

LIBRIS

We know
books

VLAD GULUȚĂ

**CARIERĂ
CU SENS**

Un fel de „cuvânt înainte”	12
Introducere	16
Capitolul 1	
— Factori care pot influența decizia în carieră	21
1 — Factori Pozitivi	30
2 — Factori Negativi	90
Capitolul 2	
— Aspecte strâns legate de procesul de orientare în carieră	127
1 — Mecanismele de coping	128
2 — Așteptări nerealiste	136
3 — Relațiile de cuplu	148
4 — Sindromul Impostorului	154
Capitolul 3	
— Timpul pentru practică	163
1 — Obiective SMART	166
2 — Analiza SWOT	172
3 — Matricea Eisenhower	176
4 — Curriculum Vitae	182
5 — Interviu	188
Sfârșit	196

Te invit să completezi în spațiile de mai jos:

1. **Statutul profesional:**

2. **Statutul educațional:**

3. **Domenii care mă atrag în prezent:**

4. **Parcursul meu profesional este:**

5. **Am ajuns aici din punct de vedere profesional trecând prin următoarele etape:**

6. **Factorii care cred ca m-au influențat sunt:**

7. **Ceva ce îmi doresc să se întâmple în viitor, din punct de vedere
vocațional este:**

8. **Lucrurile pe care le știu despre autocunoașterea profesională sunt:**

9. **Autocunoașterea profesională, pentru mine, înseamnă:**

Ceea ce facem și alegem din punct de vedere profesional se datorează mai multor factori. Unii din ei ne afectează conștient, alții ne influențează fără ca noi să știm acest lucru. Fiți pe pace! Dacă îi identificăm, știm cum să-i abordăm și să căpătăm noi controlul.

Pentru început, este important să cunoști că există două categorii de factori care îți pot afecta decizia în carieră: cei cu o influență pozitivă și cei cu o influență negativă.

Împărțirea lor în aceste două categorii te va ajuta să identifici elementele în care ar ajuta să investești pentru că îți vor aduce un avantaj vocațional și să definești specific care sunt lucrurile la care să fii atent înainte de a lua o decizie profesională.

Pagina alăturată este împărțită în două coloane: factori pozitivi și factori negativi. Notează care crezi tu că sunt factorii care îți pot afecta decizia profesională și în ce coloană se potrivesc fiecare dintre ei.

Pe măsură ce înaintezi printre paginile acestui jurnal, vei compara notițele tale cu informațiile adunate pe parcurs pentru a crea o imagine cât mai clară.

Reflectează câteva minute asupra tabelului de pe pagina anterioară. Rezumă motivele pentru care ai ales să treci fiecare factor în cele două categorii. Apoi, ia o pauză scurtă. Urmează să descoperi ce spune literatura de specialitate cu privire la factorii care influențează orientarea vocațională.

Domeniul orientării profesionale a avut nevoie de claritate și structură. Astfel, persoane relevante în acest domeniu au inițiat studii care să le ajute să ofere cât mai mult sprijin celor interesați de un proces de consiliere în această arie a vieții lor. În urma acestor demersuri, au ieșit la iveală cei mai importanți factori care te pot influența.

Factori pozitivi: Interesele profesionale, Valorile, Abilitățile Cheie.

Factori negativi: Mass-media, Lipsa informării, Familia și/sau Prietenii.

Fiecare factor în parte este important! Ar fi greșit să presupunem că un factor cântărește mai mult decât altul în drumul nostru profesional, întrucât fiecare are modalitatea sa de a te influența. Autocunoașterea profesională, ghidată într-un mod cât mai benefic, acordă importanță egală fiecărui component din lista de mai sus. Tocmai de aceea, vei explora fiecare element în parte.

LIBRIS

We know
books

Factori

pozitivi

Interesele Profesionale

Înainte de a afla ce înseamnă și care sunt interesele tale profesionale, încearcă să le găsești o definiție de început (fără a te informa din alte părți), a ceea ce crezi tu că ar fi aceste interese. Astfel, ce crezi că reprezintă interesele profesionale?

Pentru mine, interesele profesionale sunt:

Perfect! Te invit să vezi ce elemente ai putea adăuga definiției tale în funcție de ce spun lucrările de specialitate în domeniul vocațional.

Teoria Tipurilor Ocupaționale

John Holland, un psiholog american, a dezvoltat Teoria Tipurilor Ocupaționale, care clasifică oamenii în funcție de șase interese vocaționale distincte (vezi tabelul).

Teoria lui Holland sugerează că oamenii tind să se simtă atrași și să prospere în cariere care corespund tipului lor dominant de interes vocațional. Este important de menționat că mulți oameni pot avea o combinație de interese, iar această teorie oferă doar un cadru general pentru a înțelege preferințele vocaționale. Identificarea și înțelegerea intereselor tale profesionale pot să te ajute să iei decizii mai informate în privința carierei tale.

Atunci când alegi o carieră în concordanță cu interesele tale, există mai multe beneficii. În primul rând, vei fi mai motivat și mai implicat în munca ta, ceea ce poate contribui la succesul pe termen lung. În plus, vei găsi mai ușor satisfacție și împlinire în ceea ce faci, iar asta poate duce la o calitate mai bună a vieții în general.

R
Realistic Persoanele cu interese realiste sunt orientate către activități concrete și practice. Acestea apreciază munca manuală, abilitățile tehnice și activitățile în aer liber. Exemple de cariere pot include meserii precum mecanic auto, electrician sau tehnician în construcții.

I
Investigativ Oamenii cu interes investigativ sunt curioși, analitici și interesați de rezolvarea problemelor complexe. Aceste persoane se pot potrivi în domenii precum cercetare științifică, inginerie sau programare.

A
Artistic Persoanele cu interese artistice apreciază exprimarea creativă și originală. Acestea se simt atrași de domenii precum arte vizuale, design grafic, muzică sau teatru.

Rezumând, interesele profesionale reprezintă o hartă personală a preferințelor tale în ceea ce privește cariera. Este important de menționat că mulți oameni pot avea o combinație de interese, așa că este perfect normal să te încadrezi în mai mult decât o singură categorie.

*„Știm și cunoaștem ce e bun, dar nu-l practicăm”
—Euripide*

Nu zicea rău Euripide, așa că te îndemn să îl ascuți! Tot ce vei citi în acest jurnal va trebui pus în practică astfel încât să poată crea o schimbare. În următoarele pagini, vei identifica care sunt interesele tale și în ce categorie te situezi.

Indivizii cu interese sociale sunt orientați către interacțiunea cu oamenii și își doresc să ajute comunitatea. Astfel, aceștia pot alege cariere în domenii precum asistență socială, învățământ sau servicii medicale.

S**Social**

Persoanele cu interese întreprinzătoare sunt orientate către activități care implică leadership, persuasiune și abilități de vânzare. Acestea pot alege cariere în afaceri, marketing sau antreprenariat.

E**Întreprinzător**

Indivizii cu interese convenționale apreciază organizarea și lucrul cu date și detalii structurate. Aceștia pot avea succes în cariere precum contabilitate, administrarea biroului sau tehnologie informațională.

C**Convențional**