

# 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

IANUARIE 2021, NR. 1

# CARIERA TA ESTE IMPORTANTĂ !

## CUPRINS

Despre dezvoltarea ta astăzi

Câteva sfaturi pentru angajare

Cât poate fi deajuns la nivel financiar?

Analiza SWOT



---

Contextul actual, oricât de provocator se prezintă, poți alege să îl transformi într-o oportunitate. Stă în puterea ta să atribui valoare fiecărei experiențe de viață. Știi că poți accesa gratuit cursurile din Ivy League (adică de la universități precum Harvard, Cornell, Princeton, Yale)<sup>1</sup> și că poți vizita muzeele lumii din confortul casei tale?<sup>2</sup>

Ai putea valorifica perioada asta angajându-te activ în dezvoltare personală și/sau profesională, alegând astfel să investești în dezvoltarea unor abilități personale și genera în baza acestora venituri.

Acestă perioadă a oferit tuturor mai mult timp, timp pe care am să îl folosim pentru a investi în noi prin acumularea de abilități transferabile (vânzări, prezentare, comunicare, negociere, networking), poate dorești să înveți ceva cu totul nou, să faci un curs, să-ți îmbogățești cunoștințele cu unele care îți vor da flexibilitate și îți vor mări aria de alegere a unui loc de muncă.

Sunt foarte multe asociații studențești precum: VIP, Advice, Boss, Prime care își continuă activitatea în mediul digital și dezvoltă proiecte pentru industria de comunicare, marketing și advertising.

---

<sup>1</sup> [https://www.freecodecamp.org/news/ivy-league-free-online-courses-a0d7ae675869/?fbclid=IwAR3gh9oCLtHKJLmHjEpMG2ktpPG11MA1S XK5PgeEyVoGz85povhFY\\_kLVFg](https://www.freecodecamp.org/news/ivy-league-free-online-courses-a0d7ae675869/?fbclid=IwAR3gh9oCLtHKJLmHjEpMG2ktpPG11MA1S XK5PgeEyVoGz85povhFY_kLVFg)

<sup>2</sup> <https://artsandculture.google.com/explore?hl=en>

A face parte dintr-o astfel de comunitate te va ajuta să înveți lucruri noi, să-ți faci noi prieteni și activitățile de voluntariat contribuie la experiența de lucru în echipă, simțul etic și servirea comunității care sunt foarte apreciate în CV.

Păstrează o atitudine pozitivă, gândește pe termen mediu și lung, alege ca timpul să fie de partea ta, utilizându-l în favoarea ta. Visează, dorește, simte și alege să înțelegi de ce vrei, ceea ce vrei!

Conștientizează emoția pe care o simți când te imaginezi că ai visul împlinit, și apoi din aceasta emoție de vis împlinit, planifică și acționează pas cu pas! Amintește-ți că niciun vis nu s-a împlinit fără acțiune.

Fiecare experiență pe care o trăiești, indiferent de rezultatul ei, te îmbogățește și te face mai bun, dacă alegi să o privești constructiv și să-i găsești învățătura. Alege să întreprinzi acele acțiuni ce vor face ca viața să se întâmple pentru tine și nu asupra ta!

Adu-ți aminte că acțiunile ce le întreprinzi zi de zi definesc persoana care îți dorești să fii!



# CCOC

## Câteva sfaturi pentru angajare



Relațiile de colaborare reușite au un impact pozitiv asupra sănătății noastre fizice și psihice. Angajarea în locul potrivit îmbunătățește prestația ta și te răsplătește de o mie de ori în ceea ce privește moralul ridicat, planificarea pozitivă a viitorului și îndeplinirea obiectivelor provocatoare.

Înainte de a aplica pentru un post sau mai multe posturi:

- Efectuează un profil al companiei: în ce domeniu activează, care este misiunea aleasă, ce cod etic au adoptat și eventual poziția financiară și de piață.
- Analizează cerințele postului din cadrul companiei selectate - acest lucru îți va permite să colectezi informații despre responsabilitățile, abilitățile necesare, rezultatele ce se solicită și mediul de lucru unde urmează să lucrezi.

- Întreabă-te cum te va ajuta postul la care urmează să aplici, la dezvoltarea abilităților dorite și acumulării de experiențe necesare în îndeplinirea visurilor proprii.
- Încearcă să identifici, în măsura în care este posibil, care este atmosfera de lucru de la persoane din interiorul companiei. Nu uita că eventualul feedback oferit este subiectiv, însă te poate ajuta în încercarea luării unei decizii de angajare cât mai obiective posibil.
- Există angajatori care pot dezvolta relații cu potențiali candidați cu mult înainte de a avea nevoie de ei și alții care vă vor verifica pe rețelele de socializare.
- Pune la punct o scrisoarea de intenție care să te avantajeze arătând cum prin experiența și abilitățile personale poți ajuta compania în îndeplinirea obiectivelor. Apelează la prieteni sau internet ca sursă de exemple.
- Alcătuieste sau revizuieste CV-ul, astfel încât să evidențiezi abilitățile, calificările, experiența menționate de angajator în fișa postului (întotdeauna vei adapta CV-ul postului la care aplici).
- Poți evita publicarea de informații în CV, care ar putea conduce la discriminare (vârsta, poză etc). În cazul în care alegi includerea unei poze, aceasta să fie una profesională cu un zâmbet adecvat unui mediu profesionist de colaborare.

Identificarea potențialilor candidați de către angajator:

- Se urmărește structura CV-ului (precum așezarea în pagină), structura frazelor precum și elocvența acestora.
- Se vor urmări identificarea unor cuvinte cheie în CV, inițial menționate în fișa postului.
- La interviul de preselecție se urmărește dacă calificările din CV se potrivesc cu locul de muncă publicat / scos la concurs.
- În plus, într-un interviu de screening preliminar, poți stabili dacă așteptările tale salariale sunt congruente cu locul de muncă.

Ai aplicat și acum îți pregătești strategia de interviu:

- Consultă persoane și sau materiale disponibile online privind:
  - Întrebările și răspunsurile ce țin de comportament (așa zis calitative).
  - Întrebările și răspunsurile ce țin de abilități conform fișei postului. Întreabă-te ce experiențe anterioare (chiar și în afara unui mediu de lucru) pot servi ca o bază bună în dezvoltarea aptitudinilor cerute conform fișei postului.
  - Pregatește-ți propriile întrebări pentru a le adresa angajatorului în timpul interviului și a cere eventuale lămuriri. Adu-ți aminte că și un contract de angajare este tot un acord între două părți: și tu poți alege dacă vrei să colaborezi cu acest potențial angajator! Și tu ai criterii pentru a-ți oferi acceptul unei eventuale colaborări!
- Pregătirea răspunsurilor unor potențiale întrebări te vor ajuta să-ți poți regla mai bine propriile emoții în cadrul interviului și îți vor asigura un nivel bun al încrederii în sine în timpul interviului.
- Utilizează conștient postura fizică: studiază ce poziții ale corpului fizic îți pot oferi o stare de încredere în sine și deschidere.
- Alege pentru interviu o ținută de îmbrăcăminte adecvată mediului companiei la care ai aplicat.
- Alege ce vei mânca înainte de interviu astfel încât să îți ofere stare de sațietate pe următoarele minim 4 ore (inclusiv timpul interviului).



Interviul de angajare este un instrument cheie. Întrebările legate de interviu sunt importante și pot viza verificarea de către angajator a abilităților și experienței, salariului și relațiilor de muncă anterioare cât și antecedentele penale.

Cu cât funcția este mai înaltă, cu atât este mai probabil ca oferta de muncă să se transforme într-o negociere prelungită cu privire la salariu, beneficii, încetarea angajării și multe altele.

Odată angajat să evaluezi continuu cât de aproape ești de visurile tale, să urmărești noi oportunități în vederea dezvoltării abilităților dorite și să continui să investești în dezvoltarea personală.

Continuă să fii prezent în piață, și nu uita că este important să urmărim un echilibru în a oferi și a primi!

**Aplică și nu uita că pregătirea te poate ajuta să excelezi în cadrul interviului!  
Mult Succes!**

de Cornelia Vasile





**CCOC**

## **Cât poate fi de ajuns la nivel financiar?**

---

Fiecare companie are grila ei de salarizare în funcție de postul propriu zis și nivelul de începător, profesionist sau expert și eventuale pachete de studiu, sănătate etc.

Poți apela la rețeaua de cunoștințe sau rețele online precum LinkedIn, [www.glassdoor.com](http://www.glassdoor.com) etc. pentru a te informa cu privire la o potențiala grilă de salarizare. Nivelul de venit dorit trebuie adaptat atât companiei cât și nivelului propriu de expertiză conform postului la care aplici. Nivelul aspirațiilor financiare mai trebuie asemenea adaptat condițiilor de piață curente (ne consultăm sau nu cu o criză, care este perspectiva stabilității financiare a companiei propriu-zise etc ?) precum și experienței proprii în raport cu cerințele postului vizat. Evaluează și cheltuielile companiei cu eventuala pregătire și instruire pentru postul la care ai aplicat.

În cazul în care condițiile economice sau însuși postul pentru care aplici nu oferă o remunerație la nivelul nevoilor tale, gândește-te ce alte surse de venit poți identifica: surse adiționale din vânzări (asigurari, Avon, Oriflame etc), surse din activități pe internet: youtube, bloguri etc și de ce nu surse de venit în care se poate lucra de la distanță... (preponderent aplicabil profesior IT). Întreabă-te ce poți oferi și crea tu



pentru a îmbunătăți viața celor din jur? Creează workshopuri prin facebook sau alt canal online cu donație liberă din partea participanților! Caută soluții, cercetează și vei găsi!

Poate că pentru mulți dintre noi, nevoile nu ne sunt îndeplinite temporar, din cauza condițiilor externe nouă, pe care nu le putem controla, nu putem cere/primi cât dorim. Aceste momente trebuie acceptate ca atare dar asta nu înseamnă că ne vom opri din a căuta soluții știind că ne putem controla doar pe noi: cunoștințele și capacitățile noastre le putem controla și dezvolta pentru a le putea folosi pentru creșterea resurselor financiare când factorii externi sunt oportuni.

În construirea experienței ai nevoie să începi de undeva și poți evalua acceptarea unui venit mai mic în dorința construirii de expertiză în domeniul ales. Dacă acest lucru este valabil și pentru tine, te încurajez să privești cu claritate lucrurile pe care ți le dorești, ceea ce ai nevoie, și să te întrebi care sunt cele mai probabile moduri de satisfacere (poți include cererea de ajutor de la prieteni sau familie).

În acest moment al pandemiei, întrucât ne confruntăm cu efectele schimbărilor de climă, diviziunii politice, rasiale și economice, am putea spune că „ne dorim doar conexiune umană reală, aer curat și civilizație”. Este posibil ca dorințele noastre obișnuite să se afle pe o pantă descendentă temporar, dacă ne dorim calea către un echilibru real și o pace interioară, trebuie să cultivăm un sentiment de suficiență durabilă independent de condițiile exterioare economice.

Dacă ai analizat lucrurile și ai constatat că ceea ce ai ar putea fi suficient, ai posibilitatea să te oprești și să te bucuri. Așa te poți bucura chiar acum de prezent și întreprinde acțiuni cu bucurie, având în vedere, cu detașare, construirea unui eventual nou vis dorit, dar renunțând la atașamentul față de ideea că viitorul este mai bun decât prezentul, trăind astfel cu o apreciere sănătoasă a momentului prezent.

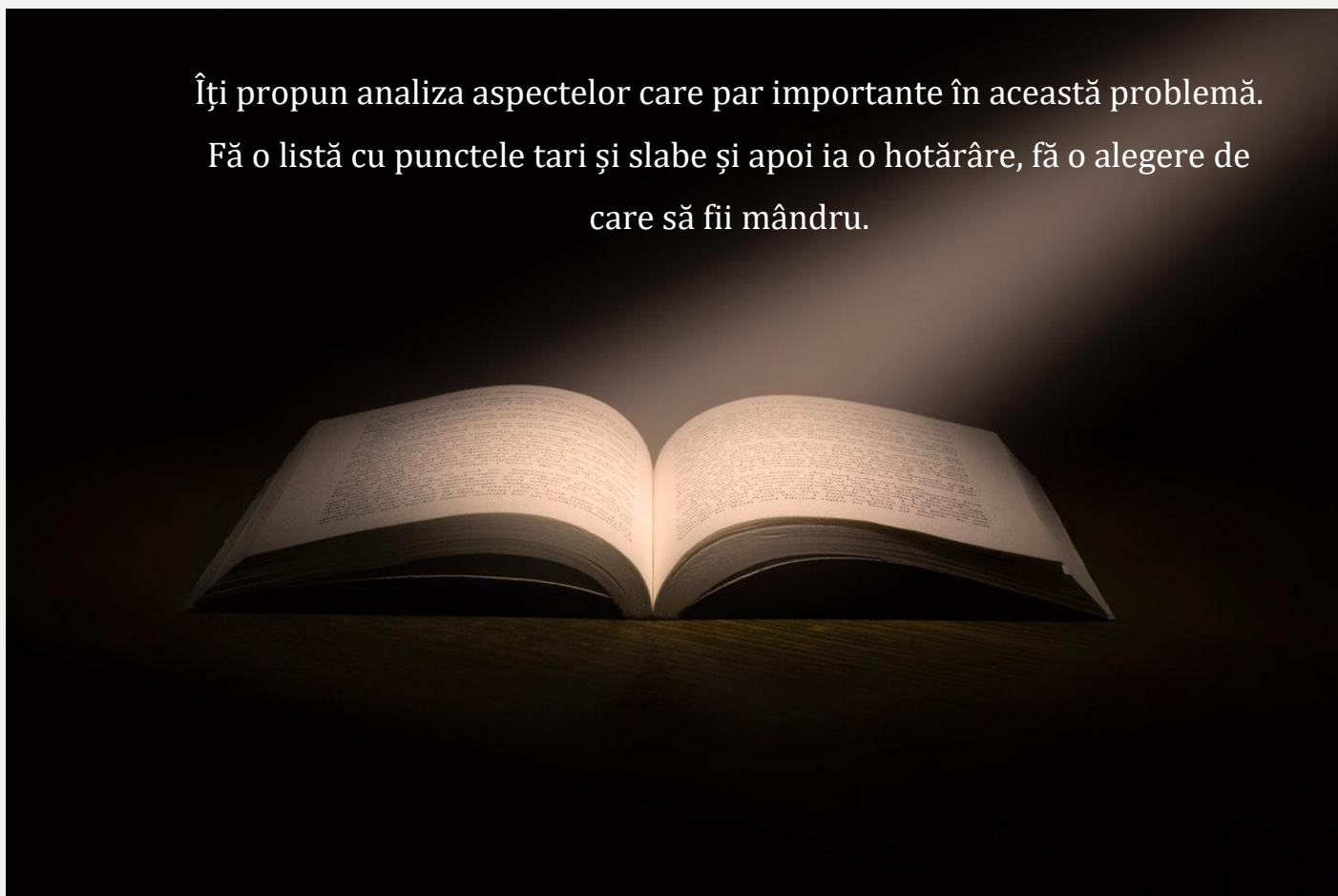
Poate că ai putea să începi chiar acum să te uiți în jur și să numești lucrurile pentru care ești totuși mulțumit și recunoscător? Cu siguranță mulți dintre noi au constatat că au prea mulți pantofi sau haine inutile în această perioadă și că lucrurile cele mai importante sunt altele. Dacă renunți la idea că viitorul îți va aduce un cadou și găsești darul în acest moment, cu siguranță te vei simți mai calm în aceste vremuri cu susul în jos. Și când suntem relaxați, înțelepciunea noastră este foarte accesibilă.

Folosirea recunoștinței te poate transporta în starea de calm și aprecierea lui acum, și într-o stare de încredere că ai deja resurse valoroase de care să te bucuri și pe care le poți folosi pentru îmbunătățirea situației dorite. Încearcă să te gândești timp de cinci minute la următoarele lucruri: Ce s-ar întâmpla dacă ar trebui să trăiesc cu mai puțin?

Asta ne inspiră de obicei frică, dar putem aduce un sentiment de echilibru? Din cauza COVID-19, s-ar putea să avem mai puțin, dar poate cheltuim și mai puțin. S-ar putea să ne simțim atât de izolați în prezent, încât să ne bucurăm de șansa de a locui cu prietenii, poate chiar motivat de nevoia economisirii banilor.

## Vrei să iei o hotărâre și ai nevoie de ajutor?

Îți propun analiza aspectelor care par importante în această problemă.  
Fă o listă cu punctele tari și slabe și apoi ia o hotărâre, fă o alegere de care să fii mândru.



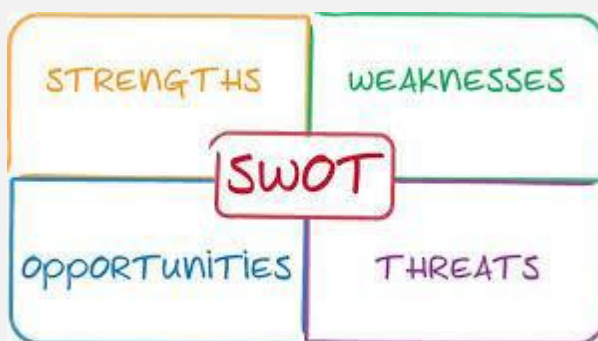
**Analiza SWOT** poate fi folosită atunci când stabilești strategia de rezolvare a unei probleme. O poți folosi și tu pentru situațiile profesionale dar și în situații personale atunci când ai de luat o decizie importantă. De exemplu, pentru schimbarea locului de muncă, mutarea într-o altă țară, cumpararea unei locuințe, etc.

Aceasta analiză te ajută să identifici și să grupezi informațiile pe care ai în acest moment.

Inițialele instrumentului numit analiza **SWOT** provin din limba engleză:

- **S** (Strengths – avantaje, puncte forte, atuuri)
- **W** (Weaknesses - slabiciuni, defecte, puncte slabe)
- **O** (Opportunities – șanse, oportunități)
- **T** (Threats - pericole, amenințări)

Cele patru aspecte se trec de obicei într-un tabel sub forma de matrice, astfel încât să fie ușor de vizualizat.



Poți utiliza această analiză în două situații și se pornește de la informațiile deținute în momentul de față:

1. Ai un scop clar și folosești analiza în acest sens.
2. Nu ai un scop bine precizat, dar cauți idei și soluții.

### **Punctele tari, calități, atuuri (Strengths)**

- Ce știi și poți cel mai bine să faci?
- Care este experiența ta în domeniul sau în problema vizată?
- Care sunt avantajele, calitățile tale?

Recomandarea este să iei în analiza tot ceea ce ai cu adevărat la dispoziție și nu ceea ce ți-ai dori să ai.

### **Weaknesses - Punctele slabe, slăbiciunile, defectele (Weaknesses)**

Întrebări care să te ajute să identifici aceste slăbiciuni pot fi:

- Ce nu știi să faci?
- Ce obiceiuri proaste ai?
- Ce anume te face să te simți inconfortabil?

Analizează toate aceste aspecte din perspectiva ta și nu din cea a altora.

### **Sansele, oportunitățile (Opportunities)**

Întrebări care te pot ajuta să le identifici pot fi:

- Care sunt evenimentele, cursurile, organizațiile la care ai putea avea acces?
- Ce oferte de locuri de muncă sunt în acest moment pe piață?
- Care este legislația actuală într-un anumit domeniu de activitate?

Fii deschis/ă la toate oportunitățile și ia în analiză tot ceea ce consideri că te poate avantaja.

### **Pericolele, amenințările (Threats)**

Întrebări pe care le poți pune pentru a identifica pericolele pot fi:

- Ce complicații îți aduce schimbarea locului de muncă?
- Cât de greu este să fii acceptat/ă într-o anumită comunitate?
- Cât de mulți sunt cei care ar putea avea aceeași idee ca și tine?

Nu ignora niciun aspect nefavorabil doar presupunând că nu te poate afecta.

de Victoria Stan



<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](mailto:ccoc@spiruharet.ro)

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

București, Str. Fabricii nr 46 G, sector 6