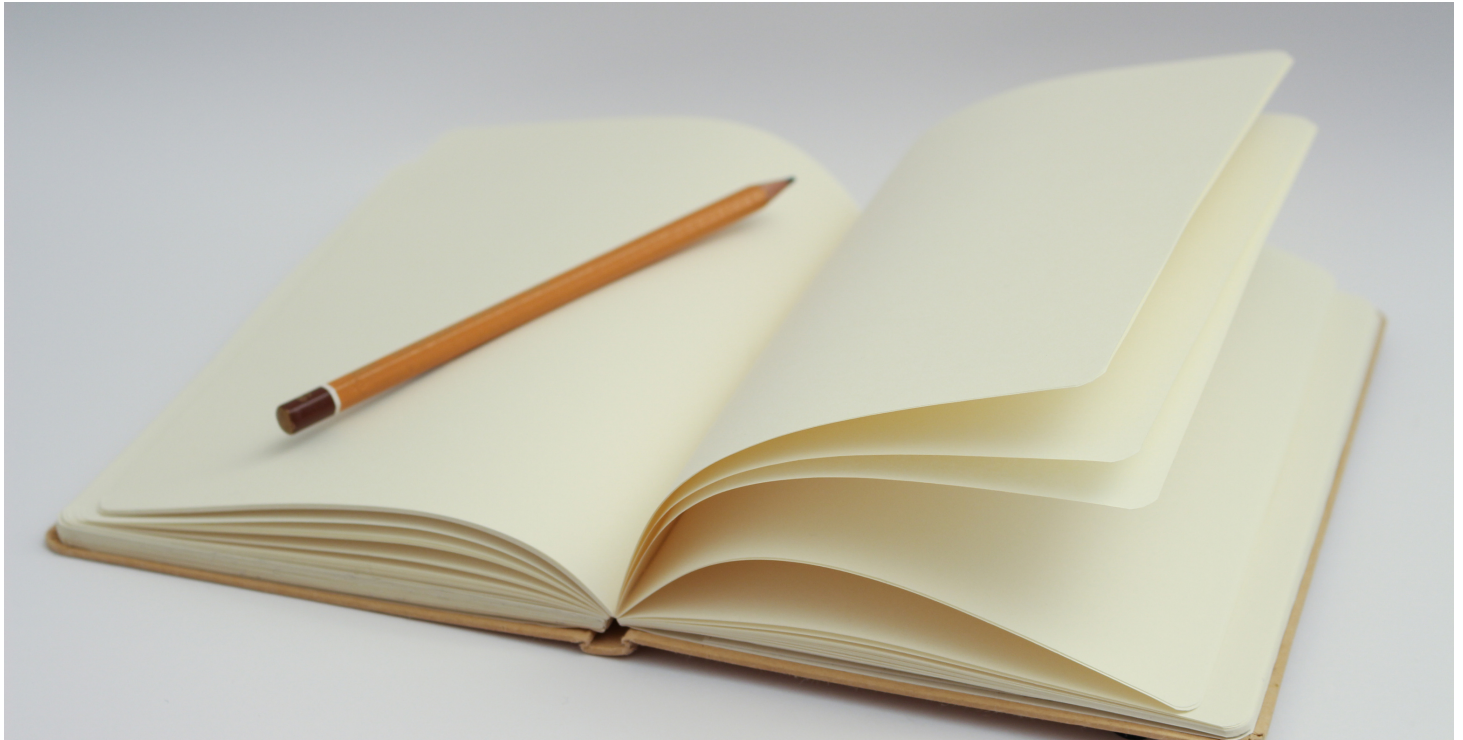


# NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



New year, new me! :) Asta au spus mulți dintre voi la începutul acestui an, iar noi sperăm ca această rezoluție să se îplinească.

Să aveți un an plin de realizări, pe toate planurile, cât mai puține restanțe și cât mai multe călătorii.

# OBIECTIVE PENTRU ÎNCEPUT DE AN

La fiecare început de an, suntem motivați să facem planuri pentru următoarele luni în ceea ce privește organizarea familială și profesională. Așadar este indicat să ne planificăm obiective pe care dorim să le atingem, obiective cât mai realiste. Și mai important este faptul că aceste obiective nu trebuie doar gândite, ci și scrise, fie pe ciornă, fie într-o agendă personală.



Stabilirea obiectivelor face parte din procesul de planificare a carierei. Pentru a avea o carieră de succes și satisfăcătoare, stabiliți-vă obiectivele și elaborați o strategie pentru a le atinge.

Planul dvs. de acțiune în carieră trebuie să aibă obiective atât pe termen lung, cât și pe termen scurt. Întrucât planurile, chiar și cele foarte bine gândite, nu se desfășoară întotdeauna, este de asemenea esențial să se includă alternative care să fie implementate atunci când este nevoie.

Pentru realizarea unei liste de obiective trebuie să aveți în vedere următoarele: începeți prin a enumera toate obiectivele dvs. la care vreți să ajungeți, apoi împărțiți o foaie în jumătate și pe o coloană veți nota obiectivele pe termen scurt, iar pe cealaltă obiectivele pe termen lung, iar în final așezați obiectivele în funcție de importanța acestora.

Există câteva criterii care sporesc șansa de reușită a acestor obiective:

- **Stabiliți-vă obiective realiste.**  
Fixarea unor obiective nerealiste, imposibil de realizat poate duce la descurajare și dezamăgire.
- **Stabiliți-vă obiective adecvate.**  
Structurați-vă obiectivele în pași mici! Identificați scopul final și apoi stabiliți 4-5 pași pe care urmează să-i parcurgeți pentru a ajunge în direcția dorită.
- **Comunicați celorlalți obiectivele voastre.**  
Vă va determina astfel să vă angajați cu mai multă responsabilitate în îndeplinirea lor.
- **Concentrați-vă pe pozitiv.**  
Vă va motiva pentru a extinde ceea ce a fost deja făcut în viața voastră.
- **Cuplați fiecare obiectiv cu o acțiune.**  
De exemplu, dacă scopul dvs. este să deveniți pictor, înscrieți-vă la o clasă de pictură.
- **Fii flexibil.**  
Nu renunțați dacă întâmpinați bariere care amenință să împiedice progresul. În schimb, modificați obiectivele în consecință.

## 7 PAȘI PE CARE SĂ-I PARCURGI, ÎNAINTE DE FIECARE NOU ÎNCEPUT DE DRUM...

Te îndemn să te așezi, să stai 10 minute cu tine, măcar atât! ”Cine nu are 10 minute pentru el, de exemplu dimineață, nu are o viață”, spunea Tony Robbins. Stai și cuprinde aceste concepte clare de start, am credința că pot fi primul pas în oricare nou început al fiecăruia dintre noi, oriunde am fi, pe drum... Doar 10 minute în care să faci ceva nou, zilnic, un obicei cu care să pornești la drum...

1. Asumare – ca să pot, am nevoie să știu cât pot acum și de unde pornesc! Fără supraevaluare, realist. Pot merge pe jos în ritm alert 10 minute, perfect! Pot citi 10 minute într-o zi, este perfect! Îți dai seama cum vei fi tu, peste 3 luni sau 12 luni în care practici acest obicei, zi de zi! Vei fi tot tu, daor că progresul vieții tale va putea fi măsurat și evident!

2. Responsabilitate asupra propriilor decizii, asupra intenției și felul în care setez viitorul! De exemplu, doresc ca peste un an de zile să realizez activitatea fizică firesc, să fie în modul meu de viață, precum spălatul pe dinți? Perfect! Astăzi încep cu primul pas și stau pe cale, cresc, ca peste un an de zile să văd progresul, cum e și firesc! 10 minute, la început, iar peste 1 an de zile ești mult mai aproape de intenția de la început!

3. Disponibilitate de a-i ajuta și de a-i susține pe ceilalți, având credința că vei simți – de n-ai făcut-o până acum -, vei trăi magia acestui fapt. Ce se petrece atunci când dai din tine, din ce ești tu ca om? Atunci crești, să știi! Când rupi din ce ai tu, pentru celălalt. Atunci Dumnezeu (Universul sau cine crezi tu!), îți dă înmulțit înapoi!

4. Angajamentul în fața celorlalți – de aici ne luăm multă putere! Nu ești singur, de aici vine puterea și încrederea. Poveștile despre noi, scrise, mărturisite, greul, năzuința, curajul – toate cresc în noi dorința și puterea cultivării potențialului imens cu care suntem înzestrați.

5. Schimbarea are nevoie să fie lăsată să vină și, mai mult de atât, are mare putere când este sub observație, băgată în seamă! Te schimbi zi de zi, schimbi poate și exercițiul pe care-l ai (fie de activitate fizică, acumulare de cunoștințe, fie în orice alt segment al vieții tale). Măsoară rezultatul permanent, măsoară ritmul și ajustezi conform nevoilor tale. Schimbarea este permanentă, cu mare semnificație însă, atunci când este măsurată, supravegheată și coordonată conștient de tine.



6. Recunoștința, să nu uiți de ea! E cea mai puternică forță cu care poți porni cele ce le ai de desăvârșit, înainte. Fii blând cu tine, când nu poți ceva sau nu este poate așa cum ți-ai dorit, fii blând! Acordă-ți răgaz să faci cât poți uneori, fără să tragi de tine. Și, stai de scrie sau gândește la cele pentru care ești recunoscător. Ai să vezi cum vine putere și energia, suficientă, ca mâine să pornești din nou, să năzuiești și să crești. Dar pentru asta, ai nevoie să-ți amintești a fi recunoscător!



*better  
together*

7. Împreună putem să ne vedem mai bine cine suntem... Împreună putem să dobândim curaj... Împreună suntem provocați zi de zi să stăm de vorbă cu noi, prin mesajul pe care-l primim de la ceilalți. Ce scriu oamenii, este despre ei, da. Dar, poate fi și despre noi, părți mărunte sau mai mari... Aceasta mă face să dezvolt atenția, asupra mea și asupra celor din jur, un mare Dar sau Har! Fiecare muncește pentru el și pentru cei din jur, atunci când dă de/din Harul său...



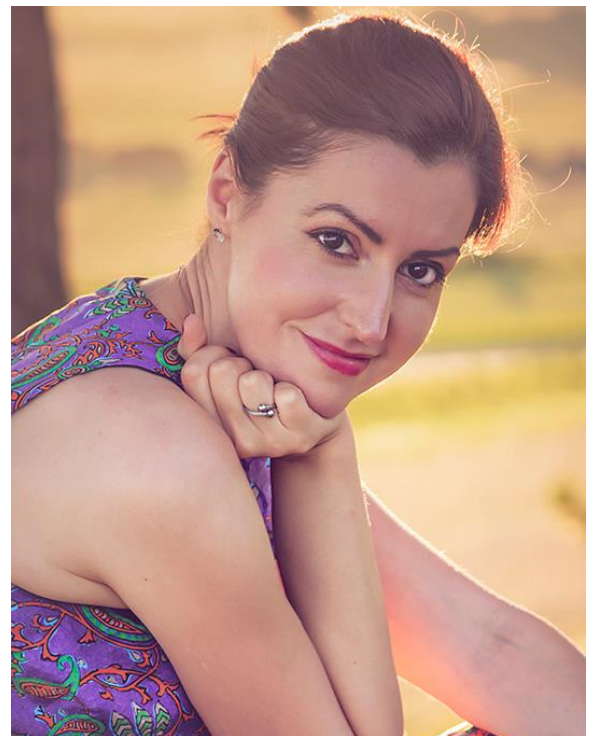
## RESURSE PENTRU STUDENȚI INTERVIURI

Pentru că suntem în prima lună a anului, când fiecare dintre noi ne actualizăm lista de rezoluții, visuri și planuri de viitor, ne-am gândit că este, cu siguranță, timpul în care studenții noștri pot reflecta și asupra a ceea ce înseamnă jobul ideal pentru ei...

Ce este jobul ideal?

Care sunt pașii pentru a ajunge la jobul ideal?

Am pus aceste întrebări *Irinei Lupașcu*, autoare a cărții "Creează-ți jobul ideal". Într-un scurt interviu, ea ne-a vorbit despre dezactivarea trecutului prin conștientizarea credințelor limitative, credințe care ne blochează în a ne atinge întregul potențial, despre crearea conștientă a propriei realități (și, implicit, a propriului job ideal), despre dezactivarea fricilor care ne opresc din a ne obține acest job ideal.





Găsiți interviul online, accesând link-ul:

<https://youtu.be/T-gFnBSPxTE>

Mai multe resurse utile pe subiect și alte informații despre activitatea *Irinei Lupașcu* puteți obține accesând site-ul:

<https://succestraining.ro/publicatii-video/>

---

## GESTIONAREA EMOȚIILOR LA INTERVIUL DE ANGAJARE

Pentru a-și pune în scenă rolul, actorii au de învățat din principiu cum să își gestioneze emoțiile și să se exprime dezinvolt.

De aceea, am invitat un actor pentru a vorbi despre gestionarea emoțiilor de la un interviu de angajare.

Actorul Edgar Nistor a studiat NLP, e trainer, coach și a lansat recent cursul online " Cum să fii natural și convingător în fața camerei de filmat" unde, pe parcursul a 6 săptămâni, cursanții învață să fie autentici, naturali, diferiți, prieteni cu emoțiile pe care le simt.



În cadrul interviului, Edgar ne vorbește despre schimbare paradigmei din care privim lucrurile. Emoțiile nu ne încurcă, ci ne ajută la un interviu de angajare, definindu-ne esența umană, înfățișându-ne vii, naturali, autentici, umani.

Prin urmare, ne îndeamnă să ne schimbăm dorința de a scapa de emoții, cu voința de a ne vedea un atuu în sensibilitatea noastră. Apoi, subliniază ca scopul nostru nu este să bifăm un „da” la un oarecare interviu de angajare, ci să găsim acel loc de muncă în care ne potrivim și care ni se potrivește, astfel încât să mergem cu bucurie la lucru și să ne împlinească munca noastră.

Pentru ca acest lucru să se întâmple, e necesar să fim autentici, nu să jucăm un rol, căci s-ar putea ca rolul să primească jobul și noi să fim nevoiți apoi să facem față unui job nepotrivit nouă.



Vizionând interviul, puteți afla cum un interviu de angajare în urma caruia nu sunteți angajați nu este un eșec, ci un feedback care vă ghidează către jobul ideal, dar și sfatul pe care Edgar îl oferă celor ce se pregătesc pentru un interviu de angajare.

Linkul videoclipului: <https://youtu.be/3r9HEt4e3x4>, iar pe Edgar îl găsiți pe [www.edgarnistor.ro](http://www.edgarnistor.ro), pe [www.edukiwi.ro](http://www.edukiwi.ro) sau pe pagina lui de Facebook.

---

Nu știm cum va arăta viitorul pe piața muncii. Putem anticipa doar că dinamica pieței muncii va fi mare și că multe profesii, fie vor dispărea, fie se vor transforma fundamental. Totodată, e absolut evident că vor apărea multe profesii noi. Cum ne putem pregăti pentru profesiile unui viitor pe care nu îl cunoaștem?

- Cultivându-ne pasiunile
- Dezvoltându-ne creativitatea
- Întreprinzând diverse acțiuni cu oameni și pentru oameni, cum ar fi activitățile de voluntariat sau demersurile antreprenoriale.
- Încercând să ne canalizăm energia spre mai multe domenii de interes.

Lidia Patricia Popescu Cevei și Răzvan Gabriel Georgescu ne vorbesc în două interviuri despre toate aceste aspecte, prin exemplul lor personal.

*Lidia Patricia Popescu Cevei*, absolventă a UPT, inginer, este autoare de cărți, atât pentru oameni mari cât și pentru copii. Își folosește productiv timpul liber și îmbină armonios pasiunile pe care le are.

Aduce un strop de bine și frumos în viețile oamenilor prin proiecte culturale și sociale - cluburi de lectură pentru copiii din mediul rural, dar și pentru persoanele private de libertate din Penitenciarul Timisoara.

Pe blogul ei, [www.patricialidia.ro](http://www.patricialidia.ro), a adunat de-a lungul timpului multe resurse în articole ce va pot fi utile.

Puteți viziona interviul cu ea accesând:

<https://youtu.be/WuK9VHnzdU4>.



Deși tineri și la început de drum, mulți studenți UPT sunt cu adevărat exemple demne de urmat, fiind talentați, creativi, implicați în fel de fel de proiecte, având și rezultate deosebite.

Răzvan Gabriel Georgescu, student în anul I în cadrul Facultății de Construcții, a ales această facultate convins fiind că poate să își lase amprenta asupra societății prin meseria de inginer și că munca sa poate fi admirată de semenii lui.

Este o persoană pozitivă și optimistă care își face timp să citească, dar și să scrie. A publicat deja două volume de poezii – *În câmp deschis* și *Dragostea ucide*. Puteți urmări interviul accesând: [https://youtu.b/YgN0JD257\\_4](https://youtu.b/YgN0JD257_4)



Dacă te numeri printre studenții a cărei voce vrei să fie auzită și știi că poți să inspire colegii cu povestea ta, te invit să îmi scrii un email la [cristina.halbac@upt.ro](mailto:cristina.halbac@upt.ro).

# GESTIONAREA STRESULUI ÎN SESIUNE

În sesiune, mai mult decât oricând, putem începe să privim stresul dintr-o altă perspectivă: stresul ca fiind răul necesar pentru evoluția și dezvoltarea noastră. Situațiile pe care le considerați stresante pot fi provocări sau chiar oportunități pe drumul spre succes, spre încrederea în voi înșivă sau chiar spre o viață împlinită și fericită.

Fără a avea task-uri și constrângeri, ne-am plictisi. O viață care nu se surprinde, nu ne forțează să găsim soluții de adaptare. Nefiind puși în situații problematice, nu am avea cadrul în care să ne folosim prea des atenția concentrată sau gândirea, să ne arătăm valoarea, să fim apreciați de către ceilalți, stima de sine nu ar avea din ce să se alimenteze și probabil nici utilitatea propriei vieți nu ar fi ușor de găsit.

Stresul se împarte în două categorii: stres pozitiv (eustres – motivant și energizant) și stresul negativ (distres – distructiv). Ca să obținem rezultate bune, e important să funcționăm în zona de stres pozitiv.

Este extrem de important să avem în minte următoarele:

1. Stresul are o importantă componentă subiectivă
2. Doar ieșind din zona de confort, se produce creșterea și învățarea



Materiale video pe acest subiect al managementului stresului pot fi accesate prin link-urile:

Stresul - un rău necesar: <https://youtu.be/ThIHQA4XVB0>

Ce te face de succes? <https://youtu.be/r5VrGHHqYZg>

Gestionarea stresului: <https://youtu.be/R3RrrXOn4p8>

Succese depline în sesiune!



**Dream job?** Vă promiteam, în numărul trecut, că o să dezbatem portofoliul de angajare. Să-i dăm drumul. Dar să o luăm cu începutul...

## CUM GĂSEȘTI OFERTA DE CARIERĂ PERFECTĂ?



### CAUTĂ OFERTE DE CARIERĂ PE PLATFORME DESTINATE RECRUTĂRII.

Mai toate marile companii utilizează platforme pe care își postează anunțurile. Găsești descrierea ofertei, responsabilitățile, sau alte detalii relevante. vizitează [www.cariere.upt.ro](http://www.cariere.upt.ro) să îți faci o idee despre cum arată o astfel de platformă.

### PARTICIPĂ LA TÂRGURI DE CARIERĂ.

Anual au loc târguri de oferte de carieră unde angajatorii vin cu sute de poziții deschise. Poți interacționa direct cu aceștia la standuri, îți poți lăsa CV-ul, sau pur și simplu descoperi ce cerințe au aceștia. De exemplu, evenimentul **Zilele Carierei** are loc în fiecare an la finalul lunilor martie și octombrie.

### ACCESEAZĂ SITEURILE MARILOR COMPANII.

Ai deja în minte o companie pentru care ți-ar plăcea să lucrezi? Nu trebuie decât să accesezi siteul acesteia, la secțiunea destinată carierei.



## DE CE AI NEVOIE ÎN PORTOFOLIUL TĂU DE ANGAJARE?

### PORTOFOLIUL DE ANGAJARE ESTE CA ȘI O CARTE DE VIZITĂ.

Angajatorul își face o primă impresie legată de tine pe baza portofoliului. De cele mai multe ori, în urma analizării acestuia, decide dacă te va chema la un interviu sau nu.



### CV-UL

Trebuie să fie structurat și să cuprindă informațiile esențiale, care îți evidențiază punctele tari.



### SCRISOAREA DE INTENȚIE

Vine în completarea CV-ului și conține, mai în detaliu, informații și detalii care te fac omul potrivit pentru job-ul pentru care aplici.

## CE TREBUIE SĂ CONȚINĂ UN CV?

### O POZĂ CU TINE

Alege o poză office, care să exprime seriozitate și profesionalism.

### DATE DE CONTACT ȘI INFORMAȚII PERSONALE

CV-ul trebuie să conțină numele și prenumele, data nașterii și date de contact - nr. de telefon, email, adresă.

### ULTIMA ȘCOALĂ ABSOLVITĂ

În cazul în care ai urmat mai multe programe de studiu, în CV se vor trece acestea în ordine cronologică inversă - de la ultima până la prima absolvită. De exemplu, Universitatea și mai apoi Liceul.

### DETALII DESPRE JOBURILE ANTERIOARE

În cazul în care nu este primul job pentru care aplici, trece joburile și reponsabilitățile pe care le-ai avut.

### PREGĂTIRE SUPLIMENTARĂ

Este bine să menționezi orice curs sau activitate suplimentară la care ai participat și te poate diferenția de un alt candidat.

## CE TREBUIE SĂ CONȚINĂ UN CV?

### DETAIIILE CARE FAC DIFERENȚA

Evidențiază aspecte ale personalității tale care te fac potrivit pentru jobul pentru care aplici.

### INFORMAȚII CARE POT FI VERIFICATE ȘI SUSȚINUTE

Axează-te pe aspecte în favoarea cărora poți veni cu argumente sau aspecte care sunt certificate.

### MAXIM 2 SAU 3 PAGINI

Încearcă să sintetizezi informația prezentată astfel încât să nu depășești recomandările.

### DOAR LUCRURI ADEVĂRATE, ZERO MINCIUNI

Informațiile din CV trebuie să fie adevărate, și să reflecte realitatea, respectiv capacitățile și abilitățile personale.

### ANEXE

Poți atașa o anexă referitoare la certificările suplimentare pe care le deții - diplome de la cursuri, concursuri etc.

## SCRISOAREA DE INTENȚIE

Realizează o scrisoare de intenție, personalizată, pentru fiecare companie în cadrul căreia aplici. Evidențiază calitățile și abilitățile care te diferențiază de un posibil contracandidat și de ce ești tu potrivit pentru jobul respectiv.

## WHAT'S NEXT?

TRIMITE CV-UL ȘI SCRISOAREA DE  
INTENȚIE, ÎNCADRÂNDU-TE ÎN TERMENELE  
LIMITA MENȚIONATE DE ANGAJATOR.

---

PREGĂTEȘTE-TE PENTRU INTERVIU ȘI  
DOCUMENTEAZĂ-TE DESPRE COMPANIA  
ÎN CARE ÎȚI DOREȘTI SĂ ACTIVEZI.

---

PREGATEȘTE-ȚI CÂTEVA ÎNTREBĂRI  
PENTRU ANGAJATOR. AFLĂ TOATE DETALII  
PE CARE LE CONSIDERI IMPORTANTE  
ÎNAINTE DE A ACCEPTA SAU NU O OFERTĂ  
DE COLABORARE.

---

ÎN URMA INTERVIULUI, PÂNĂ SĂ PRIMEȘTI  
RASPUNSUL FINAL, POȚI TRIMITE O  
SCRISOARE DE MULȚUMIRE CĂTRE  
ANGAJATOR, MULȚUMINDU-I PENTRU  
TIMPUL ACORDAT STUDIERII CV-ULUI TĂU  
ȘI A INTERVIEWĂRII.

---

Dacă ai nevoie de ajutor în realizarea portofoliului de angajare, nu ezita să ne contactezi, fie pe mail, fie pe pagina noastră de Facebook.



## Contactează-ne

0256 40 47 04

[ccoc@upt.ro](mailto:ccoc@upt.ro)

[WWW:FACEBOOK.COM/CCOC.UPT](https://www.facebook.com/ccoc.upt)

ccocupt - on Instagram

Bulevardul Vasile Pârvan, nr. 2B, sala A001