



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

AP6 – Educație și competențe OT 10: Efectuarea de investiții în domeniul educației, al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de competențe și a învățării pe tot parcursul vieții / OS 6.7/6.9/6.10

Beneficiar: Universitatea de Științe Agricole și Medicină Veterinară Cluj-Napoca

Educație și formare competitivă pe piața muncii – EduForm – cod MySmis 121643 / Contract de finanțare POCU/320/6/21-121643

MODUL 1 - AUTOCUNOAȘTERE ȘI AUTOEVALUARE

Conceptul de *evalua* înregistrează astăzi o multitudine de utilizări. A evalua, așa cum precizează Dicționarul Explicativ al limbii române, reprezintă acțiunea prin care este stabilită valoarea aproximativă a unui bun, a unui lucru, fiind sinonim cu a prețui, a aprecia, a estima. Evaluarea trebuie să ofere întotdeauna celor care doresc să evalueze cele mai bune ocazii pentru a învăța din propria experiență. Ea oferă părților implicate o mai bună înțelegere a ceea ce fac și poate determina creșterea potențialului inovativ, poate conduce la noi priorități și la o mai mare compatibilitate între alegeri și resurse.

Sinele și cunoașterea de sine reprezintă concepte centrale în consilierea vocațională, cu implicații atât la nivel teoretic cât și practic. Sinele a fost conceptualizat în diferite moduri, în diferite momente cheie în dezvoltarea paradigmatică a orientării vocaționale.

Autoevaluarea este una dintre strategiile cu largi valențe formative. Prin *autoevaluare* înțelegem procesul de apreciere a propriilor rezultate. Este un demers cu efect pe mai multe planuri:

- cultivă motivația interioară pentru educare și responsabilitatea pentru propria activitate
- oferă transparență acțiunilor evaluative, evaluatorul dobândind confirmarea aprecierilor sale în privința subiecților
- implică activ persoana în propria formare
- ajută persoana să înțeleagă unde a greșit și să conștientizeze eforturile necesare pentru atingerea obiectivelor stabilite.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

- evaluare personală (autoevaluare) trebuie să includă examinarea următoarelor aspecte: **valori, interese, personalitate și aptitudini**. Din ce în ce mai multe persoane apelează la sfatul unui consilier de cariera, pentru a le administra evaluarea personală.

Valori

Valorile sunt probabil cel mai important lucru de luat în considerare atunci când îți alegi un loc de muncă. Dacă persoana nu ține cont de ele atunci când își planifică pașii în carieră, există șansa de a nu fi mulțumit de munca pe care o face și astfel succesele nu vor apărea. De exemplu, cineva care are nevoie de autonomie nu ar fi mulțumit cu o muncă în care fiecare acțiune este hotărâtă de altcineva.

Valorile pot fi de două feluri: *interne* și *externe*. Valorile interne sunt legate de munca propriu-zisă și de contribuția sa în societate. Valorile externe includ caracteristici ca: mediul fizic și potențialul de câștig salarial.

- ♣ În ce feluri pot fi ambiționat și recompensat?
- ♣ În ce mediu de lucru sunt mai în largul meu?
- ♣ Care este satisfacția pe care o caut în carieră?

Interese

O evaluare a intereselor este de asemenea foarte importantă în planificarea carierei. E.K. Strong Jr. a fost primul care a descoperit că persoanele care au aceeași carieră (și care sunt mulțumite de aceasta) au interese similare. Dr. John Holland a dezvoltat un sistem de interese combinate cu unul sau mai multe din următoarele tipuri: realist, artistic, social, întreprinzător, convențional și cercetător, atribuindu-le apoi pe fiecare unei ocupații. Rezultatele evaluării intereselor sunt comparate apoi cu rezultatele acestui studiu – se aseamănă interesele tale cu cele ale unui polițist sau ale unui contabil?



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

- ♣ Care sunt activitățile care îmi plac cel mai mult?
- ♣ Cu ce fel de oameni mi-ar plăcea să lucrez?
- ♣ Ce fel de slujbă mi-ar plăcea?

Personalitate

Evaluarea personalității ajută la alegerea mediului de lucru care îți permit să evoluezi și să fii mulțumit. De exemplu, pentru o persoană introvertită nu este potrivit un loc de muncă în cadrul relațiilor publice, vânzărilor sau marketingului. Totuși, stabilirea tipului de personalitate nu trebuie considerată a fi singurul criteriu în alegerea unei cariere, ci trebuie corelată cu interesele și valorile evaluate anterior.

- ♣ Care sunt calitățile mele care mă pot ajuta să fiu angajat?
- ♣ Cum îmi va influența felul meu de a fi alegerea unei cariere?
- ♣ Cum o să mă înțeleg cu șefii? Dar cu colegii?

Aptitudini

Orice hotărâre asupra carierei personale, asupra domeniului în care dorești să lucrezi pornește de la o evaluare a aptitudinilor personale. Trebuie luate în considerare lucrurile la care te pricepi, ca și cele pe care îți place să le faci. Poți fi foarte priceput într-o anumită activitate, iar când îți se cere să faci altceva să fii total reticent. În evaluarea aptitudinilor, trebuie luat în considerare și timpul pe care ești dispus să îl cheltui în obținerea unor noi abilități sau a unora mai specializate.

- ♣ Ce știi să faci cel mai bine?
- ♣ Care sunt punctele mele tari? Dar cele slabe?
- ♣ Care este cea mai bună aptitudine a mea?
- ♣ Care sunt aptitudinile pe care vreau să le folosesc în viitoarea slujbă?
- ♣ Care sunt aptitudinile de care mai am nevoie?



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Pe lângă aceste aspecte, în procesul de autoevaluare, este important să ne gândim la celelalte lucruri care vor influența alegerea carierei. De exemplu, responsabilitățile și capacitatea familiei de a plăti pentru educația sau eventualele formări suplimentare necesare.

Autoevaluarea este doar primul pas în procesul de planificare al carierei. După această etapă, urmează aceea în care analizăm opțiunile pe care le avem. Rezultatele autoevaluării pot indica o anumită ocupație care se potrivește cu interesele, aptitudinile și valorile pe care le posezi, dar asta nu înseamnă că va fi alegerea finală. În mod similar, doar pentru că autoevaluarea nu indică faptul că o anumită ocupație este potrivită pentru tine, nu înseamnă că nu trebuie să o iei în considerare, ci că trebuie să petreci mai mult timp analizând-o. Premisele formării capacității de autoevaluare pot fi create de timpuriu. Este foarte important, în acest sens, ca încă de pe băncile școlii, elevul să fie ajutat să interiorizeze aprecierile profesorilor prin conștientizarea criteriilor după care acesta se conduce.

Analiza SWOT în planificarea carierei

S = Strengths (puncte tari);

W = Weaknesses (puncte slabe);

O = Opportunities (oportunități),

T = Threats (amenințări).

Pentru a vă construi propria analiză SWOT cu scopul de a vă dezvolta cariera, trebuie să vă examinați cu obiectivitate și eventual, în compania unor persoane de încredere situația curentă:

Care sunt punctele dvs. tari? Dar cele slabe?

Cum puteți să vă fructificați punctele tari și să depășiți slăbiciunile?



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Care sunt ocaziile de folosit și obstacolele în care vreți să vă dezvoltați o carieră?

Puncte tari

Definiți-vă propria percepție asupra acestora. Totodată puneți-vă în postura unui potențial angajator și apreciați-vă cât mai obiectiv posibil. Evitați falsa modestie, dar fiți sincer și realist în ceea ce vă privește. Nu v-ar ajuta cu nimic să vă mințiți. S-ar putea să aveți surprize, neplăcute, de regulă. Puteți să vă descoperiți punctele dvs. tari pornind de la următoarele întrebări:

- ♠ Care sunt atuurile dvs.?
- ♠ Ce știți să faceți bine?
- ♠ Care sunt cele mai importante realizări ale dvs.?
- ♠ Ce cunoștințe noi sau expertiză puteți aduce firmei în care vreți să vă angajați?

Puncte slabe

În aprecierea părților slabe, gândiți-vă ce ar considera un potențial angajator că ar trebui îmbunătățit în ceea ce vă privește. Evaluări ale performanțelor anterioare, chiar și aprecieri formale sau informale din cercul personal sau profesional sunt surse notabile de feedback.

Deci:

- ♠ Ce poate fi îmbunătățit?
- ♠ Ce faceți mai puțin bine?
- ♠ Ce ar trebui să evitați?
- ♠ Care sunt slăbiciunile dvs. din punct de vedere profesional? (de ex. puncte slabe în domniul tehnic, lipsa abilităților de lider, probleme de relaționare)



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Oportunități

Pentru a identifica oportunitățile este nevoie să fiți atent la o multitudine de informații, să aveți tot timpul canalele de comunicare deschise, să selectați și să utilizați informațiile pe care le primiți. De la statistici de ultimă oră, de la zvonuri la informații verificate, mediul în care trăim este foarte comunicant.

Întrebați-vă:

- ♠ Care este situația pe piață în domeniul dvs. de expertiză?
- ♠ Ce instruire și studii puteți urma pentru a crește șansele dvs. pe piață?
- ♠ Cât de repede puteți avansa în cariera aleasă?

Oportunități interesante pot apărea din: schimbări tehnologice și pe piață, schimbări ale modelelor sociale, ale structurii populației, ale stilului de viață.

Amenințări

Întâmplări externe, pe care nu le puteți controla, amenințările vă pot afecta în mod negativ cariera și necesită măsuri de apărare din partea dvs.

- ♠ Ce obstacole întâmpinați?
- ♠ S-au schimbat cerințele în domeniul în care vreți să vă dezvoltați cariera?
- ♠ Care sunt tendințele în domeniul dvs. de expertiză?
- ♠ Economia poate afecta în mod negativ domeniul dvs. de activitate?

Mediul intern

Puncte tari

Atributele proprii, pozitive care pot fi controlate și pe care le puteți folosi în carieră:

- experiența profesională;*



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

- educația, cumulând-o pe cea academică și pe cea dobândită din programe de instruire;
- cunoștințe solide în domeniul în care activați;
- caracteristici personale, pozitive (autodisciplina, rezistența la stress, creativitate, optimism);
- contactele personale/ rețeaua de prieteni și cunoștințe;
- entuziasm și pasiune pentru domeniul de lucru.

Punctele slabe

Aspectele negative interioare, controlate pe care aveți intenția de a le îmbunătăți:

- lipsa de experiență sau de experiență relevantă;
- lipsa unei educații solide;
- aptitudini profesionale slabe;
- rețea slabă de contacte sau chiar lipsa unei asemenea rețele;
- absența unei direcții sau a unor obiective de carieră;
- caracteristici personale negative și obiceiuri proaste la job (lipsa disciplinei, a motivației).

Mediul extern

Oportunități

Condiții externe pozitive, incontrollable, dar pe care le puteți folosi în propriul avantaj:

- perioada favorabilă pentru domeniul în care îți dezvoltți cariera;
- economie în creștere;



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

- deschidere specifică a jobului pe care îl deții;*
- un proiect neașteptat care îți permite dezvoltarea de noi abilități sau punerea în valoare a propriului potențial neexplorat;*
- cerere crescută pe piața muncii pentru specializarea ta.*

Amenințări

Condiții externe negative, incontrollable, dar al căror efect îl puteți prevedea:

- restructurarea domeniului de lucru;*
- schimbări pe piață, cu impact direct asupra jobului tău;*
- necesități mai ridicate ale profesiei, un standard pe care nu îl deții în actuala cariera;*
- scădere a nevoii de expertiză pe care o deții;*
- concurența absolvenților, a persoanelor cu experiență, abilități și cunoștințe superioare, a persoanelor cu abilități de prezentare la interviuri superioare.*

Deși ați absolvit cu succes o facultate sau un masterat, veți constata curând că nu toate cunoștințele și aptitudinile acumulate în ultimii ani de studii se pliază pe realitatea pieței forței de muncă. Dacă nu ați reușit să vă angajați în câteva luni după absolvire, folosiți această perioadă pentru a vă adapta competențele dobândite în timpul facultății și masterului la cerințele angajatorului.

O idee bună este să vă folosiți timpul liber pentru a urma cursuri și instruiți în domeniul pe care l-ați ales, pentru a vă îmbunătăți cunoștințele de limbi străine și a obține certificările apreciate de angajatori în domeniu.

Foarte puțini absolvenți se angajează de la început pe poziția visată. Este nerealist să credeți că jobul ideal este pregătit pentru dvs. și vă așteaptă să vă terminați studiile. Pe de altă parte, este neproductiv să renunțați la obținerea lui. Cel mai bine pentru reușita dvs. este să conștientizați că găsirea jobului ideal este un



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

drum, uneori mai lung, alteori mai scurt, dar întotdeauna plin de provocări și compromisuri.