



TITLUL ACȚIUNII 1 (AUTOCUNOAȘTEREA)

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Autocunoașterea se referă la gradul de cunoaștere a propriei persoane. Adică identificarea experienței profesionale, a competențelor, a intereselor și a motivațiilor personale.

Autocunoașterea este prima acțiune care trebuie efectuată pentru designul brandului personal deoarece permite clarificarea punctului de plecare într-un mod oarecum obiectiv. Ne permite să fim conștienți de instrumentele pe care le avem la dispoziție și de situația noastră cu privire la trecut, prezent și viitor.

Această autoanaliză ar trebui efectuată individual, dar cu asistența unui profesionist sau a unui ghid:

- Individul: trebuie să fie persoana care, prin ea însăși, face un exercițiu de reflecție. Este persoana care trebuie să fie cu adevărat conștientă de experiențele sale în contextul său profesional și non-profesional. Este persoana însăși care cunoaște procesele de formare la care a participat și ce a învățat în fiecare dintre ele și este persoana care știe ce îi place și ce nu.

- Asistați de un profesionist sau de un ghid: în general, oamenii nu cunosc procesul de urmat pentru a efectua o reflecție adecvată, de aceea este convenabil să aveți un profesionist sau un ghid care să asiste procesul. Acest profesionist sau ghid ar trebui să ofere explicații și îndrumări de bază pentru a ghida procesul de autocunoaștere.

Pentru a te cunoaște pe tine însuși, este indicat să reflectezi asupra următoarelor domenii:

- Experiență dobândită profesional: ar trebui să identificați posturile pe care le-ați avut și să identificați competențele dobândite în fiecare dintre ele. Cu alte cuvinte, ceea ce suntem capabili să facem datorită acestor experiențe.

- Competențe dobândite în procesele de formare, atât formale, cât și non-formale: trebuie identificată pregătirea care a fost efectuată și competențele (cunoștințe, abilități, atitudini) care au fost dobândite în cadrul acestora. Cu alte cuvinte, ceea ce suntem capabili să facem datorită acestor experiențe. Facem distincție între două tipuri de formare, formare formală și formare non-formală.

o Învățarea formală este cea organizată de sistemul național de învățământ, de ex. învățământ primar, învățământ secundar, învățământ și formare profesională sau universitar.

o Învățarea non-formală este formarea care este structurată, dar nu face parte din sistemul guvernamental de învățământ. De exemplu: cursuri în asociații, cursuri în companii etc.

- Interese și motivații: este tot ceea ce ne motivează și ne place să facem. Poate fi în timpul nostru liber și, de asemenea, în domeniul profesional. Uneori, ceea ce ne place să facem în timpul liber poate deveni o practică profesională.

- Puncte tari și puncte slabe: un punct forte este expresia unei calități dezirabile sau pozitive pe care o are o persoană, organizație sau eveniment. Punctele slabe sunt atribute nedorite, deoarece nu sunt utile pentru atingerea obiectivelor propuse. Este util să cunoaștem punctele forte și slăbiciunile personale din mai multe motive: ne permit să identificăm acele calități pe care trebuie să le îmbunătățim; ne permit să ne bazăm pe punctele noastre forte pentru a rezolva provocările profesionale.



ABILITĂȚI CONEXE
- Cunoașterea de sine - Oferirea și primirea de feedback - Autenticitate
TRĂSĂTURI CONEXE
- Onest - Optimist - Reflexiv
ACȚIUNI CONEXE
Cunoaște-ți obiectivele și visele în carieră
INSTRUMENTE & RESURSE NECESARE
ALTE RESURSE
REFERINȚE

TITLUL ACȚIUNII 1.1 (Experiența profesională)
DESCRIEREA ACTIVITĂȚII
Experiența profesională reprezintă competențele pe care o persoană le dobândește într-o anumită perioadă la un anumit loc de muncă.



Pentru a ne identifica experiența profesională, NU este suficient să enumerăm posturile pe care le-am ocupat, ci să identificăm aspecte precum: sarcinile pe care le-am îndeplinit, caracteristicile postului, abilitățile necesare îndeplinirii sarcinilor sau realizările pe care le-am avut.

În continuare, vă prezentăm o activitate care constă din două părți, prima pentru a reflecta asupra caracteristicilor fiecărui loc de muncă pe care le-ați ocupat și a doua în care evaluăm aceste locuri de muncă. La finalul acestor activități, vom putea identifica abilitățile învățate și care au fost cele mai utile și mai semnificative experiențe pentru noi.

Partea 1: Analiza activității de muncă:

Este vorba despre completarea următorului tabel pentru fiecare post de muncă; acest lucru ne ajută să reflectăm mai detaliat asupra postului:

Caracteristicile companiei/serviciului: (misiune, organizare internă, sector de producție, piețe/utilizatori...)	
Mai exact, ce trebuia să faceți: - Sarcini tehnice: - - Sarcini transversale:	
Ce competențe ați folosit: - Competențe tehnice: - - Competențe transversale:	
Ce tehnologii, instrumente, mașini și dispozitive (echipamente de lucru) ați folosit?	

Partea 2: Evaluarea mea asupra activităților de lucru:

După identificarea în mod obiectiv a caracteristicilor specifice postului, facem o evaluare bazată pe acele elemente care au fost într-un fel pozitive (satisfacție, mă interesează sau îmi place) și negative (dificile, nu îmi place, sau generează disconfort). Pentru a face acest lucru, vă sugerăm să completați următorul tabel. În coloana din stânga există sugestii despre diferitele elemente ale unui loc de muncă, iar în celelalte două coloane ar trebui să descriem ce a fost pozitiv și negativ despre fiecare element. Se poate face un tabel pentru fiecare job sau se iau în considerare toate joburile.

	POZITIV (Satisfacție, sunt interesat sau îmi place)	NEGATIV (Dificil, nu-mi place, sau îmi provoacă disconfort).
Postul		
Responsibilitatea		
Relații interne (superiori și colegi) și externe		
Condiții de muncă (de exemplu, program de lucru, servicii, echipamente etc.) ORP (factori de siguranță și psihosociali)		
Schimbări tehnologice și organizaționale (perspectiva psihosociala)		



ABILITĂȚI CONEXE
- Cunoașterea de sine - Oferirea și primirea de feedback - Autenticitate
TRĂȘĂTURI CONEXE
- Sincer - Optimist - Reflexiv
ACȚIUNI CONEXE
INSTRUMENTE & RESURSE NECESARE
ALTE RESURSE
O*NET OnLine: este o platformă web bazată pe date din S.U.A. În acest site se face conexiunea între locuri de muncă și competențe. O*NET OnLine este sponsorizat de Departamentul Muncii, Administrarea Ocupării Forței de Muncă și Instruire din SUA și dezvoltat de Centrul Național pentru Dezvoltare O*NET. https://www.onetonline.org/ ESCO: este clasificarea europeană a aptitudinilor/competențelor, calificărilor și ocupațiilor. În acest site există o conexiune între https://ec.europa.eu/esco/portal/skill
REFERINȚE
Observal, 2022. Balance de Competencias. O*NET OnLine. https://www.onetonline.org/ ESCO. https://ec.europa.eu/esco/portal/skill



TITLUL ACTIVITĂȚII PROPUSE 1.2 (Competențe dobândite în procesele de învățare formală și non-formală)

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În acest caz, vom reflecta asupra cunoștințelor/aptitudinilor/competențelor pe care le-am învățat pe parcursul diferitelor cursuri de formare pe care le-am întreprins.

Pentru a realiza această reflecție, vom identifica atât aspectele tehnice (specifice unui anumit domeniu profesional), cât și aspectele transversale (aplicabile oricărui loc de muncă).

Această acțiune trebuie realizată prin analiza ghidului didactic al fiecăreia dintre disciplinele studiate. Acest ghid conține obiectivele, conținuturile și competențele care trebuie dobândite pe parcursul cursului. Elevul trebuie să le identifice și să evalueze gradul de însușire a fiecăreia dintre obiective/competențe.

În plus, în cazul învățării formale (învățământ superior sau VET) este important să fie recunoscut Suplimentul la diplomă și Suplimentul la certificat Europass.

Suplimentul la diplomă (învățământ superior) este un document care oferă informații care facilitează înțelegerea calificării de către angajatori și instituții de învățământ. Când aplicați în străinătate pentru un loc de muncă sau pentru cursuri, poate fi o provocare să explicați ceea ce ați învățat în timpul studiilor. Aici vă poate ajuta Suplimentul la diplomă. Se poate obține în centrul de învățământ superior în care ați studiat.

Conține informații care confirmă:

- tipul și nivelul calificării acordate
- instituția care a eliberat calificarea
- conținutul cursului și rezultatele obținute
- detalii ale sistemului național de învățământ

Suplimentul de certificat Europass (VET) este un document care oferă informații despre calificările tale profesionale angajatorilor și altor instituții de învățământ. Puteți căuta Suplimentul de certificat Europass pentru calificarea dumneavoastră profesională în baza de date din țara dumneavoastră sau puteți contacta instituția dumneavoastră pentru informații suplimentare.

Suplimentul de certificat Europass descrie:

- scopul calificării dvs.,
- nivelul acesteia,
- rezultatele învățării și
- informații despre sistemul de învățământ relevant.

Besides, in the case of formal learning (higher education or VET) it is important to know **the Diploma Supplement and the Europass Certificate Supplement**.



ABILITĂȚI CONEXE
Example: - Cunoașterea de sine - Planificare și organizare - Autenticitate
TRĂSĂTURI CONEXE
-Onest - Optimist - Reflexiv
ACȚIUNI CONEXE
INSTRUMENTE & RESURSE NECESARE
ALTE RESURSE
REFERINȚE
EUROPASS: https://europa.eu/europass/en

TITLUL ACTIVITĂȚII PROPUSE 1.3 (Interese și motivații)
DESCRIEREA ACTIVITĂȚII



Pentru a ne identifica interesele și motivațiile, trebuie să ne uităm în trecut și să reflectăm asupra situațiilor și experiențele care ne-au plăcut, să ne identificăm calitățile și apoi să concluzionăm care sunt interesele și motivațiile noastre legate de sfera profesională.

Pentru a ajuta la această reflecție, vă sugerăm utilizarea a două chestionare. Primul este mai general- putem vizualiza domeniul de lucru care este cel mai relevant pentru noi, iar al doilea este despre mediul de lucru specific în care ne simțim cel mai confortabil. La final, concluziile pe care le vom trage vor fi asociate cu interesele noastre și ne vor pregăti să ne definim obiectivele viitoare.

Chestionarul 1. Acesta este „Inventarul intereselor Karl Hereford” (Anexa I):

Instrumentul evaluează interesele personale ale fiecărui subiect prin intermediul a 90 de întrebări în care trebuie evaluat de la 1 la 5 gradul de apreciere corespunzător pentru activitatea descrisă. Interesele măsurate sunt următoarele:

- Calcul: Pentru persoanele cărora le place să lucreze cu raționament numeric.
- Fizică Științifică: Pentru cei care sunt interesați de investigarea proprietăților materiei, corpurilor și elaborarea legilor naturale.
- Biologie științifică: Persoane cu o înclinație spre cercetarea vieții umane.
- Mecanic: Indică interes pentru lucrul cu mașini și unelte de tip industrial, obiecte mecanice și electrice, mobilier, echipamente chirurgicale etc.
- Serviciu social: Indică un grad ridicat de interes pentru a-i servi pe ceilalți.
- Literatură: Indică plăcerea de a citi și de a-și exprima ideile oral sau în scris.
- Persuasiv: Indică o dorință pentru a-și impune punctul de vedere, a-i convinge și a-i gestiona pe ceilalți.
- Artistic: Indică o preferință pentru creațiile manuale.
- Muzical: denotă o plăcere pentru muzică, cântat la instrumente etc.

Chestionar 2. Ce ma aștept să găsesc la locul meu de muncă? (Anexa II)

Scopul completării acestui chestionar, este să ne facem o idee mai bună despre mediul de lucru care ne place cel mai mult privind la aspecte precum mediul fizic, contactul cu colegii, programul de lucru flexibil, sarcini repetitive, sarcini creative, complexitatea sarcinilor etc.

ABILITĂȚI CONEXE

- Cunoașterea de sine
- Oferirea și primirea de feedback
- Autenticitate

TRĂSĂTURI CONEXE

- Onest
- Optimist



- Reflexiv
ACȚIUNI CONEXE
Orice acțiuni care pot fi conectate cu acțiunea curentă
INSTRUMENTE & RESURSE NECESARE
Anexa I / Anexa II
ALTE RESURSE
REFERINȚE
https://es.slideshare.net/juancarlosguillenramirez568/inventario-deinteresesdekarlhereford

TITLE OF THE PROPOSED ACTION 1.3 (puncta forte și puncte slabe)
DESCRIPTION OF THE ACTIVITY
<p>Un punct forte este expresia unei calități dezirabile sau pozitive pe care le are o persoană, organizație sau eveniment. Punctele slabe sunt atribute nedorite, de puțin folos în atingerea obiectivelor propuse.</p> <p>Este util să ne cunoaștem slăbiciunile și punctele forte personale din mai multe motive: ne permite să identificăm acele zone pe care trebuie să le îmbunătățim, ne permite să ne bazăm pe punctele noastre forte pentru a rezolva provocările profesionale.</p> <p>Propunem două activități pentru identificarea punctelor slabe și punctelor forte. Prima este de natură mai generală, realizată printr-o manieră introspectivă. A doua combină o abordare internă și una externă. La finalul acestor reflecții vom putea concluziona care sunt punctele forte și slăbiciunile proprii în raport cu contextul în care ne aflăm.</p> <p>Activitatea 1. Harta mea</p>

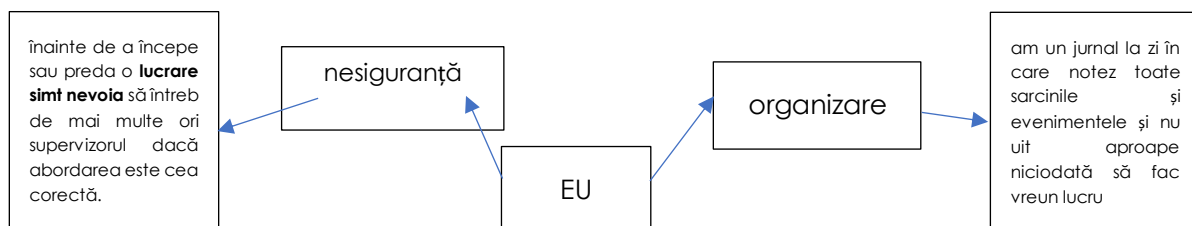


Cuprinde două părți. În prima parte scriem cinci cuvinte pe care le identificăm ca puncte tari și cinci cuvinte pe care le identificăm ca puncte slabe. În a doua parte, trebuie să scriem dovezi pe baza unor acțiuni din trecut care justifică alegerea cuvântului. De exemplu, aleg ca punct forte, „organizat” și dovada ar putea fi că am un jurnal la zi în care notez toate sarcinile și evenimentele și nu uit aproape niciodată să fac vreun lucru. Sau de exemplu o slăbiciune poate fi „nesiguranța” pentru că înainte de a începe sau preda o lucrare simt nevoia să întreb de mai multe ori supervizorul dacă abordarea este cea corectă.

În plus, această activitate ne permite să ne vizualizăm principalele puncte forte și puncte slabe într-un mod grafic.

În anexa III oferim o listă de 30 de puncte tari și puncte slabe care pot servi drept ghid.

Putem lucra pe o foaie goală de hârtie, de unde începem prin a ne pune în centru și de acolo, legăm noduri, așa cum se prezintă mai jos:



Activitatea 2: Analiza SWOT

Cum se face o analiză SWOT personală

Pentru a crea o analiză SWOT standard, desenați un chenar și separați-l în patru pătrate. Fiecare pătrat conține unul dintre subiectele SWOT: punctele forte, punctele slabe, oportunitățile și amenințările unei situații. Utilizați pătratele pentru a lista elemente în fiecare categorie. Puteți include în pătrate oricâte elemente aveți nevoie pentru a forma o concluzie detaliată. Urmați acești cinci pași pentru a crea o analiză SWOT amănunțită. Ea poate fi folosită pentru o varietate de situații profesionale:

1. Enumerați punctele forte relevante

Puteți începe prin a evalua ce factori interni vă avantajează în contextul situației dvs. Puteți include orice calificări, competențe și abilități relevante pe care le aveți. În plus, puteți adăuga, de asemenea, educația formală, experiențe de lucru relevante, certificări, recunoașteri oficiale și orice formare utilă pe care ați primit-o. Dacă efectuați o analiză SWOT în timp ce căutați un loc de muncă, punctele forte pot include, de asemenea, testimoniale și recomandări, conexiuni profesionale și disponibilitatea de a vă muta sau de a lucra de la distanță.

2. Examinați-vă punctele slabe



În timp ce enumerați punctele slabe, fiți sincer și obiectiv. Acest lucru vă ajută să faceți o analiză eficientă și să generați inferențe utile. Evaluarea temeinică a punctelor slabe vă permite să identificați zonele esențiale de îmbunătățire. Într-o situație de recrutare, angajatorii și interviatorii preferă candidații care își cunosc bine deficiențele și au planuri logice de îmbunătățire. Punctele slabe ar putea fi, de asemenea, factori care au potențialul de a vă împiedica productivitatea, cum ar fi afecțiunile medicale sau indisponibilitatea în anumite perioade.

3. Definiți-vă oportunitățile

Orice factori externi care pot beneficia de situația dvs. pot fi enumerați ca oportunități. Aici se includ resursele pe care le aveți la dispoziție și tendințele sau schimbările pieței care vă pot oferi suport în călătoria profesională.

De exemplu, dacă sunteți un om format în știința datelor care are experiență de lucru în domeniul învățării automate și al inteligenței artificiale (AI), secțiunea de oportunități poate arăta astfel:

Oportunități

Știința datelor este un domeniu relativ nou, cu perspective de angajare în continuă îmbunătățire și un număr tot mai mare de oportunități de angajare.

Experiența de lucru în învățarea automată și AI corespunde abilităților de nișă și cunoștințelor tehnice care sunt foarte solicitate pe piață.

Există posibilitatea suplimentară de a lucra ca consultant part-time pentru mai mulți clienți, în loc de full-time, pentru un singur angajator.

4. Înțelegeți orice potențiale amenințări

Orice factor care decurge din situația în care vă aflați și vă pune într-un dezavantaj este o potențială amenințare pentru care ar trebui să o abordați. Amenințările pot include lucruri precum : o piață redusă a muncii, un potențial scăzut de câștig, concurență sau limitări specifice într-o industrie. Odată ce ați enumerat amenințările, puteți lua în considerare și pregătirea unor planuri detaliate pentru a minimiza riscul sau a atenua impactul acestora. Evaluarea adecvată și planificarea atentă vă pot ajuta să transformați multe amenințări în oportunități.

De exemplu, să presupunem că sunteți proprietarul unui magazin care se ocupă de vânzarea unor articole de papetărie. Un nou site de comerț electronic a apărut pe piața dvs. și vă concurează constant prețurile prin achiziții mari de comenzi în vrac și strategii de marketing eficiente. Puteți alege să faceți o licitație de produse pe acel site de comerț electronic, pentru a îmbunătăți vânzările și pentru a obține în continuare profit . Alternativ, puteți obține și un împrumut bancar pentru achiziționarea în vrac de articole de papetărie, care, la rândul său, vă permite să oferiți prețuri competitive.

5. Luați o decizie în cunoștință de cauză

Când vă revizuiți analiza, comparați secțiunile pentru a avea o înțelegere cuprinzătoare a situației dvs. Evaluați dacă oportunitățile și punctele forte vă pot ajuta să depășiți amenințările și punctele slabe. Dacă simțiți că amenințările și slăbiciunile dvs. domină, pregătiți planuri sistematice pentru a le aborda. Determinați metodologiile pentru a vă executa planurile și identificați sarcinile specifice la care puteți începe să lucrați în viitorul apropiat.

Sursa (<https://in.indeed.com/career-advice/career-development/personal-swot-analysis>)



Exemplu:

Srishti tocmai a absolvit facultatea și dorește să creeze o analiză SWOT înainte de a căuta un post de dezvoltator de software. Iată secțiunile analizei ei SWOT:

<p>Puncte forte</p> <p>Licenta în Inginerie Informatică</p> <p>Certificare Bootstrap Bootcamp</p> <p>Stagiu universitar cu o firmă locală de design</p> <p>Etică puternică a muncii</p>	<p>Puncte slabe</p> <p>Cunoștințe limitate despre cadrele Ruby</p> <p>Experiență de lucru limitată</p> <p>Experiență limitată în managementul proiectelor</p>
<p>Oportunități</p> <p>Dezvoltare software freelancer</p> <p>Plasări în campus pentru a intra în companii de dezvoltare de top</p> <p>Participați la cursuri de formare specializată</p> <p>Posibilitate de schimbare a carierei</p>	<p>Amenințări</p> <p>Un număr mare de candidați angajabili în domeniu</p> <p>Rata ridicată de rotație pentru posturile de dezvoltator de software la nivel de intrare</p>

ABILITĂȚI CONEXE

- Cunoașterea de sine
- Oferirea și primirea de feedback
- Autenticitate

TRĂSĂTURI CONEXE

- Onest
- Optimistic
- Reflexiv

ACȚIUNI CONEXE

Cunoaște-ți obiectivele și visele în carieră

INSTRUMENTE & RESURSE NECESARE



ALTE RESURSE
REFERINȚE



ANNEX

ANNEX I

INVENTARUL INTERESELOR LUI KARL HEREFORD

Fundal:

Valuează interesele personale pentru anumite domenii prin intermediul a 90 de întrebări în care trebuie să răspundem de la 1 la 5, conform cu gradul de plăcere pentru activitatea enunțată. Domeniile sunt următoarele:

- Calcul: Pentru persoanele cărora le place să lucreze cu raționament numeric.
- Fizică Științifică: Pentru cei care sunt interesați de investigarea proprietăților materiei, corpurilor și elaborarea legilor naturale.
- Biologie științifică: Persoane cu o înclinație spre cercetarea vieții umane.
- Mecanic: Indică interes pentru lucrul cu mașini și unelte de tip industrial, obiecte mecanice și electrice, mobilier, echipamente chirurgicale etc.
- Serviciu social: Indică un grad ridicat de interes pentru a-i servi pe ceilalți.
- Literatură: Indică plăcerea de a citi și de a-și exprima ideile oral sau în scris.
- Persuasiv: Indică o dorință pentru a-și impune punctul de vedere, a-i convinge și a-i gestiona pe ceilalți.
- Artistic: Indică o **preferință** pentru creațiile manuale.
- Muzical: denotă o plăcere pentru muzică, cântat la instrumente etc.

Materiale:

Inventarul este format din:

- * O broșură de aplicație cu 90 de întrebări, inclusiv instrucțiuni și exemple.
- * Fișa de calcul a rezultatelor
- * Tabel cu profilul de interese profesionale

Punctajul:

1. Fiecare activitate enunțată este evaluată.
2. Scorurile se consemnează pe foaia de concentrare a rezultatelor. 3.
3. Se adună punctajul total obținut pentru fiecare tip de interes. 3.
4. Punctele se înregistrează în profilul de interes, în funcție de sexul examenatului, obținându-se astfel procentul corespunzător fiecărui punctaj, (când nu se găsește punctajul exact, se înregistrează cel mai apropiat).
5. Primele trei interese sunt clasate în funcție de procent.



1. INVENTARUL DE INTERESE

Dr. Karl Hereford

NUME: GEN:

VÂRSTA: DATA APLICĂRII:

INSTRUCȚIUNI:

Acesta nu este un test, ci doar o măsură a interesului dumneavoastră pentru anumite domenii profesionale. Nu există răspunsuri corecte, singurul lucru important este opinia ta sinceră.

Mai jos, veți găsi enumerate o serie de activități sau lucruri de făcut. Vă rugăm să indicați pentru fiecare activitate cât de mult vă place sau nu. Utilizați următoarea scală:

1. Îmi displace foarte mult
2. Nu-mi place
3. Sunt indiferent
4. Îmi place
5. Îmi place foarte mult

De exemplu:

___3___ Participarea la un meci de fotbal

___5___ Merg la film

___1___ Înot

Această persoană indică că îi este indiferent fotbalul, că îi place foarte mult să meargă la cinema și că îi displace foarte mult să înoate.

- Indicați preferința pentru fiecare activitate în același mod.
- Nu există limită de timp, dar lucrează rapid; prima impresie este cea mai importantă.
- Vă rugăm să răspundeți la fiecare item, altfel rezultatul nu va fi corect.



- _____ 1. Repararea unui blender
- _____ 2. Participarea la dezbateri și discuții.
- _____ 3. Rezolvarea puzzle-urilor cu numere
- _____ 4. Învățarea de note muzicale
- _____ 5. Realizarea analizelor de sânge
- _____ 6. Vizitarea orfelinatelor
- _____ 7. Pictarea de peisaje
- _____ 8. Realizarea de fotografii ale fazelor unei eclipse
- _____ 9. Scrierea de povestiri pentru o revistă
- _____ 10. Primirea cadou a unui set de vopsele în ulei
- _____ 11. Execut operatii aritmetice
- _____ 12. Să fii un scriitor de romane
- _____ 13. Participați la campanii împotriva delincvenței juvenile
- _____ 14. Primiți cadou un telescop
- _____ 15. A ști să distingi și să apreciezi muzica bună
- _____ 16. A folosi un strung sau un burghiu electric
- _____ 17. Promovarea candidaților politici
- _____ 18. Faceți colecții de plante
- _____ 19. Colaborez cu ceilalți pentru binele lor și al meu
- _____ 20. Participarea la expoziții de pictură
- _____ 21. Împărtășesc cunoștințe celor care nu le au
- _____ 22. Convertesc unde radio în grade
- _____ 23. Dețin discuri proprii de muzică clasică
- _____ 24. Învăț cum să acord primul ajutor
- _____ 25. Citesc clasici
- _____ 26. Desenez imagini cu mașini
- _____ 27. Fac campanii statistice
- _____ 28. A distinge și aprecia literatura bună
- _____ 29. A ajuta oamenii săraci să-și găsească un loc de muncă
- _____ 30. A învăța despre energia atomică
- _____ 31. Citesc cărți despre artă
- _____ 32. Calculez suprafața unei încăperi care trebuie acoperită cu mochetă.
- _____ 33. Ascultarea concertelor în piețele publice
- _____ 34. Instalarea unui contact electric



- _____ 35. Convingerea altora să facă ceea ce cred eu că ar trebui să facă
- _____ 36. Păstrarea unui mic acvariu
- _____ 37. Folosesc o regulă de calcul
- _____ 38. Promovez articole noi
- _____ 39. Adun o colecție de pietre
- _____ 40. Observ obiceiurile albinelor
- _____ 41. Obțin un autograful de la un muzician celebru
- _____ 42. Merg la bibliotecă într-o după-amiază liberă
- _____ 43. Urmăresc pe tehnicianul care repară televizorul
- _____ 44. Proiectez decoruri pentru spectacole de teatru
- _____ 45. Observ mișcarea aparentă a stelelor
- _____ 46. Sârme de sudare sau piese metalice
- _____ 47. Apăr punctul de vedere al unei persoane
- _____ 48. Calculez procente
- _____ 49. Lucrez pe post de consilier la un club pentru copii
- _____ 50. Realizez mozaicuri artistice pentru decorațiuni
- _____ 51. Participarea la o operație medicală
- _____ 52. Participarea la concursuri literare
- _____ 53. Studiarea spectrului luminos al luminii
- _____ 54. Participa la concerte
- _____ 55. A fi „lider” al unui grup
- _____ 56. Citirea de povești orbilor
- _____ 57. Vizitarea unei expoziții de știință
- _____ 58. Realizarea de desene pentru tapiserii
- _____ 59. Consultarea tabelor logaritmice și radicalilor
- _____ 60. Studiarea muzicii din diferite țări precum India, Japonia etc.
- _____ 61. Citesc cărți despre funcționarea organismelor vii
- _____ 62. Corectarea textelor sau articolelor de ziar.
- _____ 63. Urmărirea mecanicilor care fac reparații auto.
- _____ 64. Ajutarea altor persoane cu probleme de matematică
- _____ 65. Desenând sau schițând oameni sau lucruri
- _____ 66. Demontez și ansamblez un ceas
- _____ 67. Scrierea recenziilor critice de carte
- _____ 68. Studez schimbările vremii și cauzele acestora



- _____ 69. Fac colecții de insecte
- _____ 70. Particip la un ansamblu coral
- _____ 71. Ascult pe ceilalți cu răbdare și înțeleg punctul lor de vedere.
- _____ 72. Organizez și coordonez evenimente, excursii sau campanii sociale.
- _____ 73. Descriu probleme geometrice cu ajutorul setului de pătrate, pătratului T și busolei.
- _____ 74. Cânt la un instrument muzical
- _____ 75. Conduc un grup sau o echipă în situații dificile.
- _____ 76. Cultiv plante exotice
- _____ 77. Vizitez ciasele sărace pentru a le determina nevoile
- _____ 78. Scrierea unor scrisori către prieteni sau rude
- _____ 79. Asamblez mobilierul din casă
- _____ 80. A ști să disting și să apreciez picturile bune
- _____ 81. Vizitarea unui observator astronomic
- _____ 82. Privesc mașinile în curs de asamblare
- _____ 83. Scrierea unor articole pentru ziar
- _____ 84. Experimentez pentru a afla nevoia de oxigen pentru ardere
- _____ 85. Realizarea unui proiect de decor interior
- _____ 86. Îngrijirea fraților mai mici
- _____ 87. Prezentarea unui produs nou publicului
- _____ 88. Rezolvarea de probleme matematice
- _____ 89. Compun muzică
- _____ 90. Privesc adesea furnicile care își transportă încărcătura.



2. CALCULAREA REZULTATELOR

NUME:

CALCUL		FIZICA ȘTIINȚIFICĂ		BIOLOGIE	
NUMĂRUL ÎNTREBĂRII	RĂSPUNS	NUMĂRUL ÎNTREBĂRII	RĂSPUNS	NUMĂRUL ÎNTREBĂRII	RĂSPUNS
3		8		5	
11		14		18	
22		30		24	
32		39		36	
37		45		40	
48		53		51	
59		57		61	
64		68		69	
73		81		76	
88		84		90	
TOTAL		TOTAL		TOTAL	

LITERATURĂ		SERVICIU SOCIAL		MECANICĂ	
NUMĂRUL ÎNTREBĂRII	RĂSPUNS	NUMĂRUL ÎNTREBĂRII	RĂSPUNS	NUMĂRUL ÎNTREBĂRII	RĂSPUNS
1		6		9	
16		13		12	
26		19		25	
34		21		28	
43		29		42	
46		49		52	
63		56		62	
66		71		67	
79		77		78	
82		86		83	
TOTAL		TOTAL		TOTAL	



PERSUASIV		ARTISTIC		MUZICAL	
NUMĂRUL ÎNTREBĂRII	RĂSPUNS	NUMĂRUL ÎNTREBĂRII	RĂSPUNS	NUMĂRUL ÎNTREBĂRII	RĂSPUNS
2		7		4	
17		10		15	
27		20		23	
35		31		33	
38		44		41	
47		50		54	
55		58		60	
72		65		70	
75		80		74	
87		85		89	
TOTAL		TOTAL		TOTAL	

3. CONCLUZII

INTERESE DOMINANTE

LOCUL 1: _____

LOCUL 2: _____

LOCUL 3: _____

TABEL DE INTERES AL PROFILURILOR PROFESIONALE

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
99	M - F	M - F	M - F	M - F	M - F	M - F	M - F	M - F	M - F
95	48 - 48	46 - 46	46 - 47	47 - 42	43 - 47	42 - 46	42 - 43	45 - 48	43 - 47
90	47 - 45	44 - 43	44 - 45	45 - 39	41 - 46	40 - 43	40 - 41	42 - 47	40 - 45
80	44 - 41	41 - 40	40 - 40	42 - 36	39 - 44	37 - 40	37 - 37	39 - 43	38 - 42
70	42 - 37	39 - 38	37 - 38	40 - 32	37 - 42	35 - 38	35 - 35	36 - 40	36 - 40
60	39 - 33	38 - 36	35 - 36	38 - 30	36 - 40	33 - 36	33 - 33	35 - 37	34 - 38
50	37 - 30	36 - 34	32 - 34	36 - 28	34 - 38	32 - 34	31 - 31	33 - 35	33 - 37
40	34 - 25	34 - 32	29 - 31	34 - 26	32 - 37	30 - 32	29 - 29	30 - 34	31 - 36
30	30 - 23	32 - 29	27 - 29	32 - 24	31 - 35	28 - 30	27 - 28	28 - 32	29 - 35
20	25 - 20	30 - 27	26 - 26	30 - 22	25 - 32	26 - 28	25 - 26	26 - 30	26 - 32
10	20 - 17	27 - 23	22 - 24	26 - 20	27 - 30	23 - 25	23 - 23	23 - 27	23 - 28
5	17 - 14	24 - 22	20 - 22	22 - 17	24 - 28	22 - 24	22 - 20	21 - 25	21 - 22
1	12 - 11	18 - 18	15 - 16	16 - 15	19 - 25	15 - 15	18 - 15	18 - 20	16 - 21
	CĂLCULO	C. FÍSICO	C. BIOLÓGICO	MECÂNICO	S. SOCIAL	LITERARIO	PERSUASIVO	ARTÍSTICO	MUSICAL



ANNEX II

TABEL DE INTERES AL PROFILURILOR PROFESIONALE

CE MĂ AȘTEPT SA GĂSESC LA LOCUL DE MUNCĂ?

Pune un „X” în caseta corespunzătoare, în funcție de interesul tău pentru fiecare dintre elementele din coloana din stânga.

Răspunde la următoarele întrebări pentru a-ți finaliza reflecția.

	deloc	puțin	destul	mult
1. mediul fizic: absența factorilor de risc pentru sănătate (securitatea și igiena muncii)				
2. mediu de lucru: relații pozitive cu colegii și climat de colaborare, (de fapt. Psihosocial).				
3. disponibilitatea timpului liber				
4. ore flexibile				
5. siguranță: nu există risc de concediere				
6. creativitate: posibilitate de a inventa, proiecta, elabora, inova.				
7. Sarcini nerepetitive: posibilitatea de a face lucruri diferite, fără rutină				
8. independență: autonomie în luarea deciziilor, posibilitate de autogestionare,				
9. conducere: putere managerială, posibilitate de planificare, organizare.				
10. nivel de profesionalism: se pun în valoare cunoștințele, aptitudinile și atitudinile necesare.				
11. putere de cumpărare: remunerație/salar mare				
12. prestigiul social al muncii (admirație pe care societatea o are față de o astfel de muncă)				
13. utilitate socială: munca mea e un serviciu util societății				
14. ALTELE				

Gândiți-vă la mediile de lucru în care se regăsesc caracteristicile pe care le-ați apreciat cel mai mult.

Având în vedere cele trei elemente cărora le-ați acordat cea mai mare importanță, încercați acum să rezumați ceea ce vă așteptați și/sau ați dori de la experiența dvs. de muncă.



Annex IV

Integritate vs. corupție

Integritatea este un punct forte care constă în capacitatea de a fi cinstiți și transparenți în relațiile noastre cu oamenii și în activitățile noastre, fie ele profesionale sau academice. O persoană integră este o persoană care face bine în toate circumstanțele.

Corupția este opusul integrității și, prin urmare, este o slăbiciune. O persoană care nu pune binele comun și valorile pe primul loc în relațiile și activitățile sale personale este coruptă și, prin urmare, indezirabilă.

2. Luptă pentru auto-îmbunătățire vs. conformism

Dorința de a excela nu este altceva decât ambiție, în sensul ei pozitiv. Este o dorință vie și manifestă de a ne îmbunătăți, crește și dezvoltă pe deplin spre cea mai bună versiune a propriei persoane. Dorința unei persoane de a excela îi poate încuraja pe alții să exceleze și creează bunăstare în jur. Oamenii cu o dorință sănătoasă de a excela sunt întotdeauna sursa de inspirație.

Conformismul, pe de altă parte, este o slăbiciune care constă în a se conforma cu propria realitate și a trăi, fără a manifesta niciun interes pentru a îmbunătăți lucrurile sau a face progrese. Oamenii conformiști sunt foarte predispuși să se stabilească în ceea ce astăzi se numește „zona de confort”. Acest lucru este contrar valorii auto-îmbunătățirii.

3. Empatie vs indiferență

Empatia este capacitatea de a te pune în situația celuilalt. Este un punct forte pentru că facilitează dialogul, înțelegerea și căutarea unor soluții comune. Empatia este completată de empatie, care permite unei persoane să-și pună limite propriei sensibilități în fața exceselor sau abuzurilor în cazul în care este prea empatică.

Indiferența este opusul empatiei și, ca atare, este o slăbiciune, deoarece persoana nu reușește să se conecteze cu nevoile și punctele de vedere ale altor ființe umane. În timp, indiferența poate duce la un comportament tiranic dar și la izolare.

4. Camaraderie vs. individualism

Camaraderie este o atitudine cordială și de colaborare față de colegii studenți sau colegii de muncă, care este fundamentală pentru munca în echipă.

Individualismul este o slăbiciune pentru că, pe de o parte, implică înstrăinarea de echipa de lucru și, pe de altă parte, incapacitatea de a cere ajutor atunci când este nevoie.

5. Solidaritate vs. Egoism

Solidaritatea este un punct forte. A susține înseamnă a sprijini pe cineva în caz de nevoie, chiar și din afara grupului apropiat. Prin urmare, solidaritatea este o valoare foarte apreciată în societate.

Egoismul înseamnă să te concentrezi doar pe propriile interese, ceea ce duce nu numai la o lipsă de solidaritate, ci și la practici potențial dăunătoare împotriva celorlalți.

6. Disciplina vs. Indisciplina



Disciplina este capacitatea de a lucra într-o manieră ordonată și consecventă pentru atingerea obiectivelor. Este o forță pentru că permite îmbunătățirea constantă a persoanei și, în același timp, este o încurajare pentru cei din jur.

Indisciplina este un comportament dezordonat atât în ceea ce privește regulile de conviețuire, cât și în rutinele de studiu sau de muncă. Este o slăbiciune pentru că subminează armonia relației cu echipa de lucru și îmbunătățirea personală.

7. Responsabilitate vs. Iresponsabilitate

Responsabilitatea înseamnă a răspunde la îndatoriri, din propria voință. Prin urmare, este o calitate foarte apreciată.

Iresponsabilitatea este lipsa de dorință de a îndeplini o obligație. Oamenii ireponsabili nu numai că nu reușesc să-și facă treaba, dar sunt reticenți în a oferi satisfacție în muncă altor persoane.

8. Dăruire vs. Perfecționism

Dăruirea este un punct forte pentru că canalizează eforturile unei persoane pentru a obține cea mai bună calitate posibilă a muncii. Acest lucru este întotdeauna pentru binele comun și pentru creșterea personală. A fi dedicat și conștiincios nu înseamnă a nu avea dificultăți și greșeli zilnice.

Perfecționismul este adesea confundat în mod eronat cu excelența. Perfecționistul se teme să nu greșească și este inflexibil. Deoarece nu există perfecțiune, perfecționistii exprimă niveluri ridicate de frustrare și intoleranță, ceea ce este o slăbiciune.

9. Toleranță vs. Intoleranță

Toleranța este capacitatea de a accepta exprimarea liberă a celorlalți, indiferent de dezacord. Implică astfel o marja valoroasă de respect și o atitudine democratică.

Intoleranța este incapacitatea de a-i accepta pe ceilalți așa cum sunt sau de a le accepta ideile atunci când acestea sunt contrare cu ale noastre. Persoana intolerantă nu îi respectă pe ceilalți și manifestă un caracter autoritar.

10. Generozitate vs. răutate

Generozitatea este abilitatea de a împărtăși ceea ce ai cu ceilalți. Nu se referă doar la lucruri materiale. A fi generos înseamnă, de asemenea, a împărtăși cunoștințe și daruri și a-ți oferi timpul pentru a ajuta. Acest lucru are ca rezultat creșterea reciprocă și spiritul de echipă.

Zgârcenia înseamnă rezervarea pentru sine a bunurilor materiale, precum și a darurilor și cunoștințelor.