



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Program: Programul Educație și Ocupare 2021-2027

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității (ESO.4.7)

Apel de proiecte: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36 - “Ține pasul”

Titlu proiect: „SMART- Dezvoltarea competențelor angajaților”

Cod SMIS: 312775

METODOLOGIE DE INFORMARE ȘI CONSILIERE

PARTENERIAT FORMAT DIN:

LIDER: ASOCIAȚIA DEBINEFACERE PROVITAM

PARTENER: ASOCIAȚIA DE TURISM RURAL DÂMBOVIȚA



SMART – Dezvoltarea competențelor angajaților
Cod SMIS 312775





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Metodologia de informare și consiliere are ca obiectiv stabilirea activităților și procedurilor de lucru specific subactivității A2.1 Dezvoltarea și furnizarea serviciilor de informare și consiliere din cadrul activității A.2 Consilierea profesională a angajaților din cadrul proiectului "Ține pasul- SMART- Dezvoltarea competențelor angajaților", cod proiect SMIS 312775.

Obiectivul general al proiectului constă în acordarea de măsuri de sprijinire pentru 630 de angajați din regiunile de dezvoltare Sud-Muntenia și Sud-Vest Oltenia, reprezentate de servicii specializate de formare și ocupare, în scopul adaptării la o piață a muncii în continuă schimbare cu accent pe tranziția la economia verde și pe utilizarea noilor tehnologii pe o perioadă de 24 de luni.

Prin prezentul proiect, s-a urmărit corelarea obiectivului general al proiectului, cu obiectivul specific „ESO4.7” din PEO, prin:

- (i) promovarea învățării pe tot parcursul vieții, prin intermediul cursurilor de FPC acordate celor 630 de angajați din GT;
- (ii) asigurarea unor oportunități flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare;
- (iii) dezvoltarea unor competențe digitale, prin cursurile din cadrul proiectului dedicate acestei specializări;
- (iv) anticiparea schimbării și facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale.

În scopul îndeplinirii obiectivului general al proiectului, se vor organiza 5 activități eligibile conform Ghidului Solicitantului Condiții specifice Educație și Ocupare, Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității”, Obiectivul Specific: ESO4.7, respectiv consiliere profesională, programe care vizează îmbunătățirea abilităților de bază și transversale, tranziția și mobilitatea profesională, precum și a competențelor antreprenoriale și digitale, care vor duce la îndeplinirea următorilor indicatori de realizare, respectiv de rezultat a apelului: indicatorul de realizare EECO01- Număr total de participanți, proiectul vizează participarea a 630 de persoane; indicatorii de rezultat ai proiectului, concret, aceștia vor fi realizați prin cursurile de formare autorizată derulate prin proiect, destinate celor 630 de



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



participanți, astfel: -Indicatorul de rezultat 5SR01-Participanți care au finalizat formarea cu certificat/care au participat la schimb de bune practici/instruiri 530 pers, respectiv \ Indicatorul de rezultat EECR03 - Persoanecare dobândesc o calificare la încetarea calității de participant-100. Totodata, procentul EECR03 raportat la 5SR01 este de 19,23%.

Proiectul va produce un efect pozitiv pe termen lung și anume acela de a contribui la îmbunătățirea și dezvoltarea nivelului de competențe, prin programe de formare profesională, prin asigurarea unei creșteri durabile și de calitate a maselor critice angajate, respective a 630 de persoane angajate, din regiunile Sud-Mntenia și Sud-Vest Oltenia.

Conform Analizei de nevoi realizată în cadrul proiectului, GT va putea beneficia de următoarele programe de formare: Specializare 180 ore- Montator subansamble, Instalator panouri fotovoltaice solare, Operator CNC; Inițiere 75 ore: Operator introducere și validare date Calificare 360 ore- Sudor oxi gaz, Lucrator în comerț. Lista de cursuri nu este exhaustivă, în funcție de modificările pieței forței de muncă și de necesitățile apărute în cei 2 ani de implementare, se pot autoriza/dezvolta și alte tipuri de cursuri.

Tot prin proiect, se va permite informarea și consilierea profesională și acțiuni de tutorat pentru toate cele 630 de persoane incluse în GT, participarea la programe de formare profesională continuă, în contextual în care dinamica pieței muncii, generată de re tehnologizare, creșterea competitivității și nevoile clienților presupun adaptarea angajaților, indiferent de posturile pe care le ocupă, la noi cerințe profesionale, iar aceasta implică un process continuu de perfecționarea cunostințelor și a abilităților. În atingerea obiectivului general al proiectului, vor fi respectarea temelor orizontale privind egalitatea de șanse/ nediscriminare/ egalitatea între femei și bărbați, respectiv, utilizarea TIC și contribuția la dezvoltarea de competențe digitale.

Grupul țintă ca beneficiar de creșterea performanțelor în plan profesional, creșterea nivelului de informare, conștientizare și interes privind nevoia de participare la programe de formare profesională continuă în concordanță cu cerințele locurilor de muncă, va contribui la îmbunătățirea performanțelor la locul de muncă și implicit la creșterea nivelului de trai și totodată, le sporește și abilitatea de a se adapta schimbărilor, de a anticipa riscurile și, în caz de necesitate, de a-și identifica cu mai multă ușurință un nou loc de muncă.



Obiectivele specifice:

OS1– Creșterea cu 630 de angajați a numărului de persoane conștientizate cu privire la importanța consilierii și FPC din Regiunile Sud-Muntenia și Sud-Vest Oltenia într-o perioadă de 24 de luni. Proiectul vizează 630 de angajați, cu accent pe persoane cu un nivel crescut de educație minim ISCED3 în vederea înregistrării în grupul țintă al proiectului. Prin intermediul acestui obiectiv, se urmărește aducerea la cunoștință potențialilor membri GT beneficiile directe ce pot fi obținute ca urmare a participării la activitățile proiectului cu posibilitatea de a accesa pachetul de beneficii pus la dispoziția acestora. Procesul de conștientizare are un caracter permanent, desfășurându-se pe toată durata de implementare a proiectului și se adresează atât angajaților cât și angajatorilor.

OS2– Acordarea de sprijin constând în acțiuni de consiliere profesională și inclusive prin realizarea de programe de educație personalizate în vederea încurajării participării la programele de FPC, pentru 630 de angajați din Regiunile Sud-Muntenia și Sud-Vest Oltenia într-o perioadă de 24 de luni. Acest obiectiv urmărește includerea GT în activități specific de consiliere cu scopul de a dezvolta încrederea în sine și ulterior, pentru conștientizarea necesității dobândirii de noi competențe cu scopul de a-și dezvolta cariera și/sau de a căuta noi oportunități de locuri de muncă. Această etapă va avea un caracter permanent.

OS3– Creșterea participării la FPC pentru 630 de angajați din Regiunile Sud-Muntenia și Sud-Vest Oltenia într-o perioadă de 24 de luni. Includerea unui număr de 630 de persoane din GT în vederea participării la programele de FPC prin măsuri active și flexibile care vizează îmbunătățirea abilităților de bază și transversale, precum și a competențelor antreprenoriale. Se urmărește pregătirea documentelor necesare pentru acordarea acestui serviciu, elaborarea metodologiei specific de implementare, monitorizare și cu antifizarea rezultatelor, elaborarea dosarului de cursant, organizarea cursurilor de formare în următoarele ocupații: Specializare 180 ore- Montator subansamble, Instalator panouri fotovoltaice solare, Operator CNC; Inițiere 75 ore:



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Operator introducere și validare date Calificare 360 ore- Sudor oxi gaz, Lucrător în comert. Lista de cursuri nu este exhaustivă, în funcție de modificările pieței forței de muncă și de necesitățile apărute în cei 2 ani de implementare, se pot autoriza/dezvolta și alte tipuri de cursuri. Primul scop este acela de a crește nivelul de competențe pentru 630 de persoane incluse în programe de FPC în vederea creșterii oportunităților de avansare la locul de muncă.

OS4– Sprijinirea inovării și dezvoltării utilizării instrumentelor digitale inovatoare și dezvoltarea competențelor digitale pentru 40 de angajați prin transfer de bune practici, în scopul alinierii know-how-ului actual, prin intermediul realizarea unor schimburi de bune practice pentru 40 de angajați din Regiunile Sud-Muntenia și Sud-Vest Oltenia.



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Descrierea subactivității A2.1 Dezvoltarea și furnizarea serviciilor de informare și consiliere

Resursele materiale și umane alocate acestei activități respecta principiul economicității și al evitării dublei finanțări, fiecare expert implicat în implementarea activității având atribuții foarte clare de îndeplinit, pe arii de acoperire diferite în raport cu volumul mare de acoperit. Activitatea este adresată GT cu scopul de a stimula persoanele înscrise în proiect să participe la programele de FPC dezvoltarea carierei și cautarea de oportunități pentru noi locuri de muncă. Acțiunile de consiliere profesională reprezintă orice informație și/sau sprijin specializat oferit unei persoane cu privire la alegerea unei ocupații, evoluția într-o ocupație, adaptarea la o ocupație care se modifică, schimbarea ocupației sau orice alte probleme legate de o profesie. Acordarea acestui serviciu în cadrul proiectului are drept obiectiv crearea unui profil în vederea creșterii șanselor GT de a participa la activitățile de FPC. Acțiunile de consiliere profesională urmăresc evaluarea și autoevaluarea personalității în vederea orientării profesionale prin stabilirea compatibilității dintre nivelul formării profesionale, aspirațiile persoanelor și posibilitățile de ocupare pe piața forței de muncă, respectiv dezvoltarea abilității și încrederii în sine a persoanelor în cautarea unui nou loc de muncă pentru luarea celor mai benefice decizii privind propria carieră sau avansarea la locul de muncă. Beneficiile pe termen lung aduse grupului țintă de acest serviciu sunt: creșterea stimei de sine; conștientizarea necesității unei pregătiri profesionale continue; motivarea angajaților pentru a deveni mai activi pe piața forței de muncă; menținerea unei atitudini pozitive; obținerea unei autonomii în luarea deciziilor; identificarea deprinderilor profesionale în vederea avansării la locul de muncă.

Informarea și consilierea profesională presupune furnizarea informațiilor corecte unei persoane care beneficiază de consiliere, pentru a o ajuta să înțeleagă și să ia decizii informate. Această activitate implică transparență, confidențialitate, autodeterminare, aspect etice și legale, educare și clarificare din partea consilierului.

Obiectivul principal al activității de informare și consiliere este cunoașterea parcursului profesional, a competențelor/abilităților profesionale care trebuie dezvoltate sau dobândite și a etapelor de realizare a acestora. În acest sens se va realiza conștientizarea de către beneficiari a nivelului profesional actual, nevoia de a urma cursuri de formare profesională pentru



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



dezvoltarea competențelor și de a se adapta la evoluțiile de pe piața muncii, o carieră de succes depinzând în mare măsură de învățarea pe tot parcursul vieții.

Implementarea activității se realizează în trei etape interdependente:

Etapa 1 - Pregătirea și organizarea metodologică; Expertii consiliere vor dezvolta o metodologie (plan) de implementare și monitorizare a serviciilor ce urmează a fi prestate prin realizarea de instrumente specifice de control și supraveghere cu scopul de a măsura eficiența serviciilor în raport cu rezultatele așteptate.

Etapa 2 - Gestionarea celor 630 GT pentru acordarea serviciilor de consiliere profesională: Serviciile consiliere profesională vor fi acordate unui nr de 630 persoane din GT cu statutul de angajați pe piața muncii, care au împlinit 18 ani și sub 65 de ani și care au nivel de școlarizare minim ISCED 3, Astfel, în urma validării și operării în baza de date a GT recrutat de către experții grup țintă, vor pune la dispoziția experților informare și consiliere, listele nominale cu GT care urmează să beneficieze de servicii de consiliere profesională. După primirea listelor nominale, experții informare și consiliere își planifică deplasările în teritoriu, iar experții GT cooptează GT-ul pentru a se asigura de participarea acestuia la sesiunile de consiliere, participând inclusiv la acestea pt a observa modul de desfășurare al lor și a oferi feedback.

Etapa 3 - Furnizarea propriu-zisă a serviciilor de consiliere și monitorizarea serviciilor acordate. După primirea listelor nominale intermediare cu pers care vor beneficia de servicii de consiliere profesională și stabilirea întâlnirilor de lucru, va începe procesul de colectare a informațiilor personale și profesionale ale GT-ului vizat cu scopul de a elabora instrumente personalizate pentru fiecare beneficiar în parte.

Activitatea în sine constă în: acordarea de informații cu caracter general privind piața muncii și constientizarea necesității adaptării la cerințele acestuia, identificarea nevoilor specifice ale GT beneficiar de servicii prin identificarea obiectivelor acestuia, evaluarea și autoevaluarea pers (profilul psihologic, interese profesionale), identificarea punctelor tari ca elemente de bază în stabilirea traseului profesional, stabilirea, împreună cu GT-ul a traseului profesional ce trebuie urmat pt alegerea ocupației /meseriei care să conducă la formarea profesională sau dezvoltarea competențelor pentru avansare la locul de muncă; întocmirea planului individual de acțiune pe baza rez. discuțiilor individuale și a testărilor efectuate; orientarea GT spre FPC.



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Aceasta activitate contribuie la atingerea obiectivului general al proiectului - Facilitarea accesului la servicii specializate de ocupare pentru 630 de angajati din Regiunea Sud-Muntenia cu scopul promovarii învățării pe tot parcursul vieții, si crearea de oportunităților flexibile si de dezvoltare a competențelor specifice grupului tinta, in concordanta cu competentele digitale si antreprenoriale, precum si promovarea mobilitatii profesionale si dezvoltarea conceptului de management al schimbarii prin prisma unei tranzitii profesionale sustinute si adecvate. Aceasta activitate conduce la indeplinirea obiectivului specific al proiectului OBS 2 si implicit la atingerea obiectivului specific „ESO4.7” din PEO.

Pentru atingerea obiectivului principal se vor utiliza următoarele metode și instrumente specifice activității de informare și consiliere, în principal prin mijloace la distanță:

1. Consilierea individuală –se desfășoară în ședințe individualizate și personalizate. Beneficiarului i se va aplica teste de temperament, de comunicare, reacție la stres, de personalitate.
2. Consiliere de grup – se desfășoară în ședințe la care participă mai mult de un beneficiar. Durata și tematica aleasă pentru consilierea de grup va fi adaptată nevoilor comune de consiliere ale beneficiarilor. În cadrul ședințelor de consiliere de grup se va pune accent pe creșterea adaptabilității la schimbările pe piața muncii. Se vor utiliza prezentări pe diferite teme stabilite în prealabil.

Dosarul de informare și consiliere conține:

- Datele de identificare ale beneficiarului;
- Test de identificare a tipului de temperament;
- Test legat de abilitatea de comunicare;
- Test legat de reacția la stres;
- Test de carieră.



Ține pasul SMART- Dezvoltarea competențelor angajaților

(cod MySMIS 312775)

Dosar de consiliere

Nume și prenume beneficiar:

Expert consiliere:

Data consilierii:

Observații:



FIȘA DE INFORMARE ȘI CONSILIERE

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 meserii
Școala postliceală
Studii universitare
Studii postuniversitare

Altă situație.....



Formare profesională (denumirea cursului)*

Care este profesia dvs.?

Vechime totală în muncă

Experiența profesională**

Perioada	Postul ocupat	Denumirea angajatorului



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 Asociația de Binefacere Pro Vitam		Cursuri Asociația de Turism Rural Dâmbovița	
Sudor oxi gaz	☐	Sudor oxi gaz	☐
Montator subansamble	☐	Montator subansamble	☐
Operator CNC	☐	Operator CNC	☐
Operator introducere și validare date	☐	Operator introducere și validare date	☐
Lucrător în comerț	☐	Lucrător în comerț	☐
Instalator panouri fotovoltaice solare	☐	Instalator panouri fotovoltaice solare	☐



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			



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Semnătură beneficiar		Semnătură expert	
----------------------	--	------------------	--

CONCLUZII FINALE/ OBSERVAȚII

Data	
------	--

Înscriere efectivă la curs

Observații/Recomandări

--



Test pentru identificarea tipului 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.

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.



Test: Abilitatea de comunicare

Acestui test identifică tipul comunicării unei persoane, ușoară sau dificilă. Răspundeți la următoarele întrebări 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
- 6. Îmi vine greu să-l contrazic pe ceilalți:**
 - a. nu corespunde
 - b. corespunde uneori
 - c. corespunde deseori
 - d. corespunde pe deplin



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 deplin

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
- 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
- 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 punctual de vedere, încercând să-l pun pe ceilalți în dificultate (să-l 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

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 10 Puncte

Întrebarea 13 Puncte

Întrebarea 18 Puncte

Întrebarea 21 Puncte

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 19 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.



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 extreme 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.



Test: Reacția la stres

Testul stabilește modul în care o persoană gestionează situațiile stresante, de criză.
Răspundeți la următoarele întrebări 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, aș 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.**
 - 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

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 aş 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
- d. întotdeauna

18. Fără vreun motiv anume, am momente 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



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Punctaj:

Niciodată= 1 punct

Uneori= 2 puncte

Deseori= 3 puncte

Întotdeauna= 4 puncte

Tipul A

Întrebarea 1 Puncte

Întrebarea 4 Puncte

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.

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

SMART – Dezvoltarea competențelor angajaților

Cod SMIS 312775



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 carieră

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
- 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



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

Întocmit,

Expert informare și consiliere 1

B/

Expert informare și consiliere 2

B.

Expert informare și consiliere 3

L

Expert informare și consiliere 4

C/