



Centrul de Consiliere și
Orientare în Carieră
ccoc.usv.ro



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava

GHID DE CONSILIERE PROFESIONALĂ PENTRU STUDENȚII DE LA ID

Ce presupune consilierea profesională a studentului la ID?

Să fii student la distanță presupune să ai mai multă libertate de a studia în ritmul și în spațiul propriu, să îți controlezi singur activitatea de învățare și să fii extrem de motivat pentru această activitate.

În același timp va fi necesar să fii la fel de motivat în a-ți planifica pas cu pas cariera pe care ți-o dorești.

Care sunt etapele necesare planificării carierei studenților

Dezvoltarea abilităților de planificare a carierei și planificare profesională se impune ca o necesitate, în condițiile în care ne confruntăm cu o ofertă educațională și ocupațională tot mai diversificată, iar schimbarea traseului profesional în decursul vieții active este o realitate și reprezintă o modalitate adaptativă de ajustare la dinamica pieței muncii. Principalele etape pe care orice student este necesar să le parcurgă, de preferat alături de consilierul educațional, sunt:

Autocunoașterea - explorarea și structurarea informațiilor despre sine;

Explorare profesională și ocupațională - colectarea informațiilor despre oportunitățile profesionale și ocupaționale;

Deciziile profesionale și carieră - alegerea unei opțiuni din mulțimea variantelor disponibile la un moment dat;

Promovare personală - sistematizarea și prezentarea informațiilor despre abilitățile, interesele și experiențele educaționale și profesionale proprii în vederea atingerii scopurilor de carieră.

Autocunoașterea

În această etapă în care te afli autocunoașterea presupune să știi sau să afli cât mai multe informații despre tine, informații relevante pentru demersul tău profesional.

Informațiile despre sine, cele mai relevante în planificarea carierei sunt: *interesele, valorile, aptitudinile și personalitatea*.

Interesele reprezintă preferințe cristalizate ale unei persoane pentru anumite domenii de cunoștințe sau de activitate.

Tipuri de interese:

- **interese realiste (R)**, tendința de a se îndrepta spre activități care presupun manipularea obiectelor, mașinilor și instrumentelor;
- **interese investigative (I)**, atracție pentru cercetare, investigare în cele mai diverse domenii (biologic, fizic, social, cultural);
- **interese artistice (A)**, atracție spre activități mai puțin structurate care presupun o rezolvare creativă și oferă posibilitatea de autoexpresie;
- **interese sociale (S)**, implică orientarea spre activități care necesită relațională interpersonală;
- **interese antreprenoriale (E)**, se manifestă prin preferința pentru activități care permit inițiativă și posibilitatea de coordonare a propriei activități sau a activității unui grup;
- **interese de tip convențional (C)**, presupun preferința pentru activități care necesită manipularea sistematică și ordonată a unor date sau obiecte într-un cadru bine organizat și definit.

În demersul de planificare profesională identificarea **valorilor personale și profesionale** reprezintă un alt pas important. Valorile sunt convingerile bazale ale unei persoane referitor la ceea ce este important în viață, în relațiile interpersonale și în muncă. Ele motivează comportamentul și se concretizează în aspirații și cerințe față de mediile de activitate și față de stilul de viață aferent unei cariere. Alegerea carierei presupune în același timp și optarea pentru un anumit stil de viață. Orarul zilnic, mediul de viață,

prestigiul, timpul liber, venitul sunt câteva elemente specifice stilului de viață care sunt în strânsă legătură cu cariera sau viața profesională.

Prin urmare, valorile sunt unul dintre factorii importanți în alegerile tale, prin influența lor directă asupra:

- **deciziei de carieră** – alegerea acelor medii ocupaționale și profesionale care satisfac nevoile tale și îți promovează valorile personale;
- **adaptării la cerințele mediului educațional/ocupațional** – te vei adapta mai ușor la mediile care corespund valorilor personale;
- **satisfacției profesionale** - este mult mai probabil ca să fii mulțumit de alegerea făcută și să fii satisfăcut de activitățile pe care le realizezi, atunci când există o congruență între valorile personale și cele promovate în mediul ocupațional ales.

Aptitudinile reprezintă și ele un element important al autocunoașterii, cu relevanță în decizia de carieră și stau la baza performanțelor în muncă asigurând parcurgerea cu succes a diverselor forme de pregătire profesională. Deși aptitudinile nu sunt singurul factor implicat în alegerea carierei și performanța profesională a unei persoane, șansele de succes cresc în acele domenii în care sunt valorificate aptitudinile sale. De aceea e important să cunoști care sunt aptitudinile necesare profesiei tale și mai ales care este nivelul dezvoltării lor în ceea ce te privește.

Explorarea traseelor profesionale

Explorarea traseelor presupune o activitate sistematică prin care să colectezi informații referitoare la ocupații, oportunitățile profesionale și la dinamica pieței muncii.

Aceste informații vizează: natura muncii ce urmează a fi efectuată, cerințe educaționale pentru a accede la un post de muncă, perspective de angajare, mediul muncii, câștiguri, etc. Corectitudinea informațiilor obținute este esențială pentru a putea face alegeri compatibile cu interesele, valorile și stilul de viață dorit.

Există două tipuri de surse care pot fi utilizate în explorarea educațională și ocupațională: surse formale și surse informale.

Sursele formale sunt cele provenite direct de la ofertanți sub forma materialelor tipărite de tipul broșurilor, pliantelor, nomenclatoarelor, profilelor ocupaționale, monografiilor și revistelor de specialitate, standardelor ocupaționale. Tot aici putem include și sistemele computerizate de informare cu privire la carieră ce au devenit din ce în ce mai populare în ultimii ani și mai facile în accesare.

Sursele informale presupun obținerea de informații prin programarea de interviuri informaționale în instituțiile vizate, realizarea de experiență directă prin voluntariat și construirea unei rețele sociale.

În această etapă îți putem recomanda:

- Analiza traseului profesiei alese de tine;
- Analiza profilelor ocupaționale și a standardelor ocupaționale corespunzătoare ocupațiilor alese (http://www.anc.edu.ro/?page_id=42, <http://www.cjraetm.ro/index.php/en/profile-ocupationale>);
- Culegerea de informații din instituțiile sau departamentele de profil;
- Consultarea site-urilor de specialitate;
- Explorarea pieței muncii prin agențiile sau oficiile de plasare a locurilor de muncă.

Deciziile profesionale și de carieră

Decizia de carieră presupune să alegi o alternativă de carieră dintre variantele explorate și selectate. Acest proces pleacă de la o informare detaliată și conștientizarea necesității de a alege o alternativă. Un alt element important în această etapă îl constituie corelarea informațiilor obținute cu caracteristicile personale și stilul de viață dorit.

Tot în acest context, este foarte important planul tău de carieră, ce reprezintă “harta” care ghidează persoana spre succes și te sprijină în implementarea deciziei.

Implementarea deciziei, presupune aplicarea planului stabilit. Presupune atât consecvență cât și flexibilitate în adaptarea la situații neașteptate. Planurile eficiente sunt cele care permit reevaluarea și readaptarea.

Reevaluarea deciziei, asigură optimizarea procesului de luare a unei decizii. Permite identificarea aspectelor pozitive și corectarea anumitor dificultăți apărute în diferite etape ale procesului decizional.

Marketing sau promovare personală

Promovarea personală cuprinde modalitățile prin care o persoană își sistematizează și prezintă informațiile despre abilitățile, interesele, experiențele educaționale și profesionale proprii, în vederea atingerii unor scopuri de carieră.

Promovarea personală implică:

- o componentă instrumentală (tehnicele și instrumentele utilizate pentru atingerea obiectivelor de carieră: CV-ul, scrisoarea de intenție, cartea de vizită și portofoliul personal);
- o componentă atitudinală (comportamentele și atitudinile pe care le manifestă o persoană în cadrul relațiilor interpersonale, în vederea promovării personale: comunicarea asertivă, dezvoltarea rețelei sociale, pregătirea pentru interviul de angajare).

Resursele studenților la ID din Universitatea „Ștefan cel Mare” Suceava pentru consilierea în carieră

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC) este un departament al *Universității “Ștefan cel Mare”* din Suceava, ce oferă servicii gratuite studenților și absolvenților. Specialiștii din cadrul centrului consiliază studenții pe parcursul întregului proces de planificare în carieră.

Activitățile principale ale Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră sunt:

- Informarea, orientarea și consilierea educațională și profesională a studenților;
- Evaluarea și consilierea psihologică a studenților în vederea orientării în carieră;
- Organizarea de evenimente, workshopuri și traininguri ce facilitează creșterea gradului de inserție pe piața muncii a studenților și absolvenților.

Contact:

Str. Universității 13, 720229 Suceava, România +40 230 216 147 / 548 sau 549
Corpul E, etajul 2, Cam. 236/237

BIBLIOGRAFIE

- Băban A., 2001, *Consiliere educațională - ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Ed. Ardealul, Cluj Napoca
- Cosmovici A., Iacob L., *Psihologie școlară*, Ed. Polirom, Iași, 2000
- *Consiliere și orientare școlară* (colectiv de autori), 1999, Ed. Spiru Haret, Iași
- Lemeni G., Miclea M., *Consiliere și orientare - Ghid de educație pentru carieră*, Ed. ASCR, Cluj Napoca
- Lemeni G., Tărău A., (coordonatori), 2004, *Consiliere și orientare - Ghid de educație pentru carieră (activități pentru clasele IX- XII- SAM)*, Ed. ASCR, Cluj Napoca
- Tomșa Gh., 1999, *Consilierea și orientarea școlară*, Casa de Editură și Presă Viața Românească, București
- Note de curs, Curs de consiliere, 2000- 2001, UAIC, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației