

CCOC

UNIVERSITATEA SPIRU HARET

CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

CONTACT

Adresa:

Str. Fabricii nr 46 G

București, sector 6

Email: ccoc@spiruharet.ro

NEWSLETTER

Nr. 2/2021

CARIERA TA ESTE IMPORTANTĂ!

CUPRINS

USH - Alături de Oameni în pandemie

Pași pentru construirea unei cariere

Sfaturi pentru schimbarea carierei



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 2

Universitatea Spiru Haret și Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră alături de Oameni în pandemie



La un an de la declanșarea pandemiei ne este clar că mulți oameni se confruntă cu tulburări emoționale sau au nevoie acută de sprijin pentru a depăși anxietatea.

Universitatea Spiru Haret prin CCOC este de la începutul pandemiei alături de toți cei care au nevoie de sprijin și oferă în continuare servicii de consiliere și susținere psihologică gratuită.

Astfel, am fost alături de oameni în acest an plin de provocări și ne mândrim că am dat o mână de ajutor tuturor celor care ne-au solicitat - fie că au fost cadre medicale, tineri sau vârstnici.

Echipa CCOC va fi în continuare alături de toți cei care solicită serviciile noastre telefonic sau pe mail.

Dacă și tu ai nevoie să vorbești cu cineva nu ezita să contactezi specialiștii noștri.

Tel: 0721707887; 0742826114.

Mail: aminaruxandra@yahoo.com; elena.sandu@spiruharet.ro.



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 2

CCOC

Pași pentru construirea unei cariere

Victoria Stan

Indiferent dacă ești în căutarea unui loc de muncă mai bun, a unuiu temporar, sau te vă gândești să-ți schimbi cariera, construirea unui portofoliu personal te poate ajuta să-ți atingi obiectivele. Astăzi este nevoie de o bună prezentare a ceea ce poți oferi pe piața muncii.

Acești pași te pot ajuta să începi crearea portofoliului personal.

Acordă prioritate valorilor și pasiunilor tale

Valorile sunt lucrurile pe care le consideri importante în modul în care trăiești și lucrezi. Ele sunt în centrul a ceea ce ești ca individ și îți determină prioritățile. Câteva exemple de valori includ prietenii, familia, onestitatea, comunitatea, ambiția etc. Când te confrunți cu decizii dificile, te bazezi de obicei pe valorile tale cele mai profunde.

Valorile sunt importante în afaceri și în căutarea unui loc de muncă. Dacă valorile tale se potrivesc cu cele ale unei companii, este posibil să fii angajat.

Pasiunile sunt modalitățile prin care te bucuri de timpul liber. În general, acestea sunt diferite de valori deși uneori se pot suprapune. Pentru a-ți construi un portofoliu, trebuie mai întâi să identifici care sunt pasiunile tale personale și profesionale. Pasiunile profesionale pot include tehnologie, automatizare și design, în timp ce pasiunile personale pot include pictură, familie, muzică etc.

Valorile și pasiunile te ajută să determini unde ai vrea să fi în doi, cinci sau chiar douăzeci și cinci de ani, inclusiv în ceea ce privește cariera ta.



CCOC

Pași pentru construirea unei cariere

Definește-ți trăsăturile cheie

Ce te ajută să ieși din mulțime? Aceste elemente sunt trăsăturile tale unice și te ajută să-ți conturezi portofoliul.

Psihologii văd cele cinci mari trăsături de personalitate identificate ca:

- ✓ Deschiderea spre experiență
- ✓ Conștiinciozitate
- ✓ Extraversiune
- ✓ Agreabilitate
- ✓ Nevrotism

Trăsăturile unice determină personalitatea și fiecare dintre aceste trăsături este evaluată pe o scală. Locul în care te regăsești pe această scală arată personalitatea ta unică. Poți susține un test gratuit în cadrul CCOC pentru a-l determina. Acest test ar trebui să-ți ofere câteva informații despre cât de plăcut, extravert, deschis, etc. ești. Desigur, că aceste trăsături nu sunt permanente; dacă nu îți plac rezultatele, poți lua măsuri pentru a te deplasa de-a lungul scalei într-o direcție sau alta. În schimb, este puțin probabil să modifice trăsăturilor cheie, cum ar fi caracteristicile extraversie și introversie (cel puțin nu fundamental, pentru că un introvert care va lucra ani buni într-un domeniu care îl ajută să-și formeze abilități de relaționare va putea părea că este extravert dar în forul său interior de fapt să savureze momentele de liniște și intimidat).

Ai nevoie de mai multe informații pentru a determina cum te privesc ceilalți? Cere prietenilor și familiei părerile lor oneste. Începi prin a le cere să-ți ofere trei adjective pe care le-ar folosi pentru a te descrie.

Pentru a te ajuta să începi creionarea portofoliului poți utiliza acest șablon de completare a spațiilor libere cu tot ceea ce consideri.



CCOC

Pași pentru construirea unei cariere

Îmi folosesc _____ și _____ pentru a _____.

Știu _____ și sunt _____.

Folosesc _____ (trăsătură cheie), _____, pentru a _____.

Prin intermediul _____, eu _____.

Dezvoltă-ți imaginea de sine

După ce ai văzut care îți sunt valorile, pasiunile și trăsăturile de personalitate, este timpul să începi să te prezinți!

Iată câteva modalități prin care poți începe:

Fă fotografii profesionale și utilizează-le pe LinkedIn.

Creează un e-mail unic pentru tine. Include toate informațiile de contact, pictograme de socializare și eventual site-ul web.

Crește-ți credibilitatea prin conținutul mesajelor pe care le transmiți pe blogul personal, profilul LinkedIn sau alte instrumente.

Fii pregătit/ă pentru evenimente importante având o ținută vestimentară gata să fie îmbrăcată oricând.

Definește „publicul țintă”

Este imposibil să te potrivești în orice context, și atunci trebuie să definești unui public țintă sau organizații unde îți dorești să ajungi. Cel mai bine este să-ți investești timpul și energia într-un public care este mai probabil să-ți ofere rezultatul dorit.

Publicul țintă poate include:

1. Angajatorul: această persoană poate fi un șef, investitor sau client. Această persoană te poate ajuta să faci următorul pas al carierei tale. Creează o descriere a acestei persoane și include cât mai multe detalii despre ea. Apoi identifică motivațiile personale și profesionale pentru a prelua exemple.



CCOC

Pași pentru construirea unei cariere

Când îi înțelegi motivațiile, vei putea să înțelegi mai bine și cum te poate ajuta să-ți atingi propriile obiective și chiar cum o poți ajuta tu să le îndeplinească pe ale ei! Organizează o întâlnire pentru a-ți prezenta obiectivele și a vorbi despre anumite termene și elemente de rezolvat. Prezintă modul în care te-ai descurcat și ai depășit poziția actuală.

2. Susținătorii: Cui te adresezi? Cine va beneficia sau va solicita oferta? Acesta este publicul tău țintă. Dacă vrei să obții un nou loc de muncă sau o promovare, susținătorii tăi ar putea fi de asemenea colegii, care te pot ajuta să ajungi acolo unde dorești, oferind recomandări excelente.

Construiește-ți o prezență online

Pe Twitter, podcast-uri, blog sau Facebook, Instagram te poți face vizibil/ă, cu un site personal etc. Aceste instrumente te pot ajuta să-ți îmbunătățești poziția sau să cauți clienți cât și să-ți prezinți cele mai bune atribute. Aderă la comunitățile online potrivită și asigură-te că publici în mod regulat pentru cele mai bune rezultate.

Urmează un model

Există desigur o persoană sau mai multe pe care le admiri. Reține modul în care acești indivizi se prezintă pe ei și munca lor. Poți prelua ceea ce consideri că ți se potrivește și folosi în construirea propriei cariere.

Succes!



CCOC

Sfaturi pentru schimbarea carierei

Gabriel Stan



Fii răbdător/răbdătoare: Schimbarea carierei necesită timp. Nu poți renunța la ceea ce faci în prezent și trece la următorul loc de muncă peste noapte. Procesul de schimbare a unei cariere necesită timp. Bucură-te de călătoria lentă către obiectivul tău și asigură-te că ceea ce faci are în continuare valoare.

Analizează: ce abilități, pregătire și ce experiență ai, pentru a face această schimbare de carieră? Poate că trebuie să te întorci la școală, să cauți un loc de muncă temporar care să-ți permită să-ți plătești cursurile, să faci un stagiu practic pentru a obține experiență. Locurile de muncă ocupate de cei care nu au o educație formală sau experiență, există doar pentru câțiva norocoși.

Fă un plan: planifică acțiunile pe care va trebui să le întreprinzi din locul în care te afli acum și până unde vrei să ajungi într-un mod realist. Informează prietenii și familia pentru a te sprijini sau caută un consilier de carieră pentru a crea împreună o strategie concretă care să te ajute.

Fii informat/ă - Planificarea carierei este un proces pe tot parcursul vieții și ar trebui să-ți revizuiesti continuu planul și profilul în funcție de cum se schimbă piața muncii. Trebuie să îți actualizezi și să personalizezi CV-ul în funcție de postul pentru care vei candida.

Caută să faci parte dintr-o rețea: fii conectat cu specialiștii din domeniul tău și primește sfatul și asistența cuiva care te poate ajuta și îți poate lărgi perspectiva.

Îți doresc mult succes!





<https://www.facebook.com/ccoc.spiruharet/>

- Științe Economice
- Științe Juridice
- Științe Administrative
- Informatică
- Psihologie
- Pedagogie
- Medicină Veterinară
- Educație fizică și Sport
- Filologie

București, Constanța, Brașov,
Craiova, Câmpulung

Contactează-ne:

ccoc@spiruharet.ro

<https://www.facebook.com/ccoc.spiruharet/>

București, Str. Fabricii nr 46 G, sector 6



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 2