KIT PENTRU ELEVI

CONSILIERE ÎN CARIERĂ

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU CONSILIEREA ÎN CARIERĂ



Proiect finanțat prin:



Materialul de față a fost creat în cadrul proiectului *Ateliere nonformale de dezvoltare personală pentru elevi* - proiect implementat de către Asociația GUTENBERG - Organizația studenților vorbitori de limba germană din Cluj-Napoca, prin sprijinul obținut în cadrul programului Start ONG.

Start ONG este un program lansat de Kaufland România și implementat de Asociația Act for Tomorrow. Domeniile vizate sunt: educație, sănătate, mediu, social și cultură. Valoarea totală a programului este de 500.000 euro. Programul Start ONG este cel mai simplificat instrument de finanțare comunitară destinat ONG-urilor tinere, instituțiilor non-administrative și grupurilor informale / de inițiativă.

© Acest material face obiectul drepturilor de autor ale Asociației Gutenberg.
Orice informații sau resurse din acest material pot fi utilizate, cât timp această utilizare se face cu acordul și menționarea titularului de drepturi și cu citarea sursei (link activ către site-ul oficial www.Gutenberg.ro).

Proiect finanțat prin:

START ONG by Kaufland

Implicarea face diferența. Kaufland

act for tomorrow

Gutenberg VEREIN

CUPRINS

Click pe titlul dorit pentru a accesa pagina!

1. Ce este acest kit? 4
2. Ce este cariera? 4
3. Cum ne alegem o carieră? Cei 3 C 5
4. Cine sunt eu? 6
    - 4.1. Interese 6
    - 4.2. Abilități 7
    - 4.3. Valori 8
5. Ce cariere sunt disponibile și ce opțiuni am? 9
6. Cum ajung acolo unde îmi doresc? 10
7. Resurse utile 10
    - 7.1. Teste online 10
    - 7.2. Resurse video 10



1. Ce este acest kit?

Acest kit este un ghid cu informații și instrumente pentru consilierea în carieră a elevilor de gimnaziu și liceu. Acest grup de vârstă este doar orientativ, fiind posibilă adaptarea activităților și pentru alte categorii de persoane. Kitul cuprinde o prezentare detaliată a informațiilor din cadrul atelierelor susținute, dar și resurse suplimentare care pot fi utilizate pentru consilierea în carieră.

2. Ce este cariera?

Cariera se referă la o lungă călătorie profesională, care este, ideal, determinată de pasiunile tale. Este acel traseu pe care îl parcurgem pentru a ne atinge obiectivele și ambițiile. Se referă la tot progresul și toate acțiunile din anii de muncă și poate include diferite joburi sau funcții pe care le ai pe parcurs.

CARIERA

=

Autocunoaștere

+

Cunoașterea pieței



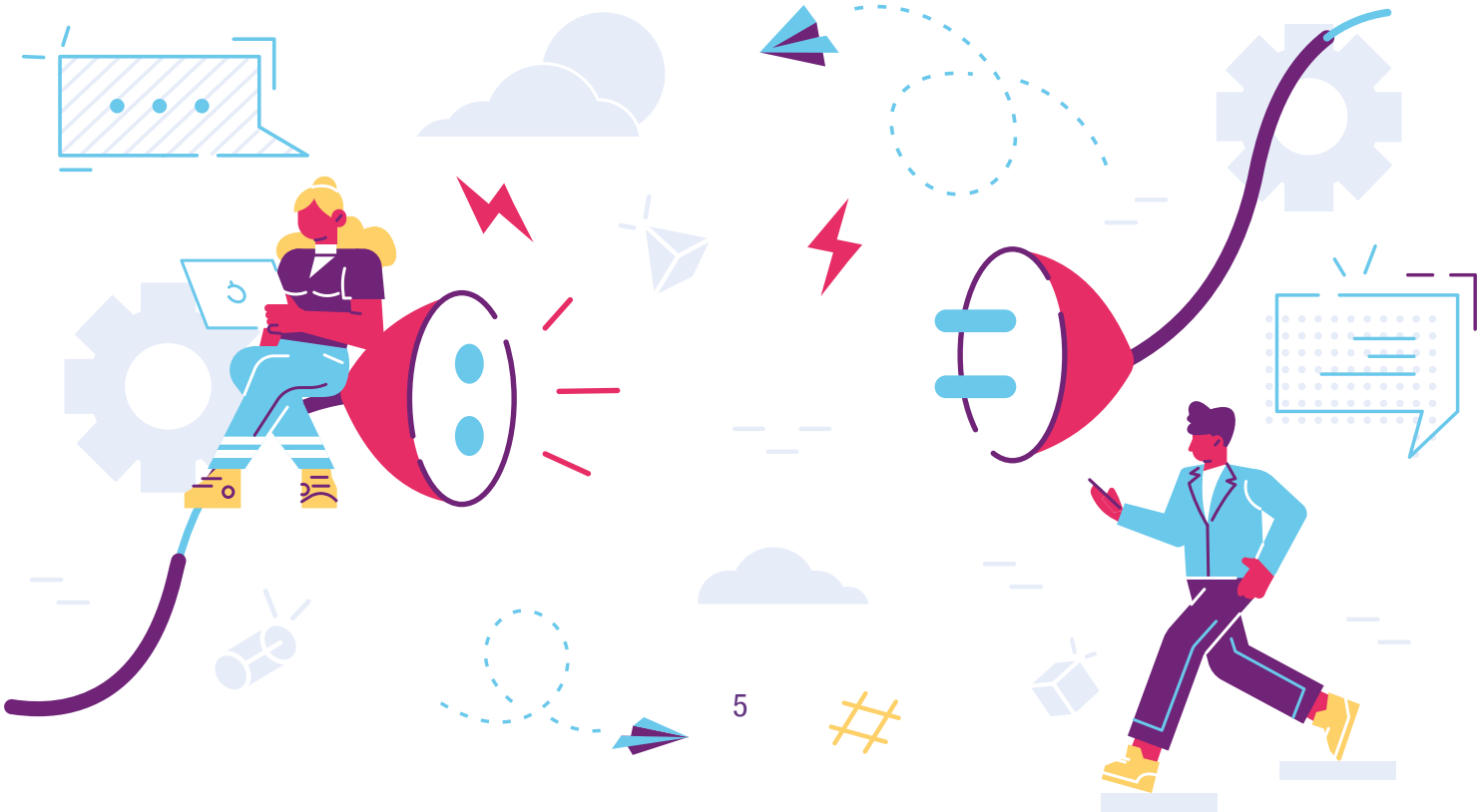
3. Cum ne alegem o carieră?

Alegerea unei cariere este, pentru mulți, un proces lung și dificil. Atunci când ne alegem cariera, este important să avem în minte două aspecte importante, care compun ecuația carierei: autocunoașterea și cunoașterea pieței. Pentru a ghida acest proces, putem să avem în minte „Cei 3 C”: 3 întrebări la care ar trebui să răspundem în momentul în care ne gândim la cariera ideală.

“CEI 3 C”

CINE?	CE?	CUM?
Cine sunt eu și ce îmi doresc?	Ce cariere sunt disponibile și ce opțiuni am?	Cum ajung acolo unde îmi doresc?

În capitolele următoare, vom aborda fiecare din aceste întrebări.



4. Cine sunt eu?

Pentru a descoperi cine suntem și ce ne dorim în contextul carierei, este nevoie să explorăm 3 arii importante: **Interesele**, **Abilitățile** și **Valorile noastre**.

4.1. Interese

Interesele se referă la ceea ce ne place. Pentru a le descoperi, răspunde la următoarele întrebări:

1. Ce materii ți-au plăcut/îți plac cel mai mult?

_____

_____

2. Care sunt hobby-urile tale?

_____

_____

3. Ce ți-a plăcut cel mai mult la joburile pe care le-ai avut până acum? (Dacă nu ai avut un job, gândește-te la activități de voluntariat sau alte proiecte)

_____

_____

4. Când erai mic/ă, ce îți doreai să ajungi „când o să fii mare” și care parte din acea meserie te atrăgea?

_____

_____

5. Care este jobul tău ideal și care parte din el ți se pare cea mai atrăgătoare?

_____

_____

6. Dacă ar fi să citești de bună voie și nesilit/ă de nimeni o carte de non-ficțiune despre un subiect despre care ai vrea să înveți mai multe, despre ce ar fi cartea?

_____

_____



4.2. Abilități

Abilitățile se referă la ceea ce ne pricepem cel mai bine să facem.

1. Care materii ți s-au părut cele mai ușoare sau la ce materii consideri că ai fost printre cei mai buni?

_____

_____

2. La ce spun cei din familia ta că te pricepi? Dar prietenii tăi?

_____

_____

3. La ce îți cer oamenii din jurul tău ajutorul?

_____

_____

4. Care părți din joburile pe care le-ai avut ți se păreau cele mai simple/ușoare?

_____

_____

5. Care sunt cele mai mari realizări ale tale și ce skill-uri/abilități ai folosit pentru a le atinge?

_____

_____

6. De ce skill de-al tău ești cel mai mândru?

_____

_____



4.3. Valori

Valorile se referă la acele lucruri care ar conta cel mai mult pentru tine, în contextul carierei.

1. Care e motivația ta de a începe o carieră?

_____

_____

2. De unde îți iei motivația pentru a depune efortul?

_____

_____

3. Contează cel mai mult banii, prestigiul, gândul că faci ceea ce iubești sau că ai putea salva lumea?

_____

_____

4. Atunci când ai mai lucrat, fie că vorbim de un job, o activitate de voluntariat sau ultimul proiect în echipă, ce parte ți-a adus cea mai mare satisfacție? Care parte a fost cea mai complicată pentru tine?

_____

_____

_____



Acum încearcă să răspunzi la toate aceste întrebări. Notează-ți răspunsurile și apoi încearcă să tragi o concluzie. Ea ar putea suna cam așa:

Cariera mea ideală:

- Îmi va permite să explorez următoarele interese:

_____

_____

- îmi va pune în valoare următoarele abilități:

_____

_____

- va avea următoarele caracteristici, care să se potrivească cu valorile mele:

_____

_____



5. Ce cariere sunt disponibile și ce opțiuni am?

Acum că ți-ai făcut ordine în interesele, abilitățile și valorile tare, probabil vrei să știi ce poți face cu ele. Ideal, psihologul sau consilierul, fie el în cabinet privat sau din școala ta ar trebui să te poată îndruma, pe baza răspunsurilor tale. Dacă totuși nu poți sau nu îți dorești să discuți cu un psiholog, există varianta de a folosi diferite resurse online. Vei găsi sugestiile noastre în capitolul destinat lor.

Nu uita și că poți oricând să discuți cu părinții, prietenii sau profesorii tăi și să vezi ce îndrumare primești din partea lor - nu știi niciodată ce idee bună ți-ar putea da cei din jurul tău!

6. Cum ajung acolo unde îmi doresc?

Să spunem că ai descoperit o carieră și vrei să afli mai multe despre ea. Ce variante ai? Ei bine, și aici, internetul este o resursă valoroasă. Fie că îl folosești pentru a descoperi ce presupune o anumită carieră sau pentru a intra în legătură cu oameni care sunt deja în respectivul domeniu, nu ezita să exploatezi multitudinea de resurse din mediul online.

7. Resurse utile

7.1. Teste online

Testul Holland este un instrument ușor de aplicat și util în autocunoaștere. La final, vei primi un raport cu o mulțime de cariere care ți s-ar potrivi, pe baza răspunsurilor tale.

Testul Holland (în limba română) **Testul Holland (în limba engleză)**

16Personalities este un test de personalitate complex, la finalul căruia primești un raport detaliat în legătură cu tipul tău de personalitate și ce aspecte legate de aceasta ar trebui să iei în considerare când alegi cariera.

16Personalities (în limba română)

Chestionarul de evaluare a valorilor personale are ca scop clarificarea acelor aspecte care sunt cele mai importante pentru tine.

Chestionarul valorilor (în limba română)

7.2. Resurse video

Acest video te ghidează în ceea ce înseamnă alegerea unei cariere potrivite.
Acest video îți vorbește despre elementele de care ar trebui să ținem cont când ne alegem o carieră.
Acest video explică modul în care ne putem folosi de testul Holland pentru a ne alege o carieră.




1



KIT PENTRU ELEVI

CONSILIERE ÎN CARIERĂ

www.Gutenberg.ro

Proiect finanțat prin: