

Fundația Diaspora, Liceul Teoretic Bartók Béla, Asociația Non profit Katház SRL

Consilierea și managementul carierii

Material de curs

Conținut

Introducere	2
Facilitarea coeziunii grupului	3
Autocunoaștere – partea I. (Abilități, competențe – interese – valori)	4
Factorii externi care influențează deciziile legate de carieră	10
Lifelong learning. Posibilități de formare acasă și peste graniță	13
Autoanaliză – Realizarea propriei analize SWOT	14
Planificarea carierei	17
Bilanțul competențelor personale – evaluare și finalizarea planului de carieră I.	19
Autocunoaștere – partea a II.-a (Abilități, competențe – interese – valori)	20
Dezvoltarea abilităților de comunicare, tehnici de ego marketing	21
Așteptările angajatorilor, adaptare la locul de muncă	24
Evaluarea trainingului	26
Anexe	30

Introducere

Consilierea și orietarea în carieră este un proces prin care dorim să ne găsim locul în lumea carierelor, folosind autocunoașterea ca pe o busolă, care să ne ghideze pașii. Între timp putem desena sau studia hărți, planuri de drum, ne putem dezvolta diferite abilități și aptitudini, pentru ca în oricare moment al vieții, atunci când suntem în fața unei decizii legate de carieră să recunoaștem ceea ce ni se potrivește, ce ne este confortabil sau ce ne dorim cu adevărat.

Prin acest material de curs vă propunem o activitate de grup special creată pentru tineri, care să îi ajute să-și pună întrebări legate viitorul lor profesional, astfel încât, ulterior, să poată lua decizia corectă. Ca teme, vom aborda plaja largă a autocunoașterii, informații legate de sistemele de învățământ din țară și străinătate, tehnici de autoevaluare și recunoaștere a posibilităților de muncă și nu în ultimul rând dezvoltarea unui plan de carieră personalizat.

Exercițiile experiențiale propuse sunt gândite pentru a încuraja autocunoașterea participanților, munca în echipă, dar și coeziunea grupului, astfel încât să se creeze un mediu optim pentru învățare și dezvoltare.

Fiecare temă abordată în acest ghid conține o introducere, în care sunt descrise obiectivele și direcțiile care dorim să fie urmate și câteva concepte cheie, pe care se va lucra. Exercițiile vin ca o propunere pentru atingerii și prelucrarea obiectivelor menționate.

Anexele conțin fișele de lucru necesare exercițiilor propuse, dar și alte exerciții suplimentare, care pot fi introduse în funcție de nevoile grupului și timpul rămas la dispoziție.

Echipa, care a gândit și a realizat acest material urează tuturor participanților, care doresc să se descopere pe sine și să își contureze țelurile profesionale o călătorie plăcută și benefică în lumea autocunoașterii, iar pe trainerii îi sfătuiește să folosească cu curaj și deschidere propriile experiențe din viață, creativitatea și inventivitatea pentru a acompania tinerii pe un drum cât mai benefic și interesant spre destinația finală.

I. weekend/ parte (14 ore + 2 ore muncă individuală cu posibilitatea consilierii individuale)

Facilitarea coeziunii grupului

Program	Timp de lucru	Tema / Desfășurarea activității	Descrierea activității	Materiale de lucru
1 oră	5 min	Salut, introducere, se prezintă trainerii	Participanții se așează în cerc.	
	20 min	Se prezintă participanții - execuțiu 1. De unde vin? 2. Unde mă aflu acum? 3. Întro mă îndrept?	Participanții aleg 3 cărți, care să ilustreze cel mai bine răspunsurile la cele trei întrebări, după care le prezintă în fața grupului.	Cărți Dixit sau cărți cu imagini, minge
	20 min	Frici și așteptări	Participanții primesc două post-ituri de culori diferite. Pe un post-it își vor scrie așteptările legate de curs, iar pe celălalt post-it își vor scrie fricile. Stickerele vor fi lipite pe foaia de flipchart unde va fi desenat un copac: pe coroana	Post-ituri în 2 culori, instrument de scris pentru toată lumea, o foaie de flipchart,

	15 min	Prezentarea pe scurt programul cursului iar mai apoi se vor stabili regulile de grup.	copacului se vor lipi așteptările, iar la rădăcini se vor lipi fricile. Trainerii prezintă programul cursului și metodele cu care vor lucra. Vor reflecta și asupra așteptărilor și a obiectivelor cursului. Grupul își va stabili propriile reguli, luând în considerare fricile prezentate mai sus. Recomandări: comunicare deschisă, confidențialitate, acceptare, punctualitate, telefoane pe silent.	pe care va fi desenat un copac. Flipchart, markere
--	--------	---	--	---

Autocunoaștere – partea I. (Abilități, competențe – interese – valori)

VALORI PERSONALE

Valori aduse din familie: În fiecare familie există un sistem de valori mai mult sau mai puțin transparent și conștientizat, iar acestea sunt valori specifice familiei respective. Aici vom aborda acele valori, care au legătura cu munca, cu cariera și profesiile.

Recunoașterea și acceptarea propriilor valori: Fiecare om are un sistem de valori. Suntem talentați în diferite domenii, ne pricepem la unele lucruri mai bine, ca și ceilalți, unele probleme le putem rezolva rapid și eficient. Toate acestea stau la baza dezvoltării propriilor valori, pe ele ne putem baza, acestea ne ajută în muncă, dar și în procesul de învățare. La acest pas ne vom concentra pe aceste valori pe care participanții le

identifică ca și valori de bază în viața lor. Pe lângă identificare, e foarte importantă și atitudinea participanților față de propriile valori. Pe lângă conștientizare, ei trebuie să învețe cum să își valorifice valorile pentru a crește și a se dezvolta.

Abilitățile noastre ne fac unici și speciali. În acest capitol ne vom vorbi despre cum ne putem identifica abilitățile, ca mai apoi cum le putem dezvolta. Cu toții am trăit experiențe plăcute atunci când am reușit să ne descurcăm bine într-o situație. Folosirea propriilor abilități, complexitatea și combinația abilităților noastre explică modul unic în care facem lucrurile, astfel devenind speciali. Vom aminti și tehnici care să ne ajută în dezvoltarea propriilor abilități – aici vom accentua rolul intenției și al exercițiului. Toate acestea se dezvoltă cel mai bine împreună cu alte trăsături de personalitate (motivație, încredere, loialitate, speranță, credință), astfel reîntorcându-ne la valorile personale, la rolul bazei pe care o primim de la părinți.

FEREASTRA LUI JOHARI

Un instrument de lucru foarte des folosit în autocunoaștere este fereastra lui JOHARI. În prima fază individul se gândește la propriile trăsături de personalitate și la cât de vizibile sunt ele pentru ceilalți – așa se crează idealul de sine. Feedbackul și reacțiile celorlalți funcționează ca o oglindă pentru ca individul să își formeze o imagine cât mai reală despre sine sau pentru a ajusta idealul mai devreme creat. La final, tinerii învață că există și o parte ascunsă a personalității lor, pe care încă nu o cunosc, de aceea este bine să rămână mereu deschiși și curioși. Exercițiul se încheie cu conștientizarea faptului că autocunoașterea și dezvoltarea lor personală este un proces continuu, care poate dura toată viața și presupune căutarea și descoperirea părților ascunse din noi.

ABILITĂȚI

Abilitățile noastre stau la baza formării unor competențe, pe care le dezvoltăm pe parcursul vieții. Fiecare individ este bun și se pricepe instinctiv la ceva, face unele lucruri cu mai mare plăcere depunând un efort minim. Acest aspect îl vom aborda în cadrul acestui capitol. Vom analiza de unde izvoresc abilitățile noastre, cum le putem recunoaște, ca mai apoi să le dezvoltăm pentru a le putea valorifica în meseriile viitoare.

MOTIVAȚII

Scopul va fi ca participanții să identifice trăsăturile de bază ale motivației, să afle despre motivația de scurtă- și de lungă durată. De asemenea să identifice ce anume îi motivează pentru ei și de unde își pot lua această motivație în ceea ce privește cariera lor.

DORINȚE, INTERESE

La finele capitolului de autocunoaștere vom vorbi cu participanții despre domeniile de activitate care le-au trezit deja interesul, despre acele meserii care li se par lor interesante, cu ce s-ar ocupa cu plăcere. Aceste dorințe și interese vor fi comparate cu propriile valori, abilități și competențe conștientizate mai devreme, pentru a putea primi o imagine cât mai clară și reală despre posibilitățile viitoare în ceea ce privește meseria aleasă. Separăm dorințele, visele de interesele reale și realizabile, învățăm despre obiectivele SMART, formulăm propriile obiective, care să stea la baza planului de carieră. Pe lângă formularea obiectivelor de scurtă- și lungă durată, vom aloca timp și pentru formularea obiectivelor și scopurilor de viață. Așa ajungem pas cu pas la o autocunoaștere mai profundă și reală. Participanții ajung să își conștientizeze propriile valori de viață, care vor sta la baza carierei lor, vor identifica ce aptitudini și competențe îi vor ajuta în îndeplinirea obiectivelor de scurtă- și de lungă durată – toate acestea fiind în concordanță cu scopul lor în viață.

Program	Timp de lucru	Tema / Desfășurarea activității	Descrierea activității
4 ore	25 min	Recunoașterea valorilor aduse din familie	Fiecare participant primește o coală de hârtie, pe care își vor desena palma. În fiecare deget vor scrie o valoare pe care au moștenit-o din familia de origine. Participanții vor prezenta desenele în grupuri mici.

	25 min	Descoperirea și acceprarea propriilor valori	Bursa valorilor: Toată lumea primește 200 de bănuți, sumă cu care va putea licita la bursa valorilor. Sumele se pot ridica cu câte 5 bănuți, iar cel care e dispus să plătesca cel mai mult, primește valoarea dorită. Când au fost cumpărate toate valorile, se va discuta în grupul mare cine pentru ce valori a licitat și care a foat motivația lor.
	10 min pauză	Fereastra lui JOHARI	Propriile abilități ne fac unici și deosebiți. Trainerul face o mică introducere, le vorbește participanților despre abilități, dezvoltare personală, experiență și motivație. În continuare trainterul le prezintă pe scurt participanților teoria lui JOHARI, la exercițiu se va lucra pe tot parcursul trainingului.
	30 min		Participanții vor reprezenta prin simboluri acele lucruri/elemente care îi motivează. Pe mijlocul foi se vor desena pe ei înșiși, iar de jur împrejur vor desena
	30 min	Competențe, motivație	

	<p>10 min pauză</p>		<p>simbolurile. Cu cât un element este mai motivant și mai important pentru ei, cu atât îl vor desena mai mare.</p> <p>Desenele vor fi prezentate și discutate în grupuri mici de câte 3 persoane.</p> <p>Linia vieții: Fiecare participant primește o coală de hârtie. Momentul nașterii va fi reprezentat în partea stângă a foii printr-un punct. Undeva la o pătrime a foii va fi punctul care reprezintă prezentul. Participanții sunt rugați să menționeze între aceste două puncte acele 4 -6 evenimente din viața lor care i-a marcat, care au fost importante pentru ei. În continuare să pună un punct pentru fiecare 5 ani care va urma (20,25,30 ani) până la vârsta de 75 ani, care vi fi în extrema dreaptă a paginii. Sub fiecare punct vor scrie ce vor face la acea vârstă: cu ce se vor ocupa, unde vor lucra, unde vor locui (ce fel de casă, urban-rural, în ce țară) ,cu cine vor locui, ce interese vor avea sau orice altă informație relevantă pentru ei. La finalul exercițiului aceste idei vor fi împărtășite în grupul mare, fără a fi analizate sau judecate.</p>
	<p>50 min</p>	<p>Care sunt interesele noastre reale în funcție de competențele noastre? I.</p>	

	<p>10 min pauză</p>	<p>Care sunt interesele noastre reale în funcție de competențele noastre? II. OBIECTIVE SMART</p>	<p>Întrebare de final: Cum s-au simțit în timpul exercițiului? Cum a fost pentru ei să se gândească la trecutul și viitorul lor.</p> <p>Trainerul va explica pe scurt semnificația litirelor din cuvântul SMART și de ce sunt ele importante în formularea obiectivelor.</p> <p>Împărțim participanții în grupuri de câte 3. În prima fază participanții își vor analiza dorințele din exercițiul cu anterior cu linia vieții și le vor transforma în obiective SMART, despre care tocmai au învățat. Cei doritori își vor citi obiectivele și în fața grupului.</p> <p>În partea a doua a exercițiului, în aceleași echipe de câte trei, fiecare participant va trebui să formuleze 3 obiective pe termen scurt (pe câteva luni), care să îi ajute să își atingă obiectivele propuse peste 5 ani. Prin asta își vor conștientiza acele domenii de dezvoltare la care trebuie să lucreze pentru a-și atinge scopurile – dacă nu le este clar, merită să se discute despre asta și în grupul mare.</p>
--	-------------------------	---	---

Factorii externi care influențează deciziile legate de carieră

Baza sistemului nostru de valori este oferită de familia în care am crescut. Este important ca tinerii să conștientizeze ce anume din mentalitatea formată acasă îi ajută sau le blochează dezvoltarea persoanlă și profesională și cum anume pot schimba asta.

Radiografia situației actuale. Informarea despre cursurile formare și non-formale. Importanța competențelor și a rezultatelor obținute. Putem spune că oferim participanților o hartă despre posibilitățile lor de formare,acompaniate de explicații care să le ofere o direcție clară în ceea ce privește viitorul lor profesional.

Până în acest punct participanții au deja o imagine clară despre propriile obiective de dezvoltare, despre aptitudinile și competențele lor având deja o viziune asupra viitorului. Aici participanții vor corela viziunea și obiectivele lor cu posibilități de formare (studii superioare, cursuri, formări) pentru a stabili un plan de carieră personalizat.

Tot în această secțiune participanții se vor familiariza cu tehnici de bază în căutarea unui loc de muncă potrivit. Important este ca participanții să găsească o gamă tot mai largă de opțiuni, alegerea propriu zisă se va întâmpla individual. În continuare scopul va fi ca ei să cunoască toate opțiunile existente în materie de formare: licee, școli de meserii, cursuri și formări pentru adulți, curs de formare profesională, facultate, studii postuniversitare, voluntariat, studii în străinătate, călătorie, programe work and travel.

Program	Timp de lucru	Tema / Desfășurarea activității	Descrierea activității	Materiale de lucru
3 ore	20 min	Ce ne-a influențat până în momentul de față în luarea unor decizii legate de carieră. Trainerul inițiază o discuție liberă despre ce anume ne poate influența cariera. Cuvintele	Toată lumea desenează pe o coală de hârtie un cerc mare. Pe marginea foii fiecare participant va scrie acele aspecte care l-au influențat pe el atunci când a luat o deicizie cu privire la cariera sa. Vor	Coli A4, instrumente de scris, foi de flipchart, marker

		cheie sunt trecute pe flipchart (ex. familia, renumele școlii, joburi anterioare, abilități, interese, prestigiul profesiei)	împărți cercul în atâtea felii câte aspecte au identificat, iar mărimea feliilor va reprezenta importanța acelui element în decizia luată. După terminarea desenului, participanții se vor ridica în picioare și vor povesti despre desenul lor cu alți trei participanți în mod aleatoriu.	
40 min		Arbore genealogic al meseriilor, valorile aduse din familie	Fiecare participant va realiza arborele său genealogic, iar lângă numele persoanelor îi vor trece și meseria. În perechi, participanții își vor împărtăși experiența sub forma unui interviu pe baza formularului de evaluare pe care îl primesc.	Arbore genealogic – formular de evaluare
10 min pauză				
30 min		La școală – Materiile preferate, activități școlare și extrașcolare – analiză	Participanții sunt rugați să treacă pe hârtie 12 activități pe care le fac cu plăcere, ca ulterior acestea să fie analizate împreună cu trainerul: <ul style="list-style-type: none"> • Care e legătura dintre materia lor preferată de la școală și tipul de activități trecute pe hârtie? 	Coli A4, instrumente de scris, foi de flipchart, marker

	30 min	Când voi crește mare ...	<p>Aș fi o daltă fină, deoarece creează forme fine în material, dar nu aș fi ferăstrău pentru că dăunează materialului.</p> <p>Participanții primesc o fișă de lucru pe care o vor completa singuri, după care își vor împărtăși experiențele în perechi</p>	Fisă de lucru
--	--------	--------------------------	--	---------------

Lifelong learning. Posibilități de formare acasă și peste graniță

În acest capitol vrem să spulberăm anumite preconcepții negative despre învățare. Vom prezenta și alte posibilități de învățare pe lângă sistemul tradițional al învățământului de stat. Vrem să implicăm participanții să își creeze propriul drum de formare într-un mediu potrivit pentru ei. Vom oferi informații despre posibilități alternative de formare și îi vom ajuta pe participanți să găsească aceste oportunități. Formarea unei atitudini pozitive și schimbare percepției despre învățare în cadrul unor discuții deschise și interactive.

Pentru tineri a învăța este imediat asociat cu un sistem tradițional cu care au fost obișnuiți în școală, unde informațiile trebuiau memorate și reproduse pentru a fi evaluate. Toate acestea într-un anumit loc și timp, într-un mod formal și rigid. Formarea continuă în schimb vine cu mult mai multe posibilități și variante de învățare, care sunt mult peste metodele formale, în special dacă ne gândim la formările sau workshopuri profesionale. Avem dorința de a-i face curioși pe tineri, de a-i motiva să se formeze, să învețe lucruri noi, să descopere plăcerea de învăța și de

a se dezvolta personal și profesional. După ce iau cunoștiință de aceste posibilități vor alege în cunoștiință de cauză acele metode și formări care li se potrivesc cel mai bine și în care se regăsesc cu adevărat. Vom încerca să schimbăm atitudinea tinerilor față de procesul de învățare, pentru ca ei să o privească ca pe o oportunitate, ca pe o valoare. E important ca la final fiecare participant să poată formula o idee proprie despre importanța pe care o joacă formare continuă în viața lor.

Program	Timp de lucru	Tema / Desfășurarea activității	Descrierea activității	Materiale de lucru
2 ore	50 min	Ungaria	Prezentarea oportunităților de formare. Se pot adăuga exemple personale, experiențe proprii, studii de caz.	Videoproiektor, laptop
	10 min pauză			
	50 min	România	Prezentarea oportunităților de formare. Se pot adăuga exemple personale, experiențe proprii, studii de caz.	

Autoanaliză – Realizarea propriei analize SWOT

Autocunoașterea începe în copilăria mică, atunci când ne comparăm și ne diferențiem de ceilalți. După rostirea primului ”EU” începe drumul greu, dar frumos al creării și dezvoltării propriei identități. Acest drum însă de cele mai multe ori este inconștient și incontrollabil. Ne dezvoltăm obiceiuri, ni se formează un comportament și încet ni se dezvoltă caracterul. Autocunoașterea ne ajută să conștientizăm cât mai multe din aceste elemente, pentru a le putea controla în direcția dorită. Cunoașterea de sine este un proces care începe la un moment dat, care ne însoțește toată

viața și se termină deabia la finalul vieții. Va fi alegerea noastră cât de mult vrem să ne implicăm în acest proces și cât de departe vom ajunge. Analiza SWOT este un instrument care se poate folosi individual și poate un indicator foarte bun a propriei personalități. Despre aptitudini, competențe, valori și trăsături de personalitate am vorbit în prima parte a cursului, acestea vor putea fi folosite acum ca și resursă în primul cadran al analizei SWOT, la puncte forte. Cadranul cu punctele slabe îl vom completa intuitiv, gândindu-ne la un anumit domeniu de activitate. Formularea obiectivelor SMART ne-a ajutat deja ca participanții să conștientizeze care sunt aspectele care trebuie îmbunătățite și dezvoltate pentru a ajunge la rezultatul dorit. Aceste aspecte vor fi trecute în al doilea cadran al analizei SWOT. Astfel cadranul cu punctele slabe nu va conține doar slăbiciunile persoanei, ci și aspectele pe care dorește să le îmbunătățească sau să le perfecționeze. Al treilea cadran conține acele posibilități care fac parte din obiectivele personale, deoarece doar pentru acestea merită să se depună efort. Completarea acestui cadran poate lua forma unui brainstorming, chiar dacă se ajunge la idei ușor bizare la prima vedere. Asta ne invită să nu ne pierdem din vedere visele și dorințele, să reflectăm asupra lor, astfel încât în timp să devină noi țeluri de urmat. În ultimul cadran vom trece acele pericole care ne îngreunează sau chiar ne blochează dezvoltarea personală și atinerea obiectivelor. Aici este important să ne axăm pe blocajele noastre interioare, deoarece asupra lor avem control, tot ce vine ca și pericol exterior este mai greu de schimbat. Astfel este mult mai eficient să investim energie în ceea ce putem real schimba și influența.

Propria analiză SWOT va fi ca o ogindă în care ne putem uita de fiecare dată când dorim să ne trasăm un drum, pentru a putea seta țeluri și obiective reale și realizabile. În procesul continuu al dezvoltării noastre personale acest instrument ne oferă o bună structură, care ne poate ușura drumul spre o autocunoaștere cât mai amplă.

Program	Timp de lucru	Tema / Desfășurarea activității	Descrierea activității	Materiale de lucru
----------------	----------------------	--	-------------------------------	---------------------------

2 ore	120 min	Realizarea propriei analize SWOT pe baza unei reflecții aprofundate și sincere despre propria persoană	<p>Deoarece urmează un proces creativ, este necesar să creăm o atmosferă relaxantă și de încredere între participanți. Se recomandă să punem muzică pe fundal. Avem nevoie de instrumente de scris și foaie. Putem crește nivelul de încredere între participanți printr-un joc sau putem viziona împreună un filmuleț motivațional, care să îi miște la nivel emoțional. Pe parcursul exercițiului trainerul să fie atent ca fiecare participant să aibe suficient spațiu personal pentru a se putea concentra asupra sarcinii.</p> <p>Le cerem participanților să aibe la îndemână fișa cu obiectivele, cu linia vieții și cele cu valorile personale. Trainerul prezintă sarcina care urmează a fi realizată de către ei, după care le va explica participanților în ce constă o analiză SWOT. Prezintă cele 4 cadrane ale analizei, clarifică și răspunde la întrebările participanților și se asigură că fiecare a înțeles ce urmează să facă.</p>	Coli A4, instrumente de scris
-------	---------	--	---	-------------------------------

			<p>Participanții vor avea la dispoziție jumătate de oră pentru a lucra individual la propria analiză SWOT. Trainerul se asigură că fiecare participant poate lucra în liniște.</p> <p>După munca individuală grupul va decide împreună în ce mod vor împărtăși rezultatele: vor alcătui grupulețe, în care vor vorbi despre propria analiză sau o vor face în grupul mare, în funcție de atmosfera și nivelul de încredere la care a ajuns grupul.</p> <p>La final fiecare participant va împărtăși sentimentele legate de acest exercițiu.</p>	
--	--	--	---	--

Planificarea carierei

Planificarea carierei este un proces conștient, în care tânărul trebuie să ia în considerare toate calitățile, abilitățile și competențele cu care este înzestrat sau pe care dorește să și le însușească în viitor. Pe baza lor își formulează dorințele, visele și ideile legate de un posibil viitor profesional, ca mai apoi să le aleagă pe cele realizabile și să le prioritizeze în funcție de importanță. Următorul pas este formularea unor obiective (smart) de scurtă- și de lungă durată, care să ajute la îndeplinirea dorințelor mai sus amintite. Dacă acestui proces i se acordă destul timp, participantul va

reuși să își formuleze chiar mai multe planuri de carieră din care va putea alege în viitor. În continuare participantul va putea reflecta și la impactul pe care planul formulat îl poate avea asupra vieții personale și asupra timpului liber. Pe termen lung putem rămâne sănătoși psihic și mental doar dacă cele trei elemente importante ale vieții carieră - relații- odihnă primesc o atenție egală din partea individului. De aceea e important să avem în vedere și celelalte două aspecte atunci când ne planificăm cariera. De aceea un plan de carieră devine complet doar dacă includem în el și aspecte legate de familie, prieteni, timp liber și hobbyuri.

Program	Timp de lucru	Tema / Desfășurarea activității	Descrierea activității	Materiale de lucru
2 ore	20 min	Explorarea unor posibilități în carieră	Timp de câteva minute participanții sunt rugați să își descrie pe scurt cariera dorită/visată. După care, în echipe de câte 4-5 persoane, pe baza ideilor mai sus formulate, sunt rugați să realizeze profilul ”persoanei de succes”, pe care îl vor și prezenta în grupul mare. ”Persoana de succes” înseamnă o persoană care și-a găsit vocația sau profesia potrivită, lucrează de mai bine de 10 ani în acel domeniu, este mulțumit de rezultatele obținute. Trainerul încurajează participanții să creeze povești cât mai diverse, colorate și dinamice. În prezentarea ”persoane de succes”	Coli A4, instrumente de scris

	30 min	Conștientizarea fricilor și a greutăților	participanții vor fi rugați să pună accent pe studiile și experiența persoanei, să gândească un background familial pentru el, etc. Care pot fi avantajele sau dezavantajele, ce probleme putea să întâmpine de-a lungul vieții, etc. ?	Coli A4, instrumente de scris
	10 min pauză		Desen, discuții de grup	
	60 min	Formularea misiunii	Pe ce îmi bazez viața și cariera? Formulare misiunii conform unor cerințe date	Coli A4, instrumente de scris

Bilanțul competențelor personale – evaluare și finalizarea planului de carieră I.

Program	Timp de lucru	Tema / Desfășurarea activității	Descrierea activității	Materiale de lucru
4 ore		Muncă individuală până la modulul următor		

II. weekend/ parte (12 ore + 2 ore muncă individuală cu posibilitatea consilierii online) + 2 ore examen

Autocunoaștere – partea a II.-a (Abilități, competențe – interese – valori)

Program	Timp de lucru	Tema / Desfășurarea activității	Descrierea activității	Materiale de lucru
2 ore	20 min	Introducere: Fiecare participant va vorbi despre experienta modulului trecut, cum i-a influențat, cu ce gânduri sau idei au rămas, cu ce obiective noi s-au întors la cel de al doilea modul și formulează eventualele întrebări/ nelămuriri legate de conținut.		
	30 min	Desen din propriul nume	Fiecare participant va primi o coală, pe care își va scrie în mare numele. Mai apoi, folosindu-se de literele din propriul nume va ilustra prin simboluri acele abilități, competențe, interese și valori pe care le-au	Coli A4, creioane colorate și carioci, flichart, lipici, minge

	10 min pauză		conștientizat modulul trecut. Desenele vor fi prezentate în fața grupului, iar la final se va realiza un poster cu toate desenele participanților. La finalul cursului participanții își vor lua înapoi desenele, pentru a le putea atașa la portofoliul personal.	
	60 min	În această parte a cursului participanții vor completa teste și chestionare de autocunoaștere.	Tipuri de inteligență, stil de învățare, tipuri de personalitate (Holland)	

Dezvoltarea abilităților de comunicare, tehnici de ego marketing

Program	Timp de lucru	Tema / Desfășurarea activității	Descrierea activității	Materiale de lucru
---------	---------------	---------------------------------	------------------------	--------------------

4 ore	50 min	Stiluri de comunicare (asertiv, agresiv, manipulativ, pasiv)	Prezentarea teoriei Participanții sunt împărțiți în 4 grupe și fiecare grupă va trebui să prezinte un stil de comunicare print-o situație cotidiană.	
	10 min pauză			
	10 min	Oportunități de angajare	Unde și cum să ne căutăm job – discuție introductivă	
	40 min	CV-ul, scrisoare de intenție și video CV- ul – mici secrete	Prezentarea teoriei Fiecare participant va primi un CV gol, pe care va trebui să îl completeze cu datele proprii, gândindu-se că aplică pentru un job dorit de ei. CV-ul va fi însoțit și de o scrisoare de intenție.	Proiector, laptop, instrumente de scris, CV gol, coli A4
	30 min		În perechi, ajutându-se reciproc, participanții vor filma propriul video CV (durată 1 minut), pe care îl vor viziona împreună, oferindu-și feedbackuri unul altuia.	Smartphone, proiector
	10 min pauză			

	40 min	Interviul de angajare– informații utile	Prezentarea teoriei Interviul de angajare – joc de rol – Participanții vor fi grupați câte 3 (1 angajator, 1 posibil angajat, 1 observator), după care vor simula un interviu de angajare. La final își vor da feedback unul altuia.	Listă cu posibile întrebări, descrierea postului, fișe observare a procesului
	10 min pauză			
	20 min	Rețeaua profesională	Discuție introductivă Participanții vor realiza o listă cu persoanele care ar putea să le scrie o recomandare pentru profesiile dorite	
	20 min	Codul muncii – joc quiz	Jocul cuprinde întrebări generale legate de codul muncii (ex. contractul de muncă, concediu, drepturi, obligații). Trainerul citește întrebările, iar participanții răspund individual la ele. La final sunt verificate răspunsurile date de către	Listă cu întrebări și răspunsuri corecte

			participanți și sunt clarificatele aspectele neclare, trainerul răspunde la întrebări.	Descrierea posturilor Fișă de observație
--	--	--	--	---

Așteptările angajatorilor, adaptare la locul de muncă

Pe piața muncii așteptările angajatorilor sunt aspecte primordiale chiar și pe termen scurt. În învățământul tradițional pregătirea elevilor în acest sens nu primește o atenție deosebită, deoarece nu face parte din curriculum, chiar dacă mulți angajatori caută și apreciază astăzi calități cum ar fi creativitatea, independența, cooperarea, managementul conflictului sau capacitatea de a lucra bine în echipă. Chiar dacă elevii dezvoltă involuntar aceste calități pe parcursul anilor petrecuți în școală, ele nu sunt structurate și dezvoltate în mod conștient și eficient. Scopul nostru este ca participanții să se familiarizeze cu aceste cerințe ca să le poată include în obiectivele lor de dezvoltare și în propriul plan de carieră. Pe lângă aspectele generale, vom vorbi și concret despre ce așteptări punctuale pot avea angajatorii în domeniile de activitate care prezintă interes pentru participanți.

Program	Timp de lucru	Tema / Desfășurarea activității	Descrierea activității	Materiale de lucru
3 ore	30 min	Așteptările angajatorilor și a managerilor de firmă	Identificarea și gruparea valorilor principale în cazul angajării (ce se caută?)	
	40 min	Avantajele și dezavantajele muncii în echipă		

	10 min pauză		<p>Participanții sunt grupați în 4 echipe, unde vor rezolva sarcini aditive, compensatorii, disjunctive și conjunctive. Când fiecare echipă finalizează sarcina, se va discuta în grupul mare care metodă a fost potrivită și care nu a fost potrivită pentru munca în echipă. Fiecare participant va spune cum s-a simțit în timpul exercițiului.</p>	
	20 min	Cui să îi spun?	<p>Participanții sunt așezați în perechi unul în fața celuilalt. Ei vor vorbi despre diferite teme date timp de 2 minute (1 minut primul, 1 minut celălalt). După fiecare temă discutată se schimbă perechile.</p> <p>Exemple: Să continui studiile sau să te anhezezi? În străinătate sau acasă? Program de lucru fix sau stabil? A lucra în echipă sau singur? Mediu urban sau mediu rural? Să lucrăm la o multinațională sau la firme mici? A lucra într-un birou sau a călători? Să lucrezi de acasă sau de la birou?</p>	
	80 min			Proiector, laptop

		Prezentarea unor filmulețe în care diferite persoane vorbesc din propria experiență despre următoarele teme: diferite sisteme la locul de muncă, cui ce i se potrivește, firme multinaționale, sistemul ierarhic din firme, firme mici, atmosferă informală la locul de muncă sau reguli stricte, a munci de acasă, călătorii în interes de serviciu, etc.	VIDEO-biblioteca vie	
--	--	--	----------------------	--

Evaluarea trainingului

Bilanțul competențelor personale – evaluare și finalizarea planului de carieră II.

Program	Timp de lucru	Tema / Desfășurarea activității	Descrierea activității	Program
3 ore	60 min	Copacul personalității	Fiecare participant va primi o coală de hârtie pe care va desena un copac, care să aibe rădăcini, trunchi, crengi, frunze, muguri, fructe, flori, dar și spini. Când toți au terminat de desenat, trainerul va explica semnificația fiecărui element:	Coli A4, creioane colorate, minge Descrierea simbolurilor din exercițiul ”Copacul personalității ”

			<ul style="list-style-type: none">● Rădăcinile semnifică valorile, convingerile, gândurile care stau la baza alegerii carierei noastre● Trunchiul semnifică ce e stabil în viața noastră, ce ne dă siguranță● Crengile reprezintă relațiile noastre cu ceilalți● Frunzele semnifică abilitățile, competențele și cunoștințele noastre● Mugurii reprezintă ideile noastre noi, oportunitățile care ni se invesc, speranțele noastre legate de viitor● Fructele sunt reușitele, succesele noastre de până acuma● Florile sunt acele lucruri care ne deosebesc de ceilalți, trăsăturile care ne fac speciali, punctele noastre forte● Spinii sunt greutățile cu care ne confruntăm în momentul de față, provocările meseriei pe care ne-o dorim	
--	--	--	---	--

	<p>10 min pauză</p> <p>40 min</p> <p>60 min</p> <p>10 min</p>	<p>Joc de rol – peste 10 ani</p> <p>Evaluare</p> <p>Încheierea</p>	<p>În echipe mici participanții discută despre propriile desenele în funcție de semnificațiile fiecărui element, analizând de ce și cum au desenat. Desenele pot fi completate cu cuvinte cheie. Colegii de grupă își ajută coechipierii cu întrebări și sugestii pentru o mai bună conștientizare.</p> <p>Fiecare participant se prezintă ca și cum s-ar reîntâlni cu ceilalți peste 10 ani. Povestesc cu ce se ocupă, ce meserii au, cât de mulțumiți sunt de propria carieră, care e starea lor financiară, iar reamintindu-și acest training, ce anume i-a ajutat să ajungă aici, cu ce idei, concepte și gânduri au rămas peste ani de la acest curs.</p> <p>Prezentarea portofoliilor</p>	
--	---	--	---	--

			<p>Trainerul face un scurt sumar al cursului, iar mai apoi îi îndeamnă și îi motivează pe participanți să continue să se cunoască, să se dezvolte pe toate planurile vieții.</p>	
--	--	--	--	--



Anexe:



Anexa 1

Lista cu valori

1. Autorealizare
2. Credință
3. Iubire
4. Calitate
5. Carieră
6. Prieteni
7. Sănătate
8. Popularitate
9. Putere
10. Viață socială activă
11. Pace, armonie
12. Bani
13. Familie
14. Joacă
15. Independență
16. Umor
17. Prestigiu
18. Creativitate
19. Libertate
20. Frumos, estetic
21. Stil de viață excentric
22. Siguranță
23. Schimbare
24. Dragoste
25. Veselie
26. Pasiune
27. Faimă
28. Conexiune cu natură
29. Putere decizională
30. Dezvoltare personală
31. Pericol

Anexa 2

Fereastra lui Johari (Joseph Luft și Harrington Ingham, 1950)



Anexa 3

Arborele genealogic al meseriilor – Idei pentru discuții în grupuri mici

1. Câte meserii ai identificat în familia ta? Care sunt acestea?

.....
.....

2. Ce studii au membrii familiei tale?

Studii superioare (facultate)

Școală de meserii

Studii medii (liceu)

Școală generală

Altele

3. Sunt în familia ta meserii asemănătoare sau care să fie din aceleași domenii de activitate? Care sunt acest domenii?

.....
.....
.....

4. A existat cineva în familia ta, care să fi avut un succes în cariera sa sau care să fi fost recunoscut pentru munca sa? (Chiar dacă nu mai e în viață.)

DA

NU

Care era meseria lui ?.....

Prin ce s-a remarcat ?.....

5. Analizând arborele genealogic al meseriilor tale găsești o meserie pe care ți-ar place și ție să o practici?

Da, pentru că

Nu, pentru că

6. Există în arborele genealogic o meserie care te atrage, însă nu ai posibilitatea să o înveți sau să o practici? Dacă da, de ce?

- Nu mai e la modă acea meserie

- În ziua de azi nu mai există meseria asta

- E prea departe școala unde aș putea învăța acea meserie

- Ar trebui să locuiesc în cămin, iar asta e foarte inconfortabil pentru mine

- Nu note destul de bune pentru a intra la acea școală

- Din motive financiare

- Alte motive, cum ar fi

Anexa 4

Stereotipuri despre meserii

Ce părere ai despre următoarele afirmații?

1. Bărbații trebuie să lucreze, iar femeile se ocupă de casă și de copii.
2. Doar bărbații pot decide rațional și pot lua decizii logice în situațiile grele.
3. Deoarece sunt mai sensibile și emotive, femeile nu pot lua decizii bune.
4. Bărbații sunt mai hotărâți și direcți, femeile sunt mai degrabă empatică și sensibile. De aceea doar bărbații pot lua decizii raționale și corecte.
5. Bărbații pot avea succes în domenii de activitate cum sunt construcțiile, industria, transport sau inginerie, iar femeilor li se potrivesc domenii cum ar fi educația, medicina, igiena personală sau munca de birou.
6. Locul femeii e în bucătărie, iar bărbatul trebuie să aducă banii în casă.
7. Femeile vorbesc mult, de aceea nu sunt eficiente.
8. Ca să ai succes, nu ai nevoie de școală.
9. Școala/ facultatea nu te pregătește pentru viață.
10. Dacă te vei strădui și vei avea note bune la școală sau la facultate sigur vei avea succes în viață și vei avea un salariu bun.
11. Doar atunci vei avea succes în viață dacă te vei strădui, vei lucra mult și te vei dedica în totalitate muncii.
12. Un loc de muncă bun nu se găsește ușor.
13. Cui îi stă capul doar la distracție nu va avea o carieră strălucită.
14. Tinerii nu pot fi profesioniști, deoarece nu au destulă experiență.
15. Dacă ai un loc de muncă stabil, trebuie să îți deei indiferență ce se întâmplă.
16. Dacă îți place ceea ce faci, atunci nu îți va fi greu niciodată.
17. Dacă ajungi șef sau vei avea propria firmă nu va mai trebui să lucrezi, banii vor veni de la sine.
18. Dacă înveți o meserie ești asigurat pe viață.
19. După terminarea facultății nu va trebui să mai înveți.
20. Dacă vei sta mult după program, atunci munca ta sigur va fi apreciată.
21. Meseriile creative/artistice nu sunt meserii serioase și bănoase.
22. Meseria asta o poate face oricine. Și eu aș putea să fac asta.
23. Din artă nu se poate trăi.
24. Dacă a terminat o facultate sigur e deștept.
25. Munca fizică e pentru cei care nu au fost în stare să învețe o meserie serioasă.
26. După o anumită vârstă nu te mai poți reprofila.
27. Munca de birou e pentru oamenii inteligenți.
28. Dacă lucrezi mult, poți reuși în orice îți propui.

Anexa 5

Când mă voi face mare ...

Atunci când erai copil, ce doreai să te faci când o să te faci mare?

Scrieți trei până la cinci lucruri care vă plăceau la ceea ce doreați atunci.

Cine ar fi beneficiat de pe urma algerii tale? Cine s-ar fi bucurat cel mai tare de alegerea ta? Scrieți trei până la cinci lucruri de care ar fi beneficiat ceilalți datorită alegerii tale.

Dacă dorești să ilustrezi ceea ce doreați să fiți când creșteți, o poți face în spațiul de mai jos:



Vă rog să completați următoarele propoziții gândindu-vă la ceea ce doreați să fiți când creșteți:

Eu sunt _____

Bărbații sunt _____

Femeile sunt _____

Lumea este _____

Și am decis să _____

Cum ți-au influențat aceste lucruri viața de până acum?

Cum seamănă meseria ta actuală (sau meseria pe care ti-o dorești) cu meseria la care visai în copilărie?



Titlul proiectului: ROHU 374, Cross-border joint training centers

Editorul materialului: Fundația Diaspora, Asociația Non-profit Ktház SRL

Data publicării: Februarie 2020

Acest proiect este cofinanțat de Uniunea Europeană prin Fondul European de Dezvoltare Regională în cadrul Programului Interreg V-A România-Ungaria.

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene.

www.interreg-rohu.eu