



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P03 „Creșterea accesului pe piața muncii pentru toți”
Măsura 3.a.1.2 Furnizarea de măsuri active în pachete de servicii integrate
Titlul proiectului: Servicii de Ocupare la nivelul județului Caraș-Severin - SOCS
Cod proiect: PEO/409/PEO_P3/OP4/ESO4.1/PEO_A32/333213

MANAGER PROIECT

Luciar Țășanu

METODOLOGIE DE INFORMARE ȘI CONSILIERE

IULIE 2025

PARTENERIAT FORMAT DIN:

LIDER: ASOCIAȚIA DE BINEFACERE PRO VITAM

***PARTENER: AGENȚIA JUDEȚEANĂ PENTRU OCUPAREA FORȚEI DE MUNCĂ
CARAȘ-SEVERIN***

Întocmit:

Expert informare

GHEORGHIU MIHAELA-SIMONA

Expert consiliere profesională

BURMAN SORINA



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Metodologia de informare și consiliere are ca obiectiv stabilirea activităților și procedurilor de lucru specific subactivității A1.2Furnizarea serviciilor personalizate de informare și consiliere profesională din cadrul activității A.1Furnizarea de servicii specializate pentru stimularea ocupării forței de muncă și creșterea șanselor de ocupare a persoanelor în căutarea unui loc de muncă, din cadrul proiectului **Servicii de Ocupare la nivelul județului Caraș-Severin - SOCS**, cod proiect SMIS 333213.

Obiectiv specific: Îmbunătățirea accesului la piața muncii și măsuri de activare pentru toate persoanele aflate în căutarea unui loc de muncă, în special pentru tineri, îndeosebi prin implementarea Garanței pentru tineret, pentru șomerii de lungă durată și grupurile defavorizate de pe piața muncii și pentru persoanele inactive, precum și prin promovarea desfășurării de activități independente și a economiei sociale.

Obiectiv general: Obiectivul general al proiectului este activarea și îmbunătățirea accesului pe piața muncii pentru 304 persoane din categoriile eligibile de grup tinta (denumire generică cf GSCS: persoane în căutarea unui loc de muncă) prin furnizarea serviciilor de informare și consiliere profesională, programelor de formare profesională în domenii solicitate de angajatori, servicii de mediere pe piața muncii (inclusiv măsuri inovative – Job Club și networking), cu accent pe categoriile defavorizate (peste 70% - 213 persoane vor fi șomeri, inclusiv șomeri pe termen lung; peste 15% - minim 46 persoane vor fi de etnie romă, iar peste 1% vor fi persoane cu dizabilități – 4 persoane) și măsuri de asigurare a sustenabilității locurilor de muncă ocupate. Proiectul are un impact semnificativ la nivelul județului Caraș Severin deoarece își propune formarea profesională (304 persoane participante la FPC), furnizarea serviciilor de informare și consiliere profesională, respectiv mediere pentru un număr mare de persoane (304 persoane) în vederea dezvoltării competențelor profesionale solicitate pe piața muncii, astfel încât să fie maximizate șansele de angajare și de îndeplinire a unui grad ridicat de ocupare (peste 30% - 92 persoane angajate), inclusiv prin activități suport (măsuri inovative de informare și promovare, de mediere prin Job Club și networking). În plus, efectele pozitive vor fi de durată deoarece participanții vor fi constiențizați și instruiți să învețe permanent oriunde și oriunde, indiferent dacă s-au angajat sau nu, indiferent de locul de muncă pe care îl au, să



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



isi actualizeze cunostintele si competentele. Astfel, aplicarea conceptului de invatare pe tot parcursul vietii pentru dezvoltarea carierei profesionale a unui numar semnificativ de persoane va sprijini competitivitatea resurselor umane si a intreprinderilor in care acestia isi vor desfasura activitatea. Avand in vedere experienta, rezultatele obtinute panain prezent de Solicitant si Partenerul 1 in domeniul formarii profesionale, furnizarii serviciilor de ocupare si implementarii proiectelor POSDRU si POCU, dar si interesul identificat in randul somerilor pentru participarea la proiect (312 persoane au raspuns la intrebarile din chestionarul de analiza) si a angajatorilor pentru angajarea somerilor care urmeaza programe de formare, exista premise ca proiectul sa produca efecte de durata atat in privinta cresterii participarii la formarea pe tot parcursul vietii/cresterea nivelului de competente, cat mai ales in privinta cresterii gradului de ocupare si a mentinerii locurilor de munca ocupate de persoanele aflate in cautarea unui loc de munca. Obiectivul general al proiectului se va realiza prin masuri complete, complexe si inovative, care raspund nevoilor specifice ale grupului tinta, identificate de S si P1 in urma analizei nevoilor persoanelor in cautarea unui loc de munca care si-au exprimat interesul pentru participarea la proiect: actiuni de motivare; servicii de sprijin specializat (informare, consiliere si orientare profesionala, mediere si masuri inovative pentru cresterea sanselor de angajare si asigurarea sustenabilitatii ocuparii); dezvoltarea competentelor profesionale (printr-o oferta de cursuri de formare profesionala care dezvoltă competentele solicitate pe piata muncii, identificate in urma analizei realizate la nivelul angajatorilor), dublate de adaptarea continua a masurilor de sprijin in functie de feedback-ul participantilor si factorilor interesati (aplicarea chestionarelor de analiza -1.1, monitorizarea FPC si consultarea angajatorilor pentru adaptarea cursurilor - 2.2), evaluarea nevoilor formare in functie de concluziile monitorizarii/evaluării formării profesionale, respectiv validarea obtinuta din partea factorilor interesati (2.2 si 4.2). Proiectul ofera un set complet si complex de cursuri si servicii care sa contribuie la dezvoltarea tuturor competentelor si aptitudinilor necesare pentru ocuparea unui loc de munca si o cariera de succes, furnizand instrumente, metode si practici inovative in vederea adaptării permanente la dinamica pietei muncii. Pe termen mediu, proiectul va genera o crestere sustenabila a ocupării in randul persoanelor aflate in cautarea unui loc de munca, respectiv a eficientei si satisfactiei angajatilor la locul de munca (in baza faptului ca isi vor dezvolta competentele sau vor dobandi competente noi), cu efecte imediate asupra cresterii competitivitatii resurselor



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



umane la nivel județean. Pe termen mediu și lung, proiectul va contribui la îmbunătățirea statutului economic al unui număr semnificativ de persoane din județul Caraș Severin (atât pentru grupul țintă, cât și pentru familiile acestora) – va genera o implicare mai mare a actorilor sociali în susținerea programelor de ocupare, respectiv o alocare mai mare de resurse pentru dezvoltarea resurselor umane din partea angajatorilor și o aplicare a principiilor învățării continue pentru carieră. Proiectul va genera efecte pozitive asupra pieței locale a muncii și a pieței formării profesionale prin faptul că vor fi puse în aplicare mecanisme eficiente și durabile de creștere a ocupării, de dezvoltare a nevoilor viitoare de competențe în funcție de evoluția pieței muncii, interesul față de aceste subiecte fiind atât din partea persoanelor aflate în căutarea unui loc de muncă și a celor care s-au angajat (pentru dezvoltarea continuă a carierei profesionale și adaptarea la schimbările de pe piața muncii), cât și din partea angajatorilor (pentru asigurarea competitivității întreprinderilor prin investiții în recrutarea angajaților competenți și dezvoltarea continuă a competențelor angajaților). Proiectul va genera efecte pozitive și multiplicatoare inclusiv pentru factorii interesați (angajatori, agenții de ocupare a forței de muncă, autorități publice locale, furnizori de formare profesională, firme din domeniul resurselor umane, etc), care pot utiliza rezultatele proiectului în activitatea proprie. Proiectul își propune atingerea următoarelor obiective specifice/operationale, care constituie beneficii directe pentru persoanele din grupul țintă deoarece le facilitează îmbunătățirea/dezvoltarea competențelor și abilităților de ocupare a unui loc de muncă și contribuie la asigurarea unei rate mari de ocupare, respectiv la construirea unor cariere de succes pentru persoanele aflate în căutarea unui loc de muncă și la adaptarea permanentă la evoluțiile pieței muncii.



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Obiective specifice ale proiectului:

OS1. Cresterea participării și motivarea persoanelor, furnizarea serviciilor de sprijin pentru creșterea ocupării în rândul persoanelor aflate în căutarea unui loc de muncă; Activitatea 1 contribuie la realizarea OS1, prin rezultatele asumate în cadrul subactivităților: 1.1. Identificare și selecționare minim 304 persoane din grupul țintă (din care minim 213 someri și someri de lungă durată, 46 persoane de etnie romă și 4 persoane cu dizabilități); evidență permanentă dosare 304 persoane înregistrate în grupul țintă, asigurare respectare norme GDPR și promovarea/implementarea temei Nediscriminare. 1.2 Furnizarea serviciilor de informare și consiliere profesională către 304 persoane înainte și după finalizarea formării profesionale, completare 304 fișe de informare profesională și 304 fișe de consiliere profesională. 1.3 Furnizarea serviciilor de mediere pentru 304 persoane; organizare Job Club; organizare minim 24 de întâlniri de mediere cu angajatorii; 92 persoane angajate (peste 30%) în urma furnizării serviciilor de mediere, din care 14 persoane de etnie romă (30,43% din EECO01.01). Activitatea 1 are o contribuție directă la îndeplinirea Indicatorilor de realizare: EECO01 - 304 persoane (peste ținta minimă de 300); EECO01.01 - 46 persoane de etnie romă (15,13% din EECO01 - peste ținta minimă de 9%); EECO02 - 213 persoane (70,06% din EECO01 peste ținta minimă de 60%); EECO12 - 4 persoane cu handicap (1,31% din EECO01 peste ținta minimă de 1%). De asemenea, Activitatea 1 (în special SA1.3) contribuie la realizarea Indicatorului de rezultat EECR04 - 92 persoane ocupate (30,26% din EECO01 peste ținta minimă de 20%) și EECR04.01 - 14 persoane de etnie romă ocupate (30,43% din EECO01.01 peste ținta minimă de 20%).

OS2. Dezvoltarea competențelor și abilităților profesionale solicitate pe piața muncii pentru 304 persoane în vederea creșterii șanselor de angajare; Activitatea 2 contribuie la realizarea OS2, prin rezultatele asumate în cadrul subactivității 2.1. Furnizarea programelor de formare profesională (cursuri de calificare) pentru 304 persoane, iar minim 244 persoane vor fi certificate - vor dobândi o calificare (80,26%). Activitatea 2 - subactivitatea 2.1 - are contribuție la îndeplinirea Indicatorilor de realizare: EECO01 - 304 persoane (peste ținta minimă de 300); EECO01.01 - 46 persoane de etnie romă (15,13% din EECO01 - peste ținta minimă de 9%); EECO02 - 213 persoane (70,06% din



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



EECO01 peste tinta minima de 60%); EECO12 – 4 persoane cu handicap (1,31% din EECO01 peste tinta minima de 1%). De asemenea, Activitatea 2 – subactivitatea 2.1 contribuie la realizarea Indicatorilor de rezultat EECR03 – 244 persoane certificate (80,26% din EECO01 peste tinta minima de 70%) si EECR03.01 – 37 persoane certificate de etnie roma (80,43% din EECO01.01 peste tinta minima de 60%). Prin competentele dezvoltate in cadrul programelor de formare sunt maximizate sansele de angajare si astfel SA2.1 contribuie si la realizarea Indicatorilor de rezultat EECR04 – 92 persoane ocupate (30,26% din EECO01 peste tinta minima de 20%) si EECR04.01 – 14 persoane de etnie roma ocupate (30,43% din EECO01.01 peste tinta minima de 20%).

OS3. Asigurarea sustenabilitatii locurilor de munca ocupate de grupul tinta si a masurilor de sprijin ale proiectului. Activitatea 2 contribuie la realizarea OS3, prin rezultatele asumate in cadrul subactivitatii 2.2 Cooperarea cu factorii interesati, incheierea unui parteneriat cu angajatorii; transmiterea si validarea rezultatelor proiectului de catre factorii interesati; diseminarea materialelor utilizate, exemplelor de bune practici si rezultatelor obtinute; asigurarea continuarii activitatilor, in special prin intermediul JobClub si Centrelor FPC. Activitatea 2 – subactivitatea 2.2 contribuie la realizarea Indicatorilor de rezultat EECR04 – 92 persoane ocupate (30,26% din EECO01 peste tinta minima de 20%) si EECR04.01 – 14 persoane de etnie roma ocupate (30,43% din EECO01.01 peste tinta minima de 20%) deoarece sunt intreprinse actiuni care sa asigure sustenabilitatea locurilor de munca ocupate de cele minim 92 persoane.



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Descrierea subactivității A1.2 Furnizarea serviciilor personalizate de informare și consiliere profesională:

Etapele furnizării serviciilor de consiliere profesională:

a) Evaluarea nevoii de consiliere și de dezvoltare a carierei prin formare profesională (în baza chestionarelor completate de persoanele înregistrate în grupul țintă și analizate). Concluziile analizei chestionarelor vor fi utilizate de Experții consiliere astfel încât să poată realiza evaluarea nevoilor.

b) Furnizarea efectivă a serviciilor de consiliere profesională – individual sau în grup către 304 persoane, care va cuprinde:

- Stabilirea obiectivelor de carieră;
- Stabilirea unui plan de acțiune pt atingerea acestor obiective;
- Alegerea programului de formare profesională;
- Furnizarea serviciilor de asistență pe parcursul participării la programele de formare profesională.

- Aplicarea măsurilor inovative pt accesul la FPC și sprijin educațional în cadrul serviciilor de consiliere profesională.

- Aplicarea principiilor economiei verzi (reducerea impactului negativ asupra mediului, utilizarea eficientă a resurselor) și adaptarea competențelor la evoluțiile economiei verzi.

- Instruire și aplicații practice pt dezvoltarea aptitudinilor: de analiză și adoptare decizii pt atingerea obiectivelor, creativitate, lucrul în echipă, comunicare eficientă, adaptarea la mediul de muncă, de a învăța să înveți, de a face față situațiilor neprevăzute și evoluțiilor tehnologice, de dezvoltare durabilă -competențe verzi (această temă secundară va fi abordată într-o proporție de 30% din timpul alocat pregătirii de materiale de specialitate și furnizării serviciilor de consiliere profesională).

Vor fi furnizate servicii de consiliere profesională (inclusiv component de orientare) pt ca fiecare persoană să fie pregătită pt viitor, hotărâtă, flexibilă și în același timp adaptabilă la numeroasele schimbări sociale și personale care intervin pe traseul profesional. Pornind de la analiza obiectivă a aspirațiilor și competențelor care necesită dezvoltare, fiecare persoană va fi sprijinită să-și stabilească scopurile privind cariera, să-și constientizeze resursele, calitățile, abilitățile, deprinderile, să cunoască cerințele pieței



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



muncii, sa-si dobandeasca autonomia, încrederea în sine și sa se pregateasca pt ocuparea unui loc de munca, fiind promovata necesitatea invatarii pe tot parcursul vietii ca o conditie esentiala a succesului în cariera. Principalul beneficiar acestor servicii este faptul ca persoanele vor constientiza nivelul profesional actual, nevoia de a urma cursuri de formare profesionala pt dezvoltarea competentelor și de a se adapta la evolutiile de pe piata muncii, o cariera de succes depinzand în mare masura de invatarea pe tot parcursul vietii, vor avea feedback cu privire la competentele dezvoltate și impactul acestora asupra gasirii unui loc de munca potrivit aspiratiilor.



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Informarea profesională reprezintă procesul prin care o persoană primește date și cunoștințe relevante legate de piața muncii, meserii, trasee educaționale, calificări profesionale și oportunități de formare. Scopul principal este de a facilita luarea unor decizii informate privind cariera. Aceasta se poate realiza prin pliante, ghiduri, platforme online, centre de carieră sau în cadrul unor evenimente dedicate, cum ar fi târgurile de joburi.

Consilierea profesională este un proces personalizat și interactiv prin care o persoană este sprijinită de un consilier pentru a-și înțelege mai bine aptitudinile, interesele, valorile și opțiunile profesionale. Scopul acestui demers este de a ajuta individul să ia decizii raționale și realiste legate de carieră, fie că este vorba de alegerea unei meserii, schimbarea domeniului de activitate sau continuarea studiilor. Consilierea presupune adesea aplicarea unor teste de orientare profesională, discuții față în față sau online, analiza opțiunilor educaționale și evaluarea potențialului profesional. Este un proces profund, centrat pe persoană, care ia în considerare contextul individual și urmărește dezvoltarea autonomiei în luarea deciziilor.

Prin aplicarea acestei metodologii se urmărește, în primul rând, facilitarea accesului la informații relevante despre carieră, meserii și oportunități educaționale. Totodată, se dorește susținerea persoanelor în procesul de autocunoaștere, în identificarea intereselor, valorilor și aptitudinilor proprii, precum și în dezvoltarea capacității de luare a deciziilor autonome privind parcursul profesional.

Procesul propus este structurat în două etape esențiale, care se succed logic și se completează reciproc: informarea profesională și consilierea profesională.

Prima etapă, informarea profesională, are rolul de a oferi persoanei o imagine generală asupra contextului ocupațional actual. Aceasta presupune furnizarea de materiale informative despre meserii, cerințele pieței muncii, tendințele de evoluție ale diferitelor domenii, oportunitățile de formare profesională și traseele educaționale disponibile. Informațiile transmise sunt de natură obiectivă, standardizată și accesibilă tuturor beneficiarilor, contribuind la conturarea unui tablou de ansamblu asupra lumii muncii.

În a doua etapă intervine consilierea profesională, care reprezintă o activitate centrată pe persoană, desfășurată într-un cadru individual sau de grup restrâns, cu scopul de a sprijini beneficiarul în clarificarea propriilor opțiuni și în conturarea unui plan



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



personalizat de dezvoltare profesională. Consilierea presupune un demers dialogal și reflexiv, în care consilierul facilitează procesul de autoexplorare al persoanei, ajutând-o să identifice punctele forte, interesele vocaționale, valorile personale, precum și eventualele bariere sau dificultăți în luarea deciziilor. Prin aplicarea unor instrumente specifice, precum chestionare, teste psihologice, exerciții de autocunoaștere sau simulări de decizii, consilierea contribuie la dezvoltarea unei perspective realiste și asumate asupra traseului profesional dorit.

În cadrul acestui proces, se oferă suport informațional și emoțional, fără a impune soluții, ci încurajând autonomia și asumarea deciziilor de către beneficiar. Persoana consiliată devine astfel partener activ în procesul de planificare a carierei, ceea ce contribuie la o mai bună adaptare la realitățile pieței muncii și la un grad crescut de satisfacție profesională pe termen lung.

Prin această abordare metodologică integrată, se asigură un echilibru între transmiterea de informații relevante și dezvoltarea capacității individuale de luare a deciziilor, contribuind astfel la formarea unei cariere sustenabile și coerente, în acord cu potențialul și aspirațiile fiecărei persoane.

În contextul dinamic al pieței muncii și al exigențelor tot mai mari în ceea ce privește adaptabilitatea profesională, serviciile de informare și consiliere profesională devin componente esențiale ale procesului de orientare în carieră. Metodologia prezentată propune o abordare coerentă și etapizată, care valorifică potențialul complementar al celor două activități fundamentale: informarea și consilierea.

Dosarul de informare și consiliere conține:

- Fișa de informare profesională;
- Raport de informare profesională;
- Dosar consiliere;
- Test: Abilitatea de comunicare;
- Test: Reacția la stres;
- Test: Temperamentul;
- Test: Cariera.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



FISA DE INFORMARE

1. Nume _____ Prenume _____
2. Cod numeric personal _____ locul nasterii _____
3. Numele parintilor : tata _____ mama _____
4. Domiciliul : Localitatea . _____ str. _____ nr. _____
bl. _____ sc. _____ ap. _____ tel _____
5. Studii _____
6. Calificari : - in meseria de baza _____
- alte calificari _____
7. Aptitudini _____
8. Stare civila _____ copii _____
9. Categoria de beneficiar:
- a) somer indemnizat : nr. _____
 - b) somer neindemnizat : nr. _____
 - c) persoana cu handicap
 - d) persoana eliberata din detentie
 - e) persoana postinstitutionalizata
 - f) romi
 - g) persoana repatriata
 - h) alte persoane aflate in cautarea unui loc de munca
 - i) someri de lunga durata : - tineri < 25 ani (>6 luni)
- adulti > 25 ani (>12 luni)
 - j) mediul social din care provine : - urban



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**

- rural



Informații preliminare prezentate:

Subiect/tema/titlu material	Data	Semnătura beneficiar
Activitățile proiectului – activitățile de consiliere profesională și mediere pe piața muncii și		
Importanța formării și perfecționării-programele de formare profesională prevăzute în proiect		

În urma informării profesionale se recomandă D-I/D-nei _____
să beneficieze de servicii de consiliere profesională și mediere pe piața muncii.

Data _____

EXPERT informare



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



RAPORT DE INFORMARE PROFESIONALĂ

Beneficiar: _____,

CNP _____:

NR.CRT	DENUMIRE MATERIAL DISCUTAT	DATA COMPLETĂRII	SEMNATURA BENEFICIAR	SEMNĂTURA EXPERT
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Dosar de consiliere

Nume și prenume beneficiar:	
Expert consiliere:	
Data consilierii:	
Observații:	



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



--

DATE CU CARACTER PERSONAL

Nume			
Prenume			
CNP		Vârsta (ani)	

Județ		Localitatea				
Strada		Nr.		Cod poștal		
		Bl.		Sc.		Ap.
Telefon						
e-Mail						

Studii

Nivel de studii / Ultima formă de învățământ absolvită

10 clase
Școala profesională
Liceu
Școala de maiștrii
Școala postliceală
Studii universitare
Studii postuniversitare

Altă situație.....



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Formare profesională (denumirea cursului)*	
Care este profesia dvs.?	
Vechime totală în muncă	

Experiența profesională**		
Perioada	Postul ocupat	Denumirea angajatorului



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



COMPETENȚE PERSONALE

Limbi străine cunoscute	Nivelul cunoștințelor		
Engleză Franceză Germană Altele.....	Utilizator elementar ☐	Utilizator independent ☐	Utilizator experimentat ☐
Permis de conducere	DA ☐ Categ..... NU ☐		
Competențe informatice			
Alte competențe/aptitudini	Aptitudini (atenție, cooperare, creativitate, atitudine pozitivă, putere de convingere, etc.): Competențe (de comunicare, manageriale/organizaționale, etc.):		

OPȚIUNI PROFESIONALE

Cursuri	
	☐
	☐
	☐
	☐



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



FIȘA DE ÎNTREVEDERI

Data			
Tipul întrevederii: Directă ☐ Telefonică ☐	Tipul consilierii: Individuală ☐ De grup ☐		
Tipul măsurii de stimulare/Observații			
Concluzii/Recomandări			
Semnătură beneficiar		Semnătură expert	

Data			
Tipul întrevederii: Directă ☐ Telefonică ☐	Tipul consilierii: Individuală ☐ De grup ☐		
Tipul măsurii de stimulare/Observații			
Concluzii/Recomandări			
Semnătură beneficiar		Semnătură expert	

Data			
Tipul întrevederii: Directă ☐ Telefonică ☐	Tipul consilierii: Individuală ☐ De grup ☐		
Tipul măsurii de stimulare/Observații			
Concluzii/Recomandări			
Semnătură beneficiar		Semnătură expert	

Data			
Tipul întrevederii: Directă ☐ Telefonică ☐	Tipul consilierii: Individuală ☐ De grup ☐		
Tipul măsurii de stimulare/Observații			
Concluzii/Recomandări			
Semnătură beneficiar		Semnătură expert	



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



CONCLUZII FINALE/ OBSERVAȚII

Data

Înscriere efectivă la curs

Observații/Recomandări



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Test- Abilitatea de comunicare

Acest test identifică tipul comunicării unei persoane, ușoară sau dificilă. Răspundeți la următoarele afirmații cu Nu corespunde, Corespunde uneori, Corespunde deseori sau Corespunde pe deplin.

1.În discuțiile cu ceilalți schimb subiectul către problemele care mă preocupă:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

2.Când stau de vorbă cu cineva, trece timpul pe negândite:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

3.Nu mă simt în largul meu când mă urc în lift și mai este o persoană:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

4.Nu mă pot abține de la a-mi spune părerea:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

5.Sunt un bun ascultător/o bună ascultătoare:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



6.Îmi vine greu să-l contrazic pe ceilalți:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe depli

7.De dragul armoniei, mă străduiesc să evit conflictele:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

8.Adeseori încep frazele cu „Da,dar...”:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

9.În cadrul unui conflict mă străduiesc să tac:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe depli

10.Când mă cert cu cineva mi se întâmplă să jignesc:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

11.O controversă cu mine se termină de cele mai multe ori cu o înțelegere rezonabilă:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

12.Îmi este greu să spun ceea ce gândesc cu adevărat:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

13.Felul în care discut poate fi uneori ofensator:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

14.Mi-e ușor să înțeleg modul de a gândi al altora:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

15.Când cineva plânge în fața mea, mă simt jenat:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

16.Cred că aș fi un profesor excelent:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

17.Evit să mă apropii prea mult de ceilalți:

- a. nu corespunde



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

18.În discuțiile aprinse folosesc frecvent pronumele „eu” și doar rareori „tu”:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

19.Atunci când conversez cu alții încerc să fiu cât mai exact:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

20.Am câte odată sentimentul că trebuie să spun ceva, doar că nu știu ce anume:

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

21.Chiar și când nu am dreptate, îmi susțin cu vehemență punctul de vedere, încercând să-i pun pe ceilalți în dificultate (să-i fac să se îndoiască de ei înșiși):

- a. nu corespunde
- b. corespunde uneori
- c. corespunde deseori
- d. corespunde pe deplin

Punctaj:

Nu corespunde = 1 punct

Corespunde uneori = 2 puncte

Corespunde deseori = 3 puncte

Corespunde pe deplin = 4 puncte



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Tipul A

Întrebarea 3 Puncte

Întrebarea 6 Puncte

Întrebarea 9 Puncte

Întrebarea 12 ... Puncte

Întrebarea 15 ... Puncte

Întrebarea 17 ... Puncte

Întrebarea 20 ...Puncte

Total puncte tipul A.....

Tipul B

Întrebarea 1 Puncte

Întrebarea 4 Puncte

Întrebarea 8 Puncte

Întrebarea 10Puncte

Întrebarea 13Puncte

Întrebarea 18Puncte

Întrebarea 21Puncte

Total puncte tipul B.....

Tipul C

Întrebarea 2 Puncte

Întrebarea 5 Puncte

Întrebarea 7 Puncte

Întrebarea 11 Puncte

Întrebarea 14 Puncte

Întrebarea 16 Puncte

Întrebarea 19Puncte

Total puncte tipul C.....



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Interpretare: Persoana aparține aceluși tip în cadrul căruia a acumulat cel mai mare număr de puncte. Dacă a obținut același număr de puncte la două tipuri, înseamnă că aparține unei tipologii mixte.

Tipul A: „Armonia cu orice preț naște conflicte”: Persoana are probleme în a stabili relații sincere. Urăște conflictele și dorește să le evite cu orice preț, dar acest lucru, paradoxal, poate da naștere unor stări conflictuale! Este dificil de comunicat cu el, pentru că de obicei nu spune ceea ce gândește, încearcă mereu să se eschiveze. Discuțiile cu acest tip de persoană au un caracter fals, neautentic, artificial.

Tipul B: „Cine deține puterea?”: Este greu de comunicat cu el, deoarece vrea să aibă întotdeauna dreptate. Pentru el, orice discuție este o întrecere care trebuie să contribuie la clarificarea raportului de forțe dintre combatanți! Lasă partenerului de discuție impresia că nu îl înțelege și că nu pune preț pe părerea sa (deși uneori nu este așa). Este inflexibil și încăpățânat în discuții și uneori devine agresiv verbal.

Tipul C: „Conversația adusă la rang de artă”: Este o persoană extremă de comunicativă, o reală plăcere să discuți cu ea! Face cu ușurință schimb de opinii și își exprimă gândurile fără efort. Are abilitatea de a pune lucrurile la punct în cadrul unui dialog fără a deranja pe nimeni. Este suficient de flexibil și nu ezită să își revizuiască atitudinea, atunci când este cazul.



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Test- Reacția la stres

Testul stabilește modul în care o persoană gestionează situațiile stresante, de criză. Răspundeți la următoarele afirmații cu Niciodată, Uneori, Deseori sau Întotdeauna.

1.Vorbesc mai repede și mai tare decât ceilalți.

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna

2.Dacă sunt într-o dispoziție bună, aş cumpăra tot ceea ce văd.

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna

3.În situațiile în care alții se enervează pe mine mă cuprinde o oboseală toropitoare.

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna

4.Raportez totul la persoana mea.

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna

5.Îmi e greu să iau decizii (mă hotărasc greu).

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna

6.Când sunt fericit/ă, îmi vine să cant și să țopăi de bucurie.



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna

7. Nu las să se vadă ceea ce simt în realitate.

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna

8. Sunt agitat/ă și repezit/ă.

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna

9. Am tendința de a-l întrerupe pe ceilalți în timp ce vorbesc.

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna

10. Cei din jur mă consideră o persoană calmă, liniștită.

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna

11. Adorm cu ușurință în orice împrejurare.

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



12. Mă surprind uneori că-mi mișc nervos piciorul.

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna

13. Sunt zile în care nu se poate discuta serios cu mine.

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna

14. Mă las în voia gândurilor și nu-mi mai dau seama ce se petrece în jurul meu.

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna

15. Uneori mă simt atât de plin de energie, încât aș putea face din noapte zi.

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna

16. Mă simt penibil când într-o discuție apar momente prelungite de tăcere.

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori
- d. întotdeauna

17. Când sunt în formă, îi distrez pe toți cei din jurul meu.

- a. niciodată
- b. uneori
- c. deseori



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



d. întotdeauna

18. Fără vreun motiv anume, am moment în care mă simt complet epuizat/ă.

a. niciodată

b. uneori

c. deseori

d. întotdeauna

19. Sunt atât de vesel/ă, încât seara stau treaz/ă în pat și nu pot adormi.

a. niciodată

b. uneori

c. deseori

d. întotdeauna

20. Dacă ceva nu-mi reușește din prima încercare, mă enervez.

a. niciodată

b. uneori

c. deseori

d. întotdeauna

21. Nu-mi cunosc limitele.

a. niciodată

b. uneori

c. deseori

d. întotdeauna

Punctaj:

Niciodată= 1 punct

Uneori= 2 puncte

Deseori= 3 puncte

Întotdeauna= 4 puncte

Tipul A

Întrebarea 1 Puncte

Întrebarea 4 Puncte



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Întrebarea 8 Puncte

Întrebarea 9 Puncte

Întrebarea 12 Puncte

Întrebarea 16 Puncte

Întrebarea 20 Puncte

Total puncte tipul A.....

Tipul B

Întrebarea 3 Puncte

Întrebarea 5 Puncte

Întrebarea 7 Puncte

Întrebarea 10 Puncte

Întrebarea 11 Puncte

Întrebarea 14 Puncte

Întrebarea 18 Puncte

Total puncte tipul B

Tipul C

Întrebarea 2 Puncte

Întrebarea 6 Puncte

Întrebarea 13 Puncte

Întrebarea 15 Puncte

Întrebarea 17 Puncte

Întrebarea 19 Puncte

Întrebarea 21 Puncte

Total puncte tipul C

Interpretare:

Persoana aparține aceluși tip în cadrul căruia a acumulat cel mai mare număr de puncte. Dacă a obținut același număr de puncte la două tipuri, înseamnă că aparține unei tipologii mixte.



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Tipul A: „Cazanul sub presiune”

Este permanent tensionat/ă, de cele mai multe ori fără să conștientizeze acest lucru. Nu suportă bine stările de încordare; situațiile stresante îi dau de furcă. Își găsește cu greu echilibrul, de obicei se ambalează din ce în ce mai mult. Contrar aparențelor, se teme de relațiile interumane.

Tipul B: „Mereu cu frâna pusă”

Își folosește toată energia pentru a înăbuși orice situație potențial generatoare de tensiune. Urmarea acestei rezistențe inconștiente este lipsa inițiativei și apariția plictiselii. Lasă impresia unei persoane distante, liniștite, impasibile. Faptul că trebuie să lupte mereu împotriva a orice l-ar putea enerva, conduce la un tonus scăzut, la instalarea unei stări de apatie, de inerție.

Tipul C: „Stres? Ce bine!”

Trăiește intens stările tensionate. Este abil și se descurcă excelent în situații de criză. Când ia viteză, nu-l mai oprește nimeni. E plin de vervă, foarte volubil, însă uneori, prin comportamentul său, întinde prea mult coarda. Cei din jur trebuie să devină, cu sau fără voia lor, publicul.



Test de temperament

Testul pentru identificarea tipului de temperament este bazat pe teoria clasică a celor patru temperamente: sanguin, coleric, flegmatic și melancolic. Aceste temperamente descriu trăsăturile de bază ale personalității unei persoane și modul în care aceasta interacționează cu mediul.

1.Când ești într-un grup mare de oameni, cum te simți?

- a) Energizat și sociabil, vreau să vorbesc cu cât mai multe persoane.
- b) Preiau conducerea discuțiilor și organizez lucrurile.
- c) Stau calm, nu mă simt neapărat obligat să interacționez, dar sunt politicos.
- d) Prefer să observ și să mă gândesc la ceea ce se întâmplă în jur.

2.Când ai o sarcină nouă, cum te apuci de treabă?

- a) Încep imediat, sunt plin de entuziasm.
- b) Îmi fac un plan și mă asigur că sarcina este bine organizată.
- c) Mă gândesc bine înainte să acționez, nu mă grăbesc.
- d) Mă concentrez profund asupra detaliilor și reflectez mult înainte de a începe.

3.Cum reacționezi când cineva îți cere ajutorul?

- a) Sunt întotdeauna dispus să ajut, îmi place să fiu de folos.
- b) Ofer ajutor imediat, îmi place să rezolv problemele rapid.
- c) Ajut cu calm și răbdare, fără să mă implic prea emoțional.
- d) Analizez situația înainte de a oferi ajutor, vreau să fiu sigur că pot face diferența.

4.Când ai parte de o critică, cum reacționezi?

- a) O iau destul de ușor, nu mă afectează mult.
- b) Pot să mă supăr inițial, dar apoi mă străduiesc să îmbunătățesc ce e nevoie.
- c) Accept critica calm, dar nu mă las afectat emoțional.
- d) Reflectez mult la critică și poate mă simt rănit, chiar dacă nu o arăt.

5.Cum îți gestionezi emoțiile în situații stresante?

- a) Încerc să rămân pozitiv și optimist.
- b) Reacționez imediat, dar mă mobilizez pentru a controla situația.
- c) Rămân calm și încerc să nu îmi las emoțiile să preia controlul.
- d) Tind să mă interiorizez și să reflectez adânc la ce se întâmplă.



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



6. Cum îți organizezi timpul liber?

- a) Îmi place să fiu înconjurat de prieteni și să mă distrez.
- b) Îmi planific activitățile, vreau să am control asupra timpului.
- c) Prefer activități liniștite și relaxante.
- d) Mă bucur să fiu singur, citind sau reflectând.

Interpretarea răspunsurilor:

- Majoritatea "a": Temperament sanguin – Ești energic, sociabil și îți place să fii în centrul atenției. Ești optimist și îți faci prieteni cu ușurință.
- Majoritatea "b": Temperament coleric – Ești o persoană decisivă, orientată spre acțiune și leadership. Îți place să preiei controlul în situații și să rezolvi probleme.
- Majoritatea "c": Temperament flegmatic – Ești calm, răbdător și stăpân pe tine. Preferi să îți păstrezi emoțiile sub control și să acționezi cu grijă.
- Majoritatea "d": Temperament melancolic – Ești profund, reflexiv și sensibil. Te preocupi de detalii și preferi să gândești înainte de a acționa.



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Test de carieră

Acest test ajută persoanele să îndetifice spre ce carieră se pot orienta sau reorienta.

1.Care dintre următoarele activități ți se pare cea mai plăcută?

- A. Crearea de lucruri noi (ex: artă, scriere creativă)
- B. Rezolvarea problemelor tehnice sau matematice
- C. Lucrul cu oamenii și ajutarea acestora
- D. Conducerea proiectelor sau coordonarea echipelor
- E. Gestionarea documentelor și organizarea informațiilor

2.Ce preferi să faci în timpul liber?

- A. Să participi la activități creative sau artistice
- B. Să citești articole științifice sau să rezolvi puzzle-uri logice
- C. Să te implici în activități de voluntariat sau sociale
- D. Să conduci o echipă sau să organizezi un eveniment
- E. Să îți organizezi spațiul personal sau să lucrezi la detalii administrative

3.Care dintre următoarele aptitudini consideri că o ai cel mai bine dezvoltată?

- A. Creativitate și imaginație
- B. Gândire analitică și rezolvarea problemelor
- C. Empatie și abilități de comunicare interpersonală
- D. Leadership și luarea deciziilor
- E. Organizare și atenție la detalii

4.Când trebuie să rezolvi o problemă, ce metodă preferi să folosești?

- A. Să găsești soluții inovative și neconvenționale
- B. Să analizezi toate datele înainte de a trage o concluzie
- C. Să discuți cu oamenii pentru a găsi o soluție colaborativă
- D. Să preiei inițiativa și să coordonezi echipa pentru a rezolva problema
- E. Să creezi un plan bine structurat și să te asiguri că toate detaliile sunt corect implementate

5.În ce tip de mediu de lucru te simți cel mai confortabil?

- A. Într-un mediu creativ și flexibil



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



- B. Într-un mediu structurat și analitic
- C. Într-un mediu colaborativ și social
- D. Într-un mediu dinamic și competitiv
- E. Într-un mediu ordonat și bine organizat

6. Cum reacționezi la sarcini repetitive?

- A. Mă plictisesc rapid și caut ceva nou
- B. Nu mă deranjează, atâta timp cât sunt provocări intelectuale
- C. Le tolerez dacă implică interacțiuni sociale
- D. Prefer sarcinile care implică schimbări constante și provocări
- E. Mă simt confortabil cu sarcinile repetitive, mai ales dacă sunt organizate

7. Ce aspect al muncii este cel mai important pentru tine?

- A. Libertatea de a fi creativ și inovator
- B. Oportunitățile de a învăța și de a rezolva probleme complexe
- C. Ajutarea altora și crearea de relații pozitive
- D. A avea un rol de conducere și a lua decizii importante
- E. Stabilitatea și siguranța locului de muncă

8. Ce te motivează cel mai mult într-o carieră?

- A. Să îmi exprim creativitatea și originalitatea
- B. Să îmi dezvolt abilitățile intelectuale și să rezolv provocări interesante
- C. Să am un impact pozitiv asupra oamenilor din jur
- D. Să urc pe scara ierarhică și să dețin responsabilități importante
- E. Să am un venit stabil și un program bine definit

Interpretarea rezultatelor:

- Preponderența A: Dacă ai ales majoritar răspunsurile A, o carieră în domeniul creativ (ex. design, arte, marketing, scriere) ar putea fi potrivită pentru tine.
- Preponderența B: Răspunsurile B sugerează o înclinație spre o carieră în domenii tehnice sau științifice (ex. inginerie, cercetare, tehnologie).
- Preponderența C: Dacă ai ales predominant răspunsurile C, ar trebui să iei în considerare o carieră în domeniul social (ex. educație, resurse umane, psihologie, asistență socială).



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



- Preponderența D: Răspunsurile D indică o înclinație spre cariere de management sau leadership (ex. management, antreprenariat, politică).
- Preponderența E: Dacă răspunsurile tale sunt majoritar E, o carieră în domeniul administrativ (ex. contabilitate, administrație, logistică) ar putea fi potrivită.