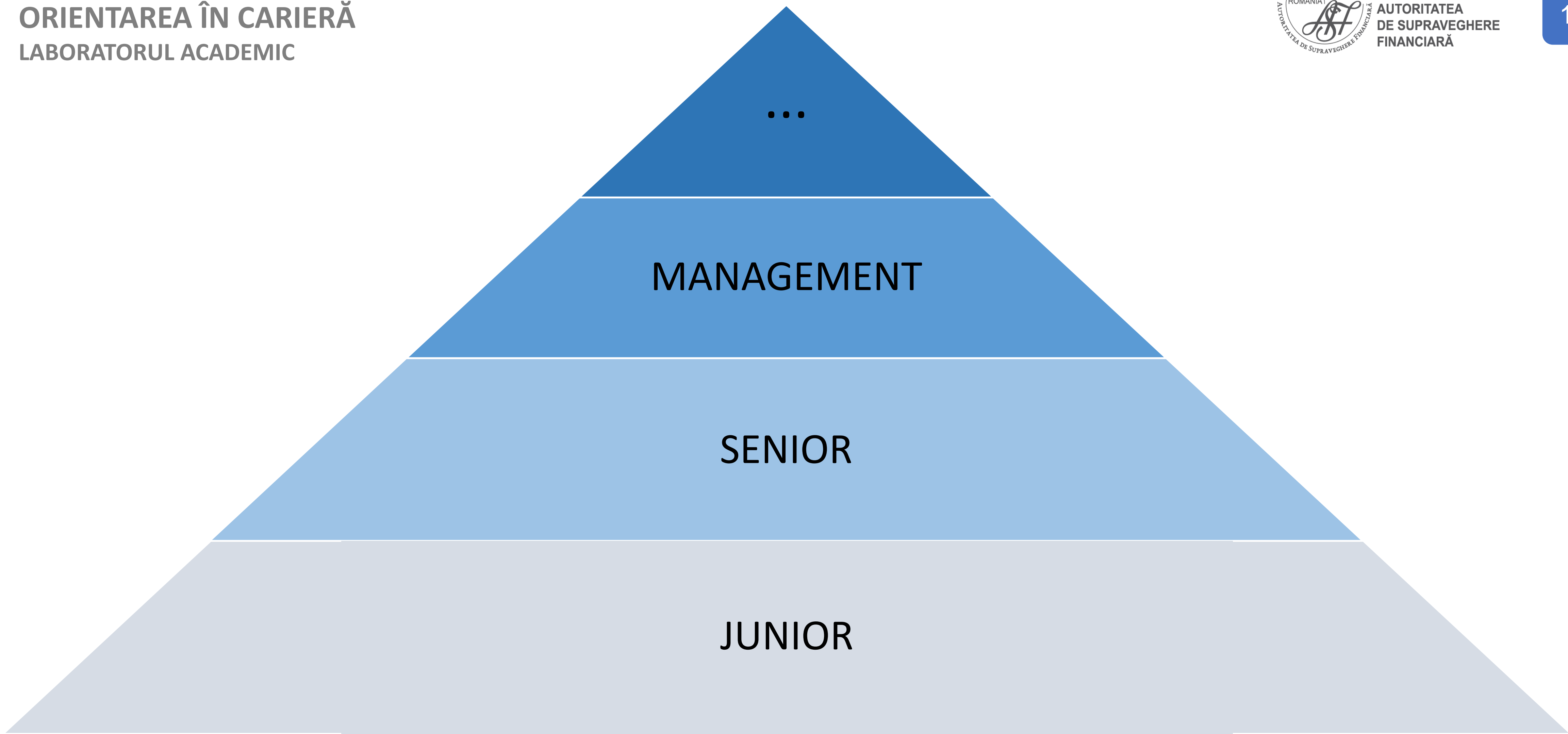
**Succesul vine atunci când reușești să construiești
inclusiv cu cărămizile pe care alții le aruncă în tine!!!**



Interviu comportamental

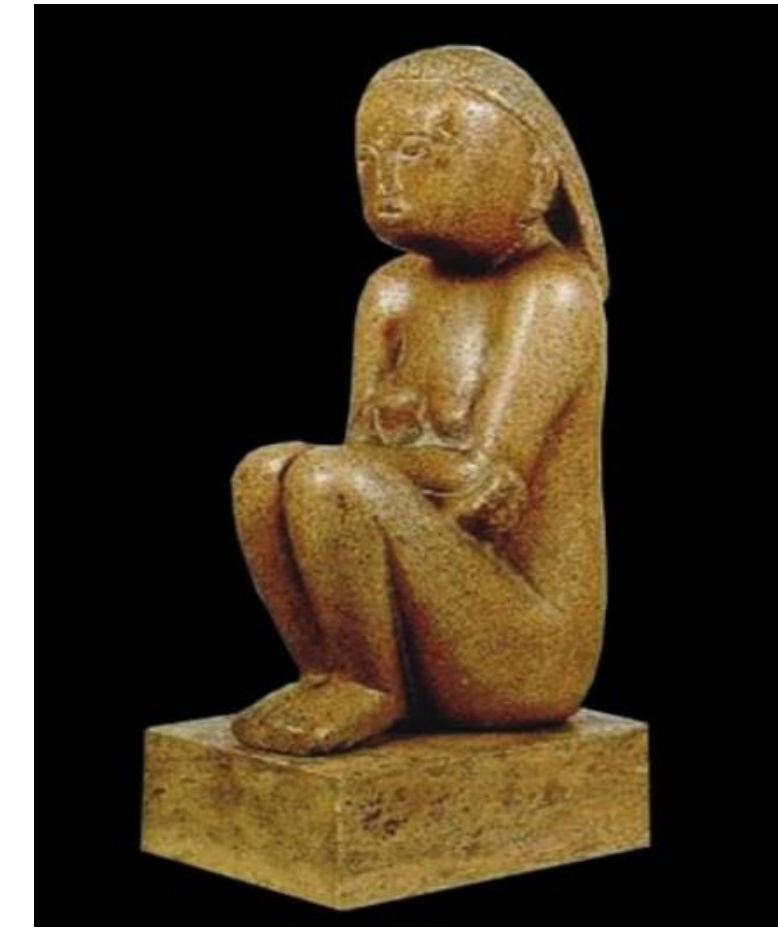


- Descrîe rolul pe care l-ai avut în proiect/ eveniment.
 - Descrîe pe scurt proiectul/evenimentul.
 - Cine a mai fost implicat? Ce rol a avut?
 - Care erau atribuțiile tale?
 - De ce este acest proiect/eveniment un exemplu bun pentru rolul pe care l-ai îndeplinit?
 - Care au fost reperele de măsurare a succesului?
- Ce rezultate ai obținut?



Povestea de succes ...





A.S.F.
www.asfromania.ro
office@asfromania.ro

FACEBOOK
www.facebook.com/asf.romania

Telverde:
0800 825 627