



CALMD

CAPITOLUL 3. Consiliere vocațională



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.



www.projectcalmd.com



virtualcampus



duepunti ●●



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Sprejtinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.

Cuprins

Consiliere vocațională.....	3
Cunoașterea de sine.....	4
CV.....	5
Interviu de activitate.....	6
Căutare de locuri de muncă (informare și planificare).....	10
Cum să planificați căutarea unui loc de muncă: Agenda de căutare a unui loc de muncă.....	11
Activitate.....	12



Consiliere vocațională

Cunoașterea de sine

Înainte de a începe să căutăm un loc de muncă, este necesar să ne analizăm profilul personal și profesional, pentru a ne „Cunoaște pe sine”. Este vorba de a face o reflecție despre aptitudinile și aptitudinile profesionale pe care le avem. Toate acestea le vom numi „Inventar personal” și „Inventar profesional”. Inventar personal:

Ne referim la:

- **Caracteristici personale (Personalitate):** sunt ansamblul de trăsături care definesc o persoană.
- **Aptitudini și abilități:** Aptitudinea este „Calitatea” sau „Capacitatea”, moștenită sau genetică, pe care o persoană o are pentru a îndeplini o anumită sarcină, funcție sau loc de muncă. Exemplu: O persoană care are aptitudini pentru munca manuală. Abilitatea se referă la „dezvoltarea” acelei aptitudini și este dobândită prin învățare (fie prin formare, fie prin experiență profesională). În zilele noastre vorbim despre competiții.
- **Atitudine:** Acesta este modul în care ne confruntăm sau acționăm într-o anumită situație personală sau profesională. Este important să ne confruntăm cu situația șomajului ca pe o situație tranzitorie, temporară, care poate fi chiar o „Oportunitate” de a ne recicla și chiar de a ne stabili noi obiective profesionale. De asemenea, este important să considerăm căutarea unui loc de muncă ca pe un „loc de muncă în sine”, pentru care va fi necesar să stabilim o serie de linii directoare pe care le vom explica mai târziu.
- **Limitări:** Este important să-mi cunosc aptitudinile și abilitățile, dar trebuie să ținem cont și de limitările noastre, să încercăm să le depășim sau, cel puțin, să ne protejăm împotriva lor.

Curriculum Vitae

Cautarea unui loc de munca nu este o sarcina usoara si nu numai pentru ca numarul ofertelor este mai mic decat numarul cererilor, deoarece uneori exista sectoare productive in care procesul este invers. Căutarea unui loc de muncă este o sarcină care necesită dăruire, efort, perseverență și folosirea unor metode adecvate pentru aceasta. Uneori, această căutare nu se efectuează prin canalele adecvate. Este necesar să aveți obiective și interese personale clare, precum și pregătire specifică. Pe de altă parte, căutarea unui loc de muncă nu depinde doar de factori personali precum motivația, planificarea, interesele, calitățile... există și factori externi (situația economică actuală, nevoile unei piețe în schimbare...) în care abia putem influența. Din toate aceste motive, ne confruntăm cu o situație care este doar parțial controlabilă, o parte din care se schimbă la rândul său și asupra căreia putem influența direct.

Tehnicile de căutare a unui loc de muncă pe care le vom dezvolta vor fi: Curriculum Vitae, scrisoarea de intenție și, deși nu o putem clasifica ca tehnică de căutare a unui loc de muncă, ni se pare interesant să adăugăm procesul de selecție la această secțiune, mai precis interviul.

Una dintre modalitățile de a ne exprima dorința de a face parte dintr-un proces de selecție este prin trimiterea unui Curriculum Vitae împreună cu o scrisoare de intenție. Curriculum Vitae este o expresie latină care înseamnă literal „Cariera vieții”.

Înainte de a dezvolta prima dintre tehnici, Curriculum Vitae, vom enumera câteva dintre cerințele pe care trebuie să le îndeplinească un CV bun:

- Trebuie să reflecte perfect cunoștințele, experiențele și motivația noastră față de postul specific pentru care candidăm (adică profilul nostru profesional trebuie să se potrivească cu profilul postului). Pentru a face acest lucru, înainte de a scrie CV-ul, trebuie să ne definim clar obiectivele postului.
- Trebuie să atragă atenția celui care urmează să-l citească. Trebuie să avem în vedere că companiile primesc multe CV-uri și dacă vrem să le observe pe ale noastre, trebuie să evidențiem ceea ce ne interesează.
- Trebuie să reușești să trezești interesul cititorului, astfel încât în spațiul scurt de timp în care te hotărăști dacă citești sau nu curriculumul, să nu întâlnești aspecte negative precum greșeli de ortografie, sintaxă, lacune de timp.

- Trebuie să-l faci să creadă că suntem o persoană potențial validă, că suntem capabili să ne asumăm responsabilitățile postului.
- Ar trebui să trezească dorința de a ne cunoaște mai pe larg și mai profund, chemându-ne la un interviu (Aveți grijă să nu uitați să puneți numărul nostru de telefon de contact sau să greșiți).

<https://www.youtube.com/watch?v=4pPiVk7ITXo>

*Activitatea

A1. Hai să facem CV-ul

<https://europa.eu/europass/eportfolio/screen/cv-editor?lang=en&previous=https:%2F%2Feuropa.eu%2Feuropass%2Fen>

Interviul

Interviul de selecție este cel mai important moment al procesului, doar persoanele cu posibilitatea de a fi angajați au acces la el. Constituie ultima fază a căutării unui loc de muncă, atât pentru persoana responsabilă cu selecția, cât și pentru persoanele care aplică pentru un loc de muncă. Obiectivele urmărite de intervievator sau de interviuat sunt:

- Aflați dacă sunteți persoana potrivită sau potrivită pentru post.
- Aflați dacă puteți, știți și doriți să ocupați postul.
- Preziceți-vă performanța la locul de muncă.

Obiectivele interviuatului:

- Demonstrați că știți, puteți și doriți să ocupați postul.
- Transmiteți-vă abilitățile de muncă pentru post.
- Demonstrați că sunteți o persoană cu adevărat interesată.

Tipuri de interviu

• INDIVIDUAL:

Standard: Acesta este un interviu pentru care persoana responsabilă cu interviul a pregătit un scenariu despre ceea ce vrea să afle despre solicitantul de locuri de muncă.

Informal: Aceasta este o conversație în care persoanei intervievate i se permite să-și explice pe scurt cererea. Nu există un ghid prestabilit. Problema cu acest tip de interviu este că pot exista divergențe din partea persoanei intervievate.

Șoc: Se desfășoară atunci când jobul pentru care se optează se dezvoltă într-un climat de tensiune. În aceste interviuri apar factori precum: întreruperi, întrebări agresive deliberat, îndoieli cu privire la capacitatea candidatului pentru post.

• COLECTIV:

În acest interviu sunt intervievate mai multe persoane (de obicei sunt 6) și mai multe persoane responsabile de interviu (de obicei sunt 2). Se pun întrebări întregului personal prezent și fiecare își dă cu părerea.

De obicei se stabilește o situație conflictuală și se observă reacția personalului asistent.

De obicei, se realizează pentru a economisi timp și cu o muncă care nu necesită experiență.

PREGĂTIREA INTERVIULUI.

Recitește CV-ul pe care l-ai trimis, pentru a fi sigur că informațiile pe care urmează să le oferi la interviu sunt în concordanță cu cea pe care ai trimis-o.

Reanalizați anunțul, reflectați asupra condițiilor excluzătoare și a celor valoroase. Gândește-te cum vei răspunde când te întreabă despre ei.

Încercați să culegeți informații despre companie.

Pregătește întrebările pe care vrei să le pui.

Este esențial să fi pregătit în profunzime: propriul CV și punctele tale tari și punctele slabe.

Etapele interviului

Trebuie avut în vedere faptul că nu există un model unic, nici două interviuri egale, cu toate acestea etapele sunt următoarele:

Salut

Este prima impresie personală pe care o va avea responsabilul cu selecția despre tine. Așteptați ca intervievatorul să vi se adreseze. Dă mâna cu cordialitate și prezintă-te natural. Discuție introductivă: În mod normal, se începe de obicei cu subiecte fără importanță pentru a stabili o relație de încredere și a risipi orice teamă.

Conversatie despre job:

Va începe prin a vă oferi informații despre companie și poziție. Ulterior, intervievatorul sau intervievatorul va începe cu colectarea de informații despre tine; date personale, pregătire, experiență, funcții, motivații, adecvarea C.V-ului dumneavoastră.

Sfârșitul interviului:

În acest moment, puteți consulta orice îndoială legată de companie, condițiile de muncă și procesul de selecție. Cu ei îți vei demonstra interesul față de job și vei profita de oportunitatea de a-ți demonstra cunoștințele.

Rămas bun:

Scopul este de a asigura următorul contact în cadrul procesului de selecție. Este foarte important să fii cordial la rămas-bun, să gândești că te urmăresc până în ultima clipă.

RECOMANDARI:

Fii punctual. Încearcă să fii îmbrăcat corect, dar confortabil. Mergeți singur pentru a nu da un sentiment de nesiguranță. Nu intrați la fumat sau la mestecat gumă. Nu fumați decât dacă vi se oferă și încercați totuși să evitați acest lucru.

Dacă îți oferă de băut, nu-l cere cu alcool. Nu vă așezați până nu vă cer. Pregătiți argumentul. Expune-l cu un ton adecvat, volum, claritate și fluență verbală. Reformulează pozitiv: argumentează transformând negativul în pozitiv, transformând punctele slabe în avantaje. Ascultă cu atenție și cere lămuriri.

Folosiți un limbaj adecvat și elaborat: nu protejați persoana care vă intervieveză și nu folosiți argou sau proverbe. Lasă răspunsurile tale să dea entuziasm pentru muncă.

Răspuns fără agresivitate: nu considerați întrebările ca atacuri personale, ci ca pe o oportunitate pentru a arăta că sunteți candidatul potrivit. Răspunsurile nu ar trebui să contemple critica la slujbele, șefii, colegii sau colegii dvs. anterioare... pentru că dacă vorbiți de rău pe alții. oameni, arăți că vei vorbi de rău pe toată lumea. Potrivii răspunsurile cu postul pentru care aplicați.

Pregătește-ți punctele tari și încearcă să le scoți în evidență în conversație. Pune întrebări legate de post, companie, job. Evita senzația că „ceri” un loc de muncă, în schimb exprimă-ți interesul pentru el.

Cum să te prezinți într-un interviu!

<https://www.youtube.com/watch?v=wexzvCIUCUk>

*Activitatea

A2. Încercuiește toate numerele 5,3,6,8 pe care le găsești. Ai 3 minute pentru a face exercițiul.
(Astfel testul poate fi folosit la selecția interviului)

TEST																			
8	7	4	2	5	9	0	5	3	2	9	7	1	8	6	4	9	2	7	2
5	3	7	9	6	2	8	5	4	9	3	5	0	1	0	2	5	3	9	6
7	4	8	3	9	2	0	1	2	1	6	8	4	0	2	5	3	6	2	8
5	4	9	3	5	0	1	0	2	5	8	7	4	2	5	9	8	7	4	2
5	9	0	5	9	6	7	4	8	3	9	2	0	2	1	8	7	4	2	5
9	0	5	3	2	9	7	1	8	6	4	9	2	7	5	4	9	3	5	0
1	0	2	5	3	8	7	4	2	5	9	3	2	9	6	7	4	8	3	9
2	0	1	2	1	6	8	4	0	2	5	3	3	5	0	1	0	2	5	3
8	7	4	2	5	9	3	2	9	6	7	4	8	7	4	2	5	9	0	5
3	2	9	7	1	5	4	9	3	5	0	1	0	2	5	3	8	7	4	2
5	9	3	2	9	6	7	4	8	3	9	2	0	1	2	3	7	9	6	2
8	5	4	9	3	5	0	1	0	2	5	3	9	6	7	4	8	3	9	7
4	8	3	9	2	0	2	1	8	7	4	2	5	9	0	5	3	2	9	7
1	0	2	5	3	8	7	4	2	5	9	3	2	9	6	7	4	8	3	9
2	0	1	2	3	7	9	6	2	8	5	4	9	3	5	0	1	0	2	5
3	9	6	7	4	8	3	9	7	4	8	3	6	2	8	5	4	9	3	5
0	1	0	2	5	8	7	4	2	5	9	3	5	0	1	0	2	5	3	8
7	4	2	5	9	3	2	9	6	7	4	8	7	4	2	5	9	0	3	5
0	1	0	2	5	3	8	7	4	2	5	9	3	2	9	6	7	4	8	7
4	2	5	9	0	5	3	2	9	7	1	5	4	9	3	5	7	4	2	5
9	3	2	9	6	7	4	8	3	9	2	0	1	2	3	7	9	6	2	8
5	4	9	3	5	0	1	0	4	2	5	9	0	5	3	2	9	7	1	5
4	9	3	5	7	4	2	5	9	3	2	9	6	7	4	8	3	9	5	9

Căutare de locuri de muncă (informații și planificare)

- Unde caut un loc de munca? Surse de informare:
- Cum să planificați căutarea unui loc de muncă: agenda de căutare a unui loc de muncă.

Unde caut un loc de munca? Surse de informare

Rețeaua de contacte:

Primul pas în dezvoltarea unei rețele de contacte este să redactezi o listă cât mai exhaustivă a tuturor persoanelor pe care le cunoști, indiferent dacă aceste persoane au sau nu legătură cu domeniul de activitate care te interesează.

- Cine alcătuiește o rețea de contacte?
- Familie și prieteni.
- Colegi de la posturi anterioare.
- Foști colegi de școală, institut sau universitate Furnizori, clienți.
- Colegi de club de orice fel, asociație de părinți, vecini... Foști profesori.
- Contactele partenerului dvs.

Internet:

Este cea mai folosită sursă în procesul de căutare a unui loc de muncă. Aici avem mai multe posibilitati:

- Portaluri de angajare (publice sau private).
- Portalul de ocupare a forței de muncă a Consiliului municipal Boadilla del Monte <https://sil-bo.aytoboadilla.com>.
- Portaluri corporative (site-uri web ale companiei).
- Rețele sociale și rețele profesionale.
- Presă digitală generală și HR.

TV și radio

Cum să planificați căutarea unui loc de muncă: Agenda de căutare a unui loc de muncă

ZI	DATA	COMPANIE	SURSĂ DE INFORMAȚII	LOC DE	REZULTATE
luni	15.06.2022	Creșa Ștrumfi	Site-ul companiei	Grădinar	Interviu 01.07.2022
marți	23.06.2023	Compania de servicii	Date de contact	Adminis- trativ	Răspunde prin e-mail
miercuri					
joi					
vineri					

Numărul total de CV-uri trimise: _____

Comentarii: _____

Un aspect cheie în procesul de căutare a unui loc de muncă este știința de organizare. Din acest motiv vom folosi acest instrument numit „Agendă de căutare a unui loc de muncă”, care are ca scop:

- Planificați timpul de căutare
- Planificați și programați activități
- Controlați rezultatele

Este important să notăm în agenda de căutare a unui loc de muncă tot ceea ce facem în timpul zilei, legat de procesul nostru de căutare a unui loc de muncă.

La fel, trebuie să avem o agendă în care să fie înscrise ceea ce ajungem să numim „Carte de companie”. Modelul ar fi urmatorul:

- Numele companiei _____
 - Abordare _____
 - Contact / Poziție _____
 - Fax telefonic _____
 - E-mail _____
 - Pagină web _____
 - Programări / Data _____
 - Observații _____
- _____
- _____

*Activitatea

A3. Căutați un loc de muncă și completați Agenda de căutare a unui loc de muncă

Elsevier COVID-19 Healthcare Hub oferă acces la instrumente și resurse clinice, cele mai recente opinii ale experților, îndrumări de la autoritățile mondiale din domeniul sănătății și resurse de cercetare pentru a sprijini profesioniștii din domeniul sănătății în timp ce îngrijesc pacienții în timpul pandemiei.

Accesați mai multe videoclipuri și resurse pe site-ul Elsevier Coronavirus Toolkit:

<https://covid-19.elsevier.health/>

Servicii

Asociația europeană a furnizorilor de servicii pentru persoanele cu dizabilități. EASPD este Asociația europeană a furnizorilor de servicii pentru persoanele cu dizabilități. și reprezintă peste 20.000 de servicii de sprijin pentru persoanele cu handicap din întreaga Europă. EASPD promovează egalitatea de șanse pentru persoanele cu dizabilități prin intermediul unor servicii eficiente și sisteme de servicii eficiente și de înaltă calitate.

Link: <https://www.easpd.eu/>



www.projectcalmd.com



virtualcampus



duepunti ●●



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Sprejtinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.