



**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 amabilității (ESO.4.7)

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

Titlu proiect: „Competențe noi pentru angajații din Regiunile Sud Munteniași Sud- Vest Oltenia”

Cod SMIS: 312816

METODOLOGIE DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

PARTENERIAT FORMAT DIN:

LIDER: ASOCIAȚIA DE BINEFACERE PROVITAM

PARTENER: ASOCIAȚIA DE TURISM RURAL DÂMBOVIȚA



Competențe noi pentru angajații din Regiunile Sud Muntenia și Sud-Vest Oltenia
Cod SMIS 312816





Metodologia de orientare în carieră 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 "**Competențe noi pentru angajații din Regiunile Sud Muntenia și Sud- Vest Oltenia**", cod proiect SMIS 312816.

Obiectivul general

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 specializare de formare și ocupare, în scopul adaptării la o piață a muncii în continuă schimbare cu accent pe tranziția la economie verde și pe utilizarea noilor tehnologii pe o perioadă de 24 de luni. Prin prezentul proiect, s-a urmarit 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 angajati din GT;
- (ii) asigurarea unor oportunitati flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare;
- (iii) dezvoltarea unor competențe digitale, prin cursurile din cadrul proiectului dedicate acestei specializari;
- (iv) anticiparea schimbării si facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale.

În scopul îndeplinirii obiectivului general al proiectului, se vor organiza 5 activitati eligibile conform Ghidului Solicitantului Conditii specific 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, respective consiliere profesionala, programe care vizeaza imbunatatirea abilitatilor de baza si transversale, tranzitia si mobilitatea profesionala, precum si a competentelor antreprenoriale si digitale, care vor duce la îndeplinirea urmatorii indicatori de realizare, respectiv de rezultat ai apelului: indicatorul de realizare EECO01-Număr total de participanți, proiectul vizeaza participarea a 630 de

Competente noi pentru angajatii din Regiunile Sud Muntenia si Sud-Vest Oltenia
Cod SMIS 312816



Cofinanțat de Uniunea Europeană



persoane; indicatorii de rezultat ai proiectului, concret, acestia vor fi realizati prin cursurile de formare autorizate derulate prin proiect, destinate celor 630 de participanti, 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 - Persoane care dobândesc o calificare la încetarea calității de participant – 100. Totodata, procentul EECR03 raportat la 5SR01 este de 19,23% Proiectul va produce un effect pozitiv pe termen lung si anume acela de a contribui la imbunatatirea si dezvoltarea nivelului de competente, prin programe de formare profesionala, prin asigurarea unei cresteri durabile si de calitate a maselor critice angajate, respectiv a 630 de persoane angajate, din regiunile Sud-Muntenia si Sud-Vest Oltenia. Conform Analizei de nevoi realizata in cadrul proiectului (atasata la prezenta Cerere de Finantare), GT va putea beneficia de urmatoarele programe de formare: Specializare 180 ore - Montator subansamble, Instalator panouri fotovoltaice solare, Operator CNC; Initiere 75 ore : Operator introducere si validare date Calificare 360 ore - Sudor oxigaz, Lucrator in comert. Lista de cursuri nu este exhaustiva, in functie de modificarile pietei fortei de munca si de necesitatile aparute in cei 2 ani de implementare, se pot autoriza/dezvolta si alte tipuri de cursuri. Tot prin proiect, se va permite informarea si consilierea profesionala si actiuni de tutorat pentru toate cele 630 de persoane incluse in GT, participarea la programe de formare profesionala continua, in contextul in care dinamica pietei muncii, generata de re tehnologizare, cresterea competitivitatii si nevoile clientilor presupun adaptarea angajatilor, indiferent de posturile pe care le ocupa, la noi cerinte profesionale, iar aceasta implica un process continuu de perfectionare a cunostintelor si a abilitatilor. In atingerea obiectivului general al proiectului. Vor fi respectate temele orizontale privind egalitatea de sanse/ nediscriminare/ egalitatea între femei si barbati, respectiv, utilizarea TIC si contribuția la dezvoltarea de competente digitale. Grupul tinta va beneficia de cresterea performantelor in plan profesional, cresterea nivelului de informare, constientizare si interes privind nevoia de participare la programe de formare profesionala continua in concordanta cu cerintele locurilor de munca, va contribui la imbunatatirea performantelor la locul de munca si implicit la cresterea nivelului de trai si totodata, le sporeste si abilitatea de a se adapta schimbarilor, de a anticipa riscurile



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



si, in caz de necesitate, de a-si identifica cu mai multa usurinta un nou loc de munca.

Obiectivele specifice:

OS 1 – Cresterea cu 630 de angajati a numarului de persoane constientizate cu privire la importanta consilierii si FPC din Regiunile Sud-Muntenia si Sud-Vest Oltenia intr-o perioada de 24 de luni. Proiectul vizeaza 630 de angajati, cu accent pe persoane cu un nivel crescut de educatie minim ISCED 3 in vederea inregistrarii in grupul tinta al proiectului. Prin intermediul acestui obiectiv, se urmareste aducerea la cunostinta potentialilor membri GT beneficiile directe ce pot fi obtinute ca urmare a participarii la activitatile proiectului cu posibilitatea de a accesa pachetul de beneficii pus la dispozitia acestora. Procesul de constientizare are un caracter permanent, desfasurandu-se pe toata durata de implementare a proiectului si se adreseaza atat angajatilor cat si angajatorilor.

OS 2 – Acordarea de sprijin constand in actiuni de consiliere profesionala si inclusive prin realizarea de programe de educatie personalizate in vederea incurajarii participarii la programele de FPC, pentru 630 de angajati din Regiunile Sud-Muntenia si Sud-Vest Oltenia intr-o perioada de 24 de luni. Acest obiectiv urmareste includerea GT in activitati specifice de consiliere cu scopul de a dezvolta increderea in sine si ulterior, pentru constientizarea necesitatii dobandirii de noi competente cu scopul de a-si dezvolta cariera si/sau de a cauta noi oportunitati de locuri de munca. Aceasta etapa va avea un caracter permanent.

OS 3 – Cresterea participarii la FPC pentru 630 de angajati din Regiunile Sud-Muntenia si Sud-Vest Oltenia intr-o perioada de 24 de luni. Includerea unui numar de 630 de persoane din GT in vederea participarii la programele de FPC prin masuri active si flexibile care vizeaza imbunatatirea abilitatilor de baza si transversale, precum si a competentelor antreprenoriale . Se urmareste pregatirea documentelor necesare pentru acordarea acestui serviciu, elaborarea metodologiei specifice de implementare, monitorizare si cuantificare a rezultatelor, elaborarea dosarului de cursant, organizarea cursurilor de formare in urmatoarele ocupatii: Specializare 180 ore - Montator subansamble, Instalator panouri fotovoltaice solare, Operator CNC; Initiere 75 ore : Operator introducere si validare date Calificare 360 ore - Sudor oxigaz, Lucrator in



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



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.

OS 4 – 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 realizării unor schimburi de bune practici pentru 40 de angajați din Regiunile Sud-Muntenia și Sud-Vest Oltenia.

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

Resursele materiale și umane alocate acestei activități respectă 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 căutarea 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 căutarea 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; constientizarea necesității unei pregătiri profesionale continue; motivarea angajaților



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



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.

Orientarea în carieră este un proces complex prin care o persoană primește ghidaj și suport pentru a face alegeri profesionale informate și potrivite, în funcție de interesele, abilitățile și valorile sale. Scopul principal al orientării în carieră este de a ajuta persoanele să identifice opțiuni educaționale și profesionale care să le ofere satisfacție pe termen lung și oportunități de dezvoltare.

Implementarea activității se realizează în trei etape interdependente:

Etapa 1 – Pregătirea și organizarea metodologică. Se va desfășura după cum urmează: Experții 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 rez. 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 implinit 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 monitorizare a 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



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



muncii și constientizarea necesității adaptării la cerințele acesteia, 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. Îndeplinirea Obiectivelor/ Indicatorilor: Această activitate contribuie la atingerea obiectivului general al proiectului – Facilitarea accesului la servicii specializate de ocupare pentru 630 de angajați din Regiunea Sud-Muntenia cu scopul promovării învățării pe tot parcursul vieții, și crearea de oportunități flexibile și de dezvoltare a competențelor specific grupului țintă, în concordanță cu competențele digitale și antreprenoriale, precum și promovarea mobilității profesionale și dezvoltarea conceptului de management al schimbării prin prisma unei tranziții profesionale susținute și adecvate. Această activitate conduce la îndeplinirea obiectivului specific al proiectului OBS 2 și implicit la atingerea obiectivului specific „ESO4.7” din PEO.

În orientarea în carieră, se folosesc diverse instrumente pentru a explora opțiuni profesionale, a evalua interesele și abilitățile, și a planifica dezvoltarea profesională. Aceste instrumente ajută la luarea unor decizii informate și bine fundamentate.

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.



Competențe noi pentru angajații din Regiunile Sud Muntenia și Sud- Vest Oltenia
(cod MySMIS 312816)

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.....



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



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

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

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

Data			
Tipul întrevderii: 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 apropiu 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 punctul 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 tipologiei 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 fericiți/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 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
- 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).
- **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.

Întocmit,
Expert informare si consiliere 1
B

Expert informare si consiliere 2
L

Expert informare si consiliere 3
M

Expert informare si consiliere 4
C