

VREAU

Caietul meu de carieră

CONSILIERE VOCAȚIONALĂ ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ PENTRU TINERI



Văd de unde plec

Urmez planul

Recunosc ce pot

Aleg drumul

Explorez opțiunile

Această publicație a fost produsă de Asociația Obștească „Eco-Răzeni” în cadrul proiectului „VIA – Îmbunătățirea integrării pe piața muncii. Suport pentru tinerii expuși riscului de excluziune socio-profesională din Republica Moldova și Ucraina”, implementat cu suportul financiar al Ministerului Federal Austriac pentru Muncă, Afaceri Sociale, Sănătate, Îngrijire și Protecția Consumatorului (BMASGPK), prin intermediul Volkshilfe Solidarität din Austria, în parteneriat cu Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova și Agenția Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă. Conținutul publicației reprezintă responsabilitatea exclusivă și aparține Asociației Obștești „Eco-Răzeni” și nu reflectă neapărat poziția BMASGPK și a partenerilor proiectului.

**VREAU. Caietul meu de carieră. Consiliere vocațională
și orientare în carieră pentru tineri**

Autor și editor: Asociația Obștească „Eco-Răzeni”

Ediția I · Chișinău, 2026 · Tiraj: 3300 exemplare · Se distribuie gratuit

Reproducerea permisă cu menționarea sursei.

CUPRINS

Parcurge acești cinci pași în ordinea sugerată

ACEST CAIET ÎMI APARTINE	4
BUN VENIT! CUM FOLOSESC ACEST CAIET	5
PARCURSUL MEU ÎN CARIERĂ – UN DRUM, CINCI PAȘI	6
PASUL 1 · VĂD DE UNDE PLEC	7
Contractul de încredere · Cercul meu de sprijin	8
Identificarea nevoilor personale	9
PASUL 2 · RECUNOSC CE POT	10
Identificarea intereselor	11
Identificarea valorilor profesionale	12
Cum îmi citesc răspunsurile – grila de calcul	13
Identificarea aptitudinilor personale	14
PASUL 3 · EXPLOREZ OPȚIUNILE MELE	15
Explorarea educațională	16
Explorarea ocupațională	17
Grila mea de comparație	19
PASUL 4 · ALEG DRUMUL	20
Analiza SWOT	21
Planul meu de carieră	22
PASUL 5 · URMEZ PLANUL	23
Marketing personal	24
CV-ul meu profesional	25
Competențele mele pentru viitor	26
Simularea interviului de angajare	27
Sinteza perioadei de consiliere	28
NE AUZIM PESTE UN AN	30
HARTA VISURILOR MELE (VISION BOARD)	31
CINE MĂ POATE AJUTA?	32
Partenerii proiectului VIA	32
Vârsta legală de muncă	32
Dacă ai nevoie de ajutor	33
PENTRU CONSILIERUL VOCAȚIONAL	34
Când consilierea nu mai este suficientă	35
Setul de documente recomandat	36

ACEST CAIET ÎMI APARTINE

Numele și prenumele meu:

Localitatea și raionul:

Vârsta / data nașterii:

Instituția de învățământ
(clasa / anul):

Telefon:

E-mail:

Numele consilierului meu:

Data primei ședințe:

Data ultimei ședințe:

♥ CAIETUL ESTE AL MEU

Îl completez în ritmul meu și îl păstrez până la sfârșitul consilierii.

🔪 DACĂ GĂSEȘTE CINEVA ACEST CAIET

Te rog să-l returnezi persoanei al cărei nume este scris mai sus, sau la AO „Eco-Răzeni”, str. Dimitrie Cantemir 41, s. Răzeni, r. Ialoveni, tel. 0 268 73325.





BUN VENIT!

Acest caiet îți aparține. Este spațiul tău de lucru pentru a descoperi, a alege și a planifica ceea ce urmează după școală.

Te va ajuta să te cunoști mai bine, să îți explorezi opțiunile și să iei decizii informate pentru un viitor profesional împlinit.

TU EȘTI ÎN CENTRUL ACESTUI PROCES!

Fiecare pas te aduce mai aproape de obiectivele și visurile tale.



CUM FOLOSESC ACEST CAIET?

Parcure cei cinci pași (etapele consilierii) în ordine

Fiecare pas: V, R, E, A, U – te duce mai aproape de o decizie care ți se potrivește.

Completează exercițiile

Răspunde sincer și notează gândurile, ideile și planurile tale.

Reflectează

Analizează rezultatele și descoperă ce este important pentru tine.

Planifică și acționează

Folosește informațiile și planul tău de carieră pentru a face pași concreți spre viitorul dorit.

Revino și actualizează

Obiectivele și interesele tale pot evolua. Este important să îți revizuiești periodic planul.

Citește studiile de caz (opțional)

La începutul fiecărui pas, consilierul îți dă un studiu de caz. Le găsești și online, la adresa de pe coperta din spate.



DE CE ESTE IMPORTANT?

- Te ajută să te cunoști mai bine și să îți descoperi punctele forte.
- ↔ Te sprijină să explorezi opțiunile educaționale și de carieră.
- ◎ Te ajută să iei decizii informate și să îți stabilești obiective realiste.
- ♟ Crește șansele tale de reușită în educație și pe piața muncii.
- ↗ Contribuie la dezvoltarea ta personală și profesională pe termen lung.



Fiecare pas contează. Ești mai aproape de viitorul tău!

EȘTI CAPABIL(Ă)! Ai resursele și potențialul de care ai nevoie pentru a-ți construi viitorul pe care ți-l dorești. Noi suntem alături de tine!

PARCURSUL MEU ÎN CARIERĂ

Fiecare alegere de azi
te apropie de viitorul pe
care ți-l dorești.

Acest caiet este drumul
tău în **5 pași: V • R • E • A • U**

UN DRUM. CINCI PAȘI. UN VIITOR.
Parcurge fiecare etapă cu atenție și descoperă
ceea ce ți se potrivește cu adevărat.

V

VĂD DE UNDE PLEC

Îmi văd punctul de plecare: nevoile,
resursele și oamenii care mă sprijină.

- Cine sunt eu și cine
este alături de mine?

R

RECUNOSC CE POT

Îmi recunosc interesele,
valorile și aptitudinile.

- ☆ Ce îmi place să fac
și ce știu să fac bine?

E

EXPLOREZ OPȚIUNILE MELE

Explorez opțiunile educaționale
și ocupaționale.

- ◎ Ce opțiuni am și ce
mi se potrivește?

A

ALEG DRUMUL

Analizez și iau decizia
potrivită pentru mine.

- ◎ Ce alegere fac acum
pentru viitorul meu?

U

URMEZ PLANUL

Îmi fac CV-ul, mă pregătesc de interviu
și fac primii pași spre domeniul ales.

- ▲ Cum trec de
la plan la fapte?

FIECARE PAS CONTEAZĂ. Ai încredere în tine și mergi înainte!



PASUL 1 ÎNCEPUT LA DATA DE:

PASUL 1

VĂD DE UNDE PLEC

Primul pas este **să vezi de unde pleci**. În acest pas îți clarifici de ce ai nevoie, ce resurse ai deja și cine este alături de tine. Aici nu te evaluează nimeni, aici te autoanalizezi.



ÎN ACEST PAS VEI...

- ☑ Identifica nevoile și așteptările tale.
- ☑ Descoperi resursele și punctele tale forte.
- ☑ Construi o imagine clară despre tine și punctul tău de plecare.



ACTIVITĂȚI CHEIE

- ★ **Rețeaua mea de încredere**
Identifică persoanele care te susțin și te inspiră.
- ★ **Nevoi personale**
Explorezi ce este important pentru tine acum și în viitor.
- ★ **Resurse personale**
Recunoști abilitățile, cunoștințele și experiențele tale valoroase.



LA FINALUL ACESTUI PAS VEI AVEA...

- 📦 O mai bună înțelegere a propriilor nevoi și motivații.
- 📦 Mai multă claritate asupra punctelor tale forte.
- 📦 Un punct de plecare solid pentru deciziile care urmează.

Cunoașterea de sine este începutul oricărei alegeri bune.

VĂD DE UNDE PLEC

 **Obiectiv:** Să conștientizez importanța sprijinului celor din jur și să înțeleg cum să cer ajutor atunci când am nevoie.

1 Contractul de încredere.

Stabilim reguli simple ca să ne simțim în siguranță.

- 1 Tot ce discutăm rămâne între noi.
Singura excepție: dacă aflu că cineva este în pericol, sunt obligat(ă) să cer ajutor și îți spun dinainte cui.
- 2 Ne respectăm, ne ascultăm și ne sprijinim.
- 3 Lucrăm și decidem împreună ce facem mai departe.

Pentru mine este important ca:

- ☐ să mă simt ascultat(ă);
- ☐ să mă simt respectat(ă);
- ☐ să pot spune ce gândesc fără teamă;
- ☐ să primesc sprijin atunci când am nevoie;
- ☐ să luăm decizii împreună;
- ☐ să învăț lucruri noi și să încerc idei noi.

2 „Cercul meu de sprijin” – nu sunt singur(ă).

În fiecare parte a cercului scrie o persoană importantă pentru tine. Poate fi din familie, de la școală sau dintre prieteni.

		
--	---	--

3 Cum mă ajută oamenii din cercul meu.

Alege o persoană din cerc și completează:

Numele persoanei: _____

- ☐ Mă ascultă când vorbesc.
- ☐ Mă liniștește când sunt supărat(ă).
- ☐ Mă ajută la școală.
- ☐ Îmi dă sfaturi bune.
- ☐ Mă încurajează să nu renunț.
- ☐ Mă ajută când am o problemă.
- ☐ Altceva: _____

4 Astăzi am înțeles că:

- ☐ Am oameni care mă sprijină.
- ☐ Pot cere ajutor.
- ☐ Nu trebuie să rezolv totul singur(ă).

Concluzie:

 **Nu trebuie să fii singur(ă) în drumul tău. Există oameni care te pot susține și inspira!**

IDENTIFICAREA NEVOILOR PERSONALE

Obiectiv: Să îmi identific nevoile, punctele forte și resursele personale și să îmi exprim clar gândurile și emoțiile.

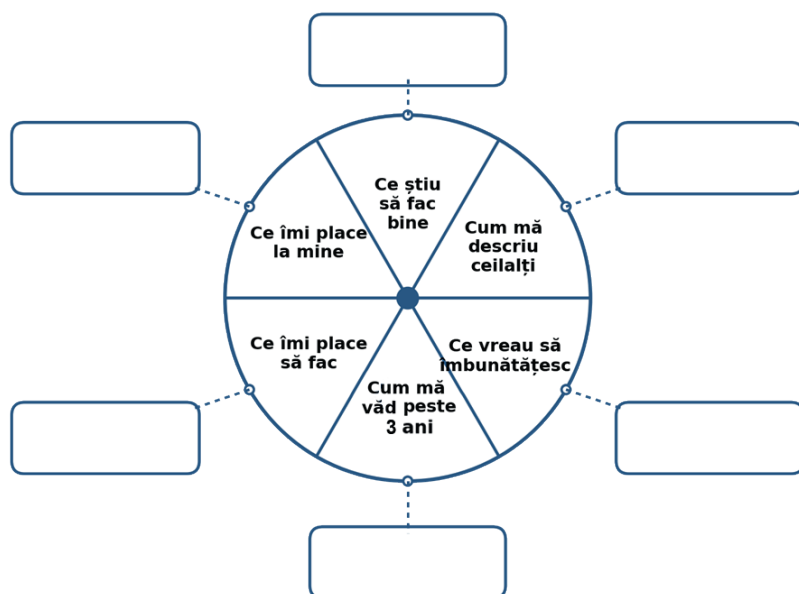
1 Acordă fiecărui domeniu o notă de la 1 la 10.

1 = nemulțumit(ă), 10 = foarte mulțumit(ă).

GRILA MEA – colorează atâtea căsuțe câte puncte ai dat fiecărui domeniu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sănătate – Cum mă simt fizic și emoțional?										
Siguranță – Mă simt în siguranță și stabil(ă) în viața mea?										
Familie – Mă simt susținut(ă) de familia mea?										
Prieteni – Am persoane apropiate pe care mă pot baza?										
Școală / educație – Mă simt implicat(ă) și motivat(ă) să învăț?										
Muncă / dezvoltare personală – Am șansa să învăț o meserie în practică?										
Încredere în sine – Cât de mult cred în mine și în viitorul meu?										
Timp / organizare – Îmi gestionez bine timpul și responsabilitățile?										

Cu cât bara este mai scurtă, cu atât domeniul are mai mare nevoie de sprijin.

2 Completează diagrama de mai jos: în fiecare casetă scrie răspunsul tău, pe scurt.



3 Astăzi am înțeles că:

- ☐ Știu la ce domenii mă simt bine.
- ☐ Știu la ce domenii am nevoie de sprijin.
- ☐ Pot cere sprijin pentru domeniile cu scor mic.

Concluzie:

Fiecare pas de autocunoaștere te aduce mai aproape de alegerile potrivite pentru tine.

VREAU. POT. REUȘESC.



PASUL 2 ÎNCEPUT LA DATA DE:

PASUL 2

RECUNOSC CE POT

De ce este important să știi ce pot?

Când te cunoști mai bine, poți lua decizii conștiente, îți crești încrederea în tine și îți construiești un plan care ți se potrivește.



OBIECTIV

- ☑ Să îmi recunosc interesele, valorile și aptitudinile.



CE VEI DESCOPERI?

- ★ Ce știi să faci bine și te face să te simți valoros(oasă).
- ★ Interesele tale
Ce îți place să faci și ce te motivează.
- ★ Valorile tale
Ce este important pentru tine în viață.



INSTRUMENTE DE LUCRU

- 📦 Descoperă-ți punctele forte (exercițiu de reflecție)
- 📦 Interese și activități preferate (chestionar simplu)
- 📦 Valorile mele personale (ce contează cu adevărat pentru mine)

Ai încredere în tine, ai resurse, ai viitor!

IDENTIFICAREA INTERESELOR

Obiectiv: Să descopăr ce activități îmi plac, ce domenii profesionale mă interesează și să înțeleg propriile abilități și preferințe pentru viitor.

1 Completează FIȘA

Această fișă se bazează pe teoria intereselor profesionale a lui John L. Holland, care descrie 6 tipuri de interese. Majoritatea oamenilor se regăsesc în două sau trei dintre ele.

ATENȚIE: acesta NU este testul Holland complet. Versiunea completă o găsești online, la adresa de pe coperta din spate. Testul este o autoobservare inițială, care îți arată o direcție de explorat. Pentru un profil precis, completează individual varianta integrală a testului sau împreună cu consilierul tău.

Instrucțiuni: ✓ Citește descrierea fiecărui tip de interes. ✓ Gândește-te la activitățile care îți plac cel mai mult. ✓ Alege în dreptul fiecărui tip un scor de la 1 la 5:

	1	2	3	4	5
	Nu mă potrivesc deloc	Nu mă potrivesc prea bine	Mă potrivesc într-o anumită măsură	Mă potrivesc bine	Mă potrivesc foarte bine
R REALIST(Ă) Îți place să lucrezi cu obiecte, unelte, mașini, plante sau animale. Ești practic(ă), îți place să construiești, să repari, să rezolvi probleme concrete.					
I INVESTIGATIV(Ă) Îți place să explorezi, să cercetezi, să descoperi lucruri noi. Ești curios(oasă), îți place știința, să analizezi și să rezolvi probleme logice.					
A ARTISTIC(Ă) Îți place să creezi, să te exprimi prin artă, muzică, scris sau design. Ești creativ(ă), imaginativ(ă) și original(ă).					
S SOCIAL(Ă) Îți place să lucrezi cu oamenii, să îi ajuți, să-i înveți sau să-i consiliezi. Ești prietenos(oasă), empatic(ă) și comunicativ(ă).					
E ÎNȚREPRINZĂTOR(OARE) Îți place să conduci, să organizezi, să convingi și să iei decizii. Ești ambițios(oasă), energic(ă) și îți asumi riscuri.					
C CONVENȚIONAL(Ă) Îți place să lucrezi cu date, documente, să organizezi informații. Ești atent(ă) la detalii, ordonat(ă) și responsabil(ă).					

Observații / concluzii:

Notează tipurile în dreptul cărora ai bifat cel mai mare scor.
Sunt o ipoteză de lucru, nu un verdict.

Ipoteza mea de lucru:

- _____
- _____
- _____

IMPORTANT: rezultatul acestei fișe vine din 6 afirmații, deci este doar o impresie inițială.
Verific-o cu testul complet și discut-o cu consilierul înainte de a lua o decizie.

IDENTIFICAREA VALORILOR PROFESIONALE

 **Obiectiv:** Să îmi identific valorile și preferințele legate de muncă și să observ ce meserii mi se potrivesc.

Valorile ne arată ce contează cu adevărat pentru noi atunci când alegem o meserie și construim viitorul.

1 Citește fiecare afirmație și notează cât de importantă este pentru tine. Nu există răspunsuri corecte sau greșite.

1	2	3	4	5
neimportant	puțin important	importantă medie	important	foarte important
1. Să rezolv mereu probleme noi	1 2 3 4 5	24. Să conduc o mașină		1 2 3 4 5
2. Să-i ajut pe alții	1 2 3 4 5	25. Să am condiții bune de lucru și sănătate asigurată		1 2 3 4 5
3. Să câștig bine	1 2 3 4 5	26. Să-mi trăiesc viața așa cum doresc		1 2 3 4 5
4. Să am activități diferite	1 2 3 4 5	27. Să am prieteni trainici la serviciu		1 2 3 4 5
5. Să mă deplasez de la un loc la altul	1 2 3 4 5	28. Ca munca mea să fie apreciată de alții		1 2 3 4 5
6. Să am succes	1 2 3 4 5	29. Să nu fac mereu același lucru		1 2 3 4 5
7. Să folosesc aptitudini artistice	1 2 3 4 5	30. Să am sentimentul că pot ajuta pe alții		1 2 3 4 5
8. Să lucrez în echipă	1 2 3 4 5	31. Să am timp și pentru viața personală		1 2 3 4 5
9. Să mă dezvolt	1 2 3 4 5	32. Să am activități interesante		1 2 3 4 5
10. Să mă realizez așa cum doresc	1 2 3 4 5	33. Să fiu admirat(ă) de alții		1 2 3 4 5
11. Să am șefi corecți	1 2 3 4 5	34. Să am relații bune cu colegii		1 2 3 4 5
12. Să lucrez într-un mediu plăcut	1 2 3 4 5	35. Să am o viață plăcută		1 2 3 4 5
13. Să văd rezultatele muncii mele zilnice	1 2 3 4 5	36. Să lucrez într-un mediu cores-punzător (liniștit, curat, spațios)		1 2 3 4 5
14. Să conduc și să organizez pe alții	1 2 3 4 5	37. Să planific și să organizez munca altora		1 2 3 4 5
15. Să experimentez idei și sugestii noi	1 2 3 4 5	38. Să folosesc capacitățile intelectuale		1 2 3 4 5
16. Să creez produse noi	1 2 3 4 5	39. Să îmi asigur traiul dorit		1 2 3 4 5
17. Să fiu apreciat(ă) pentru munca mea	1 2 3 4 5	40. Să depind de cât mai puține persoane		1 2 3 4 5
18. Să primesc din partea șefului un feedback corect și respectuos	1 2 3 4 5	41. Să produc obiecte frumoase		1 2 3 4 5
19. Să fie meseria solicitată și să ofere multe locuri de muncă	1 2 3 4 5	42. Să fiu în siguranță		1 2 3 4 5
20. Să folosesc ideile mele	1 2 3 4 5	43. Să am un șef înțelegător		1 2 3 4 5
21. Să iau decizii personale	1 2 3 4 5	44. Ca munca mea să se vadă și să îi ajute și pe alții		1 2 3 4 5
22. Să cresc și să am un salariu bun	1 2 3 4 5	45. Să fiu creativ(ă) și să inventez lucruri noi		1 2 3 4 5
23. Să înțeleg cum funcționează lucrurile	1 2 3 4 5			

2 Exercițiu de reflecție.
Alege primele 5 afirmații,
în ordinea importanței:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3 Observații / concluzii: Ce ai descoperit
despre valorile tale? Ce te motivează
cel mai mult într-o meserie?

IMPORTANT: Răspunsurile tale te vor ajuta să alegi o meserie / profesie care
 ți se potrivește și care îți aduce împlinire și satisfacție.

CUM ÎMI CITESC RĂSPUNSURILE – GRILA DE CALCUL

1. Pentru fiecare grupă, adună punctele pe care le-ai dat afirmațiilor din coloana „Afirmațiile”. Scrie suma la „Total”.
2. Împarte totalul la numărul de afirmații din grupă. Rezultatul este „Media” (o cifră între 1 și 5).
3. Compară mediile, nu totalurile: grupele nu au același număr de afirmații.
4. Ordonează grupele după medie și scrie la „Locul” de la 1 (media cea mai mare) la 10.

GRUPA DE VALORI	AFIRMAȚIILE	TOTAL	MEDIA	LOCUL
Creativitate și idei noi	7, 15, 16, 41, 45	_____	_____ : 5 = _____	_____
Independență și control asupra vieții	10, 20, 21, 26, 40	_____	_____ : 5 = _____	_____
Siguranță și câștig material	3, 19, 22, 39, 42	_____	_____ : 5 = _____	_____
A-i ajuta pe alții	2, 30, 44	_____	_____ : 3 = _____	_____
Relații și lucru în echipă	8, 11, 27, 34, 43	_____	_____ : 5 = _____	_____
Recunoaștere și succes	6, 17, 18, 28, 33	_____	_____ : 5 = _____	_____
Varietate și mișcare	4, 5, 24, 29, 32	_____	_____ : 5 = _____	_____
Condiții de lucru și echilibru	12, 25, 31, 35, 36	_____	_____ : 5 = _____	_____
Provocare intelectuală și dezvoltare	1, 9, 13, 23, 38	_____	_____ : 5 = _____	_____
Conducere și organizare	14, 37	_____	_____ : 2 = _____	_____

Ce îmi spune rezultatul

Primele 2 - 3 grupe arată ce trebuie neapărat să gădesc într-o meserie ca să mă simt bine în ea. Ultimele 2 - 3 arată la ce pot renunța mai ușor. Media este o fotografie de azi, nu o etichetă pe viață. Valorile se schimbă odată cu experiența – recitește această pagină peste un an. Rezultatul nu îmi spune ce meserie să aleg. Îmi spune ce întrebări să pun despre meseriile pe care le explorez la Pasul 3.

Primele mele 3 grupe de valori:

1. _____
2. _____
3. _____

O meserie / profesie care mi-ar respecta aceste valori: _____

IDENTIFICAREA APTITUDINILOR PERSONALE (puncte forte)

 **Obiectiv:** Să descopăr ce aptitudini am deja dezvoltate (puncte forte) și ce competențe am nevoie să îmbunătățesc pentru viitorul meu educațional și profesional.

 **Evaluează fiecare afirmație folosind scala.**

3 = Mă descurc foarte bine

2 = Mă descurc, dar mai am de exersat

1 = Am nevoie de sprijin

Aptitudinile mele	1 (sprijin)	2 (de exersat)	3 (foarte bine)
1. Comunic ușor cu alte persoane	☐	☐	☐
2. Lucrez bine în echipă	☐	☐	☐
3. Îmi organizez timpul	☐	☐	☐
4. Îmi asum responsabilitățile	☐	☐	☐
5. Găsesc soluții la probleme	☐	☐	☐
6. Învăț repede lucruri noi	☐	☐	☐
7. Pot lua decizii singur(ă)	☐	☐	☐
8. Sunt atent(ă) la detalii	☐	☐	☐
9. Îmi controlez emoțiile în situații dificile	☐	☐	☐
10. Pot finaliza ceea ce încep	☐	☐	☐
11. Mă adaptez ușor la schimbări	☐	☐	☐
12. Folosesc calculatorul și telefonul eficient	☐	☐	☐

Cele mai dezvoltate aptitudini ale mele

1. _____ 2. _____ 3. _____

Aptitudinea pe care vreau să o dezvolt:

Ce pot face pentru a o îmbunătăți?

REFLECȚIE

Cum mă vor ajuta aceste aptitudini în alegerea unei profesii?

Aptitudinile se dezvoltă prin exercițiu. Fiecare experiență te face mai pregătit(ă) pentru viitor.

VREAU. POT. REUȘESC.



PASUL 3 ÎNCEPUT LA DATA DE:

PASUL 3

EXPLOREZ OPȚIUNILE MELE

După ce ai aflat mai multe despre tine, este timpul să explorezi **lumea oportunităților**.



OBIECTIV

- ✓ Să descopăr oportunitățile educaționale și profesionale care se potrivesc intereselor, valorilor și aptitudinilor mele.



VEI REALIZA

- ★ comparații între instituții de învățământ;
- ★ vei descoperi meserii și profesii;
- ★ vei analiza cerințele diferitelor meserii / profesii;
- ★ vei face primii pași spre alegerea unei cariere.



VEI ANALIZA

- 2 – 3 instituții de învățământ;
- Câteva meserii și profesii;
- În detalii profesiile care ți se potrivesc.

Viitorul începe atunci când explorezi toate posibilitățile.

EXPLORAREA EDUCAȚIONALĂ

🔧 Obiectiv: Să explorez diferite opțiuni educaționale, să analizez caracteristicile instituțiilor de învățământ și să identific varianta care mi se potrivește cel mai bine.

Descoperă opțiunile educaționale!

Explorează diferite instituții de învățământ pentru a găsi locul potrivit pentru tine. Completează fișa de lucru și analizează fiecare aspect important.

1 Informații generale

Numele instituției: _____

Localitatea: _____

Tipul instituției:

☐ Liceu ☐ Școală profesională ☐ Colegiu

☐ Centru de excelență

☐ Universitate ☐ Altele: _____

Program / Specializare: _____

Durata studiilor: _____

Forma de învățământ:

☐ Cu frecvență ☐ Cu frecvență redusă

☐ Învățământ dual ☐ Online

Site / Informații de contact: _____

3 Ce condiții trebuie să îndeplinesc?

• Admitere / medie minimă: _____

• Probe / examen: _____

• Competențe / aptitudini necesare: _____

• Alte cerințe: _____

5 Posibile dificultăți / provocări

- _____
- _____
- _____
- _____

7 Următorii pași

Ce aș vrea să aflu în continuare despre această instituție?

2 Ce îmi place la această instituție?

- ☐ Specializarea / programul de studiu;
- ☐ Profesorii și calitatea actului educațional;
- ☐ Laboratoare, echipamente, resurse;
- ☐ Posibilitățile de practică;
- ☐ Burse și alte forme de sprijin;
- ☐ Cămin / facilități;
- ☐ Activități extracurriculare;
- ☐ Proximitatea față de casă;
- ☐ Atmosfera / comunitatea de elevi/studenti;
- ☐ Alte avantaje:

4 Avantajele acestei instituții

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

6 CONCLUZIA MEA

După această explorare, consider că:

- ☐ Mă interesează foarte mult;
- ☐ Mă interesează;
- ☐ Încă analizez;
- ☐ Nu mă interesează.

De ce? _____

SFAT: Compară cel puțin 2 - 3 instituții. Fișa are loc pentru una singură: pentru a doua și a treia, transcrie rubricile pe o foaie separată sau cere consilierului o copie a fișei. Rezultatele le aduni apoi în „Grila mea de comparație”, la finalul Pasului 3.

EXPLORAREA OCUPAȚIONALĂ

🔧 Obiectiv: Să explorez o profesie care mă interesează, să înțeleg cerințele și oportunitățile acesteia și să analizez dacă mi se potrivește.

Descoperă o meserie / profesie care te interesează!

Explorează o ocupație, piața muncii și cerințele necesare pentru a o practica. Completează fișa de lucru și folosește informațiile pentru a lua decizii informate.

❶ Meseria / profesia aleasă

Tipul meu dominant
(Pasul 2, fișa intereselor):

Valorile pe care le verific
(top 3 de la Pasul 2):

Profesia / ocupația:

Domeniul de activitate:

Descriere scurtă a profesiei:

❷ Ce trebuie pentru a practica această meserie / profesie?

Nivelul de studii necesar:

- ☐ Gimnaziu ☐ Liceu ☐ Învățământ profesional tehnic (școală profesională)
- ☐ Învățământ profesional tehnic (colegiu, centru de excelență) ☐ Studii superioare de licență ☐ Studii superioare de master ☐ Doctorat
- ☐ Alte cursuri / certificări:

Specializări / calificări recomandate:

Competențe și abilități necesare:

Cunoștințe importante (ex.: limbi străine, IT etc.):

Alte cerințe (ex.: permis de conducere, avize medicale etc.):

❸ Explorarea pieței muncii

Unde se poate lucra în această profesie?

- ☐ Companii private
☐ Instituții publice
☐ Organizații non-guvernamentale
☐ Activitate independentă / antreprenoriat
☐ Alte opțiuni:

Cât de căutată este această profesie pe piața muncii?

- ☆☆ Foarte puțin ☆☆ Puțin ☆☆☆ Moderat
☆☆☆☆ Foarte căutată ☆☆☆☆☆ Extrem de căutată

Sursa informației:

Nu ghici: verifică la ANOFM – locurile de muncă vacante și prognoza pieței muncii (www.angajat.md, subdiviziunea teritorială din raion).

❹ Condiții de muncă

Program de lucru:

Locul de muncă:

Lucru individual sau în echipă?

Avantaje:

- _____
- _____
- _____
- _____

Provocări / dezavantaje:

- _____
- _____
- _____
- _____

5 Abilități care mă ajută

Care dintre abilitățile tale actuale te pot ajuta în această profesie?

- _____
- _____
- _____
- _____

Ce abilități ar trebui să dezvolt în continuare?

- _____
- _____
- _____
- _____

7 Concluzia mea

Această profesie mi se potrivește?

- ☐ Da, foarte mult
- ☐ Da, într-o oarecare măsură
- ☐ Nu sunt sigur(ă)
- ☐ Nu, nu mi se potrivește

6 Salariu și perspective

Nivelul salarial mediu brut:

Sursa informației:

Verifică la BNS – câștigul salarial mediu lunar pe activități economice (www.statistica.gov.md).

Perspective de avansare:

Posibilități de dezvoltare profesională:

SFAT: Explorează 2 - 3 profesii / meserii: pentru a doua și a treia, transcrie rubricile pe o foaie separată sau cere consilierului o copie a fișei, apoi completează „Grila mea de comparație”, la finalul Pasului 3. Discută cu profesori, specialiști sau persoane care practică deja această profesie. Informațiile reale te vor ajuta să iei o decizie potrivită pentru viitorul tău.



GRILA MEA DE COMPARAȚIE

Ai explorat instituții și profesii pe fișele dinainte. Aici le pui una lângă alta și le compari după aceleași criterii. Completează doar ce ai verificat; lasă gol ce nu știi încă – golurile îți arată exact ce mai ai de aflat.

CRITERIU	OPȚIUNEA 1	OPȚIUNEA 2	OPȚIUNEA 3
Denumirea (instituție sau meserie / profesie)			
Localitatea / unde se învață			
Nivelul de studii necesar			
Condiții de admitere / cerințe			
Durata studiilor sau a pregătirii			
Costuri, burse, cazare, transport			
Cât de căutată este pe piața muncii (și sursa)			
Ce valori de-ale mele respectă (Pasul 2)			
Cât de mult mi se potrivește (1 - 5)			
Avantajul cel mai important			
Dificultatea cea mai mare			
Ce mai am de aflat despre ea			

CONCLUZIA MEA DUPĂ COMPARAȚIE

Opțiunea pe care o duc mai departe la Pasul 4: _____

De ce am ales-o: _____

Opțiunea de rezervă, dacă prima nu iese: _____

Ce mai am de verificat înainte de decizia finală: _____

VREAU. POT. REUȘESC.

PASUL 4

ALEG DRUMUL



Ce este decizia în carieră?

Decizia în carieră este procesul prin care alegi un drum profesional care se potrivește intereselor, valorilor, abilităților și stilului tău de viață. Este o alegere importantă, dar nu definitivă – poți învăța, te poți adapta și te poți dezvolta pe parcurs.



La ce te ajută o decizie bine gândită?

- ☑ Îți oferă direcție și claritate.
- ☑ Te motivează să înveți și să te dezvolti.
- ☑ Îți aduce mai multă satisfacție și încredere.
- ☑ Te ajută să îți construiești un viitor mai stabil și mai împlinit.



Când e momentul să iei o decizie?

- ★ Când ai suficientă informație pentru a alege în cunoștință de cauză.
- ★ Când o opțiune te atrage mai mult decât celelalte.
- ★ Când simți că este în acord cu cine ești și ce vrei să devii.
- ★ Când ești pregătit(ă) să acționezi.



Nu uita!

- ★ Nu există o alegere perfectă, ci alegerea care ți se potrivește în acest moment.
- ★ Drumul profesional se construiește pas cu pas.
- ★ Este normal să îți schimbi direcția dacă descoperi ceva mai potrivit pentru tine.
- ★ Fii deschis la învățare și la noi oportunități!



PASUL 4 ÎNCEPUT LA DATA DE:

Sfaturi pentru a lua o decizie potrivită

- ★ **Cunoaște-te pe tine.** Descoperă ce îți place, ce te motivează, ce valori ai și la ce ești bun.
- ★ **Explorează opțiunile.** Informează-te despre profesii, domenii și oportunități pe piața muncii.
- ★ **Vorbește cu cei din jur.** Discută cu profesori, specialiști și persoane care lucrează în domeniile care te interesează.
- ★ **Încearcă și experimentează.** Participă la activități practice, voluntariat, cursuri sau proiecte.
- ★ **Evaluează și decide.** Cântărește avantajele și provocările și alege varianta care ți se potrivește cel mai bine acum.



Un plan bun = un viitor mai sigur

Planificarea carierei tale te ajută să:

- ★ Stabilești obiective clare.
- ★ Știi ce pași ai de făcut.
- ★ Îți utilizezi timpul și resursele eficient.
- ★ Te adaptezi mai ușor la schimbări.



Decizia de azi construiește viitorul de mâine.

ANALIZA SWOT

🔧 Obiectiv: Să îmi identific punctele forte și punctele slabe, să analizez oportunitățile și provocările din jurul meu și să folosesc aceste informații pentru a lua decizii mai bune privind viitorul meu profesional.

📌 Fișa de lucru

Completează fiecare cadran al analizei SWOT cu exemple personale. Fii sincer(ă) și concret(ă). Această analiză te va ajuta să iei decizii mai bune în cariera ta.

Cum să completezi:

- Gândește-te la experiențele tale, abilități, valori și obiective.
- Folosește exemple concrete din viața ta.
- Fii realist(ă) și notează cât mai multe idei.

S – STRENGTHS (PUNCTE FORTE) Ce știi să faci bine? Care sunt calitățile și abilitățile tale? Ce te diferențiază de ceilalți? Reia punctele forte de la Pasul 2 (fișa aptitudinilor). • _____ • _____ • _____ • _____ • _____	W – WEAKNESSES (PUNCTE SLABE) La ce aspecte ai nevoie să lucrezi? Ce îți este mai greu să faci? Ce limite sau bariere ai? • _____ • _____ • _____ • _____ • _____
O – OPPORTUNITIES (OPORTUNITĂȚI) Ce oportunități există în jurul tău? Ce tendințe în piața muncii îți pot fi favorabile? Ce resurse poți accesa? • _____ • _____ • _____ • _____ • _____	T – THREATS (AMENINȚĂRI) Ce obstacole pot apărea în calea ta? Ce factori externi îți pot influența negativ planurile? Ce riscuri există în cariera ta aleasă? • _____ • _____ • _____ • _____ • _____

REFLECȚIE

1. Care sunt cele mai importante puncte forte pe care te poți baza?

2. Ce puncte slabe vrei să îmbunătățești?

3. Ce oportunități vei valorifica?

4. Care sunt amenințările și cum te poți pregăti pentru ele?

PLANUL MEU DE CARIERĂ

🔧 Obiectiv: Să îmi stabilesc un obiectiv profesional clar, să identific pașii și resursele de care am nevoie și să îmi construiesc un plan realist pentru atingerea lui.

De ce este important un plan de carieră?

- Îți oferă direcție și claritate.
- Te motivează să continui.
- Te ajută să îți folosești timpul și resursele eficient.
- Te pregătește pentru oportunitățile viitoare.

❶ Viziunea mea

Unde mă văd peste 3 ani? Cum arată cariera mea ideală? Descrie în câteva rânduri.

❷ Obiectivul meu principal

Care este obiectivul meu profesional principal?

De ce este important pentru mine?

❸ Pașii mei spre performanță profesională

Obiective pe termen	Ce vreau să realizez?	Pași concreți (ce voi face?)	Termen limită	Cum voi ști că am reușit?
Scurt (până la 1 an)				
Mediu (1 - 3 ani)				
Lung (peste 3 ani)				

❹ Resursele mele

De ce am nevoie pentru a-mi atinge obiectivele? Educație / cursuri / certificări:

Competențe de dezvoltat:

Oameni care mă pot ajuta (mentori, profesori, specialiști):

Resurse materiale / financiare:

Alte resurse necesare:

❻ Idei pentru planul meu de acțiune

Ce pot face chiar acum pentru a mă apropia de obiectivul meu? Notează ideile aici. Planul unic și operațional al caietului se completează o singură dată: Pasul 5 „Sinteza perioadei de consiliere”, punctul 4.

❺ Potențiale obstacole

Ce obstacole pot apărea în calea mea?

1. _____
2. _____
3. _____

Cum voi depăși aceste obstacole?

1. _____
2. _____
3. _____

SFATURI UTILE

- Fii realist(ă), dar visează măreț!
- Împarte obiectivele mari în pași mici.
- Monitorizează-ți progresul și ajustează planul dacă este nevoie.
- Celebrează fiecare reușită, oricât de mică!



PASUL 5 ÎNCEPUT LA DATA DE:

PASUL 5

URMEZ PLANUL. MARKETING PERSONAL

Marketingul personal este modul în care te prezinți, îți comunică valorile, abilitățile și experiențele pentru a crea o imagine puternică și autentică despre tine. Nu este despre a te lauda, ci despre a arăta clar cine ești, ce știi să faci și ce poți aduce în plus. Este felul în care construiești încredere și atragi oportunități potrivite pentru tine.



OBIECTIV

- ✓ Să învăț să îmi prezint clar și convingător calitățile, abilitățile și experiențele, să îmi construiesc o imagine personală pozitivă și să mă promovez cu încredere în mediul educațional și profesional.



LA CE TE AJUTĂ MARKETINGUL PERSONAL?

- ★ Să îți definești și să îți comunică punctele forte.
- ★ Să îți construiești o imagine pozitivă și coerentă.
- ★ Să creezi relații și conexiuni utile.
- ★ Să îți promovezi realizările și potențialul.
- ★ Să îți atingi obiectivele profesionale mai ușor.



DE CE ESTE IMPORTANT MARKETINGUL PERSONAL?

- 📦 Te diferențiază de ceilalți candidați.
- 📦 Îți crește vizibilitatea și șansele de a fi remarcat.
- 📦 Construiește încredere în tine și în ceilalți.
- 📦 Te ajută să comunici clar cine ești și ce oferi.
- 📦 Deschide uși către oportunități: stagii, locuri de muncă, burse, proiecte, colaborări.

VREAU. POT. REUȘESC.

COMPONENTELE MARKETINGULUI PERSONAL

1. IMAGINEA PERSONALĂ Aspectul, atitudinea și felul în care te prezinți transmit un mesaj despre tine. Exemple: • Ținuta și igiena • Limbajul corpului • Zâmbetul și contactul vizual • Atitudinea pozitivă	2. COMUNICAREA Modul în care vorbești, scrii și asculți influențează felul în care ești perceput. Exemple: • Vorbește clar și concis • Asculță activ • Adaptează mesajul publicului	3. EXPERIENȚELE ȘI ABILITĂȚILE Ceea ce știi să faci și realizările tale arată valoarea ta. Exemple: • Educație și cursuri • Proiecte și voluntariat • Competențe tehnice și personale	4. VALORILE ȘI CREDIBILITATEA Valorile tale și modul în care acționezi construiesc încredere. Exemple: • Onestitate • Responsabilitate • Respect • Perseverență	5. REPUTAȚIA Impresia pe care o lași în urma ta influențează oportunitățile viitoare. Exemple: • Punctualitate • Respectarea promisiunilor • Recomandări și feedback pozitiv
--	---	---	--	--

1. CINE SUNT EU? Completează aceste afirmații cu 5 cuvinte care te descriu cel mai bine: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	2. CE MĂ FACE UNIC(Ă)? Scrie 3 lucruri care te diferențiază de ceilalți și te recomandă pentru viitorul tău loc de muncă. 1. _____ 2. _____ 3. _____	3. MESAJUL MEU PERSONAL Completează propoziția de mai jos astfel încât să te prezinți într-un mod clar și convingător. Sunt _____, am abilități de _____ și îmi doresc să _____, pentru că _____
4. CUM MĂ PROMOVEZ? Bifează canalele pe care cred că le pot utiliza pentru a mă promova: ☐ CV-ul și scrisoarea de intenție; ☐ Interviuurile; ☐ Rețelele sociale profesionale (ex.: LinkedIn – de la 16 ani); ☐ Portofoliul de lucru / proiecte; ☐ Participarea la evenimente și târguri de carieră; ☐ Recomandările altor persoane; ☐ Altele: _____	5. CE ADAUG ÎN PLANUL MEU DE ACȚIUNE Ce ține de marketingul personal (CV, profil online, recomandări) și vreau să trec în planul unic de acțiune de la Pasul 5 „Sinteza perioadei de consiliere”, punctul 4? 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	SFATURI UTILE ✓ Fii autentic(ă)! Arată cine ești cu adevărat. ✓ Fii pozitiv(ă) și încrezător(oare). ✓ Asculță activ și arată interes. ✓ Respectă timpul și promisiunile. ✓ Cere și oferă feedback. ✓ Investește în dezvoltarea ta continuă.

Tu ești brandul tău personal! Investește în tine și promovează-te cu încredere!

CV-UL MEU PROFESIONAL

FIȘĂ DE LUCRU CV – CURRICULUM VITAE

Obiectiv: Să îmi creez un CV clar, atractiv și convingător, care să mă reprezinte și să mă ajute să mă fac remarcat(ă) de angajatori.

CV-ul este cartea ta de vizită. El te ajută să te prezinți într-un mod clar, organizat și profesionist și să atragi atenția angajatorilor asupra a ceea ce poți oferi.

1. INFORMAȚII PERSONALE

Nume și prenume: _____

Data nașterii: _____ Localitatea: _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Adresă (opțional): _____

2. OBIECTIV PROFESIONAL

Scrie în 1–2 propoziții ce tip de job îți dorești și în ce domeniu vrei să te dezvolti.

3. EDUCAȚIE

Perioada | Instituția de învățământ | Profil / Specializare | Nivel absolvit

4. COMPETENȚE ȘI ABILITĂȚI

• Competențe cheie (ex.: comunicare, lucru în echipă, organizare):

• Abilități tehnice / digitale / lingvistice:

5. EXPERIENȚĂ (activități, voluntariat, proiecte)

Perioada | Activitatea / Proiectul | Rolul tău |

Ce ai învățat / realizat

CE SĂ INCLUDĂ UN CV BUN?

- Datele tale de contact
- Obiectivul profesional clar
- Experiența și educația relevante
- Competențele și abilitățile tale
- Informații suplimentare utile

SFATURI PENTRU UN CV EFICIENT

- Folosește un design simplu și aerisit.
- Scrie clar, concis și la obiect.
- Adaptează CV-ul pentru fiecare job.
- Verifică ortografia și corectitudinea datelor.
- Salvează-l în format PDF.

EUROPASS – CV EUROPEAN

Creează-ți CV-ul Europass online!

- Cont gratuit;
- Șabloane profesionale;
- Salvează și descarcă în PDF;
- Recunoscut în toate țările UE.
- Scanează codul QR sau accesează linkul: europass.europa.eu/ro/create-europass-cv



LINKEDIN – CONECTEAZĂ-TE LA OPORTUNITĂȚI!

- Îți poți crea cont de la 16 ani – aceasta este vârsta minimă cerută de platformă.
- Creează un profil complet și profesional.
- Adaugă o fotografie potrivită și o descriere scurtă despre tine.
- Urmărește companii și domenii care te interesează.

GREȘELI DE EVITAT

- Informații irelevante sau prea multe detalii.
- Omiterea experiențelor relevante — voluntariat, proiecte, activități extracurriculare.
- Greșeli gramaticale și de ortografie.
- Un aspect dezorganizat și greu de citit.

AUTOEVALUARE

După ce ai completat CV-ul, evaluează-l:

- Este clar și ușor de citit?
- Conține informații relevante pentru joburile dorite?
- Sunt evidențiate punctele mele forte?
- Arată profesional și îngrijit?

Ce aș putea îmbunătăți?

PORTOFOLIUL ONLINE

Unde îți poți arăta lucrările sau proiectele?

- Google Drive;
- Canva;
- Behance;
- Altul: _____

COMPETENȚELE MELE PENTRU VIITOR

FIȘĂ DE LUCRU: INVESTEȘTE ÎN POTENȚIALUL TĂU!

Obiectiv: Să îmi identific competențele actuale, să descopăr ce abilități sunt importante pentru viitor și să îmi stabilesc pași concreți pentru dezvoltarea lor.

Competențele sunt abilitățile și cunoștințele tale care te ajută să reușești în viață și în carieră. Viitorul aparține celor care învață continuu și se adaptează schimbărilor.

COMPETENȚELE VIITORULUI

Printre competențele importante pentru viitor se numără:

COMPETENȚE DIGITALE – folosești tehnologia pentru a crea, comunica și rezolva probleme.

AI (INTELIGENȚĂ ARTIFICIALĂ) – înțelegi și folosești instrumente AI pentru a lucra mai eficient. Folosește-le responsabil: verifică întotdeauna informația în surse oficiale, pentru că AI se poate înșela; nu introduce date personale ale tale sau ale altora (nume, adresă, telefon, date despre sănătate); folosește AI ca să înțelegi mai bine și să exersezi.

GÂNDIRE CRITICĂ – analizezi informațiile, întrebi și iei decizii bune.

COMUNICARE – te exprimi clar și asculți activ pe ceilalți.

REZOLVAREA PROBLEMELOR – găsești soluții creative și eficiente.

ADAPTABILITATE – te acomodezi rapid la schimbări și situații noi.

ÎNVĂȚARE CONTINUĂ – înveți în permanență ceva nou și te dezvolti.

LUCRU ÎN ECHIPĂ – colaborezi, respecți și contribui la succesul comun.

COMPETENȚELE MELE DIGITALE

Competențele digitale sunt astăzi esențiale.

1. Evaluează-ți nivelul de competențe digitale:

● Începător ● Mediu ● Avansat

Folosesc computerul și internetul	○○○
Caut și evaluez informații online	○○○
Folosesc e-mail și instrumente de comunicare online	○○○
Lucrez cu documente (Word, Excel, PowerPoint)	○○○
Folosesc rețelele sociale în mod responsabil	○○○
Stochez și partajez fișiere online (ex.: Drive)	○○○
Folosesc aplicații și platforme digitale pentru învățare	○○○
Sunt atent(ă) la securitatea online (parole etc.)	○○○

2. Ce instrumente digitale știi să folosești?

3. Ce competență digitală vrei să înveți sau să îmbunătățești?

ȘTIAI CĂ? Competențele digitale te ajută să ești mai pregătit(ă) pentru joburile de azi și de mâine!

★ REFLECTEAZĂ!

Pe care dintre aceste competențe vrei să le dezvolti cel mai mult? Notează minim 3:

- _____
- _____
- _____

PLANUL MEU DE DEZVOLTARE

1. Ce competențe vreau să dezvolt?	2. Cum le voi dezvolta? (cursuri, practică, lectură, proiecte, voluntariat etc.)	3. Când voi începe? (stabilește un termen)
1. _____	• _____	• _____
2. _____	• _____	• _____
3. _____	• _____	• _____
★ URMĂTORUL MEU PAS Prima competență la care încep să lucrez este: _____ din data de _____		♥ MOTIVAȚIE Viitorul nu se întâmplă, ci se construiește în fiecare zi prin alegerile tale de azi!

Investește în competențele tale de azi pentru succesul tău de mâine!

SIMULAREA INTERVIULUI DE ANGAJARE

FIȘĂ DE LUCRU

 **Obiectiv:** Să mă pregătesc pentru un interviu de angajare, exersând răspunsurile la întrebările frecvente, comunicarea și modul de prezentare, pentru a-mi crește încrederea și siguranța în mine.

Simularea interviului te ajută să te pregătești pentru interviul real. Exersezi răspunsurile, îți crești încrederea și îți îmbunătățești modul de prezentare.

1. INFORMAȚII DESPRE SIMULARE

Data simulării: _____

Numele intervievatorului: _____

Poziția vizată: _____

Compania (dacă este cazul): _____

2. ÎNTREBĂRI – SIMULARE

ÎNTREBĂRI DIN PARTEA INTERVIEWATORULUI	ÎNTREBĂRI DIN PARTEA TA (pentru intervievator)
1. Spune-mi câte ceva despre tine.	1. Care sunt principalele responsabilități ale acestui rol?
2. De ce vrei să lucrezi la această companie?	
3. Care sunt punctele tale forte?	2. Cum arată o zi obișnuită în această poziție?
4. Care sunt punctele tale slabe? Cum lucrezi pentru a le îmbunătăți?	
5. Unde te vezi peste 3 ani?	3. Care sunt așteptările companiei în primele luni?
6. Ai experiență relevantă pentru acest post? Dă un exemplu.	
7. Cum ai gestiona o situație dificilă la locul de muncă?	4. Care sunt oportunitățile de învățare și dezvoltare în cadrul companiei?
8. Cum lucrezi în echipă?	
9. Mai ai ceva de adăugat?	

3. AUTOEVALUARE DUPĂ SIMULARE

Evaluează-te pentru fiecare aspect (1 – slab, 2 – mediu, 3 – bine, 4 – foarte bine, 5 – excelent).

Aspecte evaluate	Scor (1-5)
Claritatea răspunsurilor	_____
Încrederea și siguranța în sine	_____
Comunicarea verbală (ton, volum, fluentă)	_____
Limbajul nonverbal (postură, contact vizual)	_____
Capacitatea de a argumenta și de a oferi exemple	_____
Gestionarea emoțiilor	_____
Adaptarea la întrebări neprevăzute	_____



SFATURI UTILE PENTRU INTERVIU

Cum să te îmbraci

- Alege o ținută curată, îngrijită și adecvată domeniului pentru care aplici.
- Prima impresie contează!

Cum să vorbești

- Vorbește clar, concis și la subiect.
- Ascultă cu atenție întrebările înainte de a răspunde.

Cum să te comporți

- Păstrează o atitudine pozitivă, fii politicos(oasă).
- Zâmbește natural și menține contactul vizual.
- Stai drept, arată încredere și calm.

Reguli importante

- ✓ Fii punctual(ă)! Prezintă-te cu 10–15 minute mai devreme.
- ✓ Nu întrerupe intervievatorul.
- ✓ Spune adevărul și oferă exemple concrete.
- ✓ Evidențiază ceea ce știi și ceea ce poți aduce în plus.
- ✓ Încheie interviul mulțumind pentru oportunitate.
- ✓ Trimite un mesaj de mulțumire după interviu.



PUNCTE CHEIE DE REȚINUT

- ✓ Pregătirea este cheia succesului.
- ✓ Cunoaște compania și poziția pentru care aplici.
- ✓ Fii autentic(ă), dar și profesionist(ă).
- ✓ Fiecare interviu este o oportunitate de învățare!

Fii pregătit, fii încrezător, fii tu!
Fiecare interviu te aduce mai aproape de succes!

SINTEZA PERIOADEI DE CONSILIERE

🔧 Obiective:

- Să reflectez asupra parcursului meu.
- Să identific cele mai importante realizări și învățături.
- Să stabilesc obiectivele pe termen scurt, mediu și lung, pe aceeași scală ca la Pasul 4.
- Să creez angajamentul pentru viitor.

Felicitări! Ai parcurs cu succes toate etapele consilierii în carieră. Această fișă te ajută să sintetizezi ceea ce ai descoperit despre tine, să îți clarifici direcția și să îți planifici pașii următori.

❶ Ce am descoperit despre mine?

Punctele mele forte:

Punctele pe care vreau să le dezvolt:

Valorile mele importante:

Interesele și pasiunile mele:

Cred în mine pentru că:

❷ Ce am învățat pe parcursul consilierii?

Cea mai importantă descoperire despre mine:

Ce schimbare pozitivă am observat la mine:

Ce mi-a fost cel mai util în acest proces:

Mulțumesc pentru:

❸ Obiectivele mele

Scrie obiectivele tale pentru următoarele perioade. Folosește metoda SMART (Specifice, Măsurabile, Accesibile, Relevante, încadrate în Timp).

Perioada	Obiectivul meu	De ce este important?	Pașii pe care îi voi face	Data limită
Pe termen scurt (până la 1 an)				
Pe termen mediu (1 - 3 ani)				
Pe termen lung (peste 3 ani)				

4 PLANUL MEU DE ACȚIUNE – planul unic al caietului

Adună aici tot ce ai notat pe parcurs: Pasul 4 (punctul 6), Pasul 5 (marketing personal) și pagina de resurse. Aceștia sunt primii pași pe care mă angajez să îi fac, în următoarele 30 de zile:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

5 RESURSELE MELE DE SPRIJIN

Persoanele și resursele la care pot apela oricând am nevoie de sprijin sau sfat:

Persoane de încredere:

Instituții / organizații utile:

Alte resurse utile:

6 ANGAJAMENTUL MEU

Mă angajez să acționez pentru viitorul meu și să continui să mă dezvolt.

Numele meu: _____

Data: _____

Semnătura: _____

7 EVALUAREA PROCESULUI DE CONSILIERE

Evaluează experiența ta (1 – slab, 2 – mediu, 3 – bine, 4 – foarte bine, 5 – excelent).

Informațiile primite au fost utile: ☆☆☆☆☆

Activitățile m-au ajutat să mă cunosc mai bine: ☆☆☆☆☆

Consilierul m-a sprijinit și încurajat: ☆☆☆☆☆

Sunt mulțumit(ă) de procesul de consiliere: ☆☆☆☆☆

Recomand și altor tineri acest proces: ☆☆☆☆☆

Ce ai apreciat în mod special la acest proces?

Felicitări!

AI AJUNS LA DESTINAȚIE!

Ai parcurs cu succes toate etapele consilierii în carieră.

Ai muncit, ai învățat, ai descoperit și ai crescut.

Acum ești mai pregătit(ă) ca oricând să-ți urmezi drumul și să-ți construiești viitorul pas cu pas!

Drumul spre succes nu este întotdeauna drept, dar fiecare pas te aduce mai aproape de visul tău.

Continuă să acționezi și să îți construiești viitorul pas cu pas!

TE CUNOȘTI MAI BINE

Ai înțeles cine ești, ce te motivează și ce îți dorești.

AI EXPLORAT OPȚIUNI

Ai descoperit domenii și cariere care ți se potrivesc și ți-au trezit interesul.

ȚI-AI STABILIT OBIECTIVE

Ai definit pașii concreți pentru a-ți atinge obiectivele profesionale.

EȘTI PREGĂTIT(Ă) PENTRU VIITOR

Ai dobândit abilități, încredere și motivație pentru a-ți urma visurile.

Viitorul tău începe acum.

Succes în tot ceea ce vei face!

Drumul tău continuă spre noi obiective.

NE AUZIM PESTE UN AN

Îți recomandăm să ne cauți la un an după ce ai terminat de completat acest caiet. Nu este o obligație, nu este o evaluare și nu contează dacă planul ți-a ieșit sau nu.

Ne interesează: ce s-a întâmplat între timp (școală, curs, primul loc de muncă, o schimbare de direcție), ce din caiet ți-a folosit cu adevărat și ce nu, de ce ai nevoie acum și ce ai schimba tu la acest caiet.

Recitește-ți notițele înainte să ne suni. Vei vedea singur(ă) cât te-ai schimbat într-un an.

Experiența ta îi ajută pe tinerii care vin după tine: din ce ne spui tu ajustăm fișele, exercițiile și serviciul de consiliere.

Asociația Obștească „Eco-Răzeni”

Tel.: 0 268 73325 • office@ecorazeni.md • Facebook: Eco-Razeni.

Scrive-ne și dacă vrei doar să întrebi ceva.

Data la care îmi propun să iau legătura: _____

Am luat legătura la data de: _____

HARTA VISURILOR MELE

♥ VISION BOARD ♥

Un vision board este o hartă vizuală a visurilor și obiectivelor tale.
Te ajută să îți clarifici ce îți dorești și să rămâi motivat(ă) în fiecare zi.

1 Gândește-te

la ce îți dorești
în viață.

2 Găsește imagini,

cuvinte sau simboluri
care te inspiră.

3 Lipește-le aici

și creează-ți harta
visurilor tale!

CATEGORII CARE MĂ INSPIRĂ:

 Educație și dezvoltare	 Carieră și succes	 Sănătate și sport	 Relații și familie	 Călătorii și aventuri	 Pasiuni și hobby-uri	 Dezvoltare personală
--	---	---	--	---	--	--

Visează!
Planifică!
Acționează!
♥

Reflectez și clarific

 Ce îmi doresc cel mai mult?	 Unde mă văd peste 3 ani?	 Ce pași pot face chiar de acum?	 Cine mă poate susține?

☆ Amintește-ți: Visurile devin realitate atunci când faci pași mici, în fiecare zi! ♥

CINE MĂ POATE AJUTA?

Există multe persoane și instituții care te pot sprijini în alegerea și dezvoltarea carierei tale.

 Agencia Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă (ANOFM) • consiliere în carieră gratuită; • cursuri de formare profesională; • informații despre locuri de muncă; • sprijin pentru angajare.	 Organizații și centre de tineret • activități și evenimente; • voluntariat; • orientare în carieră; • dezvoltare personală; • cluburi și hobby-uri.	 Instituții de învățământ • licee, colegii, școli profesionale; • universități; • centre de orientare în carieră; • târguri educaționale; • zilele ușilor deschise.
JOB portaluri • Angajat.md • Delucru.md • Rabota.md • Joblist.md • Jobber.md • LinkedIn (de la 16 ani) <i>Creează-ți cont, caută, aplică și fii activ(ă)!</i>	★ Burse și programe • burse de studii în țară; • burse în străinătate; • Erasmus+; • stagii de practică; • schimburi de experiență; • competiții și proiecte; • tabere educaționale. <i>Informează-te și profită de oportunități!</i>	●● Mentori și persoane care te pot ghida • profesori; • consilieri și psihologi școlari; • angajatori, manageri HR; • specialiști din domenii care te interesează; • persoane cu experiență. <i>Pune întrebări, cere sfaturi și învață din experiența lor!</i>

PARTENERII PROIECTULUI VIA – LA EI POȚI APELA DIRECT

Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova (MEC) – politici de orientare școlară și profesională · www.mec.gov.md

Agencia Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă (ANOFM) – subdiviziunea teritorială din raionul tău: consiliere în carieră, cursuri gratuite, locuri de muncă · www.angajat.md

Centrul Republican de Asistență Psihopedagogică (CRAP) și Serviciul de Asistență Psihopedagogică (SAP) din raionul tău – sprijin pentru elevii cu cerințe educaționale speciale și pentru părinții lor

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău – Centrul de Ghidare și Consiliere în Carieră

AO „Eco-Răzeni” – str. Dimitrie Cantemir 41, s. Răzeni, r. Ialoveni · tel. 0 268 73325
office@ecorazeni.md · www.ecorazeni.md

VÂRSTA LEGALĂ DE MUNCĂ – CE TREBUIE SĂ ȘTII ÎNAINTE SĂ APLICI

De la 16 ani poți încheia singur(ă) un contract individual de muncă.

La 15 ani poți munci doar cu acordul scris al părinților sau al reprezentantului legal și numai dacă munca nu îți periclitează sănătatea, dezvoltarea și școala. Sub 15 ani, munca este interzisă.

Timpul de muncă este redus prin lege: cel mult 24 de ore pe săptămână la 15 - 16 ani și cel mult 35 de ore pe săptămână la 16 - 18 ani.

Până la 18 ani nu poți fi pus(ă) să lucrezi noaptea, ore suplimentare, în zilele de repaus și de sărbătoare, la ridicarea de greutate sau în condiții grele, vătămătoare ori periculoase.

Angajarea se face în scris. Cere contractul individual de muncă și citește-l. Munca „la negru”, fără contract, te lasă fără salariu garantat, fără stagiu de cotizare și fără protecție dacă se întâmplă ceva.

Ai nevoie de certificat medical (forma 086) înainte de angajare. Este obligatoriu pentru minori și este în interesul tău.

Dacă o ofertă îți cere bani în avans, actele originale sau plecarea urgentă în altă țară, nu accepta. Verifică oferta la ANOFM sau la asistentul social comunitar din localitate.

PLANUL MEU DE ACȚIUNE

Pe cine voi contacta primul? _____

Ce informații vreau să aflu? _____

Nu trebuie să alegi singur(ă).

Cere informații, pune întrebări și profită de sprijinul oamenilor din jurul tău.

 **SFAT:** Vorbește cu cel puțin două persoane sau instituții înainte de a lua o decizie importantă privind viitorul tău.

DACĂ AI NEVOIE DE AJUTOR

Uneori apar în viață lucruri mai grele decât alegerea unei meserii. Nu trebuie să le duci singur(ă) și nu trebuie să ai o explicație pregătită. Este suficient să spui că ai nevoie de ajutor.

112 – Urgențe. Sună imediat dacă tu sau altcineva sunteți în pericol.

116 111 – Telefonul Copilului. Gratuit, anonim și confidențial, non-stop, din orice rețea. Poți scrie și pe chat, la telefonulcopilului.md.

0 8008 8008 – Telefonul de încredere pentru victimele violenței în familie și ale violenței împotriva femeilor. Gratuit.

0 8001 0808 – Serviciul de asistență telefonică gratuită pentru persoanele cu dizabilități. Informații despre drepturi, servicii și prestații sociale.

În localitatea ta: asistentul social comunitar, medicul de familie, psihologul din școală, Serviciul de Asistență Psihopedagogică (SAP) din raion sau primăria.

Poți vorbi și cu consilierul sau consiliera ta. El/ea are obligația să te asculte fără să te judece și să te ajute să ajungi la persoana potrivită. Singurul lucru pe care nu îl poate ține pentru sine este o situație în care tu sau altcineva sunteți în pericol – atunci este obligat(ă) să ceară ajutor și îți spune dinainte cui.

PENTRU CONSILIERUL VOCAȚIONAL

Ghidul tău în sprijinul tinerilor

Acest caiet este un instrument practic și flexibil care te ajută să ghidezi tinerii în explorarea potențialului lor, în luarea deciziilor și în construirea unui viitor profesional împlinit.



CINE ESTE CONSILIERUL VOCAȚIONAL?

Consilierul vocațional este un/o profesionist(ă) care însoțește tinerii în procesul de autocunoaștere, explorare a opțiunilor și luare a deciziilor privind educația și cariera.

El/ea oferă sprijin, informații, resurse și încurajare, ajutând tinerii / tinerele să își descopere resursele, să își clarifice obiectivele și să își construiască un plan realist pentru viitor.

♥ *Ești un ghid, un susținător și un partener în drumul spre viitor!*

ROLUL TĂU

- ✓ Creezi un spațiu sigur și deschis pentru dialog.
- ✓ Asculți activ și fără judecăți.
- ✓ Pui întrebări care stimulează reflecția.
- ✓ Oferi informații relevante și resurse utile.
- ✓ Încurajezi autonomia și responsabilitatea.
- ✓ Susții tânărul/tânăra în luarea deciziilor informate.
- ✓ Respecti confidențialitatea.
- ✓ Monitorizezi progresul și oferi feedback constructiv.
- ✓ Facilitezi accesul la oportunități și rețele de suport.

REGULI IMPORTANTE

Confidențialitate	Respect	Empatie	Punctualitate	Pregătire
Tot ce se discută în ședințe rămâne confidențial.	Respectă tânărul/tânăra, opiniile lui/ei, ritmul și alegerile sale.	Arată înțelegere și susținere, chiar și în situații dificile.	Respectă timpul stabilit și încurajează-l și pe tânăr(ă) să fie punctual(ă).	Fii bine informat(ă), folosește instrumentele și resursele disponibile.

SFATURI UTILE

- Construiește o relație de încredere – este baza oricărui proces de consiliere eficient.
- Fii flexibil(ă) – adaptează-ți abordarea la nevoile și stilul fiecăruia.
- Folosește metode variate – combină conversația, exercițiile practice, experiențele și exemplele reale.
- Motivează și încurajează – evidențiază progresul, oricât de mic ar fi.
- Colaborează – implică părinții, profesorii și alți specialiști atunci când este nevoie.
- Ai răbdare – schimbarea are nevoie de timp și susținere.
- Ai grijă și de tine – pentru a putea susține pe alții, ai nevoie de echilibru și resurse personale.

PRINCIPIILE CONSILIERII EFICIENTE

- ✓ Centrarea pe tânăr(ă) – tânărul/tânăra este în centrul procesului.
- ✓ Participarea voluntară – dorința de participare este esențială.
- ✓ Parteneriatul – consilierul/consiliera și tânărul/tânăra lucrează împreună.
- ✓ Responsabilitatea – decizia finală aparține tânărului/tinerei.
- ✓ Orientarea spre soluții – ne concentrăm pe posibilități, nu pe probleme.
- ✓ Dezvoltarea continuă – învățăm împreună, zi de zi.

*Fiecare tânăr(ă) are potențialul de a reuși.
Misiunea ta este să-l ajuti să-l descopere și să-l transforme în realitate.*

⚠ SEMNALE DE ALARMĂ

Opresc lucrul pe fișă și trec la sprijin dacă tânărul:

- acordă 1 sau 2 la „Sănătate” ori la „Siguranță” în fișa nevoilor personale;
- spune sau lasă să se înțeleagă că acasă, la școală sau la muncă i se face rău, este lovit, umilit, amenințat sau exploatat;
- vorbește despre faptul că nu mai vrea să trăiască, despre a-și face rău sau despre a dispărea;
- descrie lipsuri de bază: nu are ce mânca, unde dormi, cu ce se încălzi, nu are acte;
- arată o schimbare bruscă – renunță la școală, se izolează, adoarme la ședințe, plânge fără motiv aparent, nu mai poate vorbi despre viitor;
- cere explicit ajutor pentru altceva decât cariera.

○ LIMITELE ROLULUI MEU

- Nu sunt terapeut(ă), psiholog(ă) clinician(ă), medic, avocat(ă) sau asistent(ă) social(ă). Nu diagnostichez, nu tratez și nu rezolv situații de criză.
- Nu promit confidențialitate absolută. Contractul de încredere are o singură excepție, pe care o spun tânărului / tinerei de la început: dacă cineva este în pericol, cer ajutor.
- Nu ascult „ca să aflu mai mult”. Nu insist, nu cer detalii despre abuz și nu îl/o pun pe tânăr(ă) să repovestească. Detaliile le va lua specialistul.
- Nu contactez presupusul agresor și nu discut cazul cu familia dacă familia este parte a problemei.
- Nu las cazul nedocumentat pentru că „poate am înțeles eu greșit”. Notez, raportez și las decizia specialistului(ei).

▣ CE FAC, ÎN ORDINE

1. Rămân calm(ă) și îi mulțumesc că mi-a spus. Nu reacționez cu spaimă, nu judec, nu promit că „rămâne între noi”.
2. Îi spun simplu ce urmează: „Ceea ce mi-ai spus este important și eu nu pot să te ajut singur(ă). Trebuie să vorbesc cu o persoană care poate. Îți spun exact cu cine.”
3. Nu îl/o las singur(ă) imediat după discuție. Închei ședința în siguranță.
4. Notez în aceeași zi, cu cuvintele lui/ei, nu cu interpretările mele: ce a spus, când, în ce context.
5. Informez în aceeași zi coordonatorul de program al AO „Eco-Răzeni”. Raportarea internă nu înlocuiește obligația legală. Pentru beneficiarii sub 18 ani, conform Legii nr. 140/2013 privind protecția specială a copiilor aflați în situație de risc și a copiilor separați de părinți, orice persoană care deține informații despre un copil aflat în situație de risc este obligată să sesizeze de îndată autoritatea tutelară locală (primăria), asistentul social comunitar, poliția sau instituția de învățământ. Sesizarea se face în aceeași zi, în scris, pe formularul „Fișă de sesizare”, iar o copie se păstrează la dosar. În mediul școlar se anunță și coordonatorul instituțional pentru protecția copilului. Raportarea este obligatorie în caz de suspiciune de abuz sau de risc pentru viață – nu este la latitudinea mea.
6. Dacă riscul este imediat, sun la 112 înainte de orice altceva.

UNDE ÎL/O REFER PE TÂNĂR(Ă)	
SITUAȚIA	CINE / CONTACT
Pericol imediat pentru viață sau integritate	112 – urgențe
Copil sau tânăr(ă) în situație de risc	Telefonul Copilului 116 111 (gratuit, 24/7) · asistentul social comunitar din localitate · Structura Teritorială de Asistență Socială
Suspiciune de abuz în mediul școlar	Coordonatorul pentru protecția copilului din instituția de învățământ (desemnat obligatoriu) · Agenția Teritorială pentru Educație
Suferință psihică, gânduri de a-și face rău	Medicul de familie · Centrul Comunitar de Sănătate Mintală din raion · 112 dacă riscul este imediat
Violență în familie	112 · Telefonul de încredere pentru victimele violenței în familie și violenței împotriva femeilor 0 8008 8008 (gratuit) · asistentul social comunitar
Lipsuri materiale de bază, acte, prestații sociale	Asistentul social comunitar · primăria · Structura Teritorială de Asistență Socială
Tânăr(ă) cu dizabilitate – drepturi, servicii, prestații, acces la angajare	Serviciul de asistență telefonică gratuită pentru persoanele cu dizabilități 0 8001 0808 (gratuit) · asistentul social comunitar

A cere ajutor pentru un tânăr sau o tânără nu înseamnă a-i încălca încrederea.

PENTRU CONSILIERUL VOCAȚIONAL

SETUL DE DOCUMENTE RECOMANDAT

i Pentru fiecare tânăr(ă) este creat un dosar individual de consiliere.

Dosarul conține un set de documente care reflectă parcursul tânărului pe întreaga perioadă a consilierii și stă la baza elaborării planului de carieră și a documentării rezultatelor obținute.

Păstrarea completă și corectă a acestor documente asigură calitatea și continuitatea procesului.

DOCUMENTE COMPONENTE ALE DOSARULUI TÂNĂRULUI

1 ACORD DE PARTICIPARE 	2 DECLARAȚIA DE CONFIDENȚIALITATE 	3 CHESTIONAR PRE-CONSILIERE 	4 CHESTIONAR POST-CONSILIERE 	5 FIȘA DE ÎNREGISTRARE 
Confirmă participarea tânărului la consiliere și acceptarea condițiilor de colaborare.	Asigură confidențialitatea datelor și protecția informațiilor personale.	Ajută la identificarea nevoilor, a așteptărilor și a situației inițiale a tânărului.	Evaluează schimbările și progresele în urma procesului de consiliere.	Conține datele generale ale tânărului și informații administrative.
6 PLANUL INDIVIDUAL DE CONSILIERE 	7 PROCES-VERBAL PRIVIND APROBAREA INCLUDERII ÎN SERVICIU 	8 RAPORT PENTRU FIECARE ȘEDINȚĂ 	9 RAPORT FINAL DE CONSILIERE 	10 PROCES-VERBAL PRIVIND REZULTATELE OBTINUTE 
Stabilește obiectivele, activitățile și resursele necesare pentru parcursul tânărului.	Confirmă includerea tânărului în serviciu și acceptarea planului de intervenție.	Sintetizează rezultatele fiecărei ședințe de consiliere.	Concluziile generale ale procesului de consiliere și realizările tânărului.	Documentează rezultatele finale și impactul consilierii asupra tânărului.

RESPONSABILITĂȚILE CONSILIERULUI

- ✓ Completează corect și la timp toate documentele.
- ✓ Păstrează dosarul la loc sigur și asigură confidențialitatea.
- ✓ Monitorizează progresul tânărului și actualizează planul de consiliere.
- ✓ Oferă sprijin constant și încurajează autonomia tânărului.

SFATURI UTILE

- ✓ Folosește documentele ca instrumente de lucru, nu doar ca formalitate.
- ✓ Notează observații relevante din fiecare etapă.
- ✓ Implică tânărul în completarea și analiza documentelor.
- ✓ Celebrează micile reușite și menține motivația.

***Ești un ghid, un susținător
și un partener în drumul spre viitor!***

PENTRU NOTIȚE



Speranța are adresă!



● str. Dimitrie Cantemir 41,
s. Răzeni, MD-7728,
r. Ialoveni, Republica Moldova

☎ 0 268 73325

✉ office@ecorazeni.md

© www.ecorazeni.md

f Eco-Razeni



Scanează pentru versiunea electronică
a caietului și pentru materialele
însoțitoare.

ecorazeni.md/ro/posts/publications/

*Dacă nu poți descărca, cere consilierului
o copie tipărită.*



Se distribuie gratuit