

# Și acum ce fac?

Cum să iei decizii bune  
pentru cariera ta.

**GHID PRACTIC**



**FUNDAȚIA  
EDUCATIVA**



Acest itinerariu de explorare vocațională și în carieră îi aparține (lui)

---

care, începând cu data de \_\_\_\_\_,

---

se angajează să aplice codul curiozității în carieră:

- 1** Exprimă-ți curiozitatea și pune întrebări mari și mici.
- 2** Ascultă cu politețe și empatie ce spun ceilalți.
- 3** Ia decizii cântărite cu grijă, care să reflecte valorile tale.
- 4** Încurajează imaginația introspectivă:  
„...și cum ar fi dacă?...”
- 5** Fă o misiune din a învăța ceva despre tine și cei din jur în fiecare zi.
- 6** Ai toate instrumentele de care ai nevoie (sau ai cum să ajungi la ele).
- 7** Singura persoană în măsură să ia decizii despre viitorul pe care ți-l dorești (cu bucurii și responsabilități) ești TU – dar ai multe resurse din care să te informezi până la decizie!

Hai, la drum!

# Cuprins

---

<b>Cu ce venim către tine</b>	pag. 5
<b>Înainte de orice, să facem cunoștință</b>	pag. 6
Noi suntem	pag. 6
Iar tu ești...	pag. 7
<b>Meseriile azi, mâine și peste cinci ani</b>	pag. 10
Când îmi fac planul de carieră?	pag. 10
Ce meserii se caută? Piața muncii în 2025-30	pag. 11
Ce abilități se caută?	pag. 14
Top 16 abilități pentru viitor	pag. 15
<b>Abilitățile soft și hard (transferabile și tehnice)</b>	pag. 16
Prima oprire: introspecția ghidată	pag. 17
Valorile personale	pag. 17
1. Top 10 – 5 – 1 valori personale	pag. 18
2. Tabelul de activități și momente cheie	pag. 19
3. Fișă de lucru: Abilitățile tale transferabile și tehnice	pag. 20
<b>Mituri despre carieră</b>	pag. 25
<b>Despre testele vocaționale</b>	pag. 27
Resurse suplimentare	pag. 29
<b>Șase capcane și mituri în luarea deciziilor</b>	pag. 30
<b>Factorii care ne influențează deciziile</b>	pag. 33
<b>Cum iau decizia de carieră?</b>	pag. 34
Pași pentru luarea unei decizii	pag. 36
Metode de luare a deciziei (cu exemple)	pag. 37
<b>Planul meu de acțiune</b>	pag. 40
Banca de timp	pag. 40
Jurnal: Programul meu zilnic ideal - pe teren	pag. 41
Principii pentru succes	pag. 42
Obiective SMART	pag. 43
<b>Vision Board</b>	pag. 44
<b>Cele trei zone de confort și creștere</b>	pag. 45
<b>Dar părinții ce simt când copiii lor își caută viitorul?</b>	pag. 46

# Cu ce venim către tine

---

## Bună!

Venim cu multe gânduri (toate bune), cu experiențe de împărtășit, curiozitate și cu entuziasm pentru că ai decis să lucrăm împreună pe parcursul lunilor următoare ca să explorăm lumea antreprenoriatului și a tehnologiei, să creștem și să creăm oportunități pentru cei din jur – și pentru noi personal.

Orice drum mare începe cu... tine, așa-i? Cu introspecție, cu tine întrebându-te ce dorești și de ce, poate o listă, două, variante, dacă să te înscrii acolo sau aplici dincolo, dacă te potrivești, ce valoare vei aduce și ce vei primi în schimb. De aceea începem călătoria noastră cu segmentul dedicat consultanței vocaționale.

Cu o perspectivă actualizată asupra ta, vei avea în tolbă instrumente și rezerve noi de curaj și abilități în aplicarea la programe de practică, extracurriculare, internshipuri, programe de studiu, joburi – și chiar în selectarea hobby-urilor sau a watchlistului de pe Netflix sau YouTube.

Deci, de unde începem?

„Tu cum o să-ți găsești job?”

„La ce facultate vrei să dai?”

„Și...ai decis ce faci după liceu?”

Întrebări la care este posibil să știi răspunsul – caz în care putem să săpăm mai adânc în direcția dorită – sau nu. E total OK să fii în etapa de cercetare – cel mai probabil ea va mai dura o vreme, și asta e necesar și chiar de dorit. Orice ai răspuns, ghidul acesta are ceva menit să te ajute.

Revenind la întrebările binevoitoare din jur, știm din experiența noastră de lucru cu elevi de liceu (și din experiența noastră personală), că aceste discuții apar des și câteodată neașteptat și că ele pot pune presiune pe tine. În plus, adolescența și adulția timpurie sunt în sine perioade pline de necunoscut la care să te adaptezi, ca să nu mai discutăm despre noile necunoscute aduse de pandemie.

Așadar, gata! Găsim răspunsuri la întrebări, construim poteca de cărămizi galbene, ca Dorothy, și pregătim și câteva răspunsuri diplomatice la marile întrebări.

**În călătoria noastră de orientare în carieră, tu ești personajul principal.** Vom vorbi deschis și practic despre viitorul tău academic și profesional, identificând și poate îmblânzind din presiunile externe și interne pe tema asta. Cum adică să lăsăm presiunea deoparte? Este posibil! Și chiar de foarte mare ajutor pentru liniștea ta și pentru viitorul tău!

Reușim să lăsăm presiunea deoparte atunci când ne concentrăm pe „de ce-urile” din spatele întrebărilor și răspunsurilor, pe valorile care ne ghidează acțiunile, pe afinitățile pe care personalitatea noastră le inspiră, pe felul în care ne imaginăm noi viitorul, pe știința care stă în spatele modului în care luăm decizii.

Pregătește-te pentru câteva ore de introspecție, liniște, cercetare și planificare! La finalul zilelor de workshop vei avea elementele principale ale unui plan de acțiune, mai multe răspunsuri despre tine și, totodată, mai multe întrebări care îți vor hrăni curiozitatea în lunile următoare!

Ce zici?

Cu gânduri bune,

**Echipe Optiuni de Carieră**

# Înainte de orice, să facem cunoștință

---

Noi suntem...

**Opțiuni de Carieră**, Oferim teste de orientare vocațională și consultanță vocațională individuală sub forma mai multor pachete de ședințe, fiecare cu obiective specifice legate de auto-cunoaștere și selecția domeniului/iilor de studii sau carieră care ți se potrivesc.

Facem parte din **Grupul EDUCATIVA**, care include multiple proiecte educaționale în cadrul cărora poate ne-am mai întâlnit:

**R/IUF**, cel mai mare târg de universități din Europa de SE.

**Optiuni.ro**, un site unde poți compara aproximativ 4.500 de programe de licență și master din România.

**AdmitereOnline.ro**, platforma pe care poți aplica online la unele programe de studiu din România.

**EDMUNDO**, care oferă consiliere gratuită pentru cei care vor să studieze în străinătate la programele partenere.

**UNIVERSALIO**, care se concentrează pe consilierea pentru universități de top de peste tot din lume, contra cost.

**EDMERICA**, care oferă sesiuni de informare gratuite și cursuri + consiliere contra cost pentru aplicarea la facultăți americane.

**The Entrepreneurship Academy**, facultate în București cu acreditare olandeză unde poți studia antreprenoriatul practic, cu propriul tău business și instructori care activează în companii naționale și internaționale.

**Edison**, o rețea națională de cluburi de tehnologie și antreprenoriat în licee.

**The Skill Lab**, care oferă ateliere gratuite și contra cost pentru exersarea și dobândirea de abilități transferabile.

Intră pe [educativa.ro](https://www.educativa.ro) să ne cunoști mai bine!



# Iar tu ești...

Mă numesc \_\_\_\_\_ și am \_\_\_\_\_ ani.

Cea mai grea decizie pe care am luat-o azi a fost să

\_\_\_\_\_

Oricine mă cunoaște o să spună despre mine că

\_\_\_\_\_

Ce multă lume nu știe, însă, despre mine este că

\_\_\_\_\_

La școală, iau cele mai mari note la \_\_\_\_\_

Materiile mele preferate sunt \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

În timpul liber, îmi place să \_\_\_\_\_

Dacă mâine m-aș putea trezi cu o abilitate pe care să o stăpânesc perfect, aș alege să

\_\_\_\_\_

Cel mai mândru moment al meu a fost când

\_\_\_\_\_

În momentul acesta, după liceu aș vrea să \_\_\_\_\_

și să devin \_\_\_\_\_

Întrebarea mea MARE în acest moment (de viață, tehnică, orice) este

\_\_\_\_\_

## **Dorințele tale pentru perioada următoare de explorare în carieră:**

Scrive de toate, de la a afla care e diferența dintre un grafician și un grefier, cum ai putea să găsești un job de vară, până la a găsi o cale de a-ți include pasiunile pentru matematică, muzică și fotografie în meseria ta viitoare.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

# Ce-ți propunem

---

Ghidul acesta poate părea puțin stufos sau îndrăgostit de anumite teme. Valori, introspecție – dar unde sunt listele de salarii pentru diverse meserii căutate acum? Adevărul este că meseriile căutate sau pe trend se schimbă, la fel și unele dintre abilitățile de care ai nevoie pentru a avea succes într-un anumit domeniu. Așadar, cum ne pregătim acum pentru un viitor incert?

Ca să echipăm cetățeni globali care au atâââat de multe opțiuni din care pot alege, acasă și peste hotare, îți propunem să lucrăm în cadrul celor două zile de workshop pentru a ne forma abilități transferabile, *soft skills* care să te ajute să te orientezi și acum și peste unul sau cinci ani, și când încerci să afli cum se dă admiterea la medicină la Babeș-Bolyai, dar și când prietena cea mai bună cântărește scenarii de viitor pentru cariera ei în turism.

Apoi, ghidul îți va servi drept hartă, inspirație, partener de conversație pentru ca tu să-ți continui explorarea ca să-ți atingi obiectivele pe care le-ai scris mai sus.

## Ce discutăm în cadrul cursului online?

Mituri și stereotipuri în carieră

Factorii care influențează cariera

Povestea carierei mele

De la viziune la primul pas: surse de informare online și offline pentru diferite drumuri în carieră

Prezentarea testelor de orientare în carieră

Intrepretare rezultate BFQ (Big Five Questionnaire)

Intrepretare rezultate SDS (Self-Directed Search)

Metode de luare a deciziei

Planul meu de acțiune SMART

*Vision Board*

# Meseriile azi, mâine și peste cinci ani

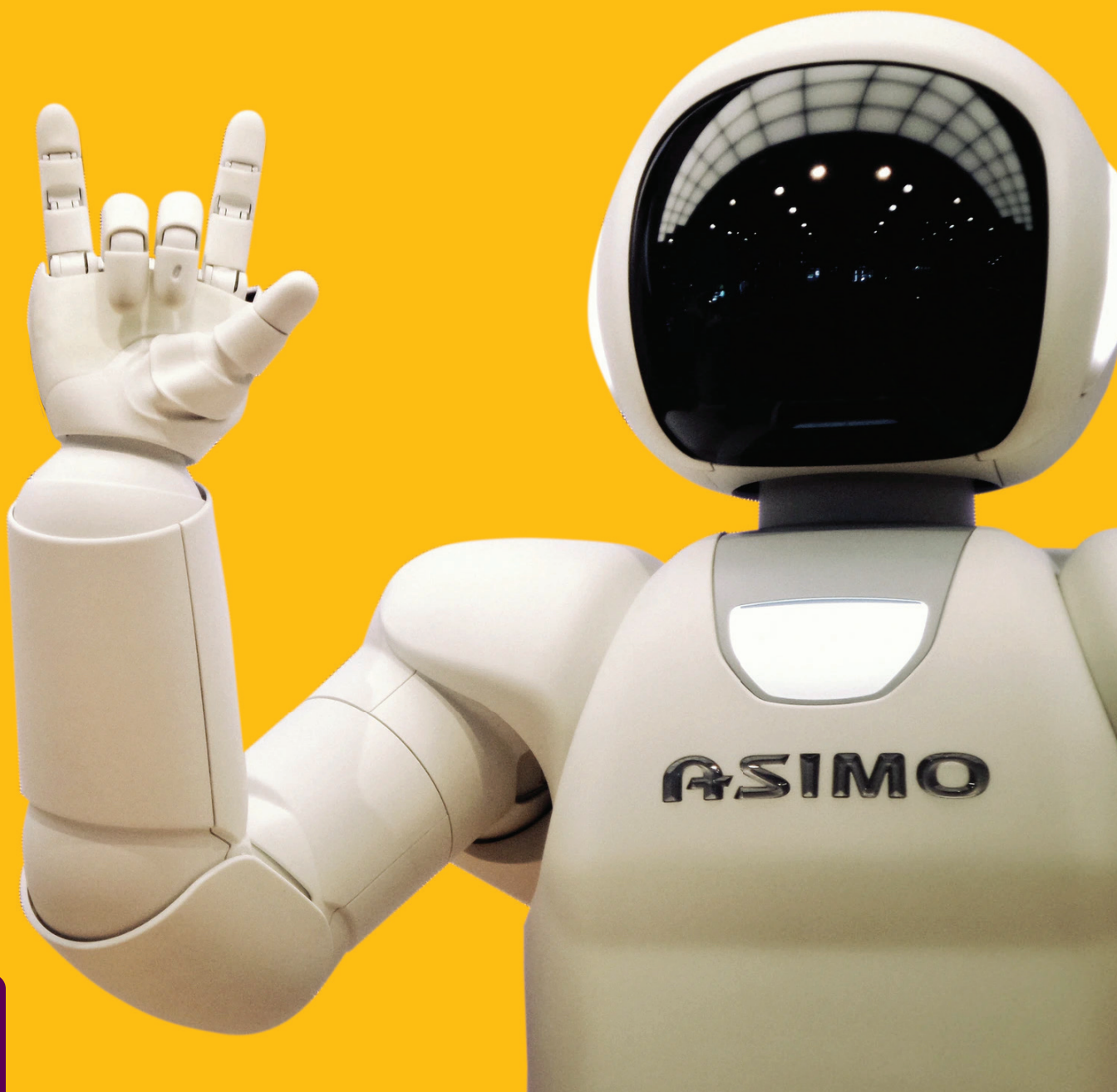
---

## Când îmi fac planul de carieră?

Chiar așa, de la ce vârstă este indicat să începi un plan de carieră? Unii ar spune că nu e niciodată prea devreme, alții se gândesc la ideea de carieră abia după ce au dobândit experiență într-un domeniu anume.

Iată însă ce spun specialiștii: în ediția pentru adolescenți a cărții *What Color Is Your Parachute?* (Ce culoare are parașuta ta?), Carol Christen, studiind tranziția de la școală către piața muncii, a descoperit că un tânăr are nevoie de aproape 10 ani pentru a face trecerea de la „Nu am nicio idee încotro s-o apuc...” către „Gata, știu ce vreau să fac cu viața mea!”, adică spre un plan de carieră bine pus la punct. Drept urmare, dacă îți dorești ca la 25 de ani să ai o idee clară despre ce înseamnă pentru tine succesul personal și profesional, trebuie să începi să lucrezi la un plan de explorare a carierei de pe la vârsta de 15 ani.

„Dar am de-abia 15 ani. Sunt prea tânăr să mă gândesc la ce voi face cu viața mea profesională!” poate vei zice.





Și ai dreptate. Nu trebuie să îți planifici în detaliu cum va fi cariera ta încă de când ești la liceu. Ce ai nevoie să faci totuși este să îți proiectezi prima direcție de carieră. Adică să te gândești și să stabilești cam cum vrei să-ți câștigi banii după ce vei fi terminat studiile. Cu cât începi să te gândești mai devreme la viitor, cu atât vei avea mai mult timp să explorezi opțiunile potrivite pentru tine.

Foarte mulți cred că o planificare a carierei înseamnă să stabilești cât mai exact un traseu și să rămâi pe el toată viața. De fapt nu este așa. O bună planificare a carierei înseamnă un proces de luare de decizii care implică să înveți să te cunoști din ce în ce mai bine și să te informezi cât mai mult despre joburile disponibile, nu cu scopul de a-ți restrânge opțiunile ci, dimpotrivă, de a le extinde, în prima fază, ca ulterior, după ce ai suficiente informații, să poți să le elimini treptat, până când rămâi la cea care te atrage cel mai mult.

De ce la 15 ani? Pentru că așa vei avea suficient de mult timp să vezi ce-ți place și ce nu, ca apoi să reconfigurezi traseul. Vei avea o mulțime de ocazii prin care să devii conștient de diversitatea de joburi existente în zona ta și-n lume, să încerci câteva, să descoperi altele noi și, în final, să te concentrezi pe direcția potrivită pentru tine. În plus, planificarea din timp îți oferă posibilitatea să experimentezi activități extrașcolare și practice din diverse domenii și astfel să descoperi noi subiecte de interes.

## Ce meserii se caută? Piața muncii în 2025-30

Pe de-o parte, citind titluri din reviste online în toate limbile, pare că multe joburi au fost sau vor fi înlocuite de computere, și ce ne vom face atunci? În practică, însă, poate vezi în jur oameni care lucrează în același loc de zece ani, și te întrebă cum funcționează socoteala.

Ca de obicei, lucrurile sunt mai complexe, subtile și interesante decât par inițial.

Da, tehnologia, inteligența artificială, *Internet of Things* au dus la mari schimbări în domenii variate, de la munca analiștilor bancari la cea a șoferilor de TIR. Când mașina ta este inteligentă, conectată la o rețea care anticipează sau rezolvă probleme fără implicarea ta directă, sau când banca ta a comandat un sistem de analiză a dosarelor de credit bazat pe inteligența artificială care procesează într-o oră documente care unui om îi ocupă o zi grea de muncă, care-i pasul următor?

Avem nevoie de mai puțini șoferi, sau analiști bancari?

Când poți face cursuri online gratuite oferite de universități de peste tot din lume pe site-uri precum **coursera.org** (sau când profa de chimie predă pe Discord), înseamnă că avem nevoie de mai puțini profi, maiștri sau instructori?

Sau poate avem nevoie de șoferi, analiști, profesori experimentați care să gândească o mie și unul de scenarii diferite pe care un computer ar trebui să le rezolve cu soluții realmente utile, ca apoi oamenii să poată să se concentreze în continuare pe aceste întrebări cu bătaie mai largă, în timp ce computerele rezolvă problemele anticipabile, de zi cu zi?

Ce spune asta despre tipurile de joburi din viitor? Vei găsi mii de liste de joburi pentru 2030 pe net. Cităm un articol de pe site-ul LinkedIn despre 12 joburi posibile pentru deceniul următor:

### **1. Designer de organe pentru transplanturi (din celule stem și alte materiale)**

### **2. Creator de experiențe în realitatea augmentată**

De ani buni poți vizita muzee din întreaga lume, universități, locații turistice prin intermediul realității virtuale - pe viitor, un astfel de job ar îmbina experiență în cinematografie, jocuri video online, psihologie, marketing.

### **3. Specialist în instalarea de biofilm**

Biofilmele sunt celule microbiale atașate unor suprafețe umede - ceva ce ai găsi pe fundul unui lac mâlos, de pildă - și, așa cum poate intuiești, nu-s ceva ce vrei să atingi, fiind sursa a 80% dintre infecțiile microbiale. Dar, conform *Canadian Scholarship Trust* (Trustul Academic Canadian), biofilmul ne-ar putea ajuta să avem case mai blânde cu mediul înconjurător - de exemplu, un biofilm instalat la duș ar putea conține microbi care să atace mucegaiul.

#### 4. Expert în anticiparea cutremurelor

Articolul menționează că acesta era un job al viitorului și acum 40 de ani, dar că instrumentele și metodele necesare pentru predicții cât mai realiste sunt încă în curs de perfecționare.

#### 5. Inginer pentru construcții temporare

În primăvara lui 2020, oameni de peste tot din țară au printat 3D viziere pentru specialiștii din linia întâi. Putem printa 3D jucării, statuete, chei, dar și membre prostetice, chiar și prototipuri de motoare cu reacție. Ce urmează? Tot Trustul Academic Canadian sugerează că am putea construi locuințe temporare în zone afectate de dezastre naturale sau conflicte armate. Ce abilități îți vor trebui? Începi cu design industrial și inginerie structurală.

#### 6. Re-naturalizator

În engleză cuvântul e *rewilder* și cu siguranță e mai succint. Ideea acestei meserii este că pe viitor, s-ar putea să avem nevoie de oameni care să transforme o zonă urbană înapoi într-una naturală, verde. Cu experiență în agricultură, zootehnie și știința mediului, ai putea să faci minuni în direcția asta.

#### 7. Manager în relația om-computer

Cum scriam înainte, cineva trebuie să spună computerului sau inteligenței artificiale ce să facă, cum să facă viața oamenilor mai ușoară și sigură. Sună bine? Poate vei dori să studiezi psihologie experimentală sau neuroștiințe și informatică, inginerie, sau HR.

#### 8. Consultant în monede digitale

Tu urmărești subiectul *cryptocurrencies*, sau ai văzut la tine în oraș case de schimb valutar pentru Bitcoin sau ether? Cu cât aceste monede devin o parte mai mare din viața de zi cu zi, cu atât mai mult vom avea nevoie de specialiști în contabilitate, management financiar, și securitate informațională care să creeze sisteme internaționale în care să putem tranzacționa aceste instrumente financiare.

#### 9. Coordonator pentru traficul dronelor

NASA lucrează la asta, ca să nu ne pomenim cu blocaje în traficul aerian pentru dronele care fac o mulțime de lucruri, de la a captura imagini pentru filme până la acțiuni militare sau transport de colete.

#### 10. Mecanic pentru mașini autonome (și ele au nevoi)

#### 11. Specialist în lanțul de aprovizionare agil

Pentru că totul se mișcă mai repede în era internetului, e din ce în ce mai mare nevoie de oameni care știu cum să se adapteze rapid la cerere și ofertă, care să găsească cele mai bune variante ca timp și preț. Compania Ford, de pildă, lucrează cu aproximativ 100 de furnizori, care la rândul lor lucrează cu alte companii din întreaga lume. Orice întrerupere în acest lanț poate crea întârzieri cu repercusiuni majore.





## 12. Inginer în domeniul... gunoiului

Nu în ultimul rând, sursa citează Națiunile Unite, conform cărora oamenii produc peste două miliarde de tone de gunoi în fiecare an. Poate ai auzit și tu știrile despre cum gunoiul (reciclabil sau nu) este câteodată un obiect de export pentru o țară, sau cum întâmpinăm provocări reale în a recicla anumite materiale în mod sustenabil. Avem nevoie de experți care să gândească soluții holistice la problema aceasta, inventând noi moduri de a refolosi, reduce, și recicla.

[12 Jobs You'll Be Recruiting for in 2030 | LinkedIn Talent Blog](#)



Încă ceva - în climatul actual în care poți studia online pentru cultura ta generală dar și extrem de targetat, pentru o meserie anume, conform Inc.com, Google va oferi programe de câteva luni până la câțiva ani pentru a te pregăti pentru cerințele pieței pe diverse paliere, de la management de proiect la *data science* la *user experience design*.

[Google Has Announced a Plan to Disrupt the College Degree](#)



## Ce abilități se caută?

Conform documentului *Skills for 2030* (Abilități pentru 2030) conceput de Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE), trei idei de avut în vedere sunt:



În timp ce noile tehnologii au preluat responsabilitatea activităților repetitive, au creat noi oportunități de angajare care presupun activități non-rutiniere, cum ar fi creativitatea, inteligența emoțională și abilitățile sociale.

Pentru a rămâne competitivi, oamenii vor trebui să dezvolte noi abilități în mod constant, ceea ce necesită flexibilitate, o atitudine pozitivă vizavi de învățarea continuă și curiozitate.

Abilitățile emoționale și sociale vor fi cel puțin la fel de importante ca cele cognitive.



Unul dintre cele mai bune moduri prin care să practici învățarea continuă este să-ți alegi un hobby care să îți cultive abilități noi și să folosești internetul pentru a-l dezvolta.

După o vreme, vei constata că ai devenit atât de bun, încât îl poți practica profesional!

# Top 16 abilități pentru viitor

Conform lui Ciprian Stănescu în publicația Future Magazine ([www.future-magazine.org](http://www.future-magazine.org)) dezvoltată în România de către sine și ceilalți creatori ai unei serii de evenimente cu și pentru comunitate (Future Makers, Social Impact Award), acestea sunt cele mai utile abilități pentru viitor.

„Proporțiile sunt variate și multe din aceste abilități sunt contextuale. Dacă cel mai căutat loc de muncă în 2030 va fi cel pe care ți-l poți construi, atunci toate cele 16 skills [abilități] sunt necesare – de la autonomie în învățare și flexibilitate într-o lume în schimbare rapidă până la capacitatea de colaborare virtuală și abilități în tehnologii noi. Având în vedere fluctuațiile mari și transformările rapide de tehnologie și modele de business, e posibil în viitor să fie mai important să ai capacitatea să schimbi focusul și industria în care activezi și să dezvolți mereu idei noi care să aibă valoare adăugată. Unele din cele 16 skills se pot învăța rapid. Altele necesită ani de practică și o minte deschisă și curioasă.”



Poți urmări interviul nostru cu Ciprian pe tema aceasta pe pagina noastră Facebook, la [www.fb.com/OptiunideCariera/videos](https://www.facebook.com/OptiunideCariera/videos).



# Abilitățile soft și hard

## (sau abilitățile transferabile și tehnice)

*Soft skills* sunt abilitățile transferabile, generale. Se numesc așa pentru că odată ce le ai, le poți aplica în multe scenarii similare – de exemplu, cineva care a învățat să fie responsabil, răbdător și jucăuș cu un frate mai mic va putea să fie așa și când întâlnește pentru proiectul de la istorie durează deja de două ore, și când se angajează peste vară la Mc și trebuie să respecte un program fix, să fie amabil și zâmbitor. Vezi ce spunem?

Fiecare dintre noi are nenumărate abilități transferabile. Depinde de tine să le cauți, să le vezi, și să le prezinți corespunzător într-un interviu pentru un program de practică sau în eseu de admitere pentru Olanda.

*Hard skills*, sau competențele profesionale, sau *know-how*, se pot suprapune peste cele *soft* pe alocuri. Competențele profesionale tind să fie însă mai specifice, cum ar fi lucrul în Excel sau în C++, sau tehnica prin care abordezi o tunsoare anume ori modul în care se măsoară corect tensiunea arterială.

Abilitățile și competențele, ca și oamenii, sunt fluide, în continuă transformare. Conform Forbes, durata de viață a unei abilități a scăzut de la 30 de ani la șase – suntem în societatea recalificării profesionale, a învățării continue, în *gig economy*, și trebuie să găsim o cale de a ne atinge obiectivele personale în contextul unei piețe a muncii dinamice și, într-o măsură, imprevizibilă.

Conform unui studiu al cercetătorilor de la *Colegiul Boston, Universitatea Harvard și Universitatea din Michigan* din SUA, învățarea și exersarea abilităților transferabile, precum comunicarea și înclinația spre soluții, măresc productivitatea și retenția angajaților cu 12%, ceea ce duce la profituri de 250% față de valoarea investiției în aceste activități. De asemenea, angajatorii intervievați căutau în egală măsură competențe tehnice și abilități transferabile, fapt confirmat și de 92% dintre specialiștii în recrutare citați în raportul LinkedIn *Global Talent Trends* (Direcții Globale în Angajare) pe 2019 – în plus, 89% dintre ei au pus angajările nereușite pe seama unor abilități transferabile insuficient dezvoltate. Cum o să te ajute *soft skills* când vei dori să-ți deschizi propriul garaj? Dar când vei dori să convingi compania la care ai făcut practică să te angajeze?

### Soft skills training boosts productivity



### LinkedIn releases 2019 Global Talent Trends Report



## Așteptările mele de la viitorul meu job

Ai văzut cam ce spune piața.

Dar ghidul acesta este al tău, și la tine trebuie să revenim acum.

Completează tabelul cu imaginea ta asupra jobului ideal și al stilului de viață pe care îl dorești. Fă liste cât mai detaliate.

Trebuie să aibă/ofere	N-ar fi rău să ofere	Nu îmi pasă așa mult dacă oferă

# Prima oprire: introspecția ghidată

Tu ai multe fațete complicate și minunate. Care-s ele, cum lucrează împreună, și cum facem să le includem în studiile și pasiunile noastre, acum și pe viitor?

Hai să facem inventarul.

## 1. Valorile personale

## 2. Activitățile și momentele cheie

## 3. Interesele

## 4. Personalitatea

## 5. Abilitățile și competențele

## Valorile personale

În spatele tuturor acțiunilor noastre se află ce credem despre viață, convingerile pe care ni le formăm având la bază sistemul nostru de valori, dar și părerile și comportamentele familiei, prietenilor, colegilor, și al conturilor noastre preferate de Instagram.

Valorile sunt ce contează pentru noi, ce e bine să fie pe primul loc. Familia? Câștigurile materiale? Diminuarea crizei climatice? Toate trei? Fiecare dintre noi are răspunsul său, care se poate schimba de-a lungul timpului, sau în diverse părți ale vieții (poate valoarea principală când ne pregătim pentru olimpiadă este competiția, în timp ce în clasă preferăm colaborarea și o abordare de tipul „fiecare e pe drumul său”).

Cunoașterea valorilor noastre personale ne va da claritate. Ne va fi mult mai ușor să răspundem la întrebări de tipul „De ce vrei să ai o carieră într-un anumit domeniu?” sau „De ce îți petreci atât de mult timp făcând voluntariat?” dacă aceste activități se aliniază cu ce contează cel mai mult pentru noi. Cu alte cuvinte, cunoscându-ți valorile personale vei lua decizii mai bune pentru tine și le vei comunica mai bine celor din jur, mărinind șansele ca ei să te înțeleagă și să te susțină.

Valorile tale pot inspira tipurile de activități în care să-ți investești timpul pe care îl mai ai la dispoziție la școală pentru a te pregăti pentru viitorul tău profesional și academic, pentru a decide ce facultate sau specializare post-liceală vrei să urmezi (și, foarte important, care este adevărata ta motivație pentru alegerea făcută) și chiar ce relații și colaborări dorești să dezvolți.

Să luăm un exemplu concret. Să presupunem că te-ai gândit că cel mai bine pentru tine este să urmezi cursuri în domeniul IT (poate cursuri de câteva luni, sau trei sau patru ani la facultate) pentru că ai un văr mai mare care s-a specializat în acest domeniu care pare foarte mulțumit cu viața lui. Are un salariu mare, pare să-și permită să călătorească, are mașină și de curând chiar a reușit să își cumpere și apartamentul său. Pare că a ajuns bine. Îți surâde ideea că și tu ai putea avea toate acestea – venituri mari, călătorii, mașină, casă – însă cumva te îngrijorezi că meseria aceasta pare să fie una care nu te expune prea mult la relații interpersonale, iar ție îți place foarte mult să lucrezi cu oameni, să îi ajuți. Nu știi ce și cum să decizi pentru tine. Nu vrei să iei o decizie greșită și să existe riscul să nu îți placă calea pe care vei ajunge, să ai gânduri de renunțare, să investești un an din viața ta (sau mai mult), să ajungi să muncești pe ceva ce nu îți place. Sau poate te întrebi care-i calea cea mai potrivită pentru tine pentru a face primii pași în IT.

Hai să lămurim un lucru înainte de a trece la un exercițiu practic: este normal ca toate aceste întrebări să se plimbe în mintea ta, iar tu să nu ai răspunsul la ele. Tu și mulți alți elevi din toată lumea vă confrunțați cu aceste întrebări. E important să lămurim asta ca să te putem invita să inspiri (hai, hai, inspiră!) și apoi să expiri (așa, expiră!): odată cu momentul expirației ai dat afară presiunea pe care o pui pe tine ca să deții deja răspunsuri la aceste întrebări. Hai să explorăm împreună posibile răspunsuri! Primul pas este să îți oferi claritate cu privire la valorile tale personale.

# 1. Top 10 - 5 - 1 valori personale

Selectează din lista de mai jos cele 10 valori care te reprezintă. Dacă sunt valori pe care nu le regăsești în listă, adaugă-le tu în spațiile lăsate libere special pentru această situație.

comunitatea	ascultarea	țara mea	prietenia
provocările	familia	motivația	spiritualitatea
exprimarea de sine	competiția	colaborarea	natura
inspirația	diversitatea	muzica	excelența
angajamentul	empatia	dezvoltarea personală	loialitatea
stabilitatea	cariera	schimbarea socială	expertiza
banii	dragostea	adevărul	liniștea la locul de muncă
leadership-ul	să lucrez singur	încrederea	onestitatea
arta	faima	frumusețea	ordinea
statutul intelectual	munca rapidă	inventivitatea	puterea
să îi ajut pe alții	modestia	credința	independența
autonomia	să lucrez cu alții	conștientizarea ecologică	intimitatea
câștigul financiar	nutriția	respectul	pasiunea
influența	eficiența	implicarea	supervizarea celorlalți
riscul	libertatea	relațiile de calitate	prieteniile apropiate
răsetele	competența	curajul	cooperarea
rațiunea	intensitatea	aventura	recunoașterea
echilibrul	siguranța	călătoriile	religia
seninătatea	practicabilitatea	comunicarea	afecțiunea
succesul	sănătatea și fitnessul	vulnerabilitatea	responsabilizarea
auto-disciplina	puterea	hotărârea	cunoștințele
provocările fizice	creativitatea	schimbarea, varietatea	înțelepciunea
răbdarea	munca semnificativă pentru mine	adaptabilitatea	democrația
curajul	auto-controlul	curiozitatea	creșterea
responsabilitatea	entuziasmul	compasiunea	

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Gata, ai ales 10 valori? Acum restrânge lista:

5 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

**1 (cea mai importantă valoare)** \_\_\_\_\_



Dacă ți se pare greu să alegi, știm ce spui. Te poți gândi la valori ca la un arbore luxuriant, cu multe crengi, frunze, muguri, toate conectate la trunchi. Poate ai în top 10 și adevărul, și vulnerabilitatea, pentru că tu crezi că fiind deschiși cu cei din jur dăm și luăm ce e mai bun din lume. OK. Care valoare o cuprinde pe cealaltă? Aici tu o să ai răspunsul.

Ce urmează, acum că ai un top al valorilor tale personale? Scrie-le pe o hârtie sau desenează-le sau printează-le și lipește-le undeva la vedere. Cu cât le vezi mai des, cu atât mai bine pentru tine și pentru focusul tău atunci când vei lua decizii.

O ultimă temă de gândire: cum se manifestă - sau nu - valorile tale în viața de zi cu zi? Care sunt motivele?

---



---



---

Ai răbdare cu tine și acordă-ți timp pentru momentele pe care le vei trăi în următorii ani. Valorile tale se pot schimba, sau se pot reordona, așa că poți să revezi lista asta anual ca să poți reflecta la prioritățile tale.

## 2. Tabelul de activități și momente cheie

	Înainte de clasa a 9-a	Clasa a 9-a vara	Clasa a 9-a an școlar	Clasa a 10-a vara	Clasa a 10-a an școlar	Clasa a 11-a vara	Clasa a 11-a an școlar	Clasa a 12-a vara	Clasa a 12-a an școlar
La școală									
Extracurriculare									
Personal/ hobby-uri									

### 3. Fișă de lucru: Abilitățile tale transferabile și tehnice

Te invităm să completezi lista de abilități de mai jos și marchezi coloanele conform indicațiilor. Poți marca aceeași abilitate de mai multe ori (chiar și în toate cele trei coloane).

- Mă simt competent/ă:** ce abilități crezi că ai dobândit deja, pe care te simți încrezător să le aplici? În prima coloană, marchează fiecare abilitate pe care nu ți-e teamă să o folosești, pentru care crezi în capacitatea ta de a o pune în acțiune.
- Îmi face plăcere să le folosesc:** ce abilități îți face plăcere să folosești, chiar dacă nu te descurci așa de bine practic? Marchează-le, în a doua coloană.
- Mi-ar plăcea să le dezvolt:** ce abilități ai dori să înveți, dobândești sau să dezvolți pe viitor? Trece-le în a treia coloană.

Abilități de comunicare/lingvistice	Mă simt competent	Îmi face plăcere să folosesc/ Preferate	Mi-ar plăcea să dezvolt
Să scriu, să editez, să traduc, să interpretez sau să critic lucrări			
Să vorbesc în public, să dezbat, să susțin, să prezint sau să demonstrez o idee			
Să facilitez o întâlnire			
Să compar sau să verific două liste			
Să completez formulare			
Să scriu rapoarte, scrisori sau alte mesaje oficiale			
Să vorbesc cu persoane pe care nu le cunosc			
Să găsesc informații			
Să explic lucruri altor persoane			
Știu când să cer ajutor sau să cer mai multe explicații			
Să-i consiliesc sau să ajut pe alții			
Să-i ascult pe cei din jurul meu			
Numește și altele dacă dorești:			

<b>Abilități tehnice</b>	Mă simt competent	Îmi face plăcere să folosesc/ Preferate	Mi-ar plăcea să dezvolt
Să construiesc lucruri sau diverse structuri			
Să creez lucruri cu mâinile sau să folosesc diverse unelte			
Să operez vehicule, mașini sau echipamente electronice			
Să repar sau să instalez mașini sau echipamente			
Să instalez lucruri			
Să lucrez cu pământ sau obiecte din natură			
Să gradinăresc sau să lucrez în ferme			
Numește și altele dacă dorești:			
<b>Abilități de management</b>	Mă simt competent	Îmi face plăcere să folosesc/ Preferate	Mi-ar plăcea să dezvolt
Să administrez, setez obiective și priorități, să planific sau să iau decizii			
Să iau inițiativa, să identific nevoi, să anticipez sau să creez schimbări			
Să coordonez și să motivez oameni, să distribui activități			
Să vând, să negociez, să conving, să promovez sau să manipulez			
Să fiu răbdător/oare			
Să am mereu o atitudine pozitivă			
Să fiu entuziasmat/ă și interesat/ă de activitățile primite			
Să ofer ajutor altor colegi când este nevoie			
Să mă motivez să îndeplinesc sarcinile primite			
Să motivez pe alții			
Să prioritizez sarcinile astfel încât să nu depășesc termenele limită			
Să respect reguli			
Să am un aspect profesional			
Să îmi verific propria muncă			
Să fiu politicos/oasă în relație cu alții			
Să cer ajutorul când am nevoie			
Să îmi doresc să învăț mai multe			
Să rezolv lucruri într-o manieră cooperantă			
Numește și altele dacă dorești:			

<b>Abilități numerice</b>	Mă simt competent	Îmi face plăcere să folosesc/ Preferate	Mi-ar plăcea să dezvolt
Să calculez, compar sau să înregistrez numere			
Să prezic sau să estimez informații numerice			
Să realizez calcule aritmetice corecte			
Să folosesc procentaje și zecimale			
Să estimez costuri sau timpul necesar pentru a finaliza o activitate			
Să folosesc o bază de date pe un calculator			
Să folosesc un tabel/ program pe un calculator			
Să creez și să administrez un buget			
Numește și altele dacă dorești:			
<b>Abilități creative/artistice</b>	Mă simt competent	Îmi face plăcere să folosesc/ Preferate	Mi-ar plăcea să dezvolt
Să am o viziune, să percep intuitiv, să simt, văd perspective diferite			
Să-mi folosesc simțul artistic, să fotografiez, să decorez, să pictez sau să sculptez			
Să-mi folosesc creativitatea sau imaginația, să vizualizez			
Să folosesc abilități muzicale, să cânt, compun sau să cânt la un instrument muzical			
Să prezint idei artistice			
Să vizualizez forme			
Să creez designuri, să proiectez			
Să desenez, ilustrez sau să fac schițe			
Numește și altele dacă dorești:			
<b>Abilități sociale</b>	Mă simt competent	Îmi face plăcere să folosesc/ Preferate	Mi-ar plăcea să dezvolt
Să îngrijesc sau să tratez alte persoane			
Să consiliesc, încurajez, antrenez, ghidez sau să ascult alte persoane			
Să primesc și să găzduiesc clienți			
Să planific activități sociale, recreative sau alte activități de grup			

Să rezolv probleme, să mediez sau să comunic			
Să predau, instruiesc, informez sau să explic anumite lucruri unor grupuri			
Să îngrijesc copii în mod responsabil			
Să îngrijesc persoane în vârstă sau bolnave			
Să sprijin și să liniștesc oamenii			
Să ajut pe alții să îndeplinească sarcini			
Știu cum să mă comport cu persoane/ personalități diferite			
Să conduc un grup sau activități			
Numește și altele dacă dorești:			
<b>Gândire critică și abilități investigative</b>	Mă simt competent	Îmi face plăcere să folosesc/ Preferate	Mi-ar plăcea să dezvolt
Să analizez, să utilizez logica, să rezolv probleme, să examinez			
Să conceptualizez, să adaptez, dezvolt și descopăr idei, teorii, argumente			
Să evaluez, analizez, testez și diagnostichez			
Să observ, reflectez, studiez sau analizez			
Să cercetez, investighez, citesc sau intervievez			
Să sintetizez, integrez, unific sau conceptualizez idei			
Numește și altele dacă dorești:			
<b>Abilități de afaceri</b>	Mă simt competent	Îmi face plăcere să folosesc/ Preferate	Mi-ar plăcea să dezvolt
Să lucrez cu calculatoare/alte device-uri tehnice (laptop, tabletă)			
Să folosesc multiple funcții ale unui telefon			
Să lucrez cu bugete			
Să calculez, programez sau să sistematizez date financiare			
Să fiu atent/ă la detalii, să copiez, să inspectez sau să transcriu			
Să deschid și să închid un registru casier			
Să administrez bani și facturi			

Să organizez, înregistrez, actualizez, categorisesc informații			
Să scriu documente de afaceri			
Să coordonez evenimente			
Numește și altele dacă dorești:			

1. Din coloana a doua, completează mai jos primele cinci sau 10 abilități favorite pe care îți face plăcere să le utilizezi la școală și în afara ei. Te rugăm să incluzi și categoriile din care fac parte.

---



---



---



---

2. Pe care dintre abilitățile favorite menționate mai sus le consideri puncte tari sau lucruri la care ești foarte priceput/ă? Include și categoriile din care fac parte.

---



---



---



---

3. Din coloana a treia, pe care abilități (top cinci) ți-ar plăcea să le dezvolti, îmbunătățești sau înveți? Include și categoriile din care fac parte.

---



---



---



---

## Cum se leagă valorile, abilitățile, competențele și comportamentele noastre?

Reflectează la o întâmplare din viața ta când ți-ai urmat o valoare folosind cel puțin două abilități la care ești competent/ă - ai dobândit și vreo abilitate nouă în acea situație?

---



---



---



---



---

# Mituri despre carieră

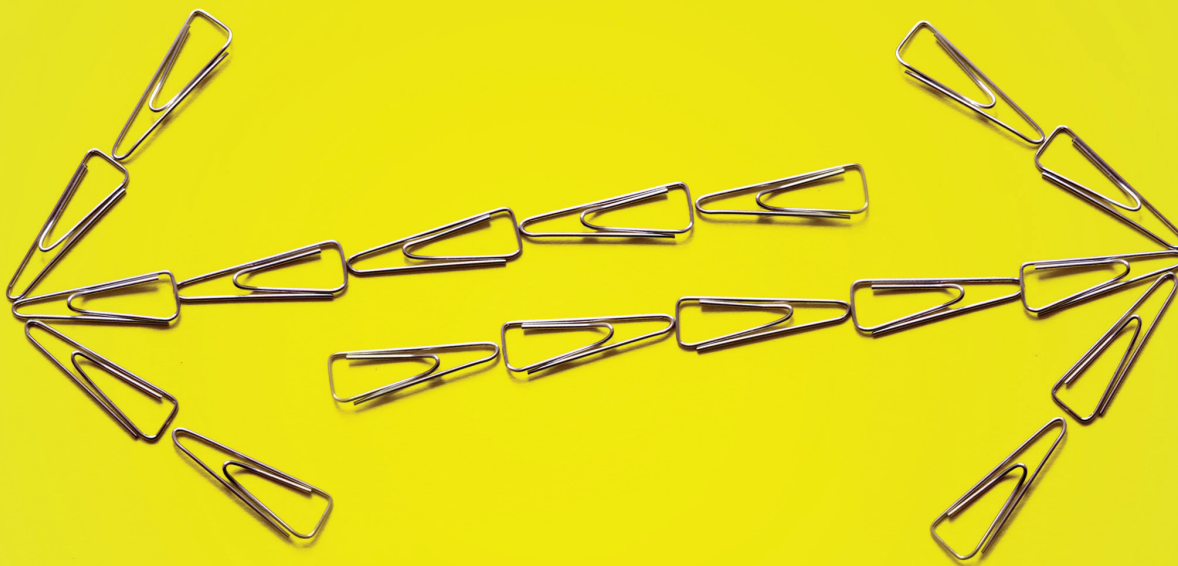
---

Hai să vedem împreună care sunt câteva dintre miturile care circulă despre acest pas important la care te gândești și tu acum: alegerea sau explorarea în carieră.

## #1: Alegerea unei specializări pentru facultate sau a unei cariere este un pas ușor.

Fapt: Decizia asupra unei facultăți sau a unei viitoare cariere este, de fapt, un proces destul de complex, foarte personal, important pentru viitorul tău, și de aceea ar trebui să îi acorzi timpul necesar. Nu ai avut niciodată senzația că ai întrebat în stânga și în dreapta, ai cerut sfaturi de la părinți, prieteni, unchi, verișori, și totuși, nu ai găsit niciun răspuns, și nu știi ce să alegi?

Planificarea carierei este un proces în mai multe etape, care implică mai întâi explorarea suficientă despre tine și ceea ce te motivează sau pasionează, urmată de informarea despre ocupațiile pe care le iei în considerare pentru a lua o decizie isteată, documentată și benefică pe termen lung.



## #2: Doar o carieră mă va face fericit/ă. Odată ce aleg o carieră, sunt blocat/ă cu ea pentru viață.

Fapt: Multe domenii au potențialul de a-ți satisface obiectivele de carieră, deoarece majoritatea oamenilor obțin satisfacție dintr-o varietate de activități. Nu e ca sufletul-pereche, să crezi că ai șansa numai la unul în viață. Cu peste 15.000 de posibilități de carieră, ar fi nerealist să crezi că numai una ar fi alegerea potrivită pentru tine.

Potrivit Biroului de Statistică a Muncii din America, un angajat obișnuit are în prezent zece locuri de muncă diferite înainte de vârsta de 40 de ani, iar acest număr se crede că va crește cu timpul. Se estimează că cei mai mulți tineri lucrători de astăzi, cum ai fi tu, vor avea 12 până la 15 locuri de muncă pe perioada vieții. Interesele, valorile, abilitățile și aspirațiile noastre pot fi diferite la vârstele 20, 30, 40, și după aceea. Asta automat înseamnă că este posibil, în timp, să vrei să explorezi mai multe tipuri de joburi, din mai multe domenii. Este ok, pentru că ne adaptăm la ceea ce descoperim că ne place și nu rămânem blocați, cum era, în unele cazuri, pe vremuri, la un singur loc de muncă. Schimbarea carierei este doar o problemă dacă o vezi așa. Alege să fii deschis și alert în fața oportunităților.

### #3: Dacă primești ajutor de la un specialist, înseamnă fie că ai o problemă, fie o nevoie specială.

Fapt: Este admirabil și curajos să recunoaștem că suntem indeciși, că nu prea știm ce ne place, ce căutăm și că avem nevoie de o perspectivă nouă, alta decât cea a familiei sau a prietenilor. A solicita ajutor unui specialist înseamnă un cadru confortabil unde îți dezbați opiniile și ideile dintr-o perspectivă diferită, cu cineva avizat, ca să găsești opțiuni noi în alegerile tale.

Da, acest pas implică introspecție și capacitatea de a fi sincer cu tine. În acest parcurs, ghidul prezent, consilierul școlar sau vocational te ghidează să găsești avantajele și dezavantajele mai multor direcții ca apoi să descoperi singur ce cariere sunt potrivite pentru tine pe baza acestor informații. Și da, ai o nevoie specială, la fel de specială pentru toți adolescenții care trec prin alegerea provocantă a unei viitoare facultăți sau cariere.

Să lucrezi cu un specialist este chiar o dovadă de maturitate pentru că este un proces asumat de tine, independent. Nu vei fi singur, ci sprijinit continuu de consilier într-o călătorie de descoperire, dezvoltare și autocunoaștere.

### #4: Să cer ajutor de la un consilier vocațional este un moft pentru copiii de bani gata, nu este pentru mine.

Fapt: Există percepția că un ajutor util, orientat spre descoperirea talentelor vocaționale sau de carieră este disponibil numai la consultanții la prețuri înalte, la psihologi, sau că este un moft. Greșit!

Alegerea unei cariere numai simplă nu este. Este un proces căruia trebuie să-i acorzi timpul și atenția pe care o merită, așa cum te gândești constant la cum arăți și cum te îngrijești, sau la a da atenție suficientă celor dragi etc. În primul rând, trebuie să înveți despre tine, inclusiv competențele, interesele, valorile legate de locul de muncă și tipul tău de personalitate. Apoi trebuie să aduni informațiile necesare despre carierele pe care le ai în vedere. Numai dacă parcurgi acești pași poți spune că iei o decizie responsabilă și în cunoștință de cauză cu privire la ocupațiile care îți sunt potrivite.

### #5: Un test de carieră îmi poate spune exact ce este potrivit pentru mine.

Fapt: Instrumentele de evaluare a personalității, a opțiunilor de carieră și consilierii calificați te pot ajuta, ghidându-te în decizia ta pentru o viitoare facultate sau job. Cu toate acestea, este o așteptare cam iluzorie ca doar pe baza unui test sau a unei singure întâlniri cu un consilier să găsești o rețetă a succesului pentru a decide ce să faci cu restul vieții. În cele din urmă, tu ești actorul principal și factorul de decizie și trebuie să iei în considerare valorile, experiențele tale și orice alți factori practici cum ar fi: cheltuieli, oportunități, cerințe de formare, probleme de familie, locație geografică etc. De aceea ia niște timp, răbdare, dedicare și câteva discuții cu consilierul până ajungi la destinație. E normal.

Tu ce mituri despre carieră (în general sau legată de meserii anume) ai întâlnit? Scrie-le mai jos, ca să nu uiți că ele nu reflectă tot adevărul, atunci când îți mai apar în cale.

---

---

---

---



# Despre testele vocaționale

---

Teste care îți promit că-ți determină personalitatea sau tiparul profesional după răspunsul la 120 de întrebări în engleză, după culoarea preferată sau chiar după tipul de cuvinte pe care le formezi din anagrame sunt la ordinea zilei pe internet.

Testele folosite de noi au o bază științifică solidă. Și mai bine, câteva sunt traduse și au rezultatele adaptate la populația din România. Adică au trecut printr-un proces de adaptare de unul până la doi ani pentru ca rezultatele tale să îți permită să te raportezi la persoane de același sex într-un interval de vârstă de cinci ani față de tine.

Opțiuni de Carieră folosește testele dezvoltate de PeMeserie, un proiect Testcentral, cel mai mare editor de teste psihologice științifice din România.

## **SDS – Self Directed Search (numit și Testul Holland)**

Te ajută să îți descoperi și inventariezi interesele personale: nu doar ce știi să faci, dar și ce ai vrea să înveți/faci și nu ai avut încă ocazia. Odată ce-ți categorisești interesele, poți explora cum ele se leagă de diverse domenii de activitate. În raportul generat vei găsi câteva meserii care ți s-ar potrivi!

## **BFQ – Big Five Questionnaire**

Vorbim aici despre cele cinci fațete ale personalității tale. Interesele sunt ce-ți place să faci, pe când personalitatea se referă la cine ești tu, sau cum ești tu. Introvers, extrovers sau ambivers? Și de ce ar trebui să te intereseze aceste aspecte când îți cauți un job sau o specializare? Pentru că dacă te cunoști bine, poți să îți valorifici punctele forte și să-ți creezi un mediu care să ți se potrivească la toate nivelele. Cu ajutorul acestui test, vei afla domeniile de studiu care s-ar potrivi personalității tale.

Nu lua decizia domeniului de studiu la întâmplare, ci fă aceste teste, mai ales că acum poți beneficia de promoția plătești 2, primești 4! Ce vei afla cu ajutorul testelor s-ar putea să te surprindă :)

Le poți găsi aici: <https://cariera.optiuni.ro/teste/>



# BFQ

Top trei aspecte menționate de raportul BFQ cu care ești de acord, și de ce (de exemplu, poate și tu crezi despre tine că ești introvert/ă)

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

### Aspecte care te pun pe gânduri:

Aici poți decide că dorești să ajustezi procentul sau intervalul în care te clasezi. Sau, în urma reflectării pe tema credințelor despre sine și modului în care ele se văd în comportamentele tale, poate când ai răspuns la unele întrebări ți-ai dat ție niște teme de gândire.

---

---

---

---

---

# Facem la fel și pentru SDS

Codul tău \_\_\_\_\_

Top trei aspecte menționate de raporul SDS cu care ești de acord, și de ce (de exemplu, poate și tu crezi despre tine că ești interesat/ă de activități realiste, care folosesc inteligența corpului - de exemplu, lucrul practic, sportul, activități în domeniul medical)

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

### Aspecte care te pun pe gânduri:

Aici poți decide că dorești să ajustezi codul (să schimbi unele litere complet sau să modifici ordinea lor). Sau, la fel ca la BFQ, poate când ai răspuns la unele întrebări ți-ai dat ție niște teme de gândire.

---

---

---

---

---



# Șase capcane și mituri în luarea deciziilor: câteodată nu vedem pădurea de copaci

## Capcana #1: Procrastinarea – yup, cu toții am practicat-o

Atunci când împingi decizia ta importantă spre spatele minții și faci mai întâi alte sarcini mai puțin importante sau cauți dinadins întreruperi, cum ar fi să îți îngropi gândurile în Facebook sau să ieși cu prietenii când ai ceva important de făcut. Ești și tu un mic procrastinator? Amânarea unei decizii îți poate face situația și mai grea și presată de timp. Îngroparea capului în nisip nu o să-ți facă dilema să dispară.

O strategie este să îți oferi o mică „fereastră” de timp în care să începi puțin câte puțin să lucrezi și să reflectezi la cum să te informezi și să aduni date și păreri. Procrastinatorii adesea nu știu de unde să înceapă; decizia devine copleșitoare. Împărțirea timpului pe care îl ai la dispoziție în intervale mai mici, controlabile, reduce presiunea „să faci totul dintr-un foc.” Tehnica Pomodoro este, spre exemplu, o metodă ușoară care te poate ajuta să te concentrezi asupra unei sarcini și să fii mai productiv: pui pe hârtie timp de 25 de minute întrebările la care vrei să găsești răspuns și care ar fi persoanele sau metodele prin care poți afla răspunsurile și apoi cinci minute iei pauză și te relaxezi ca răsplată că ți-ai făcut timp să te gândești la viitorul tău. Și apoi încă 25 de minute pentru următorul pas, și așa mai departe.

## Capcana #2: Să cred că alegerile sunt „corecte sau greșite” (make or break)

Poți să te gândești la o decizie importantă, când ai simțit că greutatea lumii a fost pe umerii tăi, și că alegerea greșită ți-ar fi afectat enorm viitorul?

Am fost toți în astfel de situații, fie că a trebuit să decidem ce telefon să ne luăm, sau să alegem în ce activitate extrașcolară să ne implicăm ca să ne ajute mai departe. Dar, în timp ce poate acea decizie părea cea mai mare provocare a vieții tale până în acel moment, întreabă-te cum te simți acum. Re-analizând cu alți ochi modul în care ne uităm la deciziile noastre, putem descoperi noi perspective cu privire la alegerile pe care le facem.

O abordare constructivă este să te gândești un pic la cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla dacă faci alegerea „greșită.” În unele cazuri, atunci când o viață umană sau sume mari de bani sunt implicate, de exemplu, o decizie proastă poate fi cu adevărat dezastruoasă. În aceste scenarii, va trebui să examinezi foarte atent riscurile și posibilele consecințe. Dar, în multe alte situații, cel mai rău caz nu este la fel de rău cum îți imaginezi; și chiar dacă decizia se dovedește a fi una nu la fel de bună cum ai gândit-o azi pentru mâine, cu siguranță vei învăța câteva lecții valoroase pe parcurs – și asta înseamnă dezvoltare personală și maturizare.



## Capcana #3: Nu analizez obiectiv și conștient „de ce”-ul din spatele deciziei mele și mă las dus de val

Când trebuie să iei o decizie importantă, cum ar fi ce materii să alegi să dai la BAC sau dacă să faci un stagiu suplimentar de practică peste vară, cântărești avantajele fiecărei opțiuni într-un mod metodic și calculat sau alegi precum colegul tău de bancă, fără să te gândești mai mult la asta?

Implementarea unei decizii poate fi stresantă, și ajută să te ocupi în mod obiectiv de emoțiile care pot apărea, având o abordare structurată. Niște pași logici și ordonați te pot ajuta să abordezi critic și obiectiv elementele necesare pentru un rezultat reușit și să reduci astfel riscul că vei ignora niște factori importanți.

Urmând niște pași clari în procesul decizional, poți crea un mediu constructiv ca să investighezi situația, să găsești alternative bune și un plan B, și să nu sari peste ce trebuie să iei în considerare atunci când le spui decizia ta familiei sau profesorilor.

## Capcana #4: Nu iau în considerare perspective diferite

Mulți dintre noi suntem vinovați de decizii pripite, mai ales când există un termen limită și suntem sub presiune. Dar, în loc să iei o decizie rapidă, asigură-te că iei în considerare mai multe perspective diferite.

Înainte de a încerca să rezolvi o problemă importantă, gândește-te și la oamenii și elementele din viața ta care sunt afectate de decizia ta, astfel încât să obții o imagine completă a efectului hotărârii tale. Luând în considerare situația din șase perspective foarte diferite, cum poți face folosind Metoda Celor Șase Pălării Gânditoare, procesul de luare a deciziilor ar trebui să fie mult mai cuprinzător și clar, și mai lipsit de surprize.



## Capcana # 5: Spiritul de turmă și gândirea colectivă

Deși este esențial să implici alți oameni în deciziile tale, mai ales când ceea ce decizi îi va afecta, trebuie să fii conștient totuși ce gând este al tău și pe care l-ai preluat fără filtru de la un coleg, profesor sau părinte. Atunci când ești cuprins de dorința de a fi popular printre colegii tăi sau a alege ce a ales altcineva de lângă tine pentru că el pare foarte sigur că acela este un domeniu „sigur,” uiți că dorințele tale personale și pasiunile tale sunt de fapt mai importante.

Adunarea multor păreri conduce la luarea unei decizii bune și la rezolvarea problemelor numai atunci când îți exprimi și tu opinia și nu uiți de ce ai anumite preferințe și înclinații naturale către activitățile care te încarcă cu energie.

Pentru a ajunge la o decizie potrivită când foarte multe persoane îți spun părerea lor, trebuie să nu uiți că și tu ai una cu care ai plecat la drum încă de la început. Ce faci de fapt când ceri păreri este să aduni avantaje și dezavantaje cât mai variate, nu cauți să-ți fie transformată părerea în cu totul altceva sau călcată în picioare pentru că X sau Y nu au avut un caz fericit în scenariul la care tu visezi. Asigură-te că argumentele pe care le accepți sunt bine fondate. Poate X nu a fost suficient de perseverent, poate Y s-a îndrăgostit și și-a schimbat prioritățile.

Există multe alte prejudecăți psihologice de care suntem cu toții încercați când luăm decizii, ceea ce ne poate determina să acționăm într-un mod mai puțin rațional, urmând impulsul de moment pentru că ni se pare că așa este mai ușor. Acestea includ tendința de a ajunge la concluzii nejustificate, așteptând ca evenimentele din trecut să influențeze viitorul (eroarea jucătorului), să-i învinuim pe alții atunci când lucrurile merg prost, mai degrabă decât să analizăm în mod obiectiv situația, și altele.

## Capcana # 6: Ancorarea sau $1 + x$ necunoscut trebuie sa dea 2

Această tendință este cea a presupunerii sau a ajungerii la concluzii rapid – adică să îți pui baza judecării finale în informațiile obținute numai la începutul procesului de luare a deciziei. Gândește-te la acest lucru ca la o prejudecată „de primă impresie.” După ce-ți faci o imagine inițială asupra unei situații, poate fi greu să vezi și alte posibilități.

Presupunerea se poate întâmpla dacă te simți sub presiunea de a lua o decizie rapidă sau dacă ai o tendință generală de a acționa în grabă fără a avea mai multe date înainte, cum este necunoscuta  $x$  din titlu.

**Exemplu 1:** dacă sunt la profil uman, nu pot să merg decât la Limbi Străine sau Psihologie  
**Greșit:** la Psihologie se studiază statistică și alte discipline care aparțin de ceea ce noi numim profilul real, deci nu presupune că este o opțiune ușoară ca să scapi de matematică. În multe țări precum Anglia sau Olanda, calificarea de licență pe domeniul Psihologiei se numește Bachelor of Sciences (diplomă de licență pe științe), alături de fizică, chimie, matematică, zoologie, statistică, și altele.

**Exemplu 2:** dacă îmi place biologia, înseamnă că m-aș potrivi la Medicină.

Ne spui tu de ce aceasta este o imagine incompletă a posibilităților cuiva pasionat de biologie?

Pentru a evita situații de acest gen, reflectează asupra altor evenimente din trecut și gândește-te dacă te-ai grăbit, dacă te-ai informat și ai făcut o listă de avantaje și dezavantaje înainte să zici nu sau da. Apoi, fă-ți programul în așa fel încât să iei decizii cu suficient timp înainte și fii gata să ceri mai multe ore sau zile dacă te simți sub presiune pentru a lua o decizie rapidă!

Acest lucru te poate ajuta să te asiguri că iei o decizie temeinică și bine analizată.

# Factorii care ne influențează deciziile

---

Care-i primul lucru la care te gândești când ai de luat o decizie?

## Ce doresc eu?

sau

## Ce ar dori X?

(X poate fi o persoană importantă pentru tine, sau un participant la o sesiune online pe care abia l-ai cunoscut)

Fiecare dintre noi o să răspundă diferit, dar acest răspuns e important în înțelegerea forțelor vizibile și invizibile care acționează asupra noastră în fiecare moment al vieții.

Putem să împărțim factorii în două categorii:

### Factori interni

- Interesele vocaționale
- Trăsăturile de personalitate
- Valorile personale
- Atitudinile
- Disponibilitatea de a urma anumite studii și formări necesare calificării în meseria/profesia vizată
- Starea fizică, de sănătate
- Abilități și competențe

### Factori externi

- Existența de oferte viabile de studii și formări pentru domeniul ales
- Existența pe piața muncii a unei nevoi de specialiști în domeniul ales
- Locația, cadrul legal
- Perspectivele financiare
- Părerile celor din jur

Factori interni țin de tine, sunt aspecte pe care le poți influența. De ei e bine să te preocupi, să te gândești cum să îi valorifici cel mai bine.

Factori externi sunt aspecte pe care le putem controla indirect, în măsuri variabile, sau chiar deloc, cel puțin pe termen scurt. Ce putem face este să ne remodelăm planurile în funcție de ele.

Pe tine ce te influențează mai mult, factorii externi sau interni?

---

---

---

# Cum iau decizia de carieră?

Dacă acum 20 de ani abia învățam cum să ne conectăm la internet prin *dial-up*, acum suferim de „*information overload*” – supraexpunerea la informații, facilitată atât de viteza cu care putem transmite date, cât și de așteptarea de a fi mereu conectați la lumea digitală. În mod ironic, accesul la foarte multe informații și la opțiuni din care putem alege ne poate îngreuna foarte mult viața. Acest lucru se aplică și la alegerile

de carieră. Un tânăr trebuie să jongleze în același timp cu stresul examenului de final, cel al admiterii, cu incertitudinea despre schimbările care pot să apară în economia noastră tot mai volatilă, cu informațiile contradictorii, miturile despre diverse ocupații și, nu în ultimul rând, cu așteptările familiei sau celor apropiați. Ei bine, cum am putea ieși învingători din această situație?

## Caut suficiente informații

Curaj – ai făcut deja primii pași! Căutarea de informații trebuie să aibă loc atât în interiorul tău, cât și în exterior. Ai parcurs deja ghidul despre explorarea valorilor personale, a intereselor și a abilităților pe care le-ai dezvoltat sau pe care ai vrea să le dezvolți, așa că munca este pe jumătate făcută. În continuare, trebuie să aduni informații despre ceea ce nu ții de tine: disponibilitatea joburilor, perspectivele de viitor în privința profesiilor necesare unei lumi în continuă schimbare, la ce venituri te poți aștepta, programele de studii sau de practică necesare.

## Care e cea mai bună sursă de informare?

Așa cum nu te poți descoperi pe tine însuți într-o singură zi, așa putem spune că nu există o singură sursă de informare cea mai bună. Avem la dispoziție vloguri, site-uri de cursuri online (chiar și gratis), site-uri de joburi, agregatoare de informații de pe site-urile universităților și multe altele, însă toate informațiile pe care le aflăm trebuie puse în același context cu ce am aflat până acum despre noi ca persoană, despre dorințele, preferințele și abilitățile noastre.

Hai să trecem prin câteva sugestii de surse din care poți afla mai multe despre diferite domenii sau activități – câteodată prin participarea ta directă, sau aflând despre experiențele altora (ține cont aici de faptul că ceva ce ție ți-ar plăcea la nebunie s-ar putea să nu fi impresionat pe cineva care are alte interese/competențe decât ale tale) sau cerințele pieței.

### **EXTRACURRICULARE:**

- candidează pentru Consiliul Elevilor din liceul tău;
- înscrie-te în asociații și organizații locale de voluntariat (poți accesa [www.hartavoluntariatului.ro](http://www.hartavoluntariatului.ro));
- valorifică-ți pasiunile: participă la concursuri, olimpiade, creează un blog/vlog etc.;
- demarează sau implică-te în proiecte la nivelul școlii.

### **SITUAȚIE ȘCOLARĂ:**

- fă meditații cu un profesor sau elev;
- grup de studiu cu unul sau mai mulți colegi;
- aprofundează o materie înscriindu-te la cursuri gratuite online. Accesează [www.coursera.org](http://www.coursera.org), [www.khanacademy.org](http://www.khanacademy.org), [www.udemy.org](http://www.udemy.org), [www.duolingo.com](http://www.duolingo.com), [www.codecademy.com](http://www.codecademy.com) etc. Super utile și ușor de accesat!

### **PIAȚA MUNCII:**

- caută informații despre facultățile care te interesează pe [www.optiuni.ro](http://www.optiuni.ro) și site-urile facultăților;
- pentru facultăți din străinătate, mergi la târgul de universități RIUF sau accesează [www.edmundo.ro](http://www.edmundo.ro), [www.universalio.ro](http://www.universalio.ro) sau [www.edmerica.ro](http://www.edmerica.ro) pentru informații;
- fă o cercetare referitoare la joburile din România și la cerințele lor, pe platforme de recrutare ([www.bestjobs.ro](http://www.bestjobs.ro), [www.ejobs.ro](http://www.ejobs.ro), [www.hipo.ro](http://www.hipo.ro), [www.undelucram.ro](http://www.undelucram.ro), [www.linkedin.com](http://www.linkedin.com) etc.).



## REȚEAUA TA DE CONTACTE:

Extinde-ți rețeaua de contacte participând la diverse evenimente educaționale și profesionale: workshopuri, prezentări, conferințe etc.;

Creează-ți un cont de LinkedIn ([LinkedIn.com](https://www.linkedin.com)) e o rețea socială profesională, unde lumea își trece experiența și joburile și unde se fac și recrutări);

Înscrie-te în diverse grupuri de Facebook, în funcție de interese și/sau de locație (de ex. Voluntar în Spital);

Aplică la școli de vară în România sau străinătate, fie că se vor desfășura *face-to-face* sau online (de ex. JSU Cluj, Universitatea de Vară pentru Elevi - UMF Tîrgu Mureș, Oradea Summer University) sau la programe de tip FLEX (un an de liceu în SUA, gratuit).

## Ce fac cu toate aceste informații?

**În primul rând, le pui la un loc.** Poate fi frustrant sau repetitiv să tot intri pe site-ul X sau Y sau să nu mai găsești o hârtie pe care ai notat ce ți-a povestit cineva despre primul an la Poli.

**Fă-ți un folder pe computer + un folder pentru bookmarks,** dacă-ți place să îți salvezi pagini în browser.

**Ai pe telefon un Note/document/Google Doc dedicat,** în care să scrii tot ce-ți trece prin cap pe tema planurilor pentru viitor.

**Poate fi util să ai și un caiet sau dosar** în care să scrii lucruri de mână sau să strângi materiale printate.

**Ai grijă și de rapoartele tale** de la teste vocaționale sau notițe de la workshopurile noastre!

**Poate fi util să ai și un tabel în care să notezi date de interes,** ca să le poți compara mai ușor.

### Exemplu de tabel de cercetare universității/programe de specializare

Opțiuni/ Criterii	Locație	Nume programe de interes	Cost școlarizare (tuition)	Costuri de traie	Opțiuni de bursă/ împrumut	Deadline aplicare	Cerințe aplicare
Opțiune 1							
Opțiune 2							
Opțiune 3							

### Exemplu de tabel de cercetare meseriei

Opțiuni/ Criterii	Studii necesare	Experiență necesară	Salariu mediu	Program de lucru	Oportunități de dezvoltare	Responsabilități
Opțiune 1						
Opțiune 2						
Opțiune 3						

## Tu cum iei decizii?

Intuitiv, rapid și fără regrete, sau după analize complexe ale tuturor factorilor implicați? Sau analizezi totul cu atenție și, apoi, în ultima clipă, mergi pe intuiția informată de cercetările tale?

Fiecare dintre noi abordează deciziile în mod diferit - plus că nu fiecare decizie cântărește la fel, și nu vrem să se instaleze *decision fatigue* (oboseala de a lua decizii), când petrecem prea mult timp pe decizii mici și apoi nu mai avem resursele mentale și de energie să ne concentrăm pe deciziile importante. Sună cunoscut?

Dacă vrei să-ți explorezi stilul decizional, poți face quiz-ul gratuit de pe site-ul Opțiuni de Carieră, [www.cariera.ro/quiz](http://www.cariera.ro/quiz), și testul mai lung pe de MindTools, în engleză [https://www.mindtools.com/pages/article/newTED\\_79.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newTED_79.htm).

## Pași pentru luarea unei decizii

O să găsești multe scheme utile în acest sens pe net, cu un număr variabil de pași. Noi o să mergem pe un model cât mai simplu:

**Formulează decizia pe care dorești să o iei.**

---

**Adună informații.**

---

**Analizează informațiile și compară alternativele.**

---

**Încheie decizia.**

---

**Fă un plan SMART pentru a o pune în practică.**

---

**Monitorizează situația periodic pentru a face modificări.**

## De ce formulăm clar decizia?

Ce ne dorim e să luăm lucrurile pe rând, ca să nu ne încurcăm printre argumente pro și contra despre teme conectate, dar diferite. De exemplu, *Vreau să decid dacă să studiez inginerie sau să dau la Academia de Poliție + în ce țară să fac asta* e mai ușor de studiat pe bucăți, împărțită pe scenarii:

1a. Cum ar fi să studiez ingineria în România?

1b. Cum ar fi să studiez ingineria în Olanda? (sau În ce țări aș mai vrea să explorez oportunitățile de studiu ale ingineriei?)

1c. Ce presupune aplicarea la Academia de Poliție în țară?

1d. Ce presupune aplicarea la Academia de Poliție în străinătate?

etc.

# Metode de luare a deciziei

## Listă pro și contra

Simple și frumos, dar foarte util, acesta este un instrument la îndemâna noastră. Mare atenție! Lista trebuie făcută în scris, nu oral, pentru că dorim să putem compara clar cele două coloane. Scrie liste cât mai lungi, intră în detaliu pe aspectele legate de decizie.

## Analiză SWOT

O metodă favorită pentru școlile de business, economie, comunicare și nu numai, o să o întâlnești în multe locuri. E așa de folosită pentru că pune la un loc factori interni (*Strengths* = Puncte forte și *Weaknesses* = Puncte slabe) și externi (*Opportunities* = Oportunități și *Threats* = Amenințări), de unde și acronimul SWOT.

Atenție să nu încurcăm factorii interni cu cei externi!

Poți să folosești SWOT ca să decizi dacă să îți iei un telefon nou, sau pentru a verifica dacă ai luat în calcul toate informațiile despre specializarea în make-up pe care dorești să o urmezi.

## Cele șase pălării gânditoare

Sunt o metodă creativă de a evalua o situație din mai multe puncte de vedere. Poți să folosești pălăriile împreună cu un grup de prieteni care te susțin, sau singur.

**Pălăria albă** se concentrează pe informațiile pe care le avem la dispoziție. Analizează întâmplări din trecut, depistează trenduri, identifică goluri în ceea ce știm și se gândește cum să obțină informațiile lipsă - sau măcar ține cont de faptul că nu ai imaginea completă din acest punct de vedere.

**Pălăria roșie** privește dilemele prin prisma intuiției, a emoțiilor. Fie că e vorba despre cum vei reacționa tu emoțional la o situație, sau că încerci să anticipezi sentimentele altor persoane implicate în decizia ta (de exemplu, tu ești singurul care poate decide pe ce drum dorești să mergi mai departe - pe de altă parte, familia sau cei apropiați au și ei dreptul să-și facă griji pentru tine și să încerce să te susțină, iar dacă tu ții cont de asta, o să poți să le transmiți mai bine planurile tale de viitor alături de soluții la problemele anticipate de ei).

**Pălăria neagră** anticipează problemele în calea deciziei tale. Asta nu înseamnă că tu ești pesimist! Înseamnă că sperii la ce e mai bun, dar că te pregătești și pentru situațiile care nu merg conform planului ideal. Pentru asta putem face trei variante de plan: ideal (*best*), cel mai rău (*worst*), și așteptat (*expected*), și putem vedea ce obstacole putem elimina chiar din etapa de planificare.

**Pălăria galbenă** gândește pozitiv și optimist. Care sunt toate lucrurile bune care vor rezulta din decizia ta? Până nu găsești măcar unul, nu poți să dai jos pălăria galbenă de pe cap.

**Pălăria verde** este creativă și gândește lateral când abordează probleme. Ok, până acum s-a rezolvat așa - ce alte variante avem?

**Pălăria albastră** supervizează procesul, modul în care abordezi probleme sau decizia. Ei sunt managerul acestui proiect, și știu să apeleze la Pălăria galbenă pentru o perspectivă pozitivă, sau la cea neagră pentru a revizui planuri B.

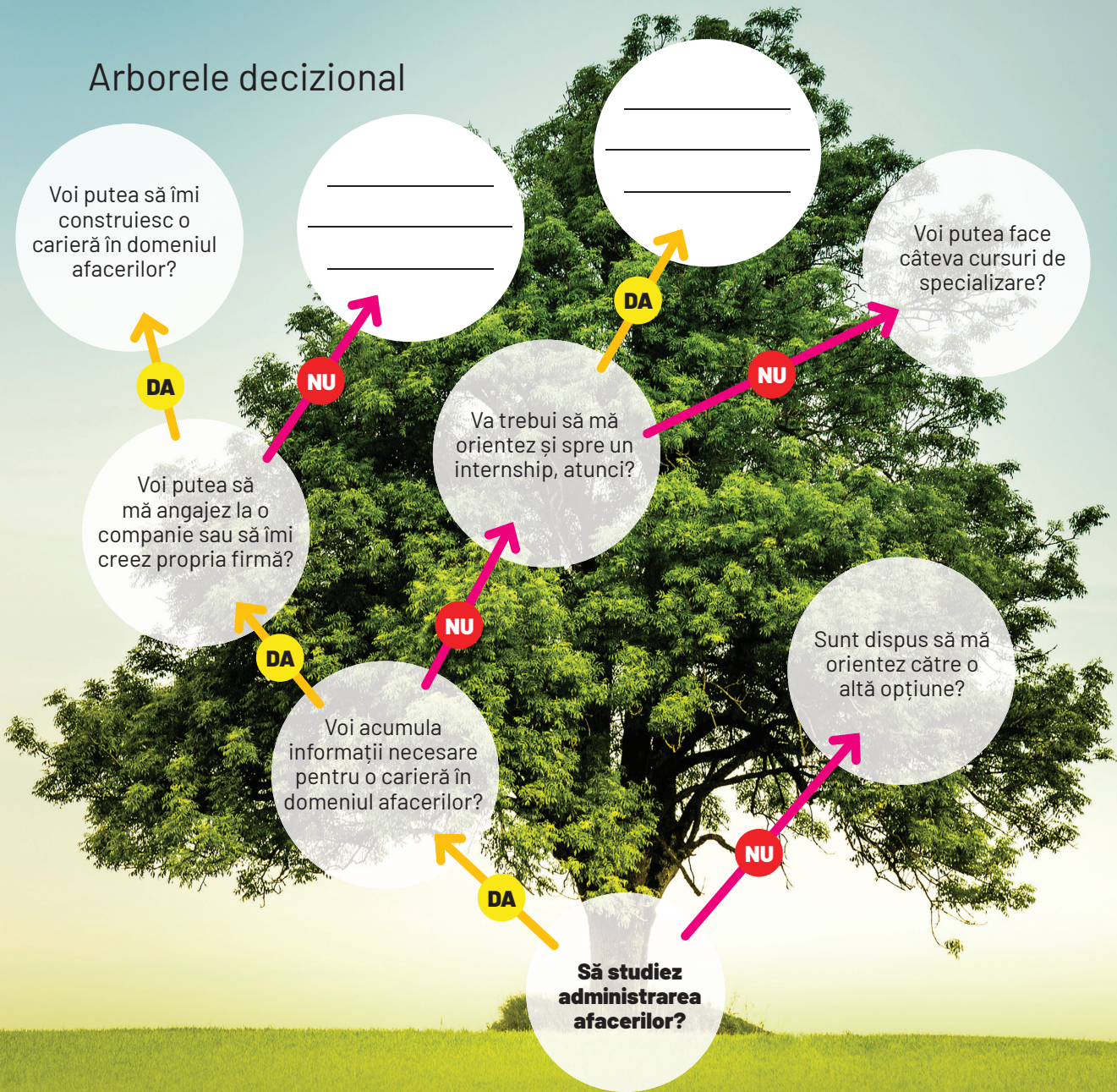
## Matricea deciziei

Aici suntem puțin matematici. Avem o listă de criterii și una de alternative, și dăm note pentru fiecare în parte. Această metodă are mai multe variante. Poți, de exemplu, să dai note fiecărui criteriu de la 1 la 10, unde 10 e maximul, sau să introduci un grad de complexitate mai mare, dând ponderi diferite și criteriilor (de exemplu, poate pentru tine flexibilitatea unui job este cel mai important element, urmată de salariu, complexitatea muncii, etc. - atunci maximul pentru flexibilitate poate să fie 10, pentru salariu 9, pentru complexitate 8, și așa mai departe). În exemplul de mai jos, o să dăm note fiecărui criteriu la fel, de la 1 la 10, considerând fiecare aspect la fel de important.

## Arborele decizional

Aici începem cu o afirmație sau întrebare, și tragem două săgeți - DA și NU. Continuăm să facem asta, tot intrând în detaliu pe toate consecințele sau aspectele legate de o decizie. Un mic exemplu mai jos. Aici putem pune informații factuale, dar și legate de cum ai putea reacționa emoțional la unele dintre alternative.

# Arborele decizional



Exemplu: Analiza SWOT - să aplic la un program de voluntariat online?

<p><b>Puncte forte</b></p> <p>Îmi place să lucrez online</p> <p>Pot să mă auto-motivez ca să îndeplinesc obiectele setate</p> <p>Îmi place ideea de a lucra într-o echipă și un mediu mai profesional</p>	<p><b>Puncte slabe</b></p> <p>Simt ca nu prea am multe activități extracurriculare la activ</p> <p>Când mi se încarcă programul, nu mai comunic prompt</p> <p>Nu știu să deleg și s-ar putea să întârzie anumite proiecte</p>
<p><b>Oportunități</b></p> <p>Am găsit mai multe voluntariate online pe piață</p> <p>Situația curentă impune activități online la care au acces oameni din toată țara/lumea</p>	<p><b>Amenințări</b></p> <p>Și alți elevi își caută activități online, deci o să am competiție</p> <p>Am găsit voluntariate neplătite, dar nu prea multe oportunități plătite, ceea ce aș fi preferat</p>

## Matricea deciziei

Opțiunile tale:	1 _____ Ex: avocat/drept	2 _____ Ex: publicitate/PR	3 _____	4 _____
Criteriu: _____ _____ _____ Ex: interacțiune directă cu oameni noi	9/10			
Criteriu: _____ _____ _____ Ex: muncă simplă, nestresantă	4/10			
Criteriu: _____ _____ _____ Ex: muncă simplă, nestresantă	5/10			
Criteriu: _____ _____ _____ Ex: muncă simplă, nestresantă	8/10			
Scor total	26/40			

Pentru mai multe informații despre cum poți folosi acest instrument, vizitează [www.mindtools.com/rs/pairedcomparisonanalysis](http://www.mindtools.com/rs/pairedcomparisonanalysis).

Inspiră-te și informează-te și de pe site-ul <https://www.onetonline.org/>, unde poți căuta orice detalii despre ocupațiile și meseriile de interes.

### Listă de criterii posibile:

Satisfacție personală

Bani (recompensă financiară, realizare)

Impact în societate/sprijin sau ajutor pentru cei din jur

Flexibilitatea programului

Autonomia luării deciziilor

Independență în realizarea sarcinilor

Să fie o poziție de coordonare, putere, leadership

Să fie cu și despre oameni (lucru în echipă)

Să fie dinamic (nu doar la un birou)

Să fie la o companie renumită (recunoaștere, apreciere)

Oportunități de promovare sau dezvoltare personală și profesională

Să aibă o componentă creativă sau artistică/non-rutinieră

Job „sigur”: să îmi găsesc ușor job după ce termin facultatea, să fie un domeniu unde mă pot angaja în diverse medii (privat/stat/PFA/ONG etc.)

Mediu competitiv, în continuă creștere

Să fie aproape de casă (locație, confort)

Să pot să urmez ceea ce a făcut și tata/mama (sau să am grijă de firma familiei)

Mediu de lucru plăcut: oameni integri, corecți, de încredere, cu aceleași valori etc.

# Planul meu de acțiune

## Banca de timp

Activitate	Nr. mediu de ore/zi	Săptămânal	%
Somn	ex. 8	ex. 56	ex. 32%
Duș, îmbrăcat			
Mâncat (+ gătit + curățat după)			
Social media			
TV, Netflix & co.			
Învățat (școală, teme, cursuri online extra-curriculare)			
Sport, plimbări, yoga (activitate fizică)			
Activități casnice (curățenie, cumpărături)			
Hobby-uri			
Alte activități:			
1. pauze si timpi morți			
2. ?			
3. ?			
<b>Total (nu depăși 24!)</b>			

Completează acest tabel ca să vezi cum stai cu timpul, de fapt.

Poate fi ușor să ne punem 10 lucruri pe lista de azi, și să ne acuzăm și frustrăm când nu le facem. Dar dacă azi am fost la școală șase ore și apoi la meditații două, câte ore ne mai rămân pentru alte proiecte după ce mâncăm, facem duș, puțin sport, și mai stăm și pe TikTok tot puțin?

Cum ar fi dacă ne-am mai juca cu minutele și activitățile ca să ne apropiem de programul zilnic la care aspirăm? Cine ne poate ajuta?



# Principii pentru succes

## Regula 20-80

Regula 20-80 spune că în multe situații, 20% din activitate/efort îți aduce 80% din câștig sau performanță. Concentrându-ne pe aceste activități care performează bine, putem să ne atingem obiectivele mult mai ușor. Asta înseamnă că va trebui să ne prioritizăm activitățile în funcție de aceste pârghii. De exemplu, poate lucrăm la un proiect de grup care va fi prezentat în fața clasei, dar petrecem atât de mult timp pe cercetare și scrierea referatului, că nu mai avem vreme de un PPT frumos sau să ne exersăm prezentarea, așa că în momentul prezentării nu avem niște idei clare de transmis și povestim tot ce am citit pe tema discutată către un public puțin încurcat de volumul de informații.

## Sisteme versus obiective

Da, obiectele sunt importante. Dacă nu știm unde dorim să ajungem, cum o să determinăm dacă am ajuns vreodată? De aceea te vom încuraja să ai obiective SMART pentru viitor.

Odată ce ai obiectele, însă, pasul următor este să vezi ce poți face zilnic pentru a merge pe calea dorită.. Dacă obiectivul meu este să dau IELTS-ul în trei luni, ce aș putea face zilnic pentru a avansa? Pe lângă cursuri sau meditații, dacă aleg să apelez la ele, aș putea să citesc un articol în engleză zilnic, sau să am pe noptieră o carte în engleză care mă interesează. Aș putea să ascult podcasturi în engleză, pe teme diferite, așa cum vor fi și textele și materialele audio pe care voi lucra la examen.

## Tot de identitate e vorba

Totul pornește - și se întoarce - la valorile noastre, la cine suntem noi ca persoană. Suntem genul de persoană care, atunci când este stresată, mănâncă toată ciocolata, privind în gol cu gândul la problema cu care se confruntă, sau genul de persoană care are la îndemână niște mere crocante sau un borcan de unt de arahide din care poate consuma două linguri generoase, uitându-se puțin pe geam?

Multe dintre comportamentele noastre sunt pe pilot automat - de aceea poate fi așa o provocare să le schimbăm, iar regulile externe au puține șanse să modifice ceea ce noi facem de ani de zile într-o anumită situație. Dar dacă ne schimbăm esența, perspectiva generală asupra acelei teme, magie! Pilotul automat are o setare nouă, iar noile noastre comportamente se construiesc în jurul identității noastre actualizate.

Data viitoare, la magazin, noul tu s-ar putea să cumpere multe mere delicioase și un unt de arahide crocant, și să micșoreze sau elimine ciocolata cu lapte. Pe final, tot fericit ești - și pentru că ai un snack bun și proaspăt, și pentru că datorită acestei mici schimbări în rutina ta, vei fi mai energic în lunile următoare.



# Obiective SMART

Ce înseamnă un obiectiv setat deștept?

Înseamnă că este SMART!

**S – Specific**

**M – Măsurabil**

**A – Acționabil sau accesibil**

**R – Relevant pentru obiectivul meu principal**

**T – Încadrat într-un anumit interval de timp**

Exemple SMART:

- a. Până la finalul lunii decembrie voi finaliza orele de pregătire pentru IELTS.
- b. Până la finalul lunii martie voi participa la cel puțin două activități de voluntariat din cadrul școlii mele.
- c. Până la finalul lunii octombrie, voi face sport minimum 30 de minute de trei ori pe săptămână.

Exemple care nu sunt SMART:

- a. Până la finalul acestui an școlar voi obține cinci acreditări internaționale pentru cinci limbi străine diferite. – cu anumite excepții, acesta nu este abordabil/realizabil
- b. În următoarele trei luni voi călători în cinci țări diferite cu proiecte Erasmus. – exceptând situația curentă, nu este realizabil pentru că tu, ca elev, nu ai cum să lipsești atât de la școală fără repercusiuni
- c. Mă voi pregăti pentru IELTS. – nu este nici măsurabil (cât mă pregătesc, de la ce nivel plec și la ce nivel îmi propun să ajung) și nici încadrat în timp.

Planul meu de acțiune, sau

## Obiectivele mele SMART:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

# Vision Board

Din cauza presiunilor pe care le punem pe noi ca să ne îndeplinim nevoile materiale, unele reale iar altele induse de regulile nescrise ale comunității în care trăim, uităm câteodată să ne mai permitem să visăm.

Când ți-ai permis ultima dată să visezi cu ochii deschiși la cum va arăta viața ta de adult? Și nu ne referim la a-ți planifica viața de adult, ci chiar la a visa așa cum o făceai când erai mic, adică cu îndrăzneală, cu curaj și poate un dram de nebunie.

Ia-ți o pauză de visare chiar acum și hai să îți construiești ceea ce vom numi în continuare vision board.

„Cum arată viața ta peste un an?” - aceasta este întrebarea pentru concursul nostru.

Dar tu poți merge mai departe cu viziunea ta. Vrei să te uiți mai departe de un an? *Challenge accepted!* „Cum arată viața ta la 33 de ani?”

Fie că te gândești la termenul mai scurt sau mai lung, te rugăm să răspunzi cu răbdare, curaj și îndrăzneală, folosind poze, culori, creioane, lipici, foarfecă, sau o aplicație digitală. Cu alte cuvinte, folosește ce resurse îți sunt mai la îndemână sau te inspiră mai mult astfel încât la final, pe o foaie, să îți poți vedea visul reprezentat.

Principiile de urmat sunt simple: ai nevoie să creezi o imagine structurată în câteva categorii, arii din viața ta - viața profesională, timpul liber, locuința, proiecte personale, etc. - alese de tine, iar din alăturarea de cuvinte și de imagini alese, să transpară o poveste.

De ce 33 de ani?, poate te întrebi. Răspunsul nostru este „de ce nu?”. Nu există un prag în viață pentru care îți este permis să visezi. Poți visa la orice vârstă îți dorești tu, pentru orice vârstă își dorești. Totodată, până la 33 de ani este o perioadă suficient de lungă de la luarea deciziei de carieră și este un sentiment plăcut să te „vezi” în momentele de după trecerea furtunii.

În caz că te întrebi „Ok, ok, dar cum arată un vision board?”. Cum vrei tu! Noi am vorbit la workshopuri despre asta, acum e momentul să visezi în stilul tău, pentru că tu faci asta cel mai bine în întreaga lume!



# Cele trei zone de confort și creștere

Principiul e simplu aici, dar ușor de trecut cu vederea când ne gândim la toate obiectivele pe care dorim să le atingem, și la presiunea pe care poate o simțim pentru unele dintre ele.

Așa că o să-ți propunem să abordezi o cale mai temperată, așa cum propunea și Aristotel acum 2.500 de ani. Între zero și wow avem multe puncte de legătură, și între zona de confort în care poate ne simțim bine dar fără mari oportunități de creștere și zona de panică unde habar nu avem ce ar trebui să facem în continuare, există un loc magic: zona de disconfort. Acolo, da, ai provocări, dar sunt pe măsura abilităților tale curente, și le poți depăși cu succes.

Mapează-ți și tu zonele ca să fie mai ușor să avansezi în obiectivele tale!

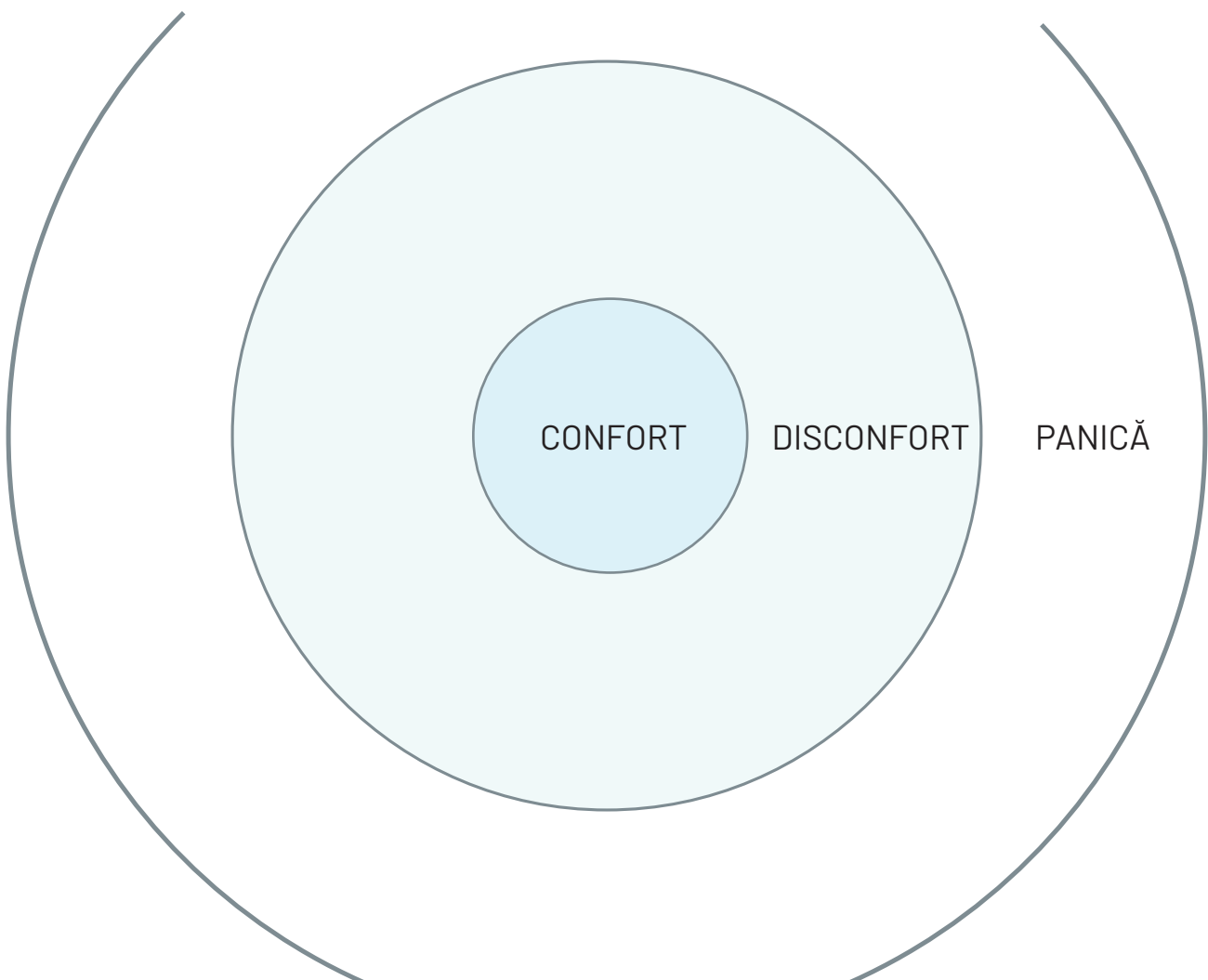
De exemplu, să zicem că te preocupă curajul sau arta de a vorbi în public.

**Zona de confort:** să mă implic în activități de grup unde fac cercetare/scriu, dar îi las pe alții să prezinte în fața clasei

**Zona de panică:** să fiu prezentator la un Ted talk în școală

**Zona de disconfort:** să exersez ca să particip și eu la prezentarea proiectelor la clasă / să mă înscriu la un curs de vorbit în public (există și online) / să mă implic în activități de promovare sau comunicare pentru activitățile mele extracurriculare

Trece în graficul de mai jos cum arată fiecare zonă pentru tine!



# Dar părinții ce simt când copiii lor își caută viitorul?

---

Vorbim rar despre cum ne simțim. Mai rar decât am avea nevoie. Vorbim totuși din ce în ce mai des despre cum se simt elevii când ajung aproape de finalul liceului și caută cu frică, uneori, răspunsul perfect la întrebarea „Eu unde merg mai departe?”. Noi am observat însă că și părinții au emoții, temeri, dorințe când se întreabă „Cum pot să-mi susțin copilul meu într-o lume incertă?”.

Azi ne luăm puțin timp să ne punem pălăria părinților, să explorăm cum se simte familia, și unde ar avea nevoie de susținere.

În ședințele noastre de consiliere sau când ne sună părinții, auzim des:

- **Să facă ce îi place dar să facă și bani, vă rog!**
- **Să fie în siguranță acolo unde va merge.**
- **Să fie fericit.**

Așadar, siguranța financiară, siguranța fizică și fericirea sunt doar trei dintre grijile unui părinte care își vede copilul aproape de a se lansa pe propria traiectorie în viață.

Abordările de mai jos ar putea ajuta mult, la fel și acțiunile concrete pe care le anticipează:

## Siguranța financiară

Spunem mereu cu încredere că dacă faci ceea ce îți place atunci vor veni și banii. Există meserii mai puțin populare și uneori reacția părinților atunci când aud că vrea copilul să studieze filosofie, sau să se pregătească pentru a deveni restaurator de artă, spre exemplu, este de îngrijorare. De unde va veni un salariu stabil? Atunci când există puțini specialiști într-un domeniu există ceea ce în engleză se numește scarcity. Cu alte cuvinte (românești, de data asta) serviciile tale în acest domeniu vor fi rare, vei fi specialist pe o nișă foarte restrânsă, iar aceste servicii pot fi destul de scumpe. Sigur, nu uita că este foarte important să îți placă ceea ce faci. Asta îți va da motivație să fii printre cei mai buni.

Dragi părinți, toate discuțiile noastre cu elevii și activitățile din acest ghid sunt menite să-i ajute să se cunoască mai bine, să descopere care sunt punctele lor forte, care le sunt punctele vulnerabile, și ce meserii li se potrivesc. Ați fi surprinși să aflați că foarte puțini elevi știu ce calități au, și mult mai puțini știu ce le place să facă?

## Siguranța fizică

Acesta este un aspect mai greu de înțeles de elevi. De fapt credem că acesta stârnește multe discuții în familii, mai ales dacă elevul își dorește să plece la distanță mare de casă sau în străinătate.

Dragi părinți, vă înțelegem grijile. Există câteva posibile soluții care pot aduce liniște:

- Faceți o vizită împreună în orașul în care dorește copilul să se mute. Un city-break nu strică niciodată iar dacă e chiar orașul în care se află și facultatea la care va merge copilul, sau uzina unde ar putea face un stagiu de practică și ulterior lucra, atunci vă puteți opri să vedeți clădirea, locuințele din zonă. Poate chiar întâlniți și niște oameni care au trecut deja prin experiența aceasta, ca să stați de vorbă cu ei, să aflați cum a decurs pentru ei.
- Situația se poate complica puțin dacă elevul își dorește să plece din țară. City-break-ul ar putea deveni prea costisitor pentru bugetul familiei. Vă încurajăm să căutați grupuri online de români și să îi contactați în privat pentru a le adresa întrebări. Cei mai mulți dintre ei sunt foarte dornici să ajute pentru că știu și ei cum e să îți înfrunți temerile înainte de plecare. O simplă căutare pe Facebook pentru Studenți români în Olanda, de exemplu, vă poate ajuta să intrați în contact cu sute de români care au răspunsuri la întrebările dumneavoastră și ale copilului.

## Fericirea

Eii, acesta nu este un subiect ușor sau simplu. Vă dați seama că o zi are 24 de ore iar noi ne petrecem cel puțin opt ore pe zi lucrând? Încă opt ore dormim (de preferat), și ne mai rămân încă opt ore pentru a face ceea ce ne place cu adevărat. Nu ar fi frumos să muncim ce ne place ca să avem astfel 16 ore pe zi în care să ne dedicăm energia în activități care ne aduc fericire? Un studiu realizat de Mindspace în decembrie 2019 arată că 61% dintre români sunt fericiți în majoritatea timpului petrecut la birou. Potrivit studiului, cei mai fericiți români sunt cei care lucrează în industriile creative și media, dar și în domeniul bancar. Cei mai puțin fericiți români se pare că sunt cei care lucrează în domenii precum ingineria, industria de fabricare și IT (nu vă așteptați la asta, așa-i?).

Fericirea este o temă foarte subiectivă și este important ca elevul să descopere care sunt domeniile care îi plac și se potrivesc abilităților lui înainte de a decide ce să facă în continuare.

## Ce puteți face?

Faptul că ați căutat informații despre acest subiect și citiți acum acest mesaj arată că ați început deja să faceți ceva concret pentru a susține elevul din casă. Felicitări! Știm deja, din experiența noastră ca părinți, că un copil liniștit și fericit cu alegerile sale aduce liniște și părintelui.

Alte acțiuni pe care le puteți face ca părinte ca să vă susțineți copilul:

- Încurajați-l să facă voluntariat – acțiunile de voluntariat (posibil și online) îl vor ajuta să exerseze diferite tipuri de activități și în felul acesta își poate da seama ce îi face plăcere să facă, ce nu îi place. Cu alte cuvinte, se va cunoaște mai bine pe sine.
- Încurajați-l să meargă la evenimente de dezvoltare personală. Și aceste evenimente ajută tot la o cunoaștere de sine aprofundată, la a schimba mediul în care se află în fiecare zi, la a cunoaște oameni noi. Proiectele EDUCATIVA oferă sesiuni gratuite de informare și training pe diverse teme actuale și practice.
- Încurajați-l să facă testul gratuit de pe site-ul nostru ca să afle cât de pregătit este pentru a lua decizii (<https://cariera.optiuni.ro/>).
- Explorați oportunități și nevoi pentru suport. Cine îl poate ajuta pe elev să treacă prin acești pași?

