

## ***ORIENTAREA ÎN CARIERĂ***

### ***CUM SĂ NE ALEGEM CARIERA?***

De ce este atât de importantă orientarea în carieră? De ce îi acordăm atât de multă importanță în această eră în care pare că toți pot face o multitudine de lucruri și pot răspunde la cerințe diverse? Înainte de toate este important să știi că există o diferență de nuanță între găsirea unui loc de muncă și dezvoltarea unei cariere de succes. Ambele chestiuni presupun o anumită strategie, numai că cea de-a doua necesită perseverență și claritate de-a lungul întregului proces de muncă. Este evident pentru fiecare dintre noi că este imposibil să ai succes atât timp cât nu ai o direcție clară spre care te îndrepti. Orientarea în carieră le oferă tinerilor oportunitatea de a lua o decizie informată privind viitorul lor profesional. În prezent, majoritatea tinerilor din România își decid drumul în funcție de dorințele părinților, popularitatea universităților sau companiilor/profesiilor la modă, tendințele prietenilor, etc. iar rata șomajului în rândul tinerilor atinge nivele tot mai ridicate.

Orientarea în carieră este mai mult decât utilă, ea este o necesitate. Ea este direcția de viitor pe care fiecare din noi o alege și o urmează în viața sa profesională. Aceasta direcție este rezultatul unei decizii informate și asumate, bazată pe evaluarea abilităților, intereselor, aspirațiilor proprii și nu în ultimul rând a tendințelor de pe piața muncii. Orientarea în carieră le permite tinerilor să își cunoască și să-și evalueze potențialul, să-și planifice viitorul profesional și să identifice acțiunile și resursele necesare pentru a-și urma cariera. Activitățile de orientare în carieră sunt în fapt un proces de care depinde descoperirea abilităților individuale și consolidarea încrederii în potențialul propriu.

Pașii unui proces de orientare profesională includ:

#### **1. Autocunoașterea**

- a. identificarea principalelor calități
- b. identificarea aptitudinilor
- c. identificarea motivației

#### **2. Cunoașterea pieței muncii**

- a. domenii de activitate
- b. profesii cerute în piața muncii
- c. tendințe

#### **3. Cum îmi caut un loc de muncă?**

- a. Unde caut anunțuri de angajare
- b. Cum aplic la un loc de muncă?

c. Cum îmi redactez CV-ul?

d. Cum mă prezint a un interviu de angajare?

#### **4. Cum îmi folosesc abilitățile pentru a identifica profesia potrivită?**

Cine sunt eu? reprezintă o întrebare fără de care este dificil să identifici, punctele forte, aptitudinile de care ai nevoie pentru o carieră de succes. Procesele de autocunoaștere sunt în mod fundamental legate de impulsurile din mediul exterior dar în sensul în care acest mediu exterior duce la o analiză profundă a capacităților personale. Cunoașterea de sine este un factor care influențează motivația iar gradul de motivare este cu siguranță mai mare atunci când profesezi într-un domeniu pe care îl stăpânești. Autocunoașterea este un proces intrinsec dar poate fi ajutat de cărți de psihologie, de programe de cunoaștere și dezvoltare personală, de analiza propriilor comportamente în situații specifice. Autocunoașterea trebuie să țină cont de câteva elemente de bază și anume, interesele noastre, valorile, aptitudinile și trăsăturile de personalitate. Atunci când încercăm să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine trebuie să luăm așadar în considerare mai multe aspecte:

##### 1. Imaginea de sine

- \* Eul actual

- \* Eul ideal

- \* Eul viitor

- \* Stima de sine

##### 2. Aptitudinile

- \* Tipuri de aptitudini

- \* Evaluarea aptitudinilor — surse de cunoaștere

- \* Dezvoltarea aptitudinilor

##### 3. Sistemul motivațional

- \* Tipuri de motivații

- \* Componente motivaționale

- \* Indicatori motivaționali

- \* Relația motivație — performanță

- \* Optimizarea motivațională

##### 4. Emoțiile noastre și mecanismele de apărare / adaptare

- \* Dimensiunile emoțiilor

- \* Tipuri de emoții

- \* Cauzele apariției emoțiilor

- \* Autoreglarea emoțiilor și comportamentelor

## \* Mecanismele de apărare și adaptare

O altă întrebare care prezintă relevanță în context este legată de suma de abilități pe care le are un student care dorește să urmeze o carieră. În momentul în care am finalizat procesul de autocunoaștere, pot răspunde la întrebarea “Ce abilități am?”, respectiv pot să încep să mă gândesc cum pot folosi sau transforma aceste abilități într-o profesie. Aici intervine deja prima fază a deciziei de carieră.

Ce profesii există pe piața muncii? Care sunt în momentul acesta ocupațiile care oferă o accesibilitate sporită pe piața muncii? După ce mi-am identificat abilitățile, pentru a parcurge pașii următori ai orientării în carieră trebuie să obțin cât mai multe informații despre piața muncii, respectiv să aflu ce profesii există în piața muncii, care dintre ele sunt cele mai căutate, care sunt principalele tendințe din această piață.

Unde caut un loc de muncă? În epoca noastră, cea mai mare pondere a locurilor de muncă făcute publice se găsesc în mediul virtual. Caută să te informezi accesând site-uri de genul e-jobs.

Nu în ultimul rând vei avea nevoie de un CV bun. E util să-ți completezi CV-ul și în limba engleză. Foarte mulți dintre tineri reclama faptul că trimit CV-ul la zeci de companii, dar totuși nimeni nu îi sună pentru interviu sau scrisoarea de intenție. Posibilitatea de a aplica online este un avantaj atât pentru cel care caută un loc de muncă cât și pentru cel care caută să angajeze. Însă dacă această aplicare nu urmează anumite reguli probabilitatea de a nu fi chemat niciodată la un interviu este foarte mare.

Iată ce ar trebui să faceți pentru ca probabilitatea să vă găsiți jobul să crească considerabil:

Aplică numai la joburile pentru care te consideri potrivit/ă. Renunță la a mai

trimite zeci sau sute de CV-uri pe zi. Citește cu atenție cerințele și atribuțiile postului. Acesta este momentul în care află dacă jobul respectiv ți se potrivește. Citește cerințele cu atenție și analizează dacă îndeplinești condițiile minime. Puneți câteva întrebări: Vreau acest job? Sunt potrivit/ă pentru el? Sunt calificat/ă pentru el? Dacă răspunsul este negativ mai bine ai căuta alt job. Dacă răspunsul este afirmativ poți trece la pasul următor.

Caută informații despre companie, este important să faci asta pentru a colecta acele informații care te interesează ca applicant. Unele dintre cele mai importante chestiuni de urmărit se leagă de posibilitățile de dezvoltare a carierei, anii necesari pentru a putea accede la nivelurile superioare ale companiei, raportarea companiei la dezvoltarea pe anumite piețe etc. Pentru sociologi, psihologi, specialiști în resursele umane sunt extrem de importante elementele de cultură organizațională care se manifestă în respectiva organizație. Elementele constitutive ale culturii organizaționale modul în care sunt ele percepute de către mediul extern sunt importante în alegerea unui loc de muncă într-o astfel de companie.

Scrive o scrisoare de intenție bună care să demonstreze că ești cu adevărat interesat de locul de muncă. Evită formulările standard care pot avea efectul pe care îl generează documentele trimise doar pentru a testa atenția angajatorului.

Trimiterea CV-ului se face în mod personalizat, solicitând în mail confirmarea primirii acestuia . Îți reamintesc, Cv-ul cuprinde doar acele informații necesare demonstrării abilităților în raport cu locul de muncă vizat.

#### Bibliografie

1. Gabriela Lemeni, Mircea Miclea - Consiliere și orientare, Editura ASCR, Colecția consiliere școlară, ediția a doua, revizuită, 2010
2. Nicolae Radu - Teste psihologice pentru orientarea in cariera si autocunoastere. Editura Polirom 2006
3. Meg Mateo Ilasco - Turn Your Creative Hobby into a Business, Editura Chronical Books, 2007
4. Larry Farrell - Noua eră antreprenorială, Editura Prior Book, 2013