



FONDUL SOCIAL EUROPEAN
Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară 6: Educație și competențe
Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia
Contract: POCU/726/6/12/136002

Metodologia activităților de informare și consiliere din cadrul proiectului

OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Intocmit,
Expert informare și consiliere
Baran Iulian Nicolae

Expert informare și consiliere
Joița Rodica Ileana

Aprobat,
Coordonator proiect
Zaharia Narciza



FONDUL SOCIAL EUROPEAN
Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară 6: Educație și competențe
Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia
Contract: POCU/726/6/12/136002

Cuprins

1. INTRODUCERE	3
1.1. DOMENIUL DE APLICARE	3
2. DESCRIEREA PROIECTULUI	4
2.1. OBIECTIVUL GENERAL AL PROIECTULUI.....	4
2.2. OBIECTIVELE SPECIFICE / OPERAȚIONALE ALE PROIECTULUI.....	4
2.3. ACTIVITĂȚILE PROIECTULUI	5
2.4. GRUPUL ȚINTĂ AL PROIECTULUI	5
3. IMPLEMENTAREA ACTIVITĂȚII DE INFORMARE SI CONSILIERE	7
3.1. RESURSE UMANE	7
3.2. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII DE INFORMARE ȘI CONSILIERE	9
ANEXE	13
<i>Anexa 4</i>	20
<i>Chestionar de interese profesionale</i>	20
⇒ <i>Solicitarea unor obiective profesionale clare</i>	24
⇒ <i>Negocierea obiectivelor</i>	24
⇒ <i>Accentul pe comunicare și socializare</i>	24
⇒ <i>Construirea statutului profesional</i>	25
⇒ <i>Deschiderea către nou și flexibilitatea</i>	25



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia




Contract: POCU/726/6/12/136002

1. Introducere

Prezenta Metodologie descrie modul de organizare și desfășurare a activității de informare și consiliere cuprinse în cadrul subactivității **A2.1 Derularea activitatii de consiliere profesionala si tutorat pentru persoanele din grupul tinta** implementată în cadrul proiectului **OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia**

1.1. Domeniul de aplicare

Metodologia de organizare și desfășurare a activitatii de informare si consiliere, cuprinse în proiect se aplică următoarelor structuri organizatorice:

-  Coordonator proiect P2
-  Expert informare si consiliere 1
-  Expert informare si consiliere 2



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia




Contract: POCU/726/6/12/136002

2. Descrierea proiectului

2.1. Obiectivul general al proiectului

Cresterea competitivitatii regionale si dezvoltarea mobilitatii, adaptabilitatii si flexibilitatii pe piata muncii a 652 de angajati din regiunile Sud-Est Oltenia si Sud Muntenia, prin facilitarea accesului acestora la programele de FPC în vederea calificarii, recalificarii si dezvoltarii personale, cu accent pe acei adulți, cu un nivel scăzut de calificare și persoanele cu varsta de peste 40 ani, din zone rurale defavorizate .

2.2. Obiectivele specifice / operaționale ale proiectului

-  OS.1 Promovarea conceptului de “Long Life Learning” si a beneficiilor invatarii pe tot parcursul vietii in randul angajatilor, precum si imbunatatirea perceptiei asupra mobilitatii, prin organizarea de campanii de informare si constientizare structurate in 22 de evenimente.
-  OS.2 Cresterea sanselor participarii la programele FPC prin implicarea celor 652 de angajati din grupul tinta in actiuni de consiliere, orientare, planificare si tutorat in cariera profesionala.
-  OS 3 Imbunatatirea abilitatilor profesionale si a competentelor transversale pentru 652 de angajati din regiunile S-V Oltenia si Sud Muntenia prin participarea la programe de FPC variate.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

2.3. Activitățile proiectului

Analizând tipurile de activități pe care proiectul le propune spre implementare, reiese o abordare integrată a nevoilor grupului țintă la nivelul celor două regiuni de dezvoltare. Astfel principalele activități ale proiectului sunt:

- ✚ A 1. Organizarea de campanii de informare si constientizare pentru promovarea importantei formarii profesionale si participarii la programele de FPC
- ✚ A 2. Actiuni de consiliere profesionala si tutorat pentru grupul tinta
- ✚ A 3 - Sprijin pentru participarea la programele de FPC prin masuri integrate si flexibile pentru 652 de persoane din grupul tinta, in vederea imbunatatirii abilitatilor de baza si transversale, atat profesionale cat si non-profesionale, precum si a competentelor antreprenoriale
- ✚ A 4. Managementul proiectului
- ✚ A 5 Decontarea cheltuielilor indirecte pe baza de rata forfetar

Conform aplicației, proiectul își propune creșterea competitivității regionale și dezvoltarea mobilității, adaptabilității și flexibilității pe piața muncii a 652 de angajați din regiunile Sud-Est Oltenia și Sud Muntenia. Astfel, un număr de 652 de persoane vor beneficia de servicii de informare și consiliere.

2.4. Grupul țintă al proiectului

Grupul țintă vizat de activitatea de informare și consiliere este reprezentat după cum urmează:

- 652 de angajați care beneficiază de sprijin pentru participarea la FPC (formare/ validare de competențe)



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002



FONDUL SOCIAL EUROPEAN
Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară 6: Educație și competențe
Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia
Contract: POCU/726/6/12/136002

3. Implementarea activității de informare si consiliere

3.1. Resurse umane

Activitatea de informare si consiliere desfășurată în cadrul Proiectului, este realizata de cei doi experti informare si consiliere si va fi monitorizata de catre coordonatorul de proiect al partenerului.

Atribuțiile expertilor sunt: furnizarea serviciilor de informare si consiliere conform cererii de finantare.

3.1.1. Principii și norme de conduita obligatorii ale expertilor informare si consiliere

Principiile și normele de conduita obligatorii ale expertilor informare si consiliere sunt:

- a) **Principiul respectării drepturilor și demnității oricărei persoane.** Expertul va avea permanent în atenție faptul că orice persoană, cu care dezvoltă o relație în cadrul proiectului, are dreptul să-i fie apreciată calitatea de ființă umană și că această calitate nu este afectata de cultură, naționalitate, etnie, culoare sau rasă, religie, sex sau orientare sexuală, statut marital, abilități fizice sau intelectuale, vârstă, statut socio-economic sau orice altă caracteristică personală, condiție sau statut.
 - ✚ Expertul își va desfășura, manifestând respect față de experiențele, cunoștințele, valorile, ideile, opiniile și opțiunile cursanților, colegilor sau a altor persoane cu care intra în contact în legătură cu activitatea lui profesională.
 - ✚ Expertul va utiliza un limbaj ce exprimă respectul față de demnitatea celorlalți atât în comunicarea scrisă cât și în cea orală, iar activitatea acestuia nu trebuie să prejudicieze dreptul la demnitate umană și nici dreptul persoanei la propria imagine.
- b) **Principiul integrității.** Expertul va căuta să manifeste cel mai înalt grad de integritate morală și profesională în toate relațiile lui dezvoltate în cadrul proiectului.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

- ✚ Expertul nu practică, nu îngăduie, nu instigă, nu consimte sau facilitează nici o formă de discriminare și va evita orice imixțiuni care afectează calitatea actului profesional, fie că e vorba de interese personale, politice, de afaceri sau de alt tip.
 - ✚ Expertul nu va contribui, fie singur, fie în colaborare cu alții, la nici un fel de practici care pot viola libertatea individuală sau integritatea fizică sau psihologică a oricărui cursant.
 - ✚ Expertul trebuie să dea dovada de responsabilitate și de profesionalism în relațiile cu persoanele din grupul țintă și cu ceilalți colegi, să interacționeze cu participanții la curs cât mai eficient și prompt posibil.
 - ✚ Expertul trebuie să utilizeze fondurile și resursele logistice ale proiectului în mod corespunzător și eficient
 - ✚ Expertul NU trebuie să facă abuz de poziția pe care o deține în cadrul proiectului sau să accepte cadouri sau servicii care îi pot compromite raționamentul sau integritatea.
- c) **Principiul imparțialității.** Presupune nesupunerea expertului la presiuni comerciale, financiare, politice sau de alta natura care ar putea influența raționamentul și activitatea acestuia în cadrul proiectului. Expertul trebuie să își îndeplinească îndatoririle în mod corect, echitabil și nepărtinitor și NU trebuie să acționeze într-un mod care să favorizeze sau să discrimineze anumite persoane sau interese.
- d) **Principiul obiectivității.** Expertul trebuie să ia decizii pe baza faptelor și să prezinte cu acuratețe opțiunile persoanelor din grupul țintă. Deciziile acestuia trebuie să se bazeze pe fapte concrete, nu pe considerente irelevante.
- e) **Principiul onestității și corectitudinii intelectuale.** Expertul trebuie să prezinte faptele și problemele relevante corect și cu acuratețe și trebuie să utilizeze resursele logistice ale proiectului doar în scopurile pentru care au fost prevăzute.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

Principiile și normele de conduită obligatorii ale personalului de instruire în relațiile cu participanții la activitatea de informare și consiliere sunt :

- a) asigurarea libertății de exprimare a persoanelor din grupul țintă;
- b) excluderea din relațiile cu persoanele din grupul țintă a oricărei forme de discriminare;
- c) respectarea demnității cursanților;
- d) exigență, corectitudine și coerență profesională;
- e) acordarea unei atenții diferențiate funcție de nivelul de pregătire al persoanelor participante;
- f) respectarea personalității participantilor;
- g) neexercitarea de presiuni și constrângeri de natura materială, spirituală, religioasă sau de oricare altă natură;

3.2. Organizarea și desfășurarea activității de informare și consiliere

3.2.1. Coordonarea activității de informare și consiliere

Activitatea va fi coordonată de către Coordonatorul proiect al Partenerului 2 și va fi implementată de către cei doi Experți informare și consiliere.

Experți informare și consiliere au următoarele atribuții și responsabilități:

- Elaborează documentele specifice activității de consiliere profesională:
- planificare calendaristică, CV-uri, scrisori intenție, chestionare, testări, fișe de consiliere, rapoarte;
- Susținere sesiuni (individuale și/sau de grup) de consiliere și orientare profesională;



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

- Identifica problemele/dificultatile cu care se confrunta membrii grupului tinta • Indruma membrii grupului tinta in elaborarea unui plan de individual de actiune, monitorizeaza evolutia acestora,
- Analizeaza cu acestia rezultatele actiunilor intreprinse si identifica modalitati alternative pentru atingerea obiectivelor;
- Realizează rapoartele lunare și pe cel final cu membrii grupului tinta consiliati;
- Asigura masurile necesare pentru desfasurarea activitatii de informare si consiliere in termenele planificate
- Realizează orice altă sarcină, în limita competențelor aferente postului, menită să ducă la atingerea obiectivelor proiectului

În vederea desfășurării activității de informare și consiliere în cele mai bune condiții și cu cele mai bune rezultate, Coordonatul proiect împreună cu Experții informare și consiliere trebuie să se asigure că sunt realizate toate etapele ce țin de organizare, astfel:

- I. Activități de realizat pentru începerea ședințelor de informare și consiliere:
 - Pregătirea documentelor pentru prima ședință de consiliere:
 - Cerere de participare la activitatea de informare si consiliere (Anexa 1)
 - Fișa traseului profesional (Anexa 2)
 - Chestionar de competențe la locul de muncă (Anexa 3)
 - Chestionar de interese profesionale (Anexa 4)
 - Pregătirea documentelor pentru prima ședință de consiliere:
 - Listă prezență sedință



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

- Documente informative cu următoarele teme: Acomodarea la locul de muncă, Oportunități de avansare la locul de muncă, Metode de identificare a locurilor de muncă, Conduita în timpul interviului de angajare.

3.2.2. Derularea ședințelor de informare și consiliere

Activitatea de consiliere profesională va implica evaluarea competențelor, orientare profesională și susținere motivațională cu scopul menținerii locului de muncă, avansare la locul de muncă sau schimbarea locului de muncă, dar și cu scopul formării și menținerii unei atitudini pozitive. Un număr de 652 persoane vor beneficia de servicii de consiliere profesională, urmând să fie îndrumate în vederea identificării aptitudinilor, intereselor, competențelor beneficiarilor și evaluarea nivelului de dezvoltare vocatională și vor beneficia de susținere pentru dezvoltarea încrederii în sine.

Activitatea de consiliere va fi structurată și personalizată în funcție de nevoile grupului țintă, astfel încât să se realizeze:

- consiliere în vederea identificării rutei de dezvoltare profesională și orientarea către unul dintre programele de formare profesională oferite în cadrul proiectului care să ducă la creșterea gradului de calificare în rândul angajaților;
- consiliere în vederea identificării aptitudinilor, intereselor, competențelor beneficiarilor și evaluarea nivelului de dezvoltare vocatională
- consiliere în vederea realizării unui plan de acțiune și acordarea de sprijin și susținere motivațională acordată beneficiarilor în vederea urmăririi și îndeplinirii planului de acțiune stabilit.
- consiliere pentru gestionarea relației dintre beneficiar și angajator în vederea acomodării și adaptării beneficiarului la locul de muncă.
- furnizarea de informații cu privire la drepturile și obligațiile salariatului, oportunități de avansare în



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

cariera, schimbarea locului de munca, metode de identificare a locurilor de munca, conduita in timpul interviului, conduita la locul de munca, rezolvarea conflictelor cu angajatorul

Fiecare beneficiar va participa la doua sedinte de consiliere profesionala cu o durata de aproximativ 1,5h/sedinta, acestea fiind dedicate aplicării de teste și discutarea acestora. Activitatea de consiliere va avea în vedere dezvoltarea personala generala a beneficiarilor, tinand cont de antecedente, de contextul familial si comunitar, dar si de preferintele individuale. La finalul proiectului, fiecare persoană din grupul țintă va primi un profil individual ocupațional care va conține informații referitoare la măsurile de care a beneficiat fiecare persoană din grupul țintă de-a lungul derulării proiectului, cursurile absolvite, abilitățile native și cele obținute în urma pregătirii, recomandările consilierului, Astfel fiecare persoane din GT va beneficia de un dosar personal care va ajuta persoanele din grupul tinta sa avanseze in cariera si/sau sa isi gasească mai usor job-ul potrivit personalitatii si aptitudinilor sale fata de job-ul actual.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

ANEXE

- 1. Anexa 1** – *Cerere de participare la activitatea de informare si consiliere*
- 2. Anexa 2** – *Fișa traseului profesional*
- 3. Anexa 3** – *Chestionar de competențe la locul de muncă*
- 4. Anexa 4** – *Chestionar de interese profesionale*
- 5. Anexa 5** – *Listă prezență sedință*
- 6. Anexa 6** – *Documente informative*



FONDUL SOCIAL EUROPEAN
Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară 6: Educație și competențe
Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia
Contract: POCU/726/6/12/136002

Anexa 1

CERERE DE PARTICIPARE

Subsemnatul(a) _____, născut(a) la data de _____,
_____, domiciliat(ă) în localitatea _____,
Strada _____,
nr. _____, bl. _____, sc. _____, ap. _____, județul _____, telefon _____,
_____, posesor al actului de identitate _____, seria _____, nr. _____, cod numeric personal _____, vă rog să-mi aprobați înregistrarea în baza de date a proiectului cu titlul - **OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia - POCU/726/6/12/136002**, în vederea participării la activitatea de informare și consiliere profesională (sesiuni individuale și/sau în grup).

Data:

Semnătura:

Anexa 2

FIȘA TRASEULUI PROFESIONAL

Numele și prenumele:



FONDUL SOCIAL EUROPEAN
Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară 6: Educație și competențe
Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia
Contract: POCU/726/6/12/136002

Domiciliul:

.....

Vârsta: / Nivelul de studii: / Profesie:

.....

Denumire angajator: / Anul
angajării.....

Cursuri de calificare/ absolvire urmate:

.....

În ce meserie dețineți competențe dar nu aveți calificarea necesară:

.....

În ce meseriei doriți să urmați în viitor un curs de formare profesională?

.....

Data:

Semnătura:



FONDUL SOCIAL EUROPEAN
Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară 6: Educație și competențe
Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia
Contract: POCU/726/6/12/136002

Anexa 3

CHESTIONAR de competențe la locul de muncă

Scopul acestui chestionar este de a vă stimula gândirea cu privire la propriile domenii de competență, motivele și valorile voastre.

Încercați să răspundeți pe cât de repede și sincer posibil. Evitați scorurile extreme, cu excepția situațiilor în care aveți sentimente puternice într-o direcție sau alta.

Pentru fiecare dintre cei 40 de itemi de mai jos, atașați un scor de la 1 la 6, în funcție de cât de adevărat este itemul respectiv pentru situația dumneavoastră, astfel:

Pentru mine nu este niciodată valabil - 1
Uneori este valabil pentru mine - 2 sau 3
Deseori este valabil pentru mine - 4 sau 5
Pentru mine întotdeauna este valabil - 6

NR. CRT	ITEM	Scor între 1 și 6
1	Visez să fac lucrurile atât de bine încât să fie nevoie mereu de competența mea.	
2.	M-aș simți împlinit în muncă dacă aș reuși să organizez și să coordonez eforturile altora.	
3.	Visez la o carieră care îmi va da libertatea de a face munca în stilul meu și conform propriului meu program.	
4.	Siguranța și stabilitatea sunt mai importante pentru mine decât libertatea și autonomia.	
5.	Sunt întotdeauna atent(a) la ideile care mi-ar permite să-mi inițiez propria companie.	
6.	Voi considera cariera mea reușită numai dacă voi simți că mi- am adus o contribuție reală la binele societății.	



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

7.	Visez la o carieră în care să pot rezolva problemele sau să izbândesc în situații extrem de provocatoare.	
8.	Mai bine aș părăsi organizația decât să realizez o activitate ce mi-ar împiedica urmărirea preocupărilor personale și familiale.	
9.	Aș considera că am o carieră reușită numai dacă îmi pot dezvolta abilitățile tehnice sau funcționale la un nivel înalt de performanță.	
10.	Visez să am răspunderea unei organizații complexe și posibilitatea de a lua decizii care să vizeze un număr mare de oameni.	
11.	M-aș simți împlinit(ă) în muncă dacă aș avea libertatea totală de a-mi defini propriile sarcini, planuri și proceduri.	
12.	Mai bine aș părăsi organizația definitiv decât să accept o sarcină care ar primejdui securitatea mea în acea organizație.	
13.	Inițierea unei întreprinderi proprii este mai importantă pentru mine decât obținerea unei poziții manageriale înalte într-o organizație.	
14.	Mă voi considera împlinit(ă) în cariera mea dacă am fost capabil(ă) să-mi folosesc aptitudinile în serviciul altora.	
15.	Îmi voi simți cariera încununată de succes numai dacă voi reuși să mă confrunt cu și să fac față unor sarcini foarte dificile.	
16.	Visez la o carieră ce-mi va permite să armonizez necesitățile personale, familiale și profesionale.	
17.	A deveni un manager important în domeniul meu de competență mi se pare mai atractiv decât a fi manager (director) general.	
18.	Voi considera că am succes în carieră numai dacă devin manager general într-o organizație.	
19.	Voi considera că am succes în carieră numai dacă obțin autonomie și libertate completă.	
20.	Urmăresc acele poziții organizaționale care îmi vor da sentimentele securității și stabilității.	



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

21.	Mă voi considera împlinit(ă) în carieră dacă am fost capabil(ă) să realizez ceva care să reflecte în totalitate propriile mele idei și eforturi.	
22.	Pentru mine este mai important să fac ceva pentru îmbunătățirea vieții și muncii oamenilor decât să obțin o poziție managerială.	
23.	M-am simțit cu adevărat împlinit(ă) în carieră atunci când am rezolvat probleme aparent nerezolvabile.	
24.	Consider că am reușit în viața numai dacă am fost capabil(ă) să echilibrez cerințele personale, familiale și cele legate de carieră.	
25.	Mai bine aș părăsi organizația decât să accept activități alternative care m-ar îndepărta de domeniul meu de competență.	
26.	A deveni director general mi se pare mai atractiv decât a deveni director al unei unități funcționale importante în domeniul meu de activitate.	
27.	Pentru mine șansa de a realiza o activitate așa cum vreau eu, eliberat(ă) de reguli și constrângeri, este mai importantă decât securitatea postului.	
28.	Mă consider realizat(ă) în muncă dacă simt că am o deplină securitate atât din punct de vedere financiar, cât și al postului de muncă.	
29.	Voi considera că am succes în carieră numai dacă am reușit să creez sau să construiesc ceva care este în totalitate propriul meu produs sau propria mea idee.	
30.	Visez la o carieră prin care să pot aduce o contribuție reală la binele umanității și al societății.	
31.	Caut oportunități de muncă extrem de provocatoare pentru capacitățile mele competitive și/sau de rezolvare a problemelor.	
32.	Pentru mine este mai importantă echilibrarea cerințelor vieții personale și profesionale decât obținerea unei înalte poziții manageriale.	



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

33.	Mă consider împlinit(ă) în munca mea dacă am fost capabil(ă) să-mi folosesc talentele și capacitățile.	
34.	Mai bine aș părăsi organizația decât să accept o muncă ce m- ar îndepărta de traiectoria managerială.	
35.	Mai bine a parasi organizația decât să accept o muncă ce mi- ar reduce autonomia și libertatea.	
36.	Visez la o carieră ce-mi va da sentimentul securității și stabilității.	
37.	Visez să inițiez și să-mi contruiesc propria mea organizație.	
38.	Mai bine aș părăsi organizația decât să accept o activitate care nu mi-ar da posibilitatea să fiu de ajutor altora.	
39.	Pentru mine este mai importantă șansa de a mă confrunța cu probleme aproape insolvabile decât să ajung într-o poziție managerială importantă.	
40.	Am căutat întotdeauna acele circumstanțe de muncă unde interferența cu preocupările personale sau familiale să fie cât mai redusă.	

Data:

Semnătura



FONDUL SOCIAL EUROPEAN
Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară 6: Educație și competențe
Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia
Contract: POCU/726/6/12/136002

Anexa 4

Chestionar de interese profesionale

În chestionarul care urmează sunt date mai multe activități.

Va trebui să treceți în dreptul fiecăreia, în căsuța închisă la culoare din dreptul ei, o cifră care indica dacă activitatea respectivă vă place, vă displace sau vă este indiferentă.

Astfel:

2 - dacă vă place acea ocupație;

1 - dacă vă este indiferentă;

0 - dacă vă displace acea ocupație.

Nu trebuie să luați în considerare competențele sau pregătirea necesară pentru aceste activități, ci numai ceea ce simțiți față de ele.

Lucrați repede. Primele reacții constituie cele mai bune răspunsuri.

Nr. crt.	Activitatea	R	I	A	S	E	C
1.	Să reparați ceasuri și bijuterii						
2.	Să numeri bani (persoana care primească și să dea bani la o bancă)						
3.	Să intervievezi persoane în legătură cu problemele comunitare						
4.	Să faci experimente științifice						
5.	Să conduci un departament administrativ						
6.	Să cânti pe o scenă						
7.	Să reparați motoare de mașini						
8.	Să înregistrezi datele financiare ale unei companii						
9.	Să ajuți persoanele cu handicap fizic să se pregătească pentru o meserie						
10.	Să folosești microscopul pentru a studia celulele și bacteriile						



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

31.	Să asamblezi componentele unui echipament stereo						
32.	Să examinezi bugetul unei companii						
33.	Să dai sfaturi privind legislația oamenilor săraci						
34.	Să studiezi cauzele bolilor de inimă						
35.	Să conduci un restaurant mare						
36.	Să scrii un roman						
37.	Să fii electrician						
38.	Să ții evidența mărfurilor, a rechizitelor etc.						
39.	Să ai grijă de oameni bolnavi						
40.	Să utilizezi matematica pentru a rezolva problemele tehnice și științifice						
41.	Să te ocupi de politica administrativă						
42.	Să regizezi piese de teatru						
43.	Să conduci un tractor cu remorcă						
44.	Să lucrezi cu cifre într-un birou de afaceri						
45.	Să ajuți persoanele care au ieșit din închisoare să-și găsească un loc de muncă						
46.	Să fii medic chirurg						
47.	Să fii vicepreședinte de bancă						
48.	Să fii cântăreț						
49.	Să refaci, repari, refinizezi mobilă						
50.	Să studiezi o companie și să elaborezi un sistem contabil pentru nevoile sale financiare						
51.	Să înveți și să califici adulți pentru o meserie						



FONDUL SOCIAL EUROPEAN
Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară 6: Educație și competențe
Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia
Contract: POCU/726/6/12/136002

52.	Să fii biolog marin								
53.	Să fii juristul unei companii								
54.	Să citești articole despre muzică și artă								
55.	Să utilizezi și să repari echipamente de radio, telefon								
56.	Să supervizezi personalul administrativ al unui oficiu								
57.	Să ajuți oamenii în alegerea unei cariere								
58.	Să examinezi efectele aerului poluant asupra mediului								
59.	Să ocupi o poziție de lider								
60.	Să faci designul reclamelor pentru reviste sau TV								

Data:

Semnătura

LISTĂ PREZENȚĂ SEDINȚĂ 2

A2.1 Derularea activității de consiliere profesională și tutorat pentru persoanele din grupul țintă

NUME ȘI PRENUME:

DATA:

În cadrul ședinței am fost informat și am discutat despre următoarele teme:



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

- ⇒ Acomodarea la locul de muncă
- ⇒ Oportunități de avasare la locul de muncă
- ⇒ Metode de identificare a locurilor de muncă
- ⇒ Conduita în timpul interviului de angajare

SEMNĂTURA

ACOMODAREA LA LOCUL DE MUNCĂ

⇒ **Solicitarea unor obiective profesionale clare**

Lipsa obiectivelor sau existența unor obiective neclare pot reprezenta factori care conduc la un nivel crescut de frustrare. Totodată, este dificil să fii motivat dacă nu cunoști care sunt așteptările companiei în raport cu poziția pe care o ocupi. Astfel este esențială solicitarea unui set de obiective clare.

⇒ **Negocierea obiectivelor**

Dacă obiectivele setate sunt nerealiste este important să transmiți un feedback argumentat superiorului direct.

⇒ **Accentul pe comunicare și socializare**

În primele luni la un nou loc de muncă, comunicarea și socializarea joacă un rol foarte important. În acest fel, veți reuși să vă cunoașteți colegii și să construiți relații profesionale cu aceștia. Astfel, este indicat să veniți cu inițiativa de a petrece timp



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

împreună și în afara biroului, așa încât le puteți propune colegilor să luați masa de prânz împreună sau să ieșiți în oraș după programul de lucru.

⇒ **Construirea statutului profesional**

Fiecare dintre noi are atât atuuri profesionale, cât și aspecte pe care este necesar să le îmbunătățească. Recomandarea este să admiteți că nu le știți pe toate, dar să lăsați în același timp să se vadă și zonele pe care le gestionați foarte bine. În acest fel, veți reuși în timp să vă construiți un statut profesional autentic.

⇒ **Deschiderea către nou și flexibilitatea**

Pentru ca noua poziție ocupată să reprezinte un prilej de evoluție profesională este necesar să fiți deschiși să acumulați noi informații și să deprindeți noi abilități și competențe. De asemenea, este important să fiți deschiși în a primi feedback atât de la superiorul direct, cât și de la colegi.

OPORTUNITĂȚI DE AVANSARE LA LOCUL DE MUNCĂ

⇒ **Anticipează nevoile departamentului tău**

“Să fii o persoană de bază și de încredere pentru departamentul în care lucrezi și să cauți mereu noi oportunități de dezvoltare, sunt metode excelente pentru a face o impresie bună la locul de muncă. Preia inițiativa și prezintă-i șefului tău niște proiecte proprii”, ne sfătuiește Shawnice Meador, specialist în Managementul Carierei, la Universitatea Carolina de Nord.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

⇒ **Cunoaște-ți mai bine șeful**

“Superiorul tău are un cuvânt greu de spus asupra carierei tale, așa că e în interesul angajatului să îl cunoască mai bine, atât profesional, cât și din punct de vedere personal. Asta nu înseamnă că trebuie să îți petreci timpul liber cu el, dar este util să înveți ce îl entuziasmează”, scrie Andy Teach, autorul cărții “De la absolvent la corporatist: Un ghid practic pentru a avansa pe scara profesională”.

⇒ **Așteaptă-te să ai succes**

“Atitudinea pozitivă se poate reflecta în expresie, postură, tonul sau debitul verbal. Ai încredere în munca ta. Gândește-te că ești singura persoană calificată să faci ceea ce faci”, spune Lynn Taylor, expert în problemele de la locul de muncă și autoarea cărții “Îmblânzirea bestiei de la birou”.

⇒ **Propune mereu o soluție**

O idee fără un plan de acțiune va fi greu de urmat și de pus în aplicare. În schimb, dacă vii cu soluții practice pe care le poți implementa într-o manieră eficace, conducerea se va baza din ce în ce mai mult pe tine și te va avea în vedere pentru proiectele viitoare.

⇒ **Îmbunătățește-ți modul de comunicare**

Una dintre greșelile pe care cei mai mulți manageri și angajați o fac este frica de a spune deschis ceea ce gândesc. Teama de confruntare poate să copleșească, dar dacă ești dispus să comunici sincer și îndrăzneț, stresul de la locul de muncă se va



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

reduce și vei putea da un randament mai bun în ceea ce faci. Problemele de comunicare nesoluționate duc adesea la conflicte.

⇒ **Oferă-te să ajuți**

Cu cât poți să ajuți mai mult la locul de muncă, indiferent de departament, cu atât e mai bine. Dacă investești timp și în alte arii de expertiză ale afacerii în care ești implicat, vei ajunge să o cunoști mai bine și vei crea legături cu oamenii din toată compania. Cu toate acestea, ai grijă să nu scapi din vedere care este rolul tău în firmă și să-ți stabilești cu atenție prioritățile.

⇒ **Încearcă să ai o viziune de ansamblu**

Majoritatea angajaților se concentrează doar pe ceea ce fac, ceea ce îi împiedică să vadă imaginea de ansamblu. Reprezinți doar o piesă din puzzle iar puzzle-ul nu va fi complet până când toate piesele nu se vor sincroniza perfect. Mai mult, e o oportunitate de a demonstra ca poți gândi și acționa ca un manager.

⇒ **Continuă să înveți**

Multe companii își încurajează angajații să studieze, pentru a se descurca mai bine la job. Dacă urmezi un curs, încearcă să aplici imediat ceea ce înveți în munca pe care o depui. Asta va demonstra conducerii că poți să faci mai multe pentru companie.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

METODE DE IDENTIFICARE A LOCURILOR DE MUNCĂ

- ⇒ **Anunțurile de mică publicitate** reprezintă prima sursă de informare, dar sunt unele lucruri care se știu mai puțin despre aceste anunțuri: multor ocazii de angajare nu li se face niciodată publicitate; uneori, atunci când o persoană vede anunțul, postul respectiv s-a și ocupat; anunțul este văzut de foarte multe persoane, deci concurența poate fi foarte mare, dar nu trebuie să vă bazați doar pe această sursă de informare.
- ⇒ **Agențiile de plasare** sunt foarte utile dacă aveți o pregătire profesională bună și într-un domeniu actual.
- ⇒ **Contactarea directă a instituțiilor sau firmelor.** Este foarte importantă abilitatea în: prezentare, maniera de comunicare, capacitatea de a vă face plăcut, încrederea în sine, spontaneitatea. Dacă este posibil, sunați mai întâi pentru a afla persoana care se ocupă cu angajările. Dacă reușiți să vorbiți la telefon cu această persoană, fiți scurt, politicoș și la obiect. O altă modalitate de a contacta persoana respectivă este printr-o scrisoare sau în mod direct (dacă aveți abilități foarte bune de comunicare, o prezență socială agreabilă).
- ⇒ **Agențiile de ocupare a forței de muncă și formare profesională.** Aceste agenții oferă toate serviciile și informațiile necesare pentru a vă găsi un loc de muncă.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

CONDUITA ÎN TIMPUL INTERVIULUI DE ANGAJARE

Se face o impresie mai bună la interviu, dacă are loc o pregătire prealabilă. De aceea, este preferabil să se exerseze atât răspunsurile la posibilele întrebări care se vor pune, cât și întrebările pe care solicitantul le poate pune. Pentru a fi capabil de prezentarea unor informații pertinente despre experiența profesională în circa 15 minute, este foarte indicată o repetiție a interviului cu un prieten.

Cele mai multe interviuri folosesc următorul model: întâi se răspunde la întrebările despre experiența și calificarea profesională și după aceea despre locul de muncă vizat.

Pregătirea materialelor necesare interviului se face înainte de a pleca de acasă. Oricine, care caută un loc de muncă, trebuie să aibă la el mai multe copii ale CV-ului, a listei cu referințe și, în funcție de caz, câteva produse lucrate personal. Condiția este ca toate aceste materiale să fie actuale.

Aspectul exterior al unui candidat demonstrează nivelul de înțelegere a culturii în care va trebui să-și desfășoare activitatea, ca și gradul de adaptare la cerințele firmei. Candidatul trebuie să-l considere pe cel care ia interviul ca pe unul din clienții săi. Ținuta vestimentară trebuie să fie adecvată locului de muncă.

Cum se face o impresie bună la interviu

- *A fi punctual.* Cel care ia interviul interpretează punctualitatea ca o dovadă a seriozității, a profesionalismului și a dorinței solicitantului de a se angaja.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: OFA - Oportunitati de Formare pentru Angajati din Sud-Vest Oltenia si Sud Muntenia

Contract: POCU/726/6/12/136002

- *A fi pozitiv și a încerca să faceți și pe ceilalți să se simtă confortabil. Se deschide ușa zâmbind, se răspunde la mâna întinsă de cel care ia interviul și se strânge cu fermitate.*
- *A nu face comentarii negative despre foștii sau actualii directori (patroni).*
- *A fi relaxat. Interviul trebuie gândit ca o conversație și nu ca un interogatoriu.*
- *A arăta încredere de sine în timpul interviului. Se răspunde la întrebări cu voce clară și va fi privit în ochi cel care ia interviul.*
- *A asculta ce spune cel care ia interviul. Comunicarea implică cel puțin doi parteneri. Dacă solicitantul vorbește prea mult, se poate întâmpla să nu sesizeze ce este important pentru cel care ia interviul.*

Întrebări care se pun în timpul interviului

- *De ce doriți să lucrați aici? sau De ce sunteți interesat a vă angaja în întreprinderea / firma noastră?*
- *De ce-ați părăsit vechiul loc de muncă?*
- *Care sunt calitățile dvs.?*
- *Care sunt defectele dvs.?*
- *Preferați să lucrați singur sau cu alții?*
- *Care sunt planurile dvs. pentru viitor? sau Care sunt obiectivele dvs. profesionale?*
- *Care sunt hobby-urile dvs.?” sau „Faceți vreun sport?*