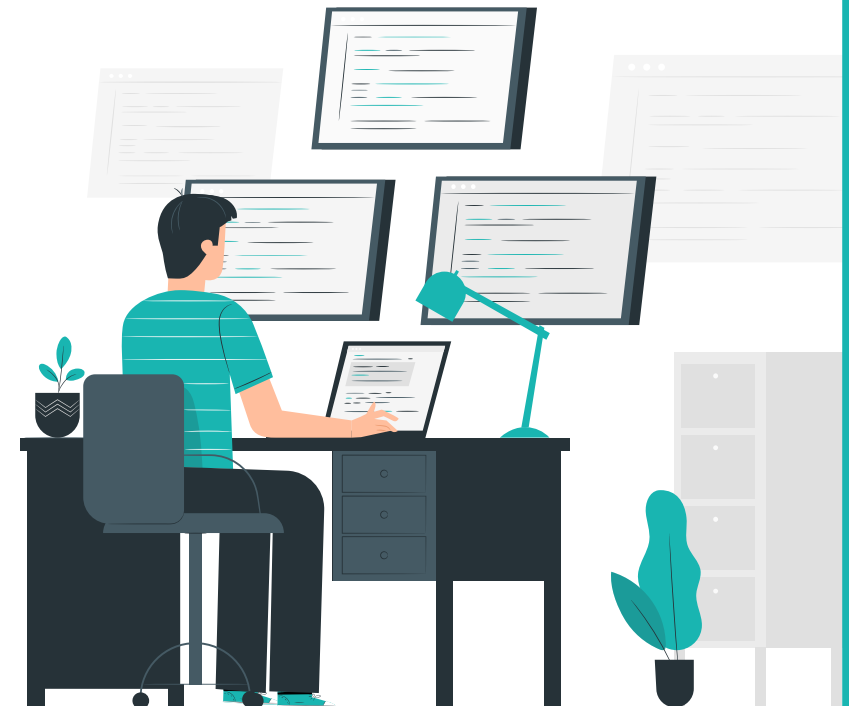


UNIVERSITATEA POLITEHICA TIMIȘOARA

SEMINAR II

Self-Assessment

Laria-Maria TRUȘCULESCU
laria.trusculescu@upt.ro



A stylized illustration of a laptop with a dark grey frame and a light grey screen. The screen displays a video title and a URL. The title is 'How to Find Your Passion and Make it Your Job' in a large, black, sans-serif font. Above the title is the word 'VIDEO:' in a smaller, black, sans-serif font. Below the title is a blue, underlined URL: 'https://www.ted.com/talks/emma_rosen_how_to_find_your_passion_and_make_it_your_job'. The laptop is set against a teal background.

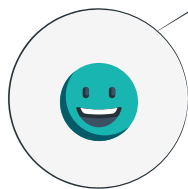
VIDEO:

How to Find Your Passion and Make it Your Job

https://www.ted.com/talks/emma_rosen_how_to_find_your_passion_and_make_it_your_job



Model de planificare a carierei



Cine ești tu?
Auto-evaluare



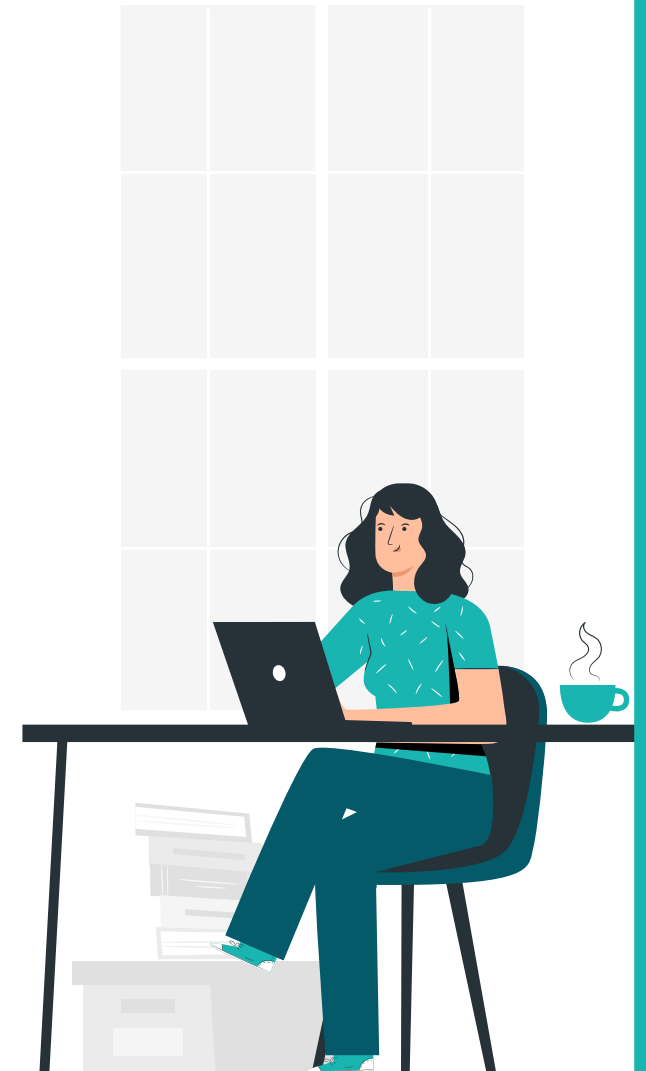
Care sunt opțiunile tale?



Stabiliți obiective.
Posibilități de testare.
Căutare de locuri de muncă/
Plan de acțiune

De ce este importantă auto evaluarea?

- 01** Îți permite să fii ***proactiv*** decât reactiv
 - 02** Permite dezvoltarea unui plan de acțiune pentru a vă atinge obiectivele de carieră
 - 03** Vă cunoașteți pe voi înșivă și ceea ce doriți într-o carieră
- =>** **Cariere de succes și plină de satisfacție**



Cine sunteți și ce doriți?



01

Preferi să lucrezi cu
fapte sau idei?

02

Preferi să lucrezi
singur sau în grup?

03

Preferi un cadru de lucru
structurat sau nestructurat?

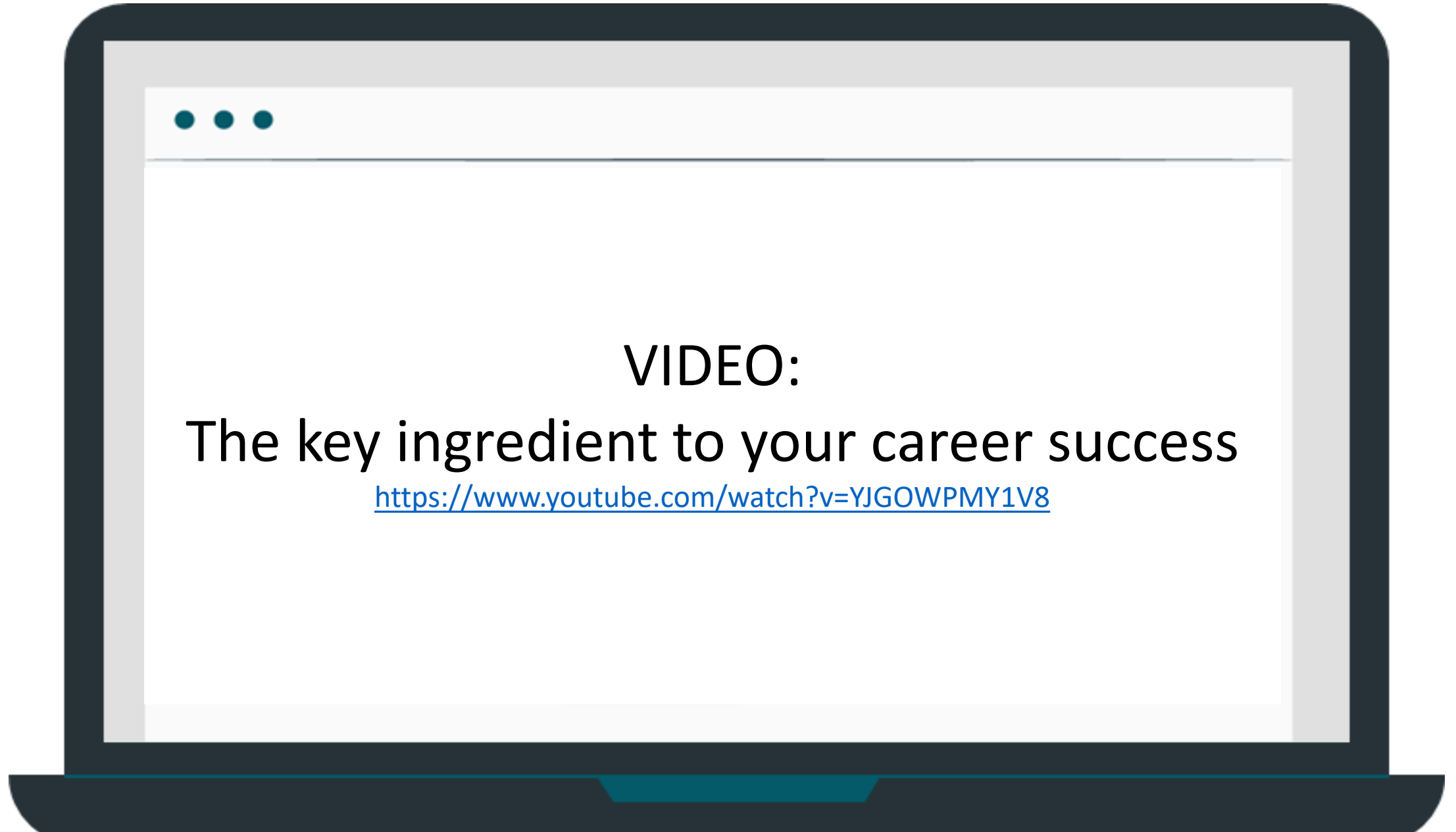
04

Ești mai confortabil să
lucrezi cu lucruri sau
oameni?

05

Care este mediul tău
ideal de lucru?

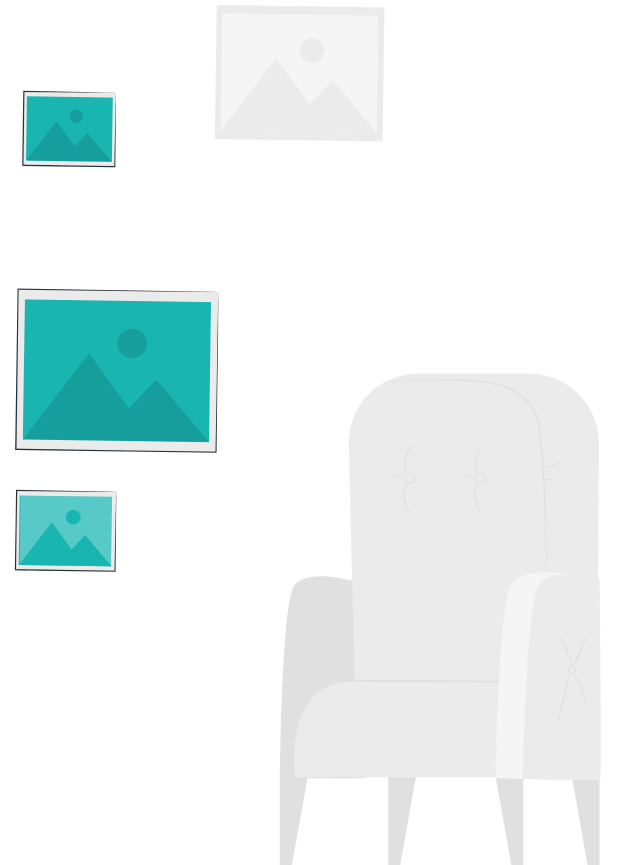




Ingrediente cheie al succesului în carieră

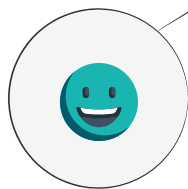


1. Explorează
2. Implicăte
3. Fă Experiențe
4. Investește





Model de planificare a carierei



Cine ești tu?
Auto-evaluare



Care sunt opțiunile tale?



Stabiliți obiective.
Posibilități de testare.
Căutare de locuri de muncă/
Plan de acțiune



Evaluează-ți opțiunile:

1. Ce vrei să faci? (Brainstorming)
2. Cât de bine te „potrivești” cu opțiunile tale?
3. Ce trebuie să faci pentru a ajunge acolo?
4. Ce obstacole îți stau în cale?
5. Ți-ai stabilit așteptări realiste, realizabile?
6. Ești dispus să investești ceea ce este necesar pentru a-ți atinge obiectivele?
7. Există un interval de timp asociat cu obiectivul? Este realizabil? (SMART)

Specific (specifice)

Measureable (măsurabile/gestionabile)

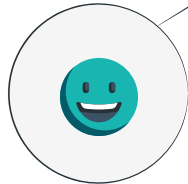
Attainable (responsabile)

Relevant (realiste)

Time-based (cronometrate)



Model de planificare a carierei



Cine ești tu?
Auto-evaluare



Care sunt opțiunile tale?



Stabiliți obiective.
Posibilități de testare.
Căutare de locuri de
muncă/ Plan de acțiune

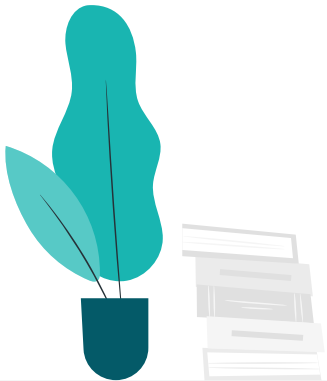
RECAPITULARE

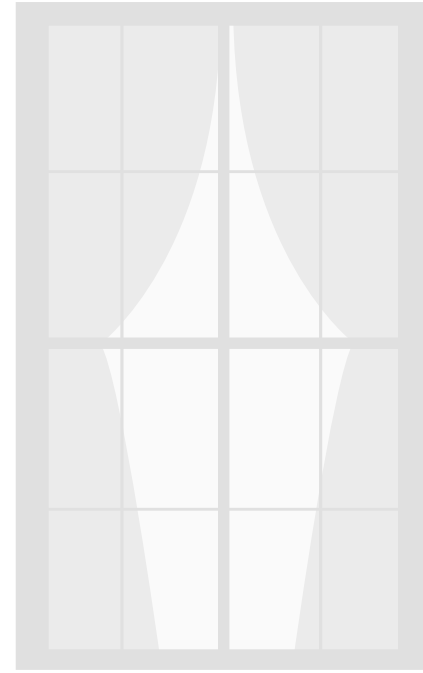
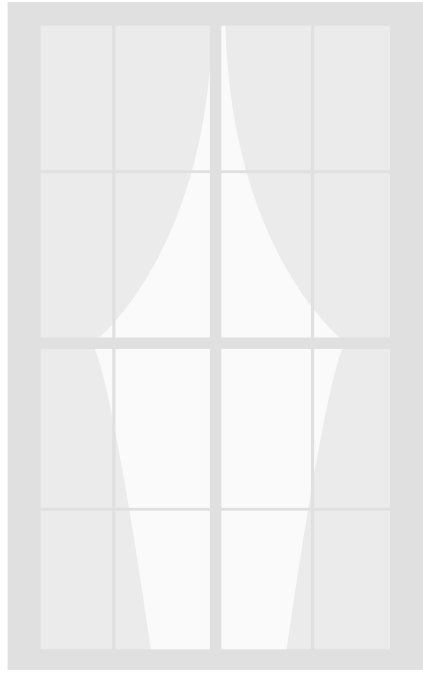
Cunoașterea de sine

- Punctele tale forte
 - Potrivit nevoilor angajatorului
- Ce vrei TU
 - = Potrivirea ta cu compania/ domeniul/ jobul

Fii: proactiv și pozitiv

Oportunitatea de a te concentra asupra zonelor de creștere și dezvoltare





ȘTIȚI CUM SĂ *EȘUAȚI*

F irst
A ttempt
I n
L earning

