PLANUL DE CARIERĂ

"Etape şi oportunităţi în realizarea planului de carieră"

Planul de carieră

Care este obiectivul tău acum…
în cadrul facultății pe care o urmezi?

Dacă nu știi încă…
e timpul să ai unul !

Dacă ai unul ,
te rugăm
să ne vorbești despre el!

Dacă te plictisești,
desenează ceva…
Vei fi apreciat
pentru răbdarea ta!

Ce trebuie să faci să-ți fie mai ușor?

- *să înţelegi care sunt caracteristicile fiecărei profesii din domeniul pe care-l studiezi;*
- *să descoperi care sunt lucrurile care te motivează;*
- *să descoperi care sunt resursele tale interioare;*
- *să înţelegi că este important să îţi creezi un plan de carieră;*
- *să îţi construieşti „experienţa” încă din timpul facultăţii prin intermediul stagiilor de practică;*
- *să îţi construieşti un CV, o scrisoare de intenţie şi să te pregăteşti pentru interviuri.*

Cum ?

Prin cunoaşterea paşilor importanţi în planificarea carierei

- *Clarificarea situaţiei;*
- *Stabilirea obiectivelor;*
- *Identificarea modalităţilor de utilizare a timpului;*
- *Identificarea dificultăţilor;*
- *Elaborarea şi punerea în aplicare a planului de acţiune (scop, obiective, strategii, termen, resurse, bariere).*

Printr-un exerciţiu de imaginaţie

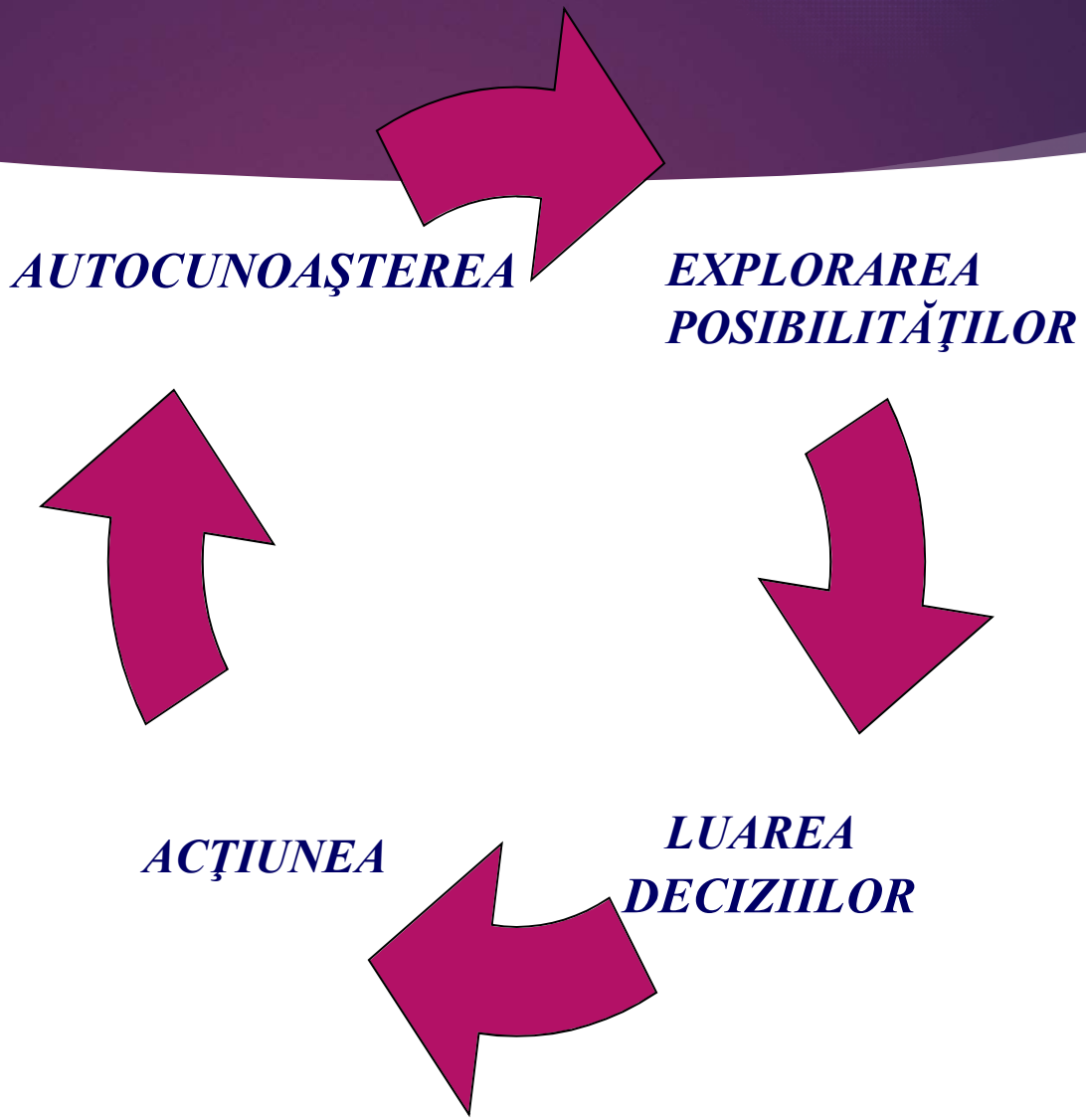
Ca să ai o cariera de succes ai nevoie de multă *ENERGIE*, pe care o iei din resurse externe, adeseori ignorate:

Scrie 3 lucruri pe care le-ai putea face să acumulezi energie		
Prieteni/ Familie	1 2 3	
Bani	1 2 3	
Sănătate	1 2 3	
Carieră	1 2 3	
Distracţie şi recreere	1 2 3	
Mediul inconjurător	1 2 3	
Dezvoltare personală	1 2 3	
Alte lucruri semnificative	1 2 3	

ANALIZA SWOT

A. Punctele tale tari	*B. Punctele tale slabe*
❖ Ce calităţi şi talente ai? ❖ Care sunt valorile şi interesele tale? ❖ Ce trăsături de personalitate te definesc?	❖ Care sunt defectele tale? ❖ Ce trăsături de personalitate te împiedică să progresezi? ❖ Care sunt prejudecăţile tale?
C. Oportunităţile tale	***D. Ameninţările***
❖ Ce este important pentru tine, în viaţa personală şi în muncă? ❖ Care sunt priorităţile tale: tu, familia, comunitatea, munca etc.? ❖ Ce anume îţi dă încredere? ❖ Cine te susţine? ❖ Pe cine/ce te bazezi?	❖ Ce anume nu-ţi place? ❖ Când apar tensiunile? ❖ În ce situaţii nu te simţi bine? ❖ Ce anume poţi pierde? ❖ Ce dezavantaje ai?

PLANUL DE CARIERĂ ÎN 4 PAŞI



Apoi, prin clarificări diverse:

- *Asupra profesiei la care aspiri*

- *Oferta pieţei muncii pentru absolvenţi*

- *Privind profilul ocupaţional al postului vizat*

- *A nevoilor pe care le ai în prezent*

- *A trăsăturilor de personalitate, intereselor şi deprinderilor care te definesc (analiza swot), precum şi a priorităţilor personale*

- *A ceea ce înseamnă un plan de carieră (scop, obiective, strategii, termen, obstacole)*

Şi, bineînţeles, printr-un exemplu

- **STUDENT: ANUL I**

- **FACULTATEA DE INGINERIE**
- DOMENIUL: **INGINERIE MECANICA**
- SPECIALIZAREA: **ECHIPAMENTE PENTRU PROCESE INDUSTRIALE**

OBIECTIV CARIERA

Ocuparea postului de inginer mecanic pentru a planifica şi construi motoare, maşini, mecanisme, sisteme mecanice şi instalaţii industriale, pentru a avîza funcţionarea acestora şi a supervîza instalarea, menţinerea, întreţinerea şi repararea lor.

CERINTE

- Studii superioare de specialitate (nivel licenţă)
- Capacitatea de a lucra în echipă
- Creativitate
- Gândire analitică
- Capacitate pentru detalii
- Abilităţi de prezentare
- Abilitatea de a scrie tehnic
- Cunoştinţe de -inginerie şi tehnologie
  - -mecanică
  - -design
  - -matematică
  - -producţie şi procesare
  - -calculatoare şi electronice

TIPURI DE DEPRINDERI

✓Deprinderi folosite în învăţare
✓Deprinderi de rezolvare a problemelor
✓Deprinderi de muncă cu sisteme tehnice
✓Deprinderi de gestionare a resurselor

Competenţe dobândite pe parcursul facultăţii

- *Competenţe privind proiectarea produselor mecanice;*
- *Proiectarea proceselor industriale din domeniul alimentar, chimic, petrochimic, etc;*
- *Competenţe în utilizarea programelor de calculator specifice (analiză cu elemente finite, proiectarea asistată de calculator, tehnologia asistată de calculator);*
- *Formarea şi dezvoltarea aptitudinilor şi îndemânării practice pentru exploatarea echipamentelor de proces;*
- *Organizarea activităţilor de reparaţii;*
- *Organizarea fluxurilor de fabricaţie.*

Structura Planului de acţiune

ANUL I

1. Obiectiv General Academic- ***ACOMODARE şi ORGANIZARE***

2. Obiective Specifice - Cunoaşterea mediului universitar şi adaptarea la viaţa academică
Accesarea serviciilor oferite de instituţia de învăţământ
Integrarea în mediul colegial
Autocunoaştere şi dezvoltare personală

3. **Strategii -** Înmatricularea în anul universitar şi achitarea taxelor
Cunoaşterea îndrumătorului de an, consultarea orarului
Participarea activă la cursuri, seminarii, laboratoare
Vizitarea campusului, înscrierea în Liga studenţilor, accesarea site-ului univ.
Relaţionarea cu profesorii pentru cunoaşterea oportunităţilor de dezv. academică
Implicarea în cluburi, asociaţii studenteşti, activităţi în departament
Învăţarea unei limbi străine şi perfecţionarea abilităţilor de comunicare în grup
Completarea testelor, chestionarelor de evaluare a variabilelor de personalitate
Elaborarea cv-ului personal, întocmirea unei scrisori de intentie
Susţinerea examenelor şi evaluarea performanţelor

ANUL II

1. Obiectiv General Academic- *EXPLORARE*

2. Obiective Specifice - Clarificarea şi consolidarea intereselor academice
Accesarea burselor de studiu în străinătate
Dezvoltarea şi consolidarea abilităţilor de învăţare şi a deprinderilor de gestionare a timpului, autocunoaştere

ANUL III semestrul I

1. Obiectiv General Academic -*LUAREA DECIZIEI şi PLANIFICAREA CARIEREI*

2. Obiective Specifice- Luarea deciziei privind interesele educaţionale
Planificarea standardelor de viaţă şi de muncă
Analizarea oportunităţilor oferite de specializare
Revizuirea cerinţelor academice şi completarea studiilor
Evaluarea performanţelor şi competenţelor şcolare, sociale şi profesionale

ANUL III semestrul II

1. **Obiectiv General Academic-** ***ABSOLVIREA STUDIILOR şi INSERŢIA PROFESIONALĂ***

2. **Obiective Specifice-**Pregătirea pentru susţinerea examenului de licenţă
Pregătirea pentru continuarea formării educaţionale
Pregătirea pentru inserţia pe piaţa muncii

3. **Strategii-** Stabilirea clară şi definitivă a domeniului de interes pentru realizarea lucrării de licenta
Realizarea şi finalizarea lucrării de licenţă
Susţinerea examenelor şi promovarea anului
Documentare asupra cadrului legislativ referitor la integrarea profesională a tinerilor absolvenţi
Îmbunătăţirea şi consolidarea abilităţilor şi tehnicilor de autocontrol emoţional în situaţii de stres major (participare la interviu de angajare, cunoaşterea unor persoane noi cu rol în angajarea, recrutarea sau orientarea profesională)
Vizarea organizaţiilor de interes şi aplicarea cv-ului pe site-urile instituţiilor angajatoare sau la sediile acestora
Participarea la interviurile de selecţie şi recrutare
Înscrierea în baza de date a AJOFM Bacau ca persoană aflată în căutarea unui loc de muncă
Menţinerea legăturii cu profesorii, foştii colegi, familia şi prietenii pentru formarea unor noi contacte şi primirea unor recomandări bune

Totul,
pentru a înţelege că tu eşti propriul tău manager !