



Proiect finanțat de Comisia Europeană prin programul Tineret în Acțiune, sub – acțiunea 1.2 – Inițiative ale Tinerilor



*Păși spre o
carieră de
succes...*



VOLUNTARIAT = SIGUR ANGAJAT

Voluntariat = Sigur Angajat!

Acest proiect este finanțat de Comisia Europeană prin programul Tineret în Acțiune, gestionat și monitorizat de către ANPCDEFP – Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale, sub – acțiunea 1.2 – Inițiative ale Tinerilor, Nr: RO-12-E165-2012-R1

Proiectul își propune să creeze o punte de legătură pentru cooperarea viitoare dintre companiile private și ONG-uri și să promoveze rolul voluntariatul în completarea CV-ului personal pentru a crește angajabilitatea posesorului prin implicarea în mai multe sesiuni training și voluntariat a 50 de tineri de la Universitatea din Craiova.

Scopul general al proiectului este crearea de parteneriate consolidate între organizatori și mediul de afaceri local pentru facilitarea accesului la training specializat pentru studenții beneficiari, pentru ca, mai apoi, aceștia să returneze oportunitatea oferită prin activități de voluntariat în scopul comunității.



CUPRINS:

DESPRE VOLUNTARIAT

sunt
nonformal

îmi dezvolt
abilitățile

PROCESUL DE PREGĂTIRE
PENTRU INTERVIUL DE ANGAJARE

cunosc
alte culturi

LUAREA DECIZIEI ÎN CARIERĂ

mă implic
în producție

PLANIFICAREA CARIEREI

îmi descopăr
limitele

CUM SĂ FACI UN CV REUȘIT!

sunt activ

SCRISOARE DE INTENȚIE

învăț
lucruri noi

INTERVIUL

ORGANIZAȚIA STUDENȚILOR POLITEHNISTI PROFIL ELECTRIC DIN CRAIOVA (OSPPEC)
și PARTENERII

îmi fac
prietenii

îmi descopăr
talente

călătoresc

Dragi cititori,

Ne bucurăm să vă putem prezenta ghidul *Pași spre o carieră de succes prin voluntariat!*

În cadrul proiectului *Voluntariat = Sigur Angajat*, proiect finanțat de Comisia Europeană prin programul *Tineret în Acțiune*, s-a elaborat acest ghid pentru o bună informare și creșterea conștientizării tinerilor cu privire la importanța activităților de voluntariat.

Acesta se adresează tinerilor interesați să se implice în activități ale organizațiilor și instituțiilor din zona Olteniei, iar pe de altă parte organizațiilor interesate să dezvolte parteneriate locale în domeniul voluntariatului, cât și mass-mediei interesate de activitatea derulată în sectorul de voluntariat.



Vă dorim lectură plăcută, reflecție și implicare!

DE CE AM ALES ACEST TITLU?

Deoarece se resimte o nevoie acută de a conecta studenții cu piața muncii și prin alte modalități decât cele clasice de participare la cursuri/seminarii sau obligatoriile stagii de practică.

Prin acest proiect există posibilitatea de a avea contact cu practica, cu mediul socio-economic în care pe viitor studenții își vor desfășura activitatea ca angajați. Tinerii vor avea posibilitatea de a acumula informații și experiențe utile de dezvoltare a unor abilități practice care facilitează găsirea mai rapidă a unui loc de muncă în timpul studiilor și după absolvire.

CE ESTE VOLUNTARIATUL?

De-a lungul timpului, sensul cuvântului “voluntariat” a fost denaturat. Actualmente acesta este în relație de sinonimie cu formule de gen “muncă pe de gratis” sau „muncești pentru alții”.

Astfel, sensul inițial, cu conotație pozitivă a cuvântului “voluntariat”, și anume de a-i ajuta pe ceilalți, s-a deformat. Lucrul cel mai important care nu trebuie neglijat de tineri este acela că prin activitatea de voluntariat se ajută și pe ei însăși, iar mediul cel mai propice pentru desfășurarea acestor activități de voluntariat este reprezentat de ONG-urile studențești.

Conotația negativă a activităților de voluntariat a fost determinată de acordarea unui slab interes educației formale și non-formale pe tema "voluntariatului", de o slabă promovare a activităților de voluntariat, precum și de o insuficientă informare cu privire la beneficiile pe care le pot avea tinerii în urma derulării activităților de voluntariat.



LEGEA VOLUNTARIATUL

Motto: <<...din momentul în care voluntariatul devine un "trebuie", el nu mai este "voluntariat">>

Voluntariatul este:

..... o implicare a individului, pe baza liberului arbitru, fără ca acel individ să se preocupe de un caștig finanțiar imediat (Centrul European pentru Voluntariat)

..... activitatea de interes public desfașurată din proprie inițiativă de orice persoană fizică, în folosul altora, fără a primi o contraprestație materială (Legea Voluntariatului 2006)

..... activitatea de interes public desfășurată în domenii cum sunt: asistența și serviciile sociale, protecția drepturilor omului, medico-sanitar, cultural, artistic, educativ, de învățământ, științific, umanitar, religios, filantropic, sportiv, de protecție a mediului, social și comunitar și altele asemenea (Legea Voluntariatului 2006).

CE POT FACE VOLUNTARI?

Ca voluntar, poți să te implici într-o varietate de proiecte și domenii, printre care:

Social

- ▼ consiliere și informare pe diferite teme;
- ▼ meditarea unor elevi cu probleme;
- ▼ campanii pe teme legate de profilul organizației (drepturile copilului, prevenire SIDA etc.);
- ▼ pregatirea și distribuirea unor pachete pentru beneficiarii organizației (de ex.: hrană, îmbracăminte).

Ecologic

- ▼ igienizarea unor parcuri sau zone de joacă pentru copii;
- ▼ campanii de promovare a reciclării diferitelor materiale;
- ▼ ghid în gradina botanică pentru elevii;
- ▼ prezentări cu privire la importanța protejării mediului în școli.

Civic

- ▼ strângere de semnături pentru diferite inițiative;
- ▼ promovarea principiilor democratice în comunitate;
- ▼ trimiterea de scrisori în sprijinul unor inițiative;
- ▼ semnalarea oricărora abuzuri sau fraude.

Cultural

- ▼ ghid în muzeu;
- ▼ realizarea de publicații specifice;
- ▼ campanii de promovare a instituției și serviciilor în cadrul comunității;
- ▼ secretariat, fotocopiere, îndosariere etc.;
- ▼ activitate de relații cu publicul în cadrul recepției;
- ▼ organizarea de evenimente.

Sănătate

- ▼ campanii de promovare a sănătății (educație sexuală, alimentație sănătoasă, prevenirea fumatului sau a utilizării drogurilor etc);
- ▼ servicii pentru pacienții din spitale;
- ▼ organizarea de emisiuni radio și concursuri pe teme legate de sănătate.

Administrativ

- ▼ tehnoredactarea de materiale, realizarea de publicații, pagini web;
- ▼ traduceri;
- ▼ realizarea revistei presei;
- ▼ secretariat, fotocopiere, îndosariere etc.;
- ▼ activitate de relații cu publicul în cadrul recepției;
- ▼ organizarea de evenimente (*Centrul Național de Voluntariat Pro Vobis, www.voluntariat.ro*).

STUDENTII NOȘTRI... DESPRE VOLUNTARIAT

Menționarea informațiilor în CV

Voluntariatul are un impact pozitiv asupra carierei pe care o alegem, întrucât fiecare persoană implicată își dezvoltă cunoștințele, iar atunci când vrem să ne angajăm, putem adăuga la CV proiectele în care am fost implicați. Astfel putem fi angajați mai ușor.

CV-ul poate fi mai bine construit datorită implicării noastre în diferite activități, acesta fiind foarte important în momentul intrării noastre pe piața muncii.

Mai bine pregătit/ă pentru angajare

Prin voluntariat căpătăm noi aptitudini și ne activăm calitățile, perfecționându-le. De asemenea, obținem experiență în diverse domenii, favorizându-ne astfel obținerea unui loc de muncă dorit.

Voluntariatul ne sprijină formarea și dezvoltarea aptitudinilor pe care le urmăresc angajatorii.

Voluntariatul ne ajută să descoperim anumite lucruri necesare în viață. Cu informațiile primite putem să promovăm mult mai ușor fiind deja pregătiți, iar odată promovați putem să beneficiem de ceea ce ne dorim de fapt.

Voluntariatul reprezintă o activitate pe care îți dorești să o întreprinzi, deoarece în acest fel te poți dezvolta personal, poți acumula foarte multe informații care îți pot fi de folos în viitorul apropiat și interacțiunezi cu persoane importante cum ar fi potențiali angajatori.

Lucrul în echipă

Înveți să lucrezi în echipă, să socializezi, află ce solicitări au diferenți angajatori de la tine, în unele proiecte îi ajuți pe cei din jurul tău și, nu în ultimul rând, ai ocazia să legi noi prietenii.

Activitățile de voluntariat ne învață să lucrăm în echipă, să prețuim timpul colegilor noștri și mai ales respectul față de noi însăși și de cei care ne ajută la asemenea activități.

Voluntariat = muncă în echipă, îmbunătățirea cunoștințelor în domeniul ce ne interesează.

Dezvoltare personală

Voluntariatul reprezintă o modalitate de a te forma ca individ, student sau cetățean.

Voluntariatul ne oferă posibilitatea de a ne descoperi anumite abilități care în școli, facultăți și alte instituții de stat nu pot fi dobândite.

Consider că activitatea de voluntariat este benefică atât pentru mine, cât și pentru ceilalți, deoarece mă va ajuta în dezvoltarea mea personală, în comunicarea cu ceilalți dar și în viitorul meu profesional. Astfel de activități sunt folosite pentru a depăși anumite bariere, care uneori ne obligă să ne izolăm și peste care este greu să trecem.

În urma activității de voluntariat vom obține o comunicare bună cu cei din jurul nostru și ne vom dezvolta pe plan personal.

Noi experiențe

În urma activității de voluntariat vom dobândi experiențe noi, vom învăța să lucrăm în echipă, să participăm la foarte multe activități care ne ajută la formarea noastră ca oameni și vom avea un plus la ocuparea unui loc de muncă.

Voluntariatul reprezintă o experiență nouă în viață, care contribuie la formarea noastră, dându-ne oportunitatea de a descoperi activități constructive.

Am convingerea că voluntariatul va avea un impact remarcabil asupra noastră prin faptul că dobândim experiență încă din timpul anilor de studiu. Totodată, prin voluntariat accepți să faci parte dintr-o echipă, întâlnesci persoane noi de la care, cu siguranță, ai ce învăța.

Voluntariatul pentru mine reprezintă o experiență care mă dezvoltă ca persoană, dar și un CV mult mai bogat, dezvoltarea abilităților de comunicare.

Aveam posibilitatea de lucrăm în echipă, să învățăm lucruri noi, obținem experiență, participăm la activități noi care ajută la dezvoltarea noastră personală, avem un plus la ocuparea unui loc de muncă.

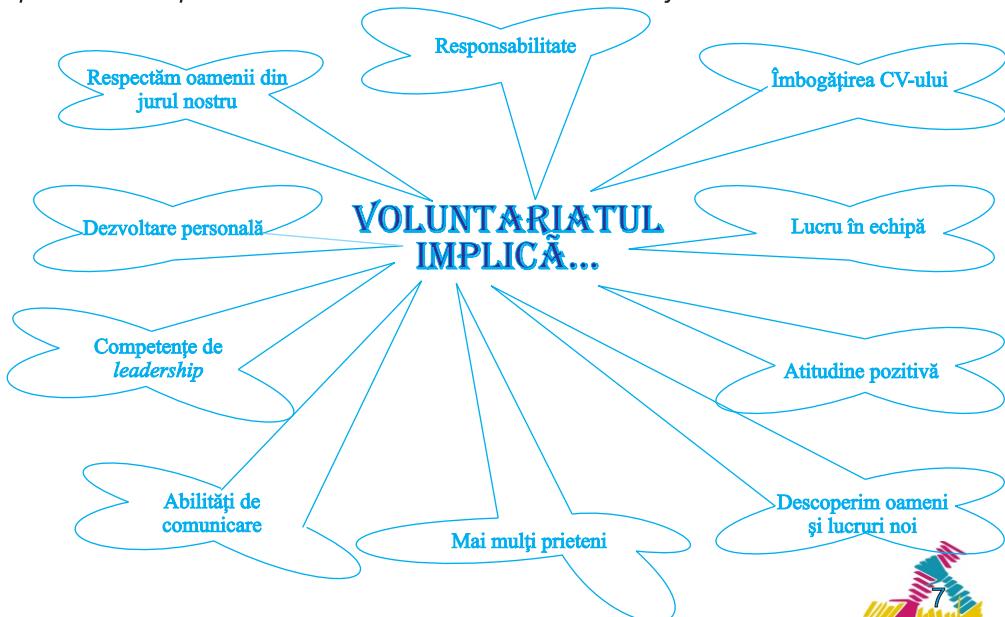
Prin acțiunile de voluntariat obținem o experiență vastă, avem ocazia de a interacționa cu diverse persoane, ne putem exprima liber ideile, opiniile.

Consider că prin activitatea de voluntariat voi obține o experiență necesară în orice profesie viitoare.

Responsabilizare socială

Prin activitatea de voluntariat ajutăm la dezvoltarea comunității și a societății precum și la dezvoltarea personală a noastră ca și voluntari, deoarece învățăm ce înseamnă să faci parte dintr-un grup, învățăm să ascultăm și să îi ajutăm pe ceilalți.

Prin voluntariat putem ajuta mulți oameni cu diferite probleme, putem da o mână de ajutor persoanelor din jurul nostru. Descoperirea unor aptitudini personale de care nu eram conștient că le dețin și dezvoltarea aptitudinilor știute/ dezvoltarea spiritului de responsabilitate sunt doar unele dintre avantajele voluntariatului.



STUDENTII NOȘTRI... DESPRE VOLUNTARIAT

- V** – valori, voineță, viitor, vivacitate;
- O** – oportunități, organizare, operativitate, optimism, opinie, ordine, onestitate, originalitate;
- L** – lideri, lucru în echipă, loialitate, libertate, luciditate, legături, liniște, luptă;
- U** – unitate, umanitate, ușurință;
- N** – noutate, naturalețe, nădejde;
- T** – tineri, tenacitate, toleranță;
- A** – ambiție, abilități, angajament, atenție, activități în echipă, aspirații;
- R** – respect, reușită, rezistență, reabilitate, reciprocitate, rapiditate, raționament, responsabilitate, răbdare;
- I** – inițiere, importanță, independentă, implicare;
- A** – ajutor, angajare, avantaje, atenție, atitudine;
- T** – transparent, tărie, tactic, timp bine plătit, talent, tenacitate.

V = valori

O = obținute

L = la

U = un

N = nivel

T = total

A = abilități

R = responsabilități

I = implicare

A = atenție

T = tineri



CE ESTE UN VOLUNTAR ?

Voluntarul este o persoană care **ŞTIE**, **POATE** și **VREA** să desfășoare diverse activități atât în folosul său, cât și al altora, atât pentru dezvoltarea lui, cât și a altora, într-un mediu bine structurat, fără a aştepta beneficii materiale. Pentru a fi voluntar nu trebuie îndeplinite criterii ce țin de naționalitate, apartenență etnică, valori religioase sau politice, statut economic/socioprofesional, interese, etc.

În consecință, o persoană care:

ŞTIE să fie proactivă, implicându-se în rezolvarea problemelor sociale ale mediului în care trăiește,

POATE considera prioritare anumite obiective care corespund valorilor lui, sacrificând timp personal pentru a se implica în atingerea acestora,

VREA să se dedice unor cauze nobile folosindu-se de propria experiență, precum și de propriile aptitudini,

.....se poate numi voluntar!

PRINCIPALII ACTORI AI MIȘCĂRII DE VOLUNTARIAT DIN ROMÂNIA SUNT:

- ⦿ voluntarii;
- ⦿ ONG-urile și instituțiile publice care implică voluntari;
- ⦿ centrele de voluntariat care intermediază, acolo unde ele există, legătura dintre voluntari și nevoia de voluntari a organizațiilor;
- ⦿ companiile sau instituțiile care susțin sau inițiază proiecte de voluntariat pentru angajații lor;
- ⦿ mecanisme europene precum programele de schimburi internaționale de voluntari, cum este și Serviciul European de Voluntariat (Centrul Național de Voluntariat Pro Vobis, www.voluntariat.ro).



CONTEXTUL VOLUNTARIATULUI

La marcarea celor 10 ani de la celebrarea Anului Internațional al Voluntariatului, anul 2011 a fost ales Anul European al Voluntariatului.

Conform Eurobarometrului Special „Realitatea Socială Europeană”, peste 100 milioane de oameni desfășoară activități de voluntariat în Uniunea Europeană.

În cadrul evenimentului Anul European al Voluntariatului-2011, grupurile tematice de lucru au elaborat Agenda Publică pentru Voluntariat în România, 2012-2020 (http://www.voluntariat.ro/Agenda_Publica_pt_Voluntariat_in_Romania_2012_2020.pdf.).

Astfel s-au stabilit următoarele obiective:

- ▼ Depunerea de eforturi în favoarea creării unui mediu propice voluntariatului în România;
- ▼ Abilitarea organizatorilor de activități de voluntariat să amelioreze calitatea activităților de voluntariat;
- ▼ Recunoașterea activităților de voluntariat;
- ▼ Creșterea gradului de sensibilizare cu privire la valoarea și importanța voluntariatului.



CU CE MĂ AJUTĂ VOLUNTARIATUL?

„Este timp pentru orice și un anotimp pentru fiecare activitate”

Voluntariatul se adresează persoanelor care intenționează să facă parte dintr-o activitate, fără a fi însă recompensate material. Cu toate astea avantajele nu lipsesc, deoarece orice voluntariat poate reprezenta atât un plus pentru CV, o alternativă interesantă de a îți îmbogați experiența, cât și un prim pas pentru profesie.

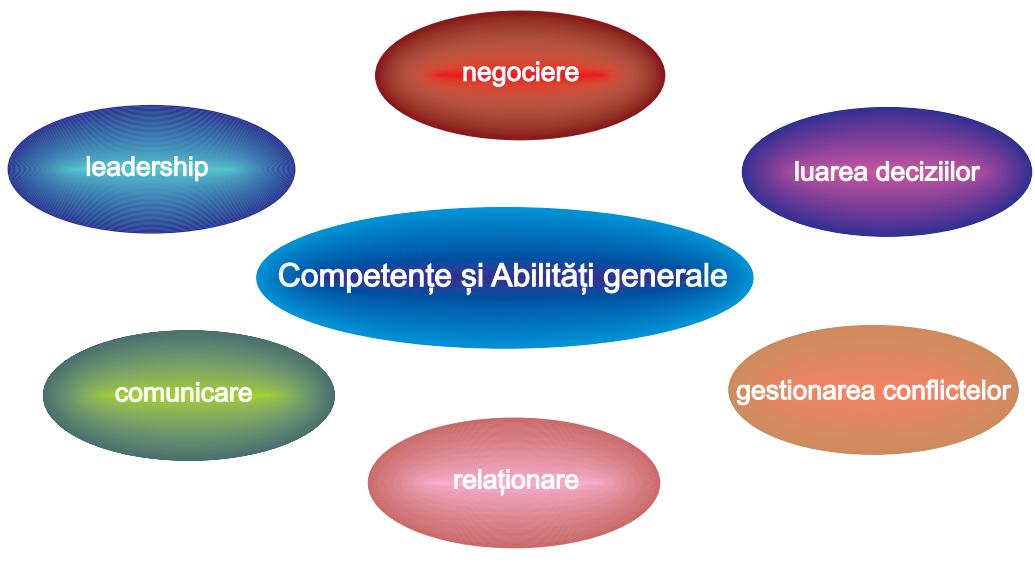
APTITUDINI ȘI COMPETENȚE NOI PERFECTIONAREA CELOR VECHI

Stim cu toții din proprie experiență că pe piața muncii există numeroase joburi care necesită altă pregătire decât aceea pe care ai dobândit-o tu. Voluntariatul îți oferă posibilitatea de a lucra în aceste domenii și poți să te dezvolti pentru o viitoare carieră.

Un stagiu de voluntariat îți va crea oportunitatea de a pune în practică ceea ce în școală ai învățat doar teoretic, urmând ca mai târziu să iei decizii referitoare la cariera ta mult mai responsabil și mai informat.



COMPETENȚE ȘI ABILITĂȚI



*... explorezi interese și hobby-uri
și la toate aceste beneficii se adaugă ...o stare de bine!*

Dobândești experiență în lucrul cu oamenii și îți dezvoltă grupul de cunoștințe

Datorită faptului că majoritatea voluntarilor sunt studenți, care caută mereu evoluția și care sunt preocupați de soarta altora, fără a fi neapărat interesați de recompense materiale:

...vei avea ocazia de a face parte dintr-o echipă cu aceleasi valori, de la care poți învăța lucruri noi;

...vei căpăta abilități de comunicare și socializare;

...vei interacționa cu o rețea socială nouă – atât personal cât și profesional.

Dacă te vei implica și vei da dovadă că ești priceput în ceea ce faci, voluntariatul se va concretiza chiar în noul tău loc de muncă.

Îndrumătorii tăi îți vor aprecia calitățile, dar și loialitatea ta.



Creșterea stimei de sine

Desfășurarea activităților de voluntariat dezvoltă simțul utilității, funcționând ca un mecanism de eliberare personală a presiunii și a stresului cotidian. Implicarea în rezolvarea unei probleme a comunității din care faci parte are ca rezultat îmbunătățirea imaginii de sine.

Angajatorii sunt impresionați atât de persoanele cu experiență, cât și de cele care se dovedesc a fi flexibile pe o piață a muncii în continuă schimbare

Persoanele care desfășoară activități de voluntariat se evidențiază într-un mod placut în fața angajatorilor. Aceștia știu că au în față lor o persoană pasionată de domeniul respectiv, căreia îi face plăcere să lucreze în echipă și care se poate dedica în mod profesionist jobului său.

Posibilitatea de a-ți însuși principiile de bază ale unui bun leadership

Datorită faptului că în timpul unui stagiu de voluntariat lucrezi cu mulți alți oameni cu aceleași interese ca ale tale, îți vei putea dezvolta abilitățile de comunicare, precum și pe cele de lucru în echipă. De asemenea, vei fi propriul tău observator în ceea ce privește poziția care te caracterizează cel mai bine: preferi să fii un leader sau vrei să lucrezi mai mult alături de echipă?

Faptul că această activitate nu presupune la fel de multe îndatoriri și responsabilități ca un job plătit, te va ajuta să identifici mai ușor care va fi drumul tău în viața profesională și ce trepte trebuie să urci pentru a ajunge acolo.



Studenții voluntari au rezultate mai bune la învățătură

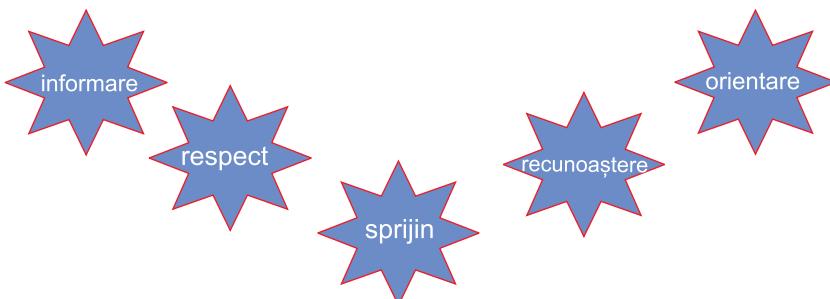
S-a demonstrat existența unor tendințe mult mai reduse de a dezvolta un comportament antisocial sau inadecvat la studenții angajați în astfel de activități voluntare, față de cei care nu practică voluntariat.

Astfel aceștia sunt mai responsabili și au rezultate mai bune, datorită simțului datoriei și al utilității, dovedind o mai bună gestionare a timpului.

DREPTURI

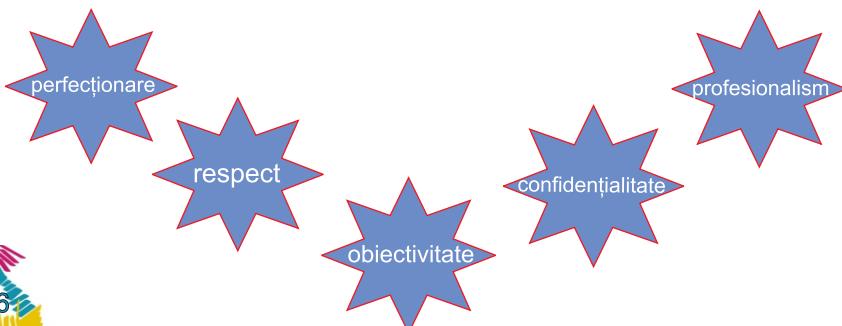
Ca voluntar trebuie să ştii că ai dreptul...

- ✓ de a fi respectat în cadrul societății și al grupului de apartenență, fără a fi victimă unor discriminări bazate pe rasă, etnie, sex sau orientare sexuală, convingeri politice sau religioase, nivel de educație, stare civilă, situație economică sau alte criterii asemănătoare;
- ✓ de a cunoaște profilul organizației în care activezi și fișa postului;
- ✓ de a se ține cont în cadrul activităților pe care le desfășori de preferințele, temperamentul, studiile și experiența ta profesională;
- ✓ de a fi sprijinit, orientat și supervizat de o persoană cu experiență;
- ✓ de a-ți se elibera un certificat nominal care să ateste activitatea desfășurată;
- ✓ de a fi promovat și de a avea responsabilități în funcție de rezultatele muncii prestate în cadrul organizației;
- ✓ de a fi ascultat, de a juca un rol activ în planificarea activităților, de a fi liber să faci sugestii și de a-ți fi respectate opiniile;
- ✓ de a primi feedback cu privire la activitatea desfășurată;
- ✓ de a-ți fi recunoscută munca sub forma unor promovări, titluri onorifice sau premii.



RESPONSABILITĂȚI...

- ✓ de a îndeplini sarcinile stabilite în fișa postului;
- ✓ de a păstra și proteja confidențialitatea informațiilor despre organizație sau despre beneficiarii acesteia, inclusiv după închiderea activității;
- ✓ de a participa la cursurile de instruire, perfecționare sau specializare pe care le desfășoară organizația;
- ✓ de a oferi servicii de calitate în cadrul activității pe care o desfășori, iar atunci când întâmpini dificultăți sau activezi într-un domeniu necunoscut poți solicita sprijin unei persoane care să te îndrumă/supravezeze;
- ✓ de a completa la timp și onest formularele și rapoartele privitoare la activitatea desfășurată;
- ✓ de a trata cu respect, seriozitate și profesionalism persoanele cu care vi în contact (beneficiari, voluntari, personal angajat, colaboratori etc.);
- ✓ de a presta serviciile stabilite de organizație respectând valorile inerente ființei umane, valorile sociale și culturale, protejând totodată mediul înconjurător, fără privilegii și fără discriminări;
- ✓ de a evita apariția oricărei situații conflictuale sau a unor conflicte de interes, precum și de a însăși supervisorul atunci când se produc asemenea evenimente.



ANALIZA RESURSELOR /MOTIVĂȚIEI PERSONALE

Gândiți-vă la.....

.... **motivația** pe care o aveți, deoarece este cea care ne arată drumul către ceea ce facem. Mai mult de atât, motivația nu ne permite să renunțăm atunci când lucrurile nu ies aşa cum am plănit.

Pentru că....

...ne simțim bine făcând asta

... avem nevoie de ceva nou

... mulți dintre cei din grupul de apropiați sunt implicați în activități de voluntariat

... simțim nevoia să facem ceva concret

...vrem să ne dezvoltăm anumite abilități sau vrem să dobândim cunoștințe noi

... vrem să vedem ce înseamnă de fapt voluntariatul.

... **ce abilități** aveți și cum puteți să vă folosiți de ele pentru a fi mai eficient în munca pe care doriți să o faceți.



... **domeniul** în care doriți să faceți voluntariat, la pasiunile voastre, la ceea ce vă place să faceți. În acest fel, veți reuși să îmbinați utilul cu plăcutul.



... **disponibilitatea** voastră. Timpul vă permite să vă implicați într-o anumită activitate de voluntariat?



Ştiaţi că ...

... peste 100 de milioane de europeni participă ca voluntari?

... valoarea muncii voluntare este echivalentă cu până la 5 % din PIB-urile naționale?

... studiile arată că pentru fiecare 1 euro investit de către organizații în voluntariat, implicarea voluntarilor generează până la de 14 ori suma respectivă?

... Uniunea Europeană recunoaște voluntariatul ca modalitate de a dobândi abilități și competențe, și totodată de a capacita grupurile excluse social?

... Rezoluția Parlamentului European [A6-0070/2008] recunoaște contribuția pe care voluntariatul o are la coeziunea economică și socială a Uniunii Europene?

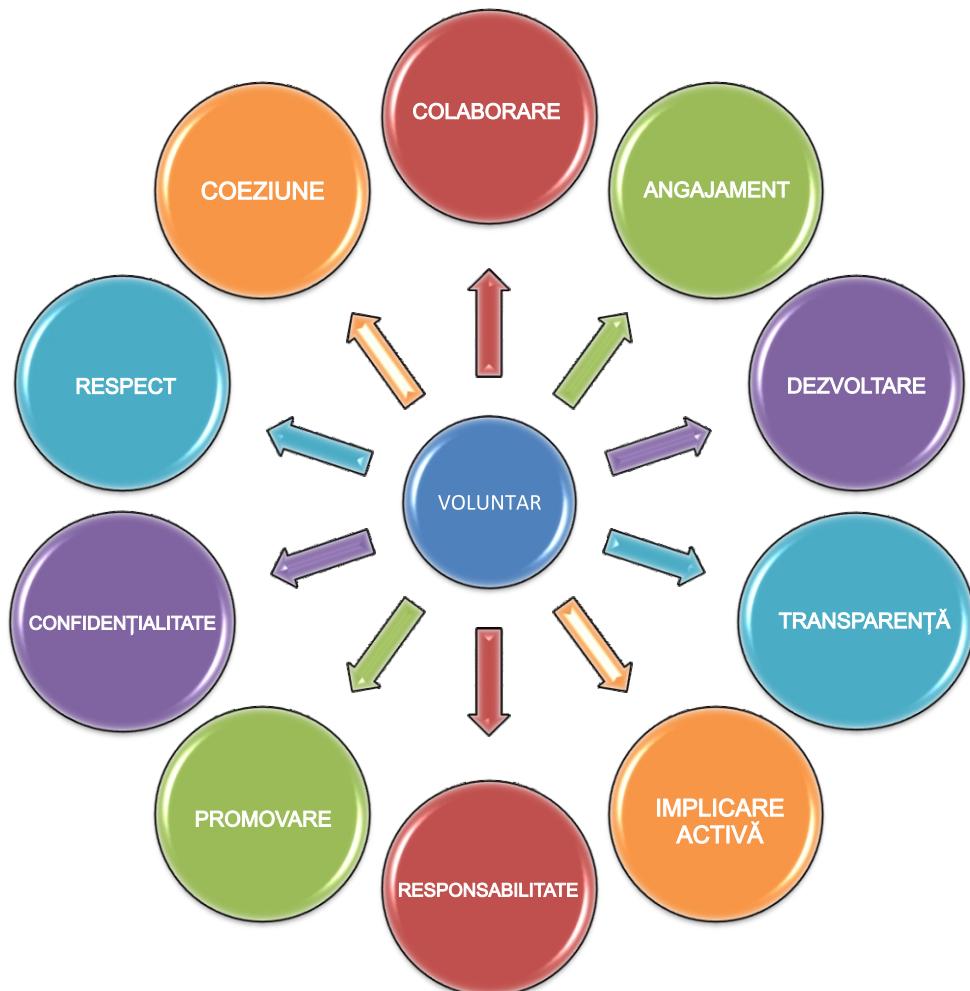
... un grup informal de interes privind voluntariatul, cu membri din țări și partide diferite, a depus eforturi în Parlamentul European în perioada 2004-2009 pentru integrarea voluntariatului în politicile UE? (Centrul European de Voluntariat (CEV), (http://www.voluntariat.ro/download/CEV_2009_EP_Elections_Manifesto_RO.pdf)

.....73% dintre angajatori ar recruta candidați care au făcut voluntariat, decât candidați care nu au o astfel de experiență.

(<http://www.imparte.ro/Voluntariat/Articole-voluntariat/Voluntariatul-beneficii-pentru-tine-7.html>)

....94% dintre angajații care au făcut voluntariat pentru a-și dezvolta orizontul aptitudinilor profesionale au fost răsplătiți prin găsirea unui loc de muncă, mărirea salariului sau au avut parte de o avansare la locul de muncă. (<http://www.imparte.ro/Voluntariat/Articole-voluntariat/Voluntariatul-beneficii-pentru-tine-7.html>)

DECALOGUL VOLUNTARULUI



PROCESUL DE PREGĂTIRE PENTRU INTERVIUL DE ANGAJARE

Clarificarea informațiilor despre sine

- ▼ interese și valori personale și profesionale;
- ▼ abilități și deprinderi experiență profesională;
- ▼ nivel de formare educațională.

Colectarea informațiilor despre organizație și postul vizat

- ▼ informații cu privire la organizația / instituția vizată (structură, planuri de viitor, anvergură etc.);
- ▼ informații cu privire la caracteristicile postului vizat (atribuțiile postului, responsabilitățile, comperențele cerute, posibilitățile de promovare, nivelul educațional cerut etc.).

Elaborarea sau actualizarea instrumentelor de promovare personală

- ▼ CV și scrisoare de intenție;
- ▼ portofoliul personal;
- ▼ cartea de vizită;
- ▼ mapa de angajare.

Pregătirea personală pentru interviu

- ▼ pregătirea motivațională și controlul emoțiilor;
- ▼ anticiparea unor posibile întrebări și pregătirea unor răspunsuri assertive;
- ▼ optimizarea comunicării nonverbale în situația de interviu (gestică, mimică, postură, ținută etc.).



LUAREA DECIZIEI ÎN CARIERĂ

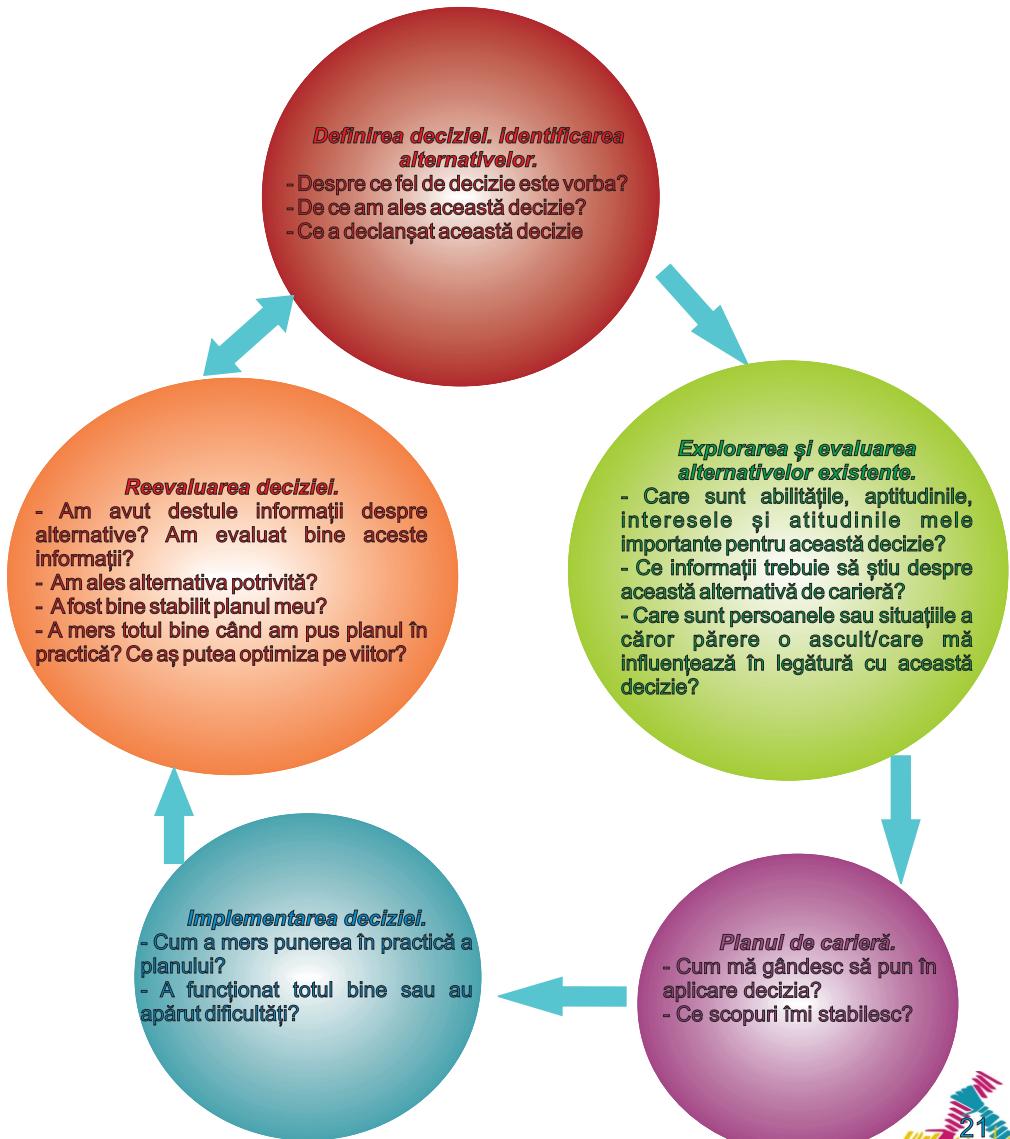
Decizia de carieră reprezintă procesul care duce la selecția unei alternative de carieră din mulțimea de variante disponibile la un moment dat.

În cadrul deciziei de carieră putem distinge trei componente aflate în permanentă interacțiune:

Contextul deciziei - care sunt factorii care îmi influențează decizia?

Conținutul deciziei - ce decizie urmează să iau?

Procesul decizional - cum voi lua această decizie?



STRATEGII DE ORIENTARE ȘI CONSILIERE ÎN CARIERĂ

Planificarea carierei

Reprezintă procesul prin care se trasează o direcție în carieră, se stabilesc scopuri în legătură cu propria carieră și sunt inițiate acțiuni în vederea atingerii acestor scopuri (Miclea, 2004).

Strategiile de management al carierei vizează:

- ▼ autocunoașterea (aspirații, aptitudini, interese, posibilități individuale, puncte tari/slabe);
- ▼ cunoașterea mediului profesional (profilul companiilor, condițiile de muncă, numărul de angajați, ocazii, oportunități, pericole, problemele economice, companiile competitoare);
- ▼ construirea reputației profesionale (evidențierea calităților proprii, aptitudini și competențe, posibilitatea de a investi și capacitatea de finaliza proiecte);
- ▼ adaptabilitate, flexibilitate, competitivitate (asigurarea concordanței permanente dintre competențele personale și cele căutate pe piața forței de muncă, receptivitate la schimbare);
- ▼ specializare dublată de cultură (dezvoltarea și stăpânirea unui domeniu de specialitate în paralel cu informarea generală actualizată);
- ▼ dovedirea reușitelor proprii (certificarea rezultatelor și realizărilor proprii);
- ▼ pregătirea unui plan de rezervă (gata pentru acțiune în orice moment);
- ▼ menținerea formei financiare și psihice (asigurarea unei baze permanente de confort în plan psihic și material) (Tăsică, 2004).



CUM SĂ FACI UN CV REUȘIT?

ELABORAREA UNUI CURRICULUM VITAE

Curriculum Vitae (CV) este un document folosit în scopul aplicării pentru un loc de muncă, pentru burse, subvenții etc.

Este esențial ca CV-ul să cuprindă informații cu referire la: experiența candidatului, realizări, expertiză și calități profesionale speciale.

Secțiunile tipice dintr-un CV pot fi prezentate succint după cum urmează:

Informații de identificare: numele, adresa, numere de telefon și adresa de e-mail. Dacă sunt relevante, pot fi introduse: data nașterii, starea civilă, numărul de copii sau alte informații.

Experiența profesională: sunt expuse, în ordine cronologică inversă, locurile de muncă anterioare (dacă este cazul), experiențe profesionale din timpul studenției: practica profesioană, voluntariat, internship etc.

Educație: se începe cu nivelul de instruire cel mai recent. Lista de specializări, instituții absolutive se prezintă în ordine cronologică inversă. În funcție de relevanța sa, în vederea ocupării unui loc de muncă, poate fi inserat și titlul lucrării de licență sau al celei de disertație. De asemenea, pot fi amintite: premii, onoruri, burse, subvenții.

Aptitudini și competențe personale: limbi străine, competențe și abilități sociale, organizatorice, tehnice, artistice etc.

Afilieri profesionale: lista tuturor grupurilor profesionale.

În România este agreat formatul de CV Europass

<http://europass.cedefop.europa.eu/en/documents/curriculum-vitae/templates-instructs>

INSTRUCȚIUNI PENTRU FOLOSIREA CURRICULUMULUI VITAE EUROPASS

(<http://europass.cedefop.eu.int>)

Redactarea unui curriculum vitae reprezintă un pas important atunci când sunteți în căutarea unei slujbe sau a unui curs de instruire/formare. CV-ul este adesea primul contact cu un viitor angajator, de aceea el trebuie să atragă imediat atenția cititorului și să demonstreze de ce ar merita să fiți interviewat.

Important! De obicei angajatorii nu alocă mai mult de un minut fiecărui CV, atunci când fac selecția inițială a aplicațiilor/candidaturilor primite. Dacă ratați impactul corect, veți pierde ocazia de a fi angajat.

Cititi cu atenție instrucțiunile următoare, înainte de a introduce informațiile personale în modelul de CV.



Recomandări generale

Înainte de a începe să scrieți CV-ul, amintiți-vă câteva principii importante:

Atenție la modul cum vă prezentați CV-ul!

Prezentați-vă calificările, aptitudinile și competențele în mod clar și logic, astfel încât atributurile personale să fie puse în valoare.



Acordați atenție sporită fiecărui detaliu relevant, atât ca fond cât și ca formă; nu există scuză pentru greșelile de ortografie și de punctuație!

Concentrați-vă pe aspectele esențiale:

- ✓ un CV trebuie să fie concis: în cele mai multe cazuri, două pagini sunt suficiente pentru a arăta cine sunteți;
- ✓ Un CV de trei pagini poate fi considerat prea lung în unele țări, chiar dacă experiența dumneavoastră profesională este remarcabilă;
- ✓ dacă experiența dumneavoastră profesională este încă limitată (pentru că tocmai ați absolvit școala sau facultatea), inversați ordinea rubricilor și începeți cu descrierea studiilor și a pregătirii; scoateți în evidență stagii de practică profesională efectuate în timpul studiilor (a se vedea exemplele online);
- ✓ concentrați-vă pe informația esențială, care aduce valoare sporită aplicației dumneavoastră; experiența de muncă sau cursurile de pregătire vechi sau nerelevante pot fi omise.

Adaptați CV-ul în funcție de postul pentru care candidați.

- ✓ Verificați-vă sistematic CV-ul ori de câte ori doriți să-l trimiteți unui angajator, pentru a corespunde profilului cerut; puneți-vă în evidență calitățile în concordanță cu cerințele specifice angajatorului.
- ✓ Căutați informații despre compania la care urmează să candidați pentru a vă putea adapta CV-ul la profilul căutat.
- ✓ Atenție: nu “umflați” în mod artificial CV-ul; riscați să fiți descoperiți la interviu.

Respectați structura modelului

Curriculum vitae Europass vă permite prezentarea calificărilor, aptitudinilor și competențelor într-o ordine logică:

- ✓ informații personale;
- ✓ descrierea experienței profesionale;
- ✓ descrierea studiilor și a cursurilor de formare (care poate să apară înaintea rubricii experiență profesională, în cazul celor cu experiență limitată de muncă; pentru a inversa ordinea celor două rubrici, folosiți comanda copy/paste (copiere/lipire) a procesorului de texte utilizat);
- ✓ inventar detaliat al aptitudinilor și competențelor dumneavoastră, dobândite pe

parcursul studiilor și formării profesionale, al experienței profesionale și vieții cotidiene.

Observații:

- ✓ imprimăți/tipăriți curriculum vitae pe hârtie albă;
- ✓ păstrați caracterele și formatul sugerate;
- ✓ evitați sublinierile și scrierea de fraze întregi cu majuscule sau litere îngroșate: afectează lizibilitatea documentului;
- ✓ nu separați paragrafele unei rubrici pe două pagini (de exemplu: lista cursurilor de formare); pentru a evita acest lucru folosiți comanda -page break- (întrerupere pagină) a procesorului de texte utilizat;
- ✓ casetele care conțin diferențele rubrici nu trebuie să apară atunci când documentul este imprimat.

Fiți clar și concisi

Profilul dumneavoastră trebuie apreciat de către potențialul angajator după câteva minute de lectură a CV-ului.

Prin urmare:

- ✓ folosiți propoziții scurte;
- ✓ concentrați-vă pe aspectele relevante ale pregătirii și experienței profesionale;
- ✓ explicați orice întreruperi ale studiilor sau carierei dumneavoastră;
- ✓ îndepărtați orice rubrică facultativă (de exemplu dacă nu aveți Aptitudini și competențe artistice sau considerați că astfel de aptitudini și competențe nu aduc valoare în plus aplicației dumneavoastră, îndepărtați toată rubrica folosind comanda -cut- (decupare) a procesorului de texte utilizat).

Rugăți pe cineva să vă citească CV-ul

- ✓ Verificați cu atenție CV-ul la final pentru a îndepărta orice greșeală de ortografie și ca să vă asigurați că este redactat logic și clar.
- ✓ Puneți pe altcineva să vă citească CV-ul pentru a vă asigura că are un conținut clar și ușor de înțeles.

Acest material reproduce întru totul Instrucțiunile de utilizare a Curriculumului Vitae Europass-<http://europass.cedefop.eu.int> - Comunitățile Europene 2003

<http://europass.cedefop.europa.eu/en/documents/curriculum-vitae/templates-instructions>

Conceperea unei scrisori de intenție

Angajatorii solicită scrisori de intenție pentru a determina interesul candidaților la un post și pentru a evalua aptitudinile de comunicare scrise.

Scrisoarea de intenție ar trebui să răspundă la următoarele întrebări:

- ✓ De ce ești interesat pentru acest post?



- ▼ Care sunt calificările pe care le detii?
- ▼ De ce ar trebui să fii angajat?

Este recomandat ca în partea de început a unei *Scrisori de intenție* să ne adresăm unei anumite persoane, dacă este posibil, să se folosească fraze concise și paragrafe scurte, să nu se contrazică informațiile din CV, să explice modul în care experiențele candidatului satisfac nevoile specifice ale postului vizat.

Lungimea recomandată a unei *Scrisori de intenție* este de o pagină.

INTERVIUL

SFATURI pentru prezentarea la interviu:

- ▼ Citește descrierea poziției postului pentru care ai aplicat.
- ▼ Citește site-ul companiei / organizației / firmei.
- ▼ Discută cu anumite persoane care îți pot oferi informații utile cu privire la companie /organizație / firmă, înainte de a te prezenta la interviu.
- ▼ Fii capabil să răspunzi la aceste trei întrebări:
 - ▼ De ce acest job?
 - ▼ De ce această companie / organizație / firmă?
 - ▼ De ce acest domeniu de carieră?
- ▼ Îmbracă-te corespunător.
- ▼ Sosește cel puțin cu 10 minute mai devreme, cu copii suplimentare ale CV-ului și orice alte materiale care ai fost rugat să le aduci (de exemplu, o listă de referințe).
- ▼ Fii politicos, zâmbește.

Interviul propriu-zis poate debuta cu citarea unui element din CV sau cu o serie de întrebări prin care angajatorul să stabilească un raport cu candidatul, adresând întrebări de genul: "Spune-mi despre tine!" Răspunsul la această gen de întrebări vizează pregătirea academică și profesională a candidatului (de exemplu, stagii de practică, voluntariat în timpul studenției, stagii de internship sau traineeships).

Pe măsură ce interviul progresează, angajatorul va adresa o varietate de întrebări pentru a determina interesul și competența candidatului. Atunci când răspundești la întrebări, asigurați-vă că răspunsurile oferite sunt clare, concise și însotite de exemple.

Un aspect foarte important, de care trebuie să țineți seama în timpul unui interviu, este menținerea contactului vizual cu angajatorul.

În timpul interviului pot fi folosite următoarele tipuri de întrebări:

1. Întrebările generale - se concentrează pe competențe relevante, personalitatea candidatului, ca de exemplu:

- ▼ De ce considerați că sunteți o alegere bună?
- ▼ Corespondența studiilor și / sau experiența pentru acest job.

- ▼ Cum vă dorîți să fie cariera dvs.
- ▼ De ce vă dorîți acest tip de muncă?
- ▼ Enumerați câteva dintre atuurile dvs. care ar aduce valoare companiei noastre?

2. Întrebări care vizează leadership-ul, preocuparea, interesul profesional și succesul candidatului

- ▼ Descrieți o inițiativă pe care ați avut-o în timpul anilor de studenție, care să arate dorința de a lucra (remunerat sau neremunerat – voluntariat)?
- ▼ Ce calificări dețineți în acest domeniu? Cum le-ați obținut?
- ▼ Ce calități trebuie să posede un manager de succes?
- ▼ Ce caracteristici personale sunt necesare pentru succesul în acest domeniu?
- ▼ De ce crezi că ați avea succes în acest domeniu?

3. Întrebări cu referire la provocări și la modul cum pot fi ele depășite

- ▼ Care sunt lucrurile pe care le găsiți dificil de realizat? De ce?
- ▼ Descrieți o situație dificilă cu care v-ați confruntat!
- ▼ Care este cea mai mare slăbiciune a dvs.?
- ▼ Cum vă gestionăți stresul? Cum faceți față criticii?

4. Întrebări despre pregătirea academică și deciziile luate în studenție

- ▼ Descrieți o experiență din timpul studenției pe care o considerați plină de satisfacții!
- ▼ Cum v-ați pregătit pentru tranziția de la universitatea la locul de muncă?
- ▼ Expunetă câteva dintre cunoștințele acumulate în cadrul studiilor universitare, care ar putea fi utilizate la locul de muncă.

5. Întrebări cu referire la experiențele anterioare / planuri de viitor

- ▼ Ce ați învățat de la anteriorul loc de muncă?
- ▼ Ce dorîți să faceți în următorii cinci ani pe plan profesional?
- ▼ Care sunt cele mai mari realizări ale dvs.?

6. Întrebări cu privire la stilul de muncă

- ▼ Ați prefera să lucrați independent sau în echipă?
- ▼ Cum vă organizați și planificați proiectele majore?
- ▼ Descrieți o zi obișnuită!
- ▼ Descrieți relația care ar trebui să existe între un superior și subordonații săi!

<http://careerweb.georgetown.edu/>



ORGANIZAȚIA STUDENȚILOR POLITEHNISȚI PROFIL ELECTRIC DIN CRAIOVA (O.S.P.P.E.C.)

Organizația Studenților Politehnisi Profil Electric din Craiova (O.S.P.P.E.C.) este o organizație nonguvernamentală ce a luat ființă în urmă cu 22 de ani, mai precis în data de 10 Mai 1990. O.S.P.P.E.C. are ca scop principal apărarea drepturilor studenților înscriși în cadrul Facultății de Inginerie Electrică Craiova, în fața decanatului, la nivel local în fața Universității din Craiova respectiv la nivel național și internațional. De asemenea O.S.P.P.E.C realizează proiecte de tineret și pentru tinerii din regiunea Sud-Vest Oltenia.



O.S.P.P.E.C. este recunoscută ca membru fondator atât al Convenției Organizațiilor Studențesti - Universitatea din Craiova, federație ce unește sub același nume toate organizațiile studențesti din centrul universitar Craiova, cât și al Uniunii Naționale a Studenților din România. Abreviată U.N.S.R. aceasta reprezintă federația studențească nonguvernamentală care apără și susține studenții din România și drepturile acestora la nivel național în fața Ministerului Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului și la nivel internațional.

O.S.P.P.E.C. încurajează totodată și ideea competitivității între tinerii din România și alte țări, cu scopul dezvoltării spiritului de echipă și a diverselor abilități cerute în cazul unei viitoare angajări la finalul studiilor superioare, precum comunicare, negociere, managementul proiectelor, etc.

În decursul celor 22 de ani de activitate, O.S.P.P.E.C. a desfășurat nenumărate proiecte pe diferite teme adresate tuturor studenților și tinerilor din cadrul centrului Universitar Craiova și nu numai. Proiectele derulate au fost la nivel local, național chiar și internațional, având la bază societatea civilă, voluntariatul și o gamă diversificată de domenii, de la cel academic, la cel socio-cultural, până la mediul înconjurător. Câteva din aceste proiecte sunt: *Coupe Robotique*; *Ghidul Carierei*; *Tineri Antreprenori în IT*; *Pași pentru o carieră de succes*; *Europa Tinerilor Doljeni*.



CENTRUL REGIONAL DE VOLUNTARIAT este un organism non-guvernamental, non-profit și apolitic, fundamentat legal în martie 2010, rezultatul fructuos al inițiativei unui grup de membri ai Asociației "Platforma Europeană pentru Dezvoltarea Tineretului" care au asigurat în proiectele acesteia managementul, mentoratul și suportul tehnic necesar implementării activităților desfășurate.

Acum, Centrul Regional de Voluntariat se prezintă ca o entitate independentă a cărei misiune este să activeze în domeniul recunoașterii drepturilor tinerilor și al sprijinirii lor pentru a deveni cetățeni europeni activi conștienți de libertățile și obligațiile lor. În același timp promovăm voluntariatul ca forma de implicare în societate și cultura solidarității, nu numai între tineri, dar și între cetățeni.

Scopul principal al asociației este de a dezvolta programe care să sprijine participarea tinerilor în diferite forme de activități de voluntariat; să dezvolte solidaritatea, să promoveze cetățenia activă și înțelegerea reciprocă între tineri; să ajute tinerii voluntari să învețe noi competențe și limbi străine, să descopere alte culturi, prin activități locale și internaționale.

CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE PROFESSIONALĂ (CCOP)

Centrul de Consiliere și Orientare Profesională este un departament al Universității din Craiova, care își desfășoară activitatea atât în Centrul Universitar Craiova, cât și în Centrul Universitar Drobeta Turnu Severin. Acesta are în componența sa un *Cabinet de consiliere psihologică* și un *Birou de analiză și gestiune previzională a solicitărilor pieței muncii*.

Centrul de Consiliere și Orientare Profesională sprijină elevii, studenții și absolvenții Universității din Craiova în realizarea lor profesională și în luarea deciziilor ce le vor asigura succesul academic și profesional, prin servicii de consiliere educațională și psihologică.

Centrul de Consiliere și Orientare Profesională oferă următoarele servicii:

Consiliere în carieră:

- evaluarea intereselor, a valorilor și a abilităților, dezvoltarea resurselor personale;
- consiliere pentru construirea planului carierei;
- testare psihologică folosind bateria de teste CAS;
- workshop-uri, training-uri: managementul carierei; comunicare și relații interpersonale; dezvoltarea inteligenței emoționale;



Consiliere psihologică:

- consiliere pentru autocunoaștere;
- asistență pentru depășirea situațiilor de criză;
- consiliere pentru dezvoltarea resurselor personale;
- evaluare aptitudinală.



Tehnici de căutare a unui loc de muncă:

- asistență pentru realizarea CV-ului, Scrisorii de motivatie, prezentarea la interviul de selecție;
- asistență pentru utilizarea internetului în căutarea unui loc de muncă;
- înscrisierea în baza de date prin completarea formularului specific.

Consiliere educațională:

- prezentarea ofertelor educaționale și a oportunităților în carieră prin intermediul proiectelor Caravana Învățământului Oltean și Zilele Porților Deschise, derulate anual;
- oferirea de asistență pentru individualizarea traseului academic.

Selectie și recrutare:

- sprijinirea firmelor care doresc să angajeze studenți și/sau absolvenți ai universității prin primirea ofertelor de locuri de muncă de la acestea și popularizarea acestor oferte în spațiile universității;
- colectarea CV-urilor și Scrisorilor de motivatie ale candidaților și promovarea lor către firme.



Realizarea de evaluări statistice periodice referitoare la:

- inserția socio-profesională a absolvenților;
- opțiunea privind alegerea facultății.

Analiza pieței muncii prin intermediul *Biroului de analiză și gestiune previzională a solicitărilor pieței muncii* din cadrul UCV.

Elaborarea de publicații:

"Ghidul candidatului"; "Admiterea"; "Ghidul Carierei"; "Agenda Universitară"; "Actualități Universitare".

Centrul de Consiliere și Orientare Profesională oferă și servicii de consiliere online prin intermediul rubricii **Întrebă-ne!** de pe site-ul www.consiliere.ucv.ro.



Proiect finanțat de Comisia Europeană prin programul Tineret în Acțiune, sub – acțiunea 1.2 – Inițiative ale Tinerilor



Comisia Europeană

PRIN



Programul
Tineret
în acțiune

Proiectul *Voluntariat = Sigur Angajat!*

Acest proiect este finanțat de
Comisia Europeană prin
PROGRAMUL TINERET ÎN ACȚIUNE,
gestionat și monitorizat de către
Agenția Națională pentru Programe Comunitare (ANPCDEFP)
în Domeniul Educației și Formării Profesionale
sub – acțiunea 1.2 – Inițiative ale Tinerilor
Nr: RO-12-E165-2012-R1
Data publicării: noiembrie 2012

Parteneri în proiect

