

# 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](mailto:ccoc@spiruharet.ro)

#### NEWSLETTER

Nr. 3/2021

## CARIERA TA ESTE IMPORTANTĂ!

#### CUPRINS

Ghid de pregătire a carierei în studenție

Avantaje și dezavantaje ca student  
în pandemie

Ce sunt competențele de angajare  
în muncă?



[ccoc@spiruharet.ro](mailto:ccoc@spiruharet.ro)

Newsletter CCOC -USH Nr. 3



CCOC asigură sprijinul tuturor studenților, masteranzilor și absolvenților USH  
Activitățile extracuriculare îmbogățesc studenții și fac parte integrantă din  
experiența lor, indiferent dacă sunt organizate sub forma contactului personal  
sau online.

CCOC continuă să funcționeze în conformitate cu îndrumările legale și are acum  
o bună experiență în furnizarea de evenimente și resurse online.





**CCOC**

## **Ghid de pregătire a carierei în studenție**

*Victoria Stan*

---

Succesul în carieră nu e un lucru care se întâmplă ci un întreg proces. Unul dintre lucrurile importante atunci când ești student, este să te concentrezi pe câștigarea experienței.

Iată un mic ghid de pregătire pentru carieră în anii studenției.

### *Primul an de studenție (anul bobocilor)*

Cunoaște-te pe tine și adună informații. Mergi la cursuri, gândește-te la sarcini, proiecte și examene ca la un prim pas spre cariera ta și nu ca la o notă pe care trebuie să o obții.

Discută cu consilierul tău despre specialitatea pe care ai ales-o.

Accesează site-ul web al CCOC pentru a te familiariza cu serviciile noastre și pentru a obține resursele legate de interesele tale legate de carieră și nu numai.

Caută profiluri de specialiști care pot fi exemple pentru tine.

Căută companii în cadrul cărora poți începe explorarea oportunităților de muncă, stagiu și voluntariat.

Ia-ți un job cu jumătate de normă și construiește-ți un CV.

Ce cariere sunt disponibile pentru cineva cu specializarea ta?

Planifică din timp cel puțin niște stagii de practică pentru următorii doi ani.





**CCOC**

## **Ghid de pregătire a carierei în studentie**

---

### *Anul doi de studentie*

Participă la un târg de locuri de muncă pentru a căuta locuri cu jumătate de normă și/sau stagii. Implică-te și câștigă experiență.

Voluntariatul la evenimente și aderarea la organizații profesionale te pot ajuta. Contactează coordonatorul departamentului și planifică cu mult timp în avans perioada ta de practică.

Rămâi conectat cu profesorii facultății pentru a afla despre evenimente din domeniul tău.

Citește publicații din domeniu, reviste și site-uri web pentru a stăpâni limbajul de specialitate.

### *Ultimul an de studentie*

Construiește-ți în continuare abilități prin căutarea unui loc de muncă cu jumătate de normă.

Stabilește întâlniri cu specialistul în dezvoltarea carierei sau cu un mentor pentru a crea un plan de căutare a unui loc de muncă.

Fă cel puțin un interviu simulat și obține un feedback cu privire la modul în care te prezinți.

Actualizează CV-ul și asigură-te că este gata să fie trimis angajatorilor. Solicită revizuirea CV-ului tău de către un profesionist.

Participă la evenimente din domeniu și începe să cauți loc de muncă înainte de absolvire.

Aplică imediat la orice te interesează!





**CCOC**

## **Avantaje și dezavantaje ca student în pandemie**

---

*Gabriel Stan*

Totul este diferit în acest an universitar din cauza pandemiei Covid-19 și înțelegem că aceasta cauzează îngrijorare continuă multor oameni, inclusiv studenților noștri.

Învățământ online, purtarea măștii și distanțarea socială, aceste lucruri pot fi dificile din mai multe motive, dar sunt responsabilitățile noastre pentru a ne putea întoarce la „normal”.

Toată lumea face eforturi de adaptare și de a trece cu bine peste această perioadă.

Studenții participă la cursurile și activități virtuale pe google meet și țin legătura cu prietenii pe Zoom, WhatsApp și multe alte platforme pe care le au la dispoziție.

Dacă este să privim și partea bună a lucrurilor, există un timp economisit, petreci cinci șase ore la cursurile online dar ai economisit cel puțin două ore pe care le petreceai pe drum.

Acestea le poți petrece bucurându-te mai mult de filme, de pasiuni sau timp petrecut cu familia.





**CCOC**

## **Ce sunt competențele de angajare în muncă?**

Competențele de angajare pot cuprinde cunoștințele și abilitățile de specialitate necesare unui anumit rol.

Un set de atribute, abilități și cunoștințe includ:

*Autogestionarea* - disponibilitatea de a accepta responsabilitatea, flexibilitatea, rezistența, asertivitatea, gestionarea timpului, disponibilitatea de îmbunătățire a propriilor performanțe pe baza feedback-ului și învățării reflexive.

*Lucrul în echipă* - respectarea celorlalți, cooperarea, negocierea, contribuția la discuții.

*Abilități de afaceri* - înțelegerea factorilor de bază pentru succesul unei afaceri inclusiv importanța înclinației către nou și satisfacția clienților.

*Rezolvarea problemelor* - analizarea faptelor și situațiilor, aplicarea gândirii creative pentru a dezvolta soluții adecvate.

*Comunicare și literatură* - abilitatea de a produce lucrări scrise clare, structurate, capacitate de ascultare și interogarea.

*Abilități numerice* – abilități numerice în general și aplicarea în contexte practice (măsurare, cântărire, aplicarea formulelor).

*Aplicarea tehnologiei informației* - abilități IT de bază, inclusive familiaritate cu procesarea textelor, foi de calcul, gestionarea fișierelor și utilizarea motoarelor de căutare pe internet.

Atitudinea pozitivă trebuie să fie baza tuturor acestor atribute, o disponibilitate de a participa cu deschidere către inovație, creativitate și colaborare.





<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



[ccoc@spiruharet.ro](mailto:ccoc@spiruharet.ro)

Newsletter CCOC -USH Nr. 3