



UNIVERSITATEA
1 DECEMBRIE 1918
DIN ALBA IULIA

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „1 DECEMBRIE 1918” DIN ALBA IULIA
CENTRUL DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ
510009, Alba Iulia, Str. Gabriel Bethlen Nr. 5
Tel./Fax +40258 813722
E-mail: cicoc@uab.ro

DECIZIA ÎN CARIERĂ

-ghid practic pentru elevi-



Decizia în carieră este un proces care se desfășoară în timp și care presupune alegerea unei alternative de carieră din cele disponibile la un moment dat. Alegerea efectivă a alternativei de carieră nu reprezintă un moment izolat în timp, ci are în spate mai multe etape pe care ar fi indicat să le parcurgă fiecare persoană care este interesată să ia o decizie potrivită pentru sine, care să ducă ulterior la niveluri crescute de satisfacție în muncă, dar și în viața personală.

Principalele **etape ale deciziei în carieră** sunt:

1. Autocunoaștere personală

Această etapă este esențială în cadrul unui proces decizional privind cariera. Cele mai potrivite decizii sunt acelea care se pliază pe nevoile, interesele, abilitățile, valorile și trăsăturile persoanei.

Iată mai jos câteva domenii de explorare personală pe care ar fi util să le parcurgeți:

Exercițiul nr. 1. Cine sunt eu?

Adeseori, răspunsurile la această întrebare sunt dificil de dat dacă nu ne luăm timp să reflectăm asupra propriei persoane, asupra obiceiurilor, comportamentelor, reacțiilor și emoțiilor noastre.

Iată mai jos câteva întrebări menite să vă ajute să vă cunoașteți mai bine:

| | |
|---|--|
| Care sunt calitățile mele? | |
| Care sunt comportamentele pe care le-aș putea îmbunătăți? | |
| Care sunt defectele pe care nu le am? | |
| Ce fel de reacții nu îmi plac la mine? | |
| Ce aș putea face diferit într-o situație în care în general nu îmi place cum reacționez? | |
| Care sunt emoțiile negative pe care le trăiesc frecvent și cum mă comport când simt asta? (furie, irascibilitate, tristețe, deprimare, îngrijorare, anxietate, vinovăție, rușine, invidie) | |
| În ce contexte trăiesc emoții pozitive? (bucurie, entuziasm, încântare) | |
| Ce mă caracterizează cel mai mult în interacțiunea cu ceilalți? | |
| Ce cred, în general, ceilalți despre mine? | |

Exercițiul nr. 2. Care sunt interesele mele?

Opriți-vă un moment și gândeți-vă la lucrurile care vă plac cel mai mult. Includeți aici materii școlare preferate, activități din timpul liber preferate, preocupări cu privire la un anumit domeniu. Oferiți răspunsuri la întrebările de mai jos:

| | |
|---|--|
| Ce activități îmi produc plăcere? | |
| Ce nu îmi place să fac? | |
| Care sunt materiile de studiu pentru care am învățat cu cea mai mare plăcere? | |
| În ce mediu mă simt cel mai bine? Prefer un mediu solitar sau un mediu în care am și alte persoane aproape? | |
| Care sunt activitățile/ obiceiurile la care nu aș renunța? | |
| Cel mai des mă simt entuziasmat/-ă atunci când: | |
| Care sunt tipurile de cărți pe care le citesc cu plăcere? | |
| Ce fel de discuții îmi stârnesc în general interesul? | |
| În ce fel aș putea valorifica aceste informații atunci când vine vorba de alegerea unei profesii? | |

Exercițiul nr. 3. Care sunt abilitățile mele?

Gândiți-vă la lucrurile pe care le știți face, la abilitățile pe care le-ați dezvoltat nu doar în mediul școlar, ci și în alte contexte. Mai jos găsiți câteva întrebări care să vă ghideze înspre identificarea propriilor abilități:

| | |
|--|--|
| Ce știu să fac cel mai bine? | |
| Care sunt activitățile din mediul de acasă la care mă pricep cel mai bine? | |
| Care sunt activitățile de la școală la care mă pricep cel mai bine? | |
| Care sunt activitățile din timpul liber la care mă pricep cel mai bine? | |
| La ce nu mă pricep? | |
| Câteva dintre reușitele mele sunt: | |
| Am învățat din reușitele mele că pot să: | |
| Câteva dintre experiențele mele mai puțin plăcute din trecut, dar pe care am reușit să le depășesc sunt: | |
| An învățat din momentele dificile din viața mea că pot să: | |
| Cum aș putea să țin cont de aceste informații atunci când vine vorba de alegerea unei profesii? | |

Exercițiul nr. 4. Care sunt valorile mele?

Valorile personale sunt acele aspecte importante în viața noastră care ne ghidează alegerile și ne orientează comportamentele. Practic, ne organizăm comportamentele în funcție de lucrurile pe care le valorizăm cel mai mult. Spre exemplu, o persoană care are una dintre cele mai importante valori respectul față de ceilalți, va alege cel mai frecvent să îi trateze pe ceilalți cu respect. Putem să ne imaginăm valorile personale sub forma unor busole care indică direcția. Când știm să folosim busola, vom ști să ne orientăm și în medii noi. Însă când busola nu funcționează tocmai corect, este posibil să ajungem în locuri nu tocmai potrivite pentru noi. În mod similar cu o busolă care nu funcționează corect, atunci când alegem să ne organizăm comportamentul și să luăm decizii în funcție de valorile altora vom constata că nu suntem suficient de mulțumiți sau împliniți de direcția pe care am pornit. De asemenea, adeseori se întâmplă să nu fim conștienți de lucrurile pe care le valorizăm în viață și să constatăm mai târziu că locul în care ne aflăm nu este cel potrivit pentru noi. Așadar, este important să identificăm și să ne conștientizăm propriile valori.

Iată mai jos o listă cu cele mai comune valori:

| | | |
|----------------------|---------------------|---------------------|
| Adevăr | Distrație | Libertate |
| Atracție | Dragoste, afecțiune | Liniște sufletească |
| Aventură | Educație | Loialitate |
| Bani | Faimă | Natură |
| Bucurie | Familie | Obiectivitate |
| Calitatea relațiilor | Frumusețe | Onoare |
| Calm | Imparțialitate | Ordine |
| Competență | Independență | Pace |
| Comunitate | Influență | Pragmatism |
| Creativitate | Integritate | Prietenie |
| Credință | Intimitate | Provocare |
| Cultură | Încântare | Puritate |
| Cunoștințe | Încredere în tine | Putere |
| Curiozitate | Însuși | Recunoaștere |
| Dezvoltare personală | Înțelepciune | Relații personale |
| Disciplină | Leadership | |

| | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|----------------|
| Respect de sine / față de ceilalți | Sănătate | Spiritualitate |
| Respect pentru tradiții | Siguranța locului de muncă | Sprijin |
| Responsabilitate | Siguranță | Stabilitate |
| | Sinceritate | Statut |

- ✓ Dacă ai parcurs lista, alege 10 valori despre care simți că ți se potrivesc cel mai bine. Încearcă să nu stai prea mult pe gânduri, alege-le pe cele care rezonază cu tine instant.
- ✓ Din cele 10 valori alese păstrează doar 5– gândește-te la valorile la care poți renunța în așa fel încât, chiar și în lipsa lor, viața ta să rămână una în care să te regăsești.
- ✓ Compară cele 5 valori rămase – începe cu prima valoare și compar-o cu toate celelalte 4, întrebându-te care este mai importantă pentru tine. Continuă cu celelalte valori în același fel. Vei obține o ierarhie a celor mai importante 5 valori din viața ta.
- ✓ Cele 5 valori importante din viața mea sunt:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

- ✓ Întreabă-te în ce fel poți folosi această ierarhie atunci când vei lua decizia finală privind profesia/ specializarea/ locul de muncă dorit?

2. Identificarea și explorarea alternativelor

Un alt pas important în cadrul procesului decizional îl reprezintă identificarea și explorarea alternativelor. Dacă în etapa autocunoașterii explorarea se realizează mai degrabă în interiorul nostru, în această a doua etapă explorarea are loc în exterior și presupune identificarea cât mai multor opțiuni disponibile care să se plieze pe interesele, abilitățile și valorile personale.

În această etapă este important să **acumulați cât mai multe informații** despre domeniile de studiu, specializările oferite de diferite universități, oportunitățile pe care vi le oferă studiul într-un anumit centru universitar. Încercați să nu vă limitați căutarea doar la domeniile de studiu care vă sunt familiare. Răsfoiți oferta educațională și planurile de învățământ pentru specializări variate. S-ar putea să vă regăsiți interesele într-o specializare la care nu v-ați fi gândit.

Căutați să luați legătura cu persoane care au studiat sau studiază una dintre specializările care vă interesează. Există grupuri de studenți, absolvenți sau persoane care lucrează într-un anumit domeniu și care vă pot oferi informații valoroase despre o anumită profesie.

Sursele de informare pe care le aveți la dispoziție sunt variate și în general sunt la un click distanță. Propuneți-vă să alocați periodic timp pentru căutare și informare.

Faceți voluntariat și luați contact direct cu mediul de muncă specific unei anumite profesii. Discutați cu angajați, puneți întrebări, cereți păreri și fiți asertivi. În general, oamenii au deschiderea de a vorbi despre profesia lor.

La finalul etapei de identificare și explorare a alternativelor s-ar putea să aveți 2-3 opțiuni de studiu între care să oscilați.

| | | |
|----|----|----|
| 1. | 2. | 3. |
|----|----|----|

3. Evaluarea alternativelor

Etapa de evaluare a alternativelor este o etapă de **analiză și reflecție**. Sunteți în punctul în care este important să încercați să faceți potrivirea între ceea ce ați descoperit despre propria persoană și domeniile de interes selectate.

Exercițiul nr. 5

Completați tabelul de mai jos cu lucrurile pe care le-ați descoperit despre sine și cu opțiunile de studiu selectate. Bifați căsuțele în care identificați potriviri (marcați cu X căsuța specifică opțiunii în care se reflectă un anumit interes/ o anumită abilitate/ valoare personală):

| | Opțiunea 1 | Opțiunea 2 | Opțiunea 3 |
|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Interesele mele: | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| Abilitățile mele: | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| Valorile mele: | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |

4. Selectarea unei alternative

Dacă ai ajuns în această etapă înseamnă că e momentul să selectezi una dintre opțiunile explorate. Este util să încerci să nu iei decizia sub presiunea timpului, să revezi pașii parcuși anterior și să nu te focipezi prea mult pe cifre (spre exemplu, să alegi opțiunea cu cele mai multe avantaje, fără a cătați implicațiile personale ale avantajelor/ dezavantajelor notate acolo). Ia-ți timp și reflectează, apoi ia decizia în cunoștință de cauză, asumându-ți lucrurile pe care le-ai descoperit în etapele exploratorii.

Am ales să studiez

5. Alcătuirea unui plan de acțiune

Fiecare decizie informată luată este bine să fie urmată de un plan de acțiune. Încercați să vă gândiți care sunt pașii care trebuie să fie urmați pentru a concretiza decizia luată. Faceți o listă cu acțiunile necesare în ordinea în care trebuie să îndeplinite. Încercați să ancorați în timp aceste acțiuni, să vă planificați termene limită realiste, să divizați în subsarcini acțiunile mari și să solicitați ajutor ori de câte ori este necesar. De asemenea, încercați să anticipați care sunt posibilele bariere și modalitățile de a le face față. Persistați în concretizarea planului de carieră, recompensați-vă fiecare reușită și reflectați la posibile modificări ori de câte ori ceva nu funcționează așa cum v-ați fi așteptat.

Exercițiul nr. 8. Care este planul meu de acțiune pentru a implementa decizia luată?

| Acțiunea necesară | Timp necesar/ termen limită | Care sunt resursele neceare? | Ce obstacole pot interveni? | Cum depășesc obstacolele? | Rezultate concrete |
|--------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |

Dacă ai orice fel de nelămuriri, întrebări, sugestii sau vrei să discuți cu un consilier în carieră, contactează-ne:



UNIVERSITATEA „1 DECEMBRIE 1918” DIN ALBA IULIA
CENTRUL DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ
510009, Alba Iulia, Str. Gabriel Bethlen Nr. 5
Tel./Fax +40258 813722
E-mail: cicoc@uab.ro