

Noi **CCOC** punem cariera ta pe primul plan!

Urmează Zilele Consilierii în 14-18 noiembrie!



26-27 OCTOMBRIE 2022

"DISTANȚA DINTRE VIS ȘI REALITATE SE NUMEȘTE ACȚIUNE".

Din acest număr...

Zilele Carierei

Consilierea în carieră

CV-ul – primul pas spre carieră

Nevoia de ... probleme, dileme și provocări

Care sunt studenții care apelează la consiliere psihologică?

Newsletter  
(octombrie 2022)

## GPS-ul carierei...



Asemenea unei călătorii spre o destinație nemaipomenită, și drumul spre o carieră de succes trebuie planificat cu atenție, încă din primul an de studenție - GPS-ul se setează când pornim la drum. Ne facem bagaje potrivite, adunând cunoștințe, experiențe, abilități, astfel încât când vom ajunge la primul loc de muncă să savurăm momentul și nu să constatăm că ne lipsesc lucruri, diplome sau certificări, informații, vechime în câmpul muncii.

Evenimentul Zilele Carierei vă oferă o cartografiere a pieței muncii, reunind în fața voastră cei mai importanți angajatori din zona de Vest a țării, deci e locul potrivit pentru a vă seta GPS-ul propriu spre cariera pe care vi-o doriți.

Pe parcursul drumului, putem reanaliza date, putem găsi noi oportunități sau noi destinații fascinante, moment în care oricând putem reconfigura traseul... indiferent ca e anul II, III... VI de facultate, nicând nu e târziu pentru o nouă perspectivă, noi direcții, noi decizii inspirate...

Ne-am antrenat 20 de ediții, să va furnizăm o a 21 ediție a evenimentului Zilele Carierei deosebită. Vă așteptăm cu drag!





## De ce în fiecare semestru are loc acest eveniment - Zilele Carierei?...

...Pentru că, în fiecare semestru, companiile aduc noi oferte și propuneri pentru studenți și, în fiecare semestru, există studenți care doresc să lucreze, să-și schimbe job-ul și să caute oportunități de practică...

Astfel, noi- CCOC și UPT- care ne prețuim studenții și respectăm companiile, organizăm bianual acest eveniment pentru a vă aduce împreună la Cantina Studențească Politehnica Timișoara.

Cantina Studențească  
Politehnica

26-27 octombrie 2022



ora 10:00-17:00



În cadrul acestui eveniment, aveți șansa de a discuta cu reprezentanții a treizeci de companii din zona de vest a țării: ATOS IT Solutions and Services; ATOSS; Faulhaber; INFOBEST; BeeSpeed; ZF Group; Zollner; Continental Automotive Romania SRL; Huf; FLEXTRONICS; Porr; Kimball Electronics Romania; Forvia; Virtual 7; Vitesco; Hamilton Central Europe SRL; Grupe Plastivaloire site de Timisoara (SC Elbromplast SA); Doseimpex; SC Mondial SA - Villeroy Boch Group; AGASI SRL; ENEL SA; S.C. ARTEGO S.A.; Continental Tyres; Nokia; MAHLE Componente de Motor SRL; Honeywell Timișoara; Haufe-Lexware; STAR ASSEMBLY SRL; Elba; Honeywell LUGOJ.



Vă așteaptă așadar multe surprize și în 26-27 octombrie, când va avea loc evenimentul propriu-zis, dar și în săptămâna care urmează evenimentului.

Așadar, între 31 octombrie - 4 noiembrie, reprezentanții companiilor vor pregăti diverse prezentări și activități pentru voi, motiv pentru care vă atragem atenția să fiți cu ochii în patru  pe canalele noastre de social-media, dar și cu urechile alungite  prin facultate!

Unde ne găsești?

Facebook: <https://www.facebook.com/ZileleCariereiUPT>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/showcase/zilele-carierei/>

Google: <https://zilelecarierei.upt.ro/>



**Cariera** este definită de Cambridge Dictionary ca fiind job-ul sau ansamblul de job-uri pe care le practici pe parcursul vieții, mai ales dacă urmărești un traseu care te duce spre job-uri pe care tu le percepi ca fiind mai bune și care sunt mai bine plătite.

Oxford English Dictionary, pe altă parte, oferă definiția de "curs sau progres prin viață (sau parte din viață)". Această definiție leagă conceptul "carieră" de o serie de aspecte individuale, de învățare și muncă.



# Consilierea în carieră

## Procesul de consiliere în carieră

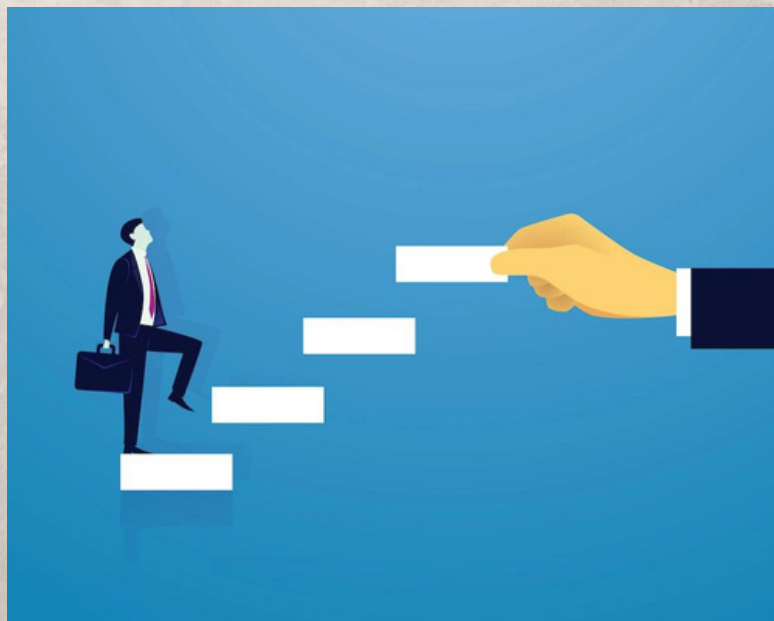
Consilierea carierei este un proces de abordare globală a ta sub toate aspectele vieții personale, profesionale și sociale și are drept conținut acordarea de servicii de informare, consiliere și orientare în scopul sprijinirii tale pentru dezvoltarea carierei personale, prin luarea unor decizii potrivite pentru tine în sfera educației, muncii și vieții comunitare.

Vom face tot ceea ce este posibil pentru a-ți facilita:

- Cunoașterea mai deplină a aptitudinilor personale, abilităților, deprinderilor sau cunoștințelor;
- Găsirea filierei de educație / profesionale și formare profesională în consens cu proiectele și resursele tale în contexte concrete de viață;
- Identificarea alternativelor ocupaționale complementare intereselor, aptitudinilor și caracteristicile tale dominante de personalitate;
- Conturarea pozitivă și realistă a imaginii de sine;
- Identificare cauzelor, natura și amploarea barierelor / blocajelor decizionale în aria ocupațiilor;
- Maturizarea decizională și a autonomiei în planificarea dezvoltării carierei;
- Compensarea lipsei de informații, a informațiilor incomplete sau eronate și atenuarea stereotipurilor cu privire la piața muncii;
- Identificarea surselor de insatisfacție profesională, a incompatibilității sau dificultății de relaționare socială și de asumare a diferitelor roluri.

## **Etapetele pe care le vom parcurge împreună în acest proces sunt:**

- Strângerea de informații despre propria persoană: roluri, interese, valori, abilități, aptitudini, stilul personal, necesități de dezvoltare, medii de lucru preferate;
- Informații despre posibilitățile educaționale și / sau profesionale: analiza instituțiilor de învățământ și / sau a pieții muncii, analiza oportunităților oferite pe piața;
- Decizii: identificarea și evaluarea oportunităților, alegerea unor opțiuni pe termen scurt, mediu și lung;
- Fixarea unor scopuri: proiectarea etapelor necesare atingerii obiectivelor personale;
- Implementarea unui plan de acțiune.



**Orice decizie va fi A TA exclusiv! Noi nu putem și nu avem voie să îți dăm sfaturi, să aleg în locul tău, să acționăm în locul tău.**

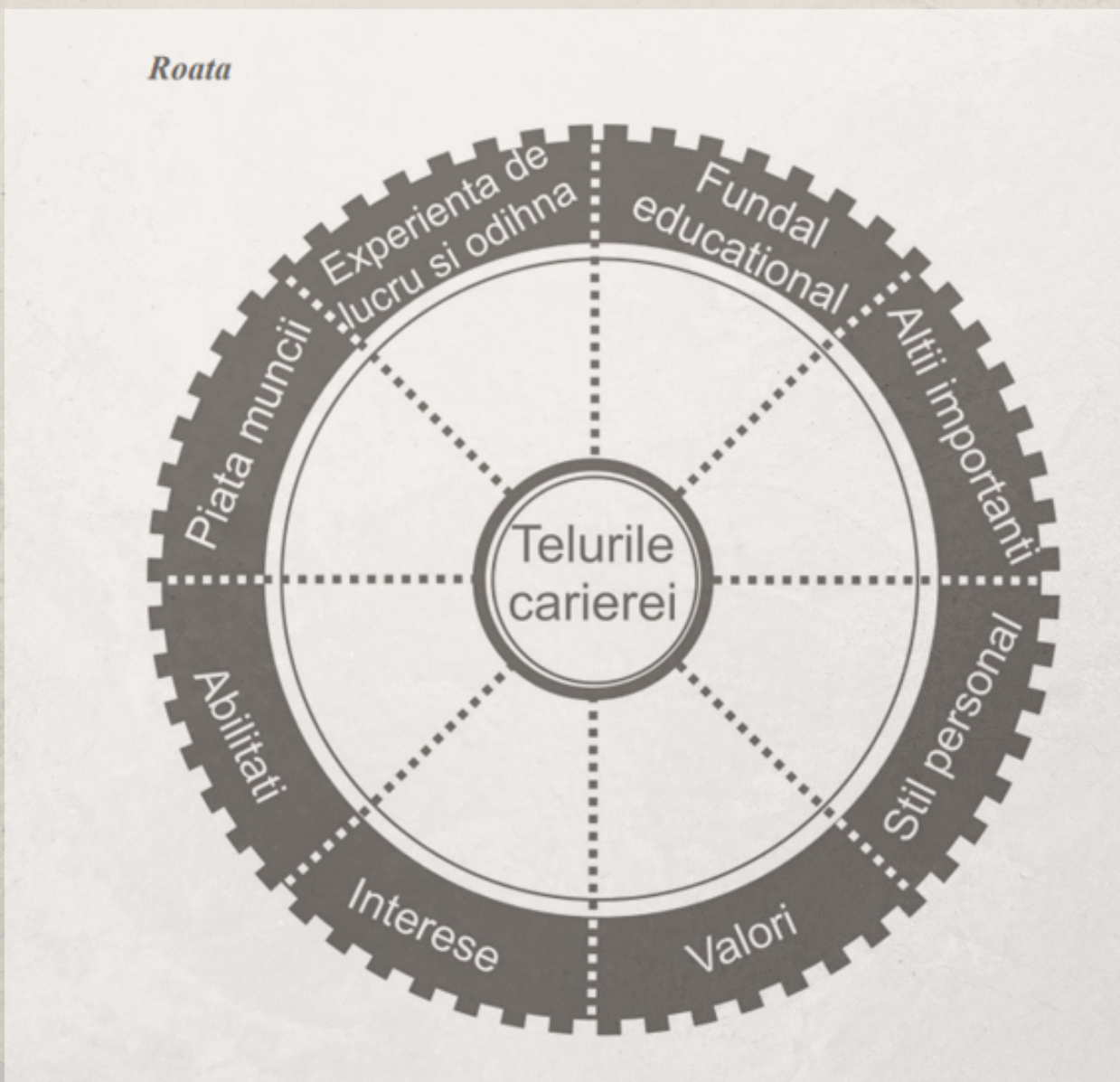


## Cine ești?



Oricare ar fi fost experiența ta emoțională, este posibil să preiei controlul asupra explorării propriei cariere sau asupra căutării unei slujbe, punându-ți toată energia în activități care s-au dovedit a fi eficiente pe piața muncii la ora actuală. Mai întâi gândește-te la felul cum te vezi. Nu te limita, gândind prea restrâns (doar ca dulgher sau doar ca secretară sau doar ca mamă). Uită-te la tine din mai multe perspective. Prezintă-te ca o persoană cu un portofoliu de calități. Fiecare ocupație cere o anumită combinație de caracteristici, calități. Persoanele care lucrează în acele domenii în care sunt satisfăcuți și au succes tind să aibă acele calități. Identificându-ți caracteristicile unice, vei putea să-ți evaluezi posibilele opțiuni de carieră care ți se potrivesc. În această secțiune îți vei identifica propriile calități. Aceste descoperiri vor reprezenta o informație suport pe care o poți folosi în toate căutările de job-uri și/sau alegerea unei cariere, te va ajuta să iei decizii, fiind o persoană informată, să cauți pe piața muncii, să scrii CV-uri și scrisori de intenție și să te pregătești efectiv pentru interviu.

**Roata** este un instrument folosit pentru a furniza un cadru mental necesar în înțelegerea sau identificarea propriilor calități. Poate fi folosită de-a lungul procesului de planificare a carierei sau pentru a genera posibile scenarii de carieră, pentru a organiza și clarifica informația, pentru a evalua aceste opțiuni și a stabili scopuri în ceea ce privește ocuparea unui loc de muncă. Roata prezintă opt factori esențiali în planificarea carierei.



Te-ai confruntat vreodată cu stresul creat de redactarea CV-ului personal? Iată câteva sugestii legate de cum ar trebui să arate CV-ul.

## CV-ul – primul pas spre carieră



### Ce este mai exact un CV?

Un CV poate fi definit ca un instrument de comunicare între o persoană care vrea să se angajeze și angajator. CV-ul poate fi tradus ca relatarea tuturor experiențelor tale profesionale.

### Ce trebuie să faceți înaintea trimiterii/depunerii unui CV?

1. Să obțineți informații referitoare la instituția în care ați dori să vă angajați și informații referitoare la job-ul vizat.
2. Să subliniați în CV toate abilitățile, competențele și experiențele profesionale parcurse, focalizate pe cerințele domeniului de activitate și ale postului vizat.



## Ce trebuie să cuprindă un CV?

### 1. Date personale;

2. **Experiența de lucru în domeniu:** prezentată cronologic (data: de la – până la), menționând: denumirea și adresa angajatorului, postul ocupat, activitățile și responsabilitățile principale; Educația și formarea profesională: studiile și programele parcurse prezentate în ordine, începând cu cele mai înalte și data cea mai recentă, denumirea instituției care a oferit programul educațional, calificările și competențele obținute;

### 3. Abilități și competențe obținute:

-Personale

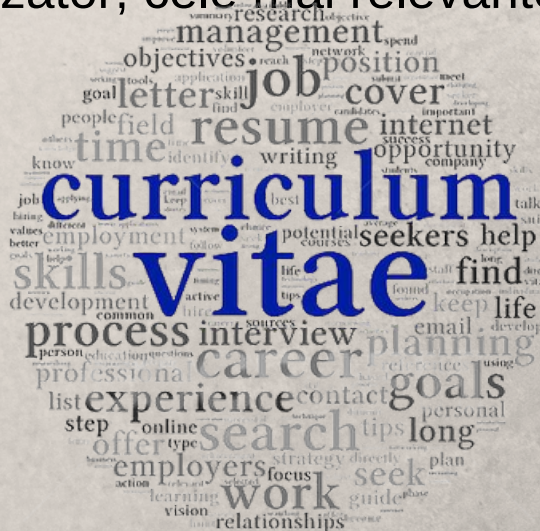
-Sociale/de comunicare și relaționare (precizați cum sunteți din punct de vedere al relaționării cu cei din jur, insitând pe punctele forte)

-Organizatorice/manageriale (menționați dacă aveți calități de lider, de conducător, de organizator, cele mai relevante);

### 4. Alte informații relevante:

-Permis de conducere;

-Hobby-uri.



În final, sugestia noastră este de a vă redacta CV-ul pe site-ul oficial europass. Iar pentru mai multe informații sau pentru un plus de sprijin în ceea ce privește redactarea CV-ului, vă stăm la dispoziție la numărul de telefon: **0256 404704** sau pe e-mail: **ccoc@upt.ro**

În numărul anterior am discutat despre componentele stării de bine, unde am evidențiat domenii precum cel ocupațional (cariera) sau cel intelectual (studiile), drept două dintre cele opt existente în această stare de bine.

[Link](#)  
[newsletter CCOC](#)  
[anterior](#)



*Te-ai gândit vreodată cum studiile pe care le faci sau munca pe care o prestezi zi de zi contribuie la starea ta de bine și la păstrarea sănătății mentale?*





Știm că învățarea se produce când ieșim din zona de confort, dar aceasta teorie nu rezonează cu credința conform căreia „stresul ne îmbolnăvește”.

Ne temem de stres și încercăm să îl evităm. Ne imaginăm că o viață liniștită este asemenea unui concediu prelungit la infinit: alături de cei dragi, fără muncă, fără provocări, fără oameni care „ne calcă pe nervi”, fără emoții așa-zis negative, fără lipsuri.

## Exercițiu de imaginație

Imaginați-vă o astfel de viață: fără griji, stres sau provocări. Aveți resurse financiare suficiente și nu trebuie să munciți. Dacă nu trebuie să munciți, nu trebuie să studiați. Deci nu vă treziți de dimineață, nu mergeți la cursuri întreaga zi, nu aveți de finalizat proiecte, nu trebuie să vă prezentați la examene. Nu aveți task-uri de îndeplinit sau probleme de rezolvat. Aveți libertatea de a vă dedica întreaga zi hobby-urilor dvs. (luați-vă timp pentru acest exercițiu de imaginație).

Probabil o vreme, astfel de viață este reconfortantă și relaxantă. Dar după o săptămână, două sau trei, ar interveni monotonia și plictiseala în acel paradis. Mediul în care ați trăi, oricât de frumos ar fi, nu v-ar mai surprinde cu nimic și nu ați mai găsi nimic fascinant în el. Inteligența, capacitatea de a rezolva probleme nu v-ar fi solicitate și astfel nu v-ați mai putea pune în valoare aceste calități. Astfel, nu ați mai avea rezultate, succese. Nu ați mai avea motive să ne vedem valoroși în propriii noștri ochi și nu am mai avea cadrul în care să ne demonstrăm atuurile în fața celorlalți. Astfel, nu ne-am mai „hrăni” emoțional cu acele „sunt mândru de tine!”, „bine, mă!”, „man, ce bun ai fost!” , practic ar dispărea bucuria de a câștiga, de a termina acțiuni complicate, de a „o scoate la capăt”.

După o vreme mai lungă de timp trăind o astfel de viață, am simți ca suntem doar consumatori de resurse și că ducem o viață lipsită de sens, ceea ce ar duce până la afectarea stării de sănătate mentală. Căci ce am mai putea răspunde la întrebarea: **„Cine ești tu?”**

**Sănătatea mentală** se păstrează printr-o viață activă și prin asumare de roluri și statusuri sociale. Avem nevoie de mișcare, de acțiune, de provocări, de oameni, de emoții și gânduri pe care să le lăsăm să ne ghideze pe drumul nostru cu sens. Avem nevoie să fim implicați în sarcini de lucru, avem nevoie de sesiuni de examene, de încurcături, de eșecuri. Apreciați toate aceste lucruri din viața voastră, înțelegând că ele sunt teren de acțiune pentru o viață împlinită, teren în care vă manifestați din plin calitățile pe care le aveți.



...Și...

Nu pierde numărul următor al newsletterului CCOC în care vom scrie, printre altele, despre un nou mindset despre stres și despre răspunsuri sănătoase ale organismului la perioadele stresante. Se apropie sesiunea de examene cu fiecare zi care trece, și vă vrem pregătiți și motivați. ;)



De-a lungul timpului, ca psiholog, deseori în discuții avute cu cunoscuți, persoane care nu erau psihologi, am fost ... compătimită:

- Ce nasol trebuie să îți fie să lucrezi zi de zi cu oameni cu probleme!

Motiv pentru care, cred că e timpul să clarificăm:

## **CARE SUNT STUDENȚII CARE APELEAZĂ LA CONSILIERE PSIHOLOGICĂ**



În consilierea psihologică, vorbim, printre altele, despre ce putem îmbunătăți, ce nu merge, ce nu ne place la noi. Astfel de discuții nu sunt întotdeauna ușor de dus, deci:

**1. Apelează la consilierea psihologică acei studenți care au disponibilitatea să iasă din zona de confort pentru a învăța ceva nou despre ei sau despre lumea care îi înconjoară.**

Încă în mentalul colectiv „știm” (dar nu știm bine) că cei care apelează la un psiholog sunt „cu probleme”. Așadar,

**2. Apelează la consilierea psihologică acei studenți care își doresc mai mult evoluție și stare de bine, decât se tem de gura lumii.**

Orice persoană își dorește stare de bine, fericire, sănătate (mentală), dar unii așteaptă să aibă, considerând ca li se cuvine, în timp ce o a doua categorie se plânge că n-a învățat în școală cum să le găsească, deși acestea sunt mai importante decât Teorema lui Pitagora, din care au dat BAC-ul. În timp ce:

**3. Apelează la consilierea psihologică acei studenți care nu doar că își propun vise mărețe sau stare de bine și fericire, dar fac și lucruri concrete ca ceea ce își propun să devină realitate.**

Ne imaginăm multe lucruri și ne facem multe planuri de acțiune care ulterior rămân neîndeplinite pentru că nu găsim motivație sau energie pentru a acționa. Sau curaj! Deci:

**4. Apelează la consilierea psihologică acei studenți care au curajul de a-și materializa planurile de acțiune.**

Toți avem probleme sau momente în care „ni se încurca corăbiile” ori momente când nu vedem „luminița de la capătul tunelului”. Dar,

**5. Apelează la consilierea psihologică doar acei studenți care înțeleg că pot trece printr-un proces mai ușor însoțiți, decât singuri.**

Teoria umanistă, dezvoltată de Carl Rogers, susține ca fiecare om are suficiente resurse personale încât să facă față tuturor provocărilor vieții lui, iar prin consilierea psihologică, oamenii se împuternicesc, ajungând să își cunoască și să își folosească acele resurse personale în situațiile problematice. Deci,

**6. Apelează la consilierea psihologică acei studenți care vor să exploreze resursele și oportunitățile pe care le au la îndemână, astfel încât să aibă o viață mai bună, mai împlinită și fericită și să devină o versiune mai bună a lor, cât mai repede cu putință.**

*Prin urmare, una din minunatele beneficii ale profesiei de psiholog este că, în munca noastră, zi de zi, lucrăm cu oameni minunați, care la rândul lor ne inspiră, nu cu oameni „defecți”, precum se crede în mentalul colectiv.*



**Contactează-ne**

**Bulevardul Vasile Pârvan, nr. 2B, sala A001**

**Timișoara**

**0256/404704**

**CCOC@UPT.RO**

**WWW.FACEBOOK.COM/CCOC.UPT**

**CCOCUPT - ON INSTAGRAM**