



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Avizat,

Coordonator activități partener P1

Andreea-Maria STAN-ARION

Aprobat,

Manager proiect

Marinela-Viorica ROTARIU

METODOLOGIE PRIVIND CONSILIEREA PROFESIONALĂ

Elaborată de:	
Expert consiliere 1S Viorel BAȘAG	
Expert consiliere 2S Gertudre MÂNDRU	
Expert consiliere 1P1 Mariana SOCOLENCU	
Expert consiliere 2P1 Claudia - Elena MICA	

OCTOMBRIE

2024

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESQ4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



CUPRINS

Capitolul I - Scopul metodologiei

Capitolul II - Domeniul de aplicare

Capitolul III - Definiții ale termenilor

Capitolul IV - Competențele și atribuțiile expertului de consiliere

Capitolul V - Aspecte generale privind consilierea profesională

Capitolul VI - Conținutul activităților de consiliere profesională

Capitolul VII - Desfășurarea activităților de consiliere profesională

Capitolul VIII - Arhivare

Capitolul IX - Anexe



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



CAPITOLUL I

SCOPUL METODOLOGIEI

Metodologia privind consilierea profesională stabilește etapele, metodele și instrumentele necesare pentru desfășurarea activităților de consiliere profesională pentru 602 persoane din grupul țintă din regiunea Vest în cadrul proiectului **“Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”**, cod proiect 318218, pornind de la obiectivul general, obiectivele specifice și indicatorii stabiliți prin proiect.

1. Obiectivul general al proiectului

Obiectivul general al proiectului este creșterea participării la formare profesională continuă (FPC), promovarea învățării pe tot parcursul vieții și actualizarea competențelor specifice ca urmare a evoluțiilor tehnologice rapide și a apariției de noi competențe pentru un număr semnificativ de angajați (602), prin programe de formare profesională corelate cu nevoile și evoluțiile pieței muncii, servicii de consiliere profesională și furnizarea de date, instrumente, metode și practici inovative de dezvoltare a competențelor și de adaptare continuă la cerințele de noi competențe. Proiectul are un impact semnificativ la nivelul regiunii Vest deoarece își propune consilierea și formarea profesională a unui număr mare de persoane (602 persoane - cu mult peste țintă minimă de 500 persoane) în vederea dezvoltării competențelor profesionale și aptitudinilor ținând cont de evoluțiile tehnologice și cerințele privind noi competențe, astfel încât angajații vor deveni competitivi și dornici să se autoperfecționeze continuu, fapt care va determina creșterea competitivității întreprinderilor în care aceștia activează și va genera dezvoltarea economică și socială a întregii regiuni.



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



În plus, efectele pozitive vor fi de durată deoarece participanții vor fi conștientizați și instruiți să învețe permanent oricând și oriunde, indiferent de locul de muncă pe care îl au, să își actualizeze cunoștințele și competențele. Astfel, aplicarea conceptului de învățare pe tot parcursul vieții pentru dezvoltarea carierei profesionale a unui număr semnificativ de persoane va sprijini competitivitatea în contextul unei economii globale a cunoașterii bazată pe tehnologie.

Obiectivul general al proiectului se va realiza prin informare și conștientizare; dezvoltarea competențelor profesionale specifice (printr-o ofertă diversificată de cursuri de formare profesională) și servicii de sprijin specializat (consiliere profesională și măsuri inovative pentru creșterea participării la FPC, susținerea procesului de învățare și punerea în practică a cunoștințelor), dublate de adăparea continuă a măsurilor de sprijin în funcție de feedback-ul participanților (aplicarea chestionarelor de analiză - 1.2), evaluarea nevoilor de consiliere profesională (2.1) și nevoilor de formare în funcție de concluziile monitorizării/evaluării formării profesionale (4.1), respectiv validarea obținută din partea factorilor interesați (3.2).

Proiectul oferă un set complet și complex de cursuri și servicii care să contribuie la dezvoltarea tuturor competențelor și aptitudinilor necesare pentru o carieră de succes, furnizând instrumente, metode și practici inovative în vederea adaptării permanente a angajaților la dinamică pieței muncii. Pe termen mediu, proiectul va genera o creștere a eficienței și satisfacției angajaților la locul de muncă (în baza faptului că își vor dezvoltă competențele și vor dobândi competențe noi), cu efecte imediate asupra creșterii competitivității resurselor umane la nivel regional. Pe termen mediu și lung, proiectul va contribui la îmbunătățirea statutului economic al unui număr semnificativ de persoane din Regiunea Vest (atât pentru grupul țintă, cât și pentru familiile acestora) - va genera o implicare mai mare în alocarea de resurse pentru dezvoltarea resurselor umane din întreprinderi și o aplicare a principiilor învățării continue pentru carieră.

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Proiectul va genera efecte pozitive asupra pieței locale și regionale a muncii și a pieței formării profesionale prin faptul că vor fi puse în aplicare mecanisme eficiente și durabile de dezvoltare a nevoilor viitoare de competențe în funcție de evoluția pieței muncii, interesul față de aceste subiecte fiind atât din partea angajaților (pentru dezvoltarea continuă a carierei profesionale și adaptarea la schimbările de pe piața muncii), cât și din partea angajatorilor (pentru asigurarea competitivității întreprinderilor prin investiții în dezvoltarea continuă a competențelor angajaților). Proiectul va genera efecte pozitive și multiplicatoare inclusiv pentru factorii interesați (sindicate, asociații profesionale, furnizori de formare profesională, firme din domeniul resurselor umane, etc), care pot utiliza rezultatele proiectului în activitatea proprie.

Rezultatele proiectului, exemplele de bune practici în implementarea și adaptarea activităților, contribuția la temele secundare și principiile orizontale PEO vor fi centralizate în cadrul unei Broșuri, care va fi publicată pe site-ul Solicitantului. Proiectul își propune atingerea următoarelor obiective specifice/operaționale, care constituie beneficii directe pentru persoanele din grupul țintă deoarece le facilitează actualizarea/îmbunătățirea/dezvoltarea competențelor și contribuie la asigurarea unei cariere de succes și a adaptării la evoluțiile pieței muncii.

2. Obiectivele specifice ale proiectului

OS1. Creșterea gradului de conștientizare a nevoii de formare profesională continuă în rândul angajaților și de adaptare continuă la dinamică pieței muncii și a cerințelor de noi competențe. Activitatea 1 contribuie la realizarea OS1, prin rezultatele asumate în cadrul subactivităților: 1.1. Informarea publicului prin mass-media și alte canale de comunicare, elaborare materiale de informare, conștientizare și promovare, completarea a minim 602 fișe de informare de către persoanele din grupul țintă, organizarea a 6 workshop-uri de informare.

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Identificarea și selecționarea a minim 602 persoane din grupul țintă pentru participarea la activitățile proiectului, aplicarea permanentă a principiului nediscriminării în identificare și selecție, promovarea temei către grupul țintă; evidență permanentă dosare 602 persoane înregistrate în grupul țintă. De asemenea, Activitatea 1 asigură premisele pentru îndeplinirea Indicatorului de realizare EECO01 număr total de participanți: 602 (cu mult peste țintă minimă de 500).

OS2. Cunoașterea parcursului profesional, a competențelor/abilităților profesionale care trebuie actualizate, dezvoltate sau dobândite și a etapelor de realizare a acestor deziderate; dezvoltarea motivației pentru învățare, a instrumentelor, metodelor și practicilor inovative de învățare și adaptare permanentă la dinamică pieței muncii pentru cariere profesionale de succes. Activitatea 2 contribuie la realizarea OS2, prin rezultatele asumate în cadrul subactivității 2.1: Furnizarea serviciilor de consiliere profesională către 602 persoane înainte și după finalizarea formării profesionale, completare 602 fișe de consiliere. De asemenea, Activitatea 2 asigură îndeplinirea Indicatorului de realizare EECO01 Număr total de participanți: 602 (cu mult peste țintă minimă de 500) deoarece vor fi furnizate servicii de consiliere profesională pentru minim 602 persoane.

În plus, Activitatea 2 asigură premisele îndeplinirii Indicatorilor de rezultat 5SR01 Participanți care au finalizat formarea cu certificat/care au participat la schimb de bune practici/instruiri: 85% (512 din 602, cu mult peste țintă minimă de 80%) și EECR03 Persoane care dobândesc o calificare la încetarea calității de participant: 88 persoane, reprezentând 17,18% din valoarea asumată a indicatorului de rezultat 5SR01 (cu mult peste țintă minimă de 10%) deoarece serviciile de consiliere presupun și măsuri de motivare și implicare pentru asigurarea prezenței la cursuri, respectiv măsuri inovative de sprijin pentru creșterea participării la FPC și pentru susținerea învățării și dezvoltarea competențelor (sprijin educațional).



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



OS3. Dezvoltarea competențelor profesionale specifice pentru 602 angajați, conform evoluțiilor și cerințelor de pe piață muncii; Activitatea 3 contribuie la realizarea OS3, prin rezultatele asumate în cadrul subactivităților: 3.1: Furnizarea programelor de formare profesională pentru 602 angajați (288 la cursuri de competențe digitale - sub 50% și 94 persoane la cursuri de calificare), 85% (512 din 602) Participanți care au finalizat formarea cu certificat/care au participat la schimb de bune practici/instruiri (5SR01) și minim 88 Persoane care dobândesc o calificare la încetarea calității de participant (EECR03), reprezentând 17,18% din valoarea asumată a indicatorului de rezultat 5SR01. 3.2: Cooperarea cu factorii interesați; crearea unei rețele de cooperare; transmiterea și validarea rezultatelor proiectului de către factorii interesați; diseminarea materialelor utilizate, exemplelor de bune practici și rezultatelor obținute (sub formă unei Broșuri); asigurarea continuării activităților, în special prin intermediul Centrului FPC. De asemenea, Activitatea 3 asigură îndeplinirea Indicatorului de realizare EECO01 Număr total de participanți: 602 (cu mult peste țintă minimă de 500) deoarece vor fi furnizate cursuri/programe de formare profesională pentru 602 persoane. În plus, Activitatea 3 contribuie direct la îndeplinirea Indicatorilor de rezultat 5SR01 Participanți care au finalizat formarea cu certificat/care au participat la schimb de bune practici/instruiri: 85% (512 din 602, cu mult peste țintă minimă de 80%) și EECR03 Persoane care dobândesc o calificare la încetarea calității de participant: 88 persoane, reprezentând 17,18% din valoarea asumată a indicatorului de rezultat 5SR01 (cu mult peste țintă minimă de 10%) deoarece în urmă participării la programele de formare profesională minim 512 din cele 602 persoane (85%) vor obține certificate sau diplome de participare (în cazul cursurilor neautorizate), iar 88 persoane (din cele 94 participante la cursuri de calificare) vor dobândi o calificare (17,18% din indicatorul de rezultat 5SR01: 512).



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



CAPITOLUL II

DOMENIUL DE APLICARE

Metodologia se va aplica în cadrul subactivității 2.1 Furnizarea serviciilor de consiliere profesională pentru grupul țintă în cadrul proiectului **“Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”**, cod proiect 318218.

CAPITOLUL III

DEFINIȚII ALE TERMENILOR

Consilierea reprezintă relația interumană de ghidare dintre persoana specializată (consilierul) și persoana care solicită asistență de specialitate (clientul sau consiliatul).

Consilierea profesională îi ajută pe indivizi să își clarifice scopurile și aspirațiile, să își înțeleagă propria identitate, să ia decizii informate, să fie responsabili pentru propriile acțiuni, să-și managerieze cariera și tranziția de la școală la piața muncii, de la un loc de muncă la altul.

Orientarea profesională vizează dezvoltarea personală și înzestrarea elevilor cu cunoștințele și abilitățile necesare pentru managementul propriului traseu educațional și profesional, reprezentând un proces de pregătire și îndrumare a elevilor către discipline și domenii potrivite structurii de personalitate a acestora.

Informarea cu privire la carieră include informațiile necesare pentru a planifica, obține și menține angajarea.

Prin acest tip de intervenție se oferă informații despre diferite ocupații, abilități, oportunități de învățare, tendințe ale pieței muncii, programe educaționale, instituții educaționale și de formare, programe guvernamentale sau nonguvernamentale, oportunități de muncă etc.



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Consilierea pentru angajare îi ajută pe indivizi să își clarifice scopurile imediate privind angajarea, să înțeleagă și să acceseze un job, să își dezvolte abilitățile necesare pentru a căuta și obține un loc de muncă (redactarea unui CV, abilități necesare participării la un interviu).

CAPITOLUL IV

COMPETENȚELE ȘI ATRIBUȚIILE EXPERTULUI CONSILIERE PROFESIONALĂ

Experții consiliere profesională care au atribuții specifice consilierii profesionale trebuie să dețină următoarele competențe cheie:

- a) demonstrează un comportament etic și o conduită profesională adecvată în îndeplinirea rolurilor și responsabilităților;
- b) demonstrează susținerea și conducerea clientului în procesul de învățare, în dezvoltarea carierei și în rezolvarea problemelor personale ale acestuia;
- c) demonstrează conștientizarea și aprecierea diferențelor culturale ale clientului, pentru a interacționa în mod eficient cu toate categoriile de populație;
- d) integrează teoria practica consilierii și consultării;
- e) demonstrează abilitatea de a proiecta, implementa și evalua programe și intervenții de consiliere;
- f) demonstrează conștientizarea propriilor capacități și limite;
- g) demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii sau clienții, utilizând un nivel adecvat al limbajului;
- h) demonstrează cunoașterea unor informații actualizate despre educație, formare, tendințele de angajare, piața muncii și aspecte sociale;
- i) demonstrează deschidere socială și multiculturală;
- j) demonstrează abilități de cooperare eficace într-o echipă de profesioniști.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



CAPITOLUL V

ASPECTE GENERALE PRIVIND CONSILIEREA PROFESIONALĂ

Principiile consilierii profesionale sunt următoarele:

Confidențialitatea - procesul de consiliere are la bază un acord între consilier și beneficiar (care este adesea și în formă scrisă), conform căruia orice informații personale ce privesc problemele beneficiarului și caracteristicile acestuia rămân confidențiale, astfel încât nici o altă persoană nu va avea acces la acele informații fără acordul persoanei în cauză

Acceptarea necondiționată - consilierul are o atitudine deschisă, poate lucra cu diferite categorii de beneficiari fără a-i judeca (nu învinovățește, nu supraestimează sau subestimează, nu aprobă/ dezaprobă) și mai ales respectă individualitatea acestora, adaptând procesul de consiliere nevoilor lor;

Respect și încredere - relația de consiliere este una de parteneriat, în care consilierul respectă în totalitate caracteristicile beneficiarului și experiența acestuia de viață prin propriul comportament, dar și prin pregătirea sa profesională; respectul este unul mutual și pentru succesul oricărei activități de dezvoltare personală este necesară încrederea reciprocă.

Autenticitatea - în ceea ce privește consilierul, dar și beneficiarul, este important ca acțiunile și comportamentele manifestate să fie în acord cu realitatea personală (interese, credințe, convingeri, experiențe), deschiderea și sinceritatea celor doi fiind o condiție a evoluției pozitive a beneficiarului;

Influența benefică (nu manipulare) - participarea la consiliere este în primul rând cu acordul beneficiarului pentru dezvoltarea sa personală.

Termenul de **consiliere privind carieră** este din ce în ce mai des utilizat pentru a desemna activitatea de orientare profesională, într-un proces continuu.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Orientarea profesională presupune o gamă de activități cum ar fi: consilierea, informarea, evaluarea și îndrumarea, cu scopul de a ajuta persoanele interesate să opteze în ceea ce privește formarea profesională inițială și continuă și oferta de locuri de muncă.

Cariera reprezintă totalitatea profesiilor, meseriilor, ocupațiilor, rolurilor sociale, familiale, funcțiilor, experiențelor de muncă, timpul liber, hobby-urile. Cariera individuală se dezvoltă prin interacțiunea dintre aptitudinile, abilitățile, nevoile și aspirațiile individului și experiența profesională pe care i-o furnizează organizația/compania. Din această perspectivă, cariera poate fi privită ca o succesiune de experiențe separate sau care se corelează între ele.

Cariera profesională reprezintă evoluția profesională a unui individ pe parcursul întregii sale vieți. În cadrul aceleiași profesii, în cariera unei persoane se pot înscrie specializări, perfecționări sau promovări profesionale. Cariera poate fi privită și sub aspect economic, sociologic sau psihologic:

- Sub aspect **economic**, cariera constă într-o succesiune de poziții profesionale ocupate de o persoană, ca urmare a pregătirii și meritelor sale profesionale;
- Sub aspect **sociologic**, reprezintă o succesiune de roluri jucate de o persoană, fiecare dintre ele stând la baza celui ce urmează;
- Sub aspect **psihologic**, alegerea de roluri și succesul în exercitarea lor depind de aptitudinile, interesele, valorile, trebuințele, experiența anterioară și aspirațiile persoanei.

Profesia reprezintă specialitatea (calificarea) pe care o persoană o dobândește prin studii. Profesia poate constitui: sursă de venituri, modalitate de a obține satisfacții, cadru de socializare și de identificare a unor modele de viață.

Calificarea este acțiunea de a (se) califica și rezultatul ei. Acțiunea de calificare reprezintă pregătirea/ formarea profesională care conduce la dobândirea unui ansamblu



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



de competențe profesionale ce permit unei persoane să desfășoare activități specific uneia sau mai multor ocupații.

Ocupația este activitatea pe care o desfășoară efectiv o persoană, într-o unitate economico-socială și care reprezintă pentru aceasta sursă de existență. Rezultatul calificării îl reprezintă recunoașterea formală a pregătirii într-un anumit domeniu de activitate, exprimată printr-un certificat, diplomă sau alt act oficial.

Profilul reprezintă o categorie de activități profesionale ce grupează o serie de ocupații profesionale/specialități/funcții a căror exercitare presupun calificări/competențe profesionale înrudite.

Specialitatea reprezintă un ansamblu de activități care necesită o anumită calificare aprofundată a specializării sau profilului prin programe de formare profesională inițială sau formare profesională continuă. Mulți elevi leagă, adesea, angajabilitatea și competitivitatea lor pe piața forței de muncă de nivelul de studii inițiale atins la începutul carierei și ignoră experiența și noile competențe și deprinderi de activitatea performantă în diferite locuri de muncă achiziționate prin practica muncii. O specialitate poate da dreptul exercitării uneia sau mai multor ocupații profesionale înrudite. Specializarea reprezintă o subramură, respectiv o aprofundare a domeniului de studiu, ce oferă o gamă largă de competențe profesionale, care dau dreptul exercitării unei/unor profesii/ocupații înrudite, aceasta putând cuprinde mai multe profile de studiu și specialități.

Cariera apare ca un compromis între ceea ce poate oferi organizația și ceea ce dorește angajatul.

Ansamblul activităților ce definesc o carieră se caracterizează printr-o permanentă evoluție și sunt însoțite de acumulări individuale impuse de posturi.

Competența profesională este capacitatea unei persoane de a interpreta un fenomen, de a soluționa o problemă, de a lua o decizie sau de a îndeplini o sarcină,



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



rezultantă a cunoștințelor, deprinderilor, priceperilor, aptitudinilor și trăsăturilor de personalitate de care dispune.

CAPITOLUL V

CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII DE CONSILIERE PROFESIONALĂ

Datorită numărului mare de persoane sprijinite (602 persoane), duratei programelor de formare, complexității problemelor cu care se confruntă GT și a faptului că este nevoie de activități susținute și integrate (care să se completeze reciproc), activități care asigură sprijin direct persoanelor din GT, activități eligibile conform GSCS Tine Pasul acțiunile inovative pt creșterea participării la FPC - sunt desfășurate în cadrul subactivității A2.1. Furnizarea serviciilor de consiliere profesională se va derula pe aproape toată perioada de implementare deoarece furnizarea acestor servicii poate demara chiar și în luna doi (pentru persoanele din întreprinderile chestionate). Furnizarea serviciilor de consiliere profesională este activitatea cea mai complexă și de durată și presupune furnizarea de servicii de sprijin pentru toate persoanele până la finalizarea proiectului, chiar și în cazul persoanelor care au finalizat cursurile de formare care au nevoie de servicii de consiliere pentru a utiliza la locul de muncă competențele dezvoltate.

Obiectivul principal al activităților de consiliere profesională este cunoașterea parcursului profesional, a competențelor/abilităților profesionale care trebuie dezvoltate sau dobândite și a etapelor de realizare a acestor deziderate. În acest sens se va realiza conștientizarea de către beneficiari a nivelului profesional actual, nevoia de a urma cursuri de formare profesională pentru dezvoltarea competențelor și de a se adapta la evoluțiile de pe piața muncii, o carieră de succes depinzând în mare măsură de învățarea pe tot parcursul vieții.



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Pentru atingerea obiectivului principal se vor utiliza metode și instrumente specifice activității de consiliere

Consilierea este un proces complex care cuprinde o arie foarte largă de intervenții care impun o pregătire profesională de specialitate. Mai exact, termenul de consiliere descrie relația interumană de sprijin dintre o persoană specializată, consilierul, și o altă persoană care solicită asistență de specialitate, clientul/beneficiarul.

CAPITOLUL VI

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII DE CONSILIERE PROFESIONALĂ

Obiectivul principal al activităților de consiliere profesională îl constituie creșterea gradului de autocunoaștere și de motivare a membrilor GT pentru a-și dezvolta resursele personale. Rezultă de aici ca obiective specifice dobândirea unor cunoștințe despre sine, despre domeniul profesional ales și modalități de explorare a oportunităților. În procesul de consiliere profesională vor fi introduse teste de autocunoaștere, motivare pentru a crește șansele unei reușite în domeniul profesional al acestora.

Programul de consiliere profesională, va realiza o abordare globală a fiecărui membru al grupului țintă sub toate aspectele vieții sale personale, profesionale și sociale, în scopul sprijinirii acestuia pentru dezvoltarea carierei personale prin luarea unor decizii potrivite pentru sine în sfera educației, muncii și vieții comunitare.

Prin programul de consiliere, membrii grupului țintă vor fi sprijiniți în :

- Cunoașterea mai deplină a aptitudinilor personale, abilităților, deprinderilor sau cunoștințelor;
- Găsirea filierei de educație și formare profesională în consens cu proiectele și resursele lor cu privire la carieră;



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



- Identificarea alternativelor ocupaționale complementare structurii lor de interese, aptitudini și caracteristice personale;
- Conturarea pozitivă și realistă a imaginii de sine;
- Maturizarea decizională și a autonomiei în planificarea dezvoltării carierei;
- Compensarea lipsei de informații, a informațiilor incomplete sau eronate și atenuarea stereotipurilor cu privire la piața muncii;
- Identificarea surselor de insatisfacție profesională, a incompatibilităților sau a dificultății în asumarea anumitor roluri.

Activitățile de consiliere profesională, se vor realiza în cadrul unor întâlniri individuale și a unor întâlniri de grup. Aceste întâlniri pot fi organizate față în față - fizic sau prin intermediul sesiunilor video organizate prin WhatsApp, Facebook Messenger, convorbire telefonică.

Îndrumarea beneficiarilor din GT în vederea autocunoașterii, a dezvoltării abilităților, a găsirii resurselor și soluțiilor proprii, conforme cu dorințele și aspirațiile persoanelor consiliate. Furnizarea de servicii de consiliere individuală sau de grup, ghidând persoanele interesate în domeniul alegerii carierei, instruirii sau formării complementare. Furnizarea de informații cu privire la metode inovative de combatere a discriminării, utilizarea de tehnologii inovatoare și eficiente din punct de vedere energetic, aplicarea principiilor dezvoltării durabile durabile în activitatea zilnică.

Activitățile de consiliere profesională se vor concretiza prin următoarele forme de intervenție:

1. Consiliere individuală - se vor desfășura ședințe individualizate și personalizate.

Problematicile abordate vor fi de tipul: informarea asupra procesului de consiliere și a beneficiilor posibile, informare și ghidare privind propriile posibilități de promovare personală, identificarea nevoilor individuale de consiliere, identificarea și clarificarea intereselor, abilităților și valorilor profesionale, identificarea eventualelor blocaje



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



legate de încrederea în sine și motivatie, dezvoltarea motivației pentru succes. De asemenea, tot în cadrul sedintelor individuale, beneficiarilor li se vor aplica teste în vederea identificării abilităților și cunoștințelor pe care aceștia le dețin.

2. Consiliere de grup - se va desfășura în sedinte cu durata de aprox 3 ore. Grupul poate fi format din maxim 10 membri GT. Durata, componența grupului de lucru și tematica aleasă pentru consilierea de grup va fi adaptată nevoilor comune de consiliere ale beneficiarilor.

Pentru tematica ședințelor de consiliere se vor folosi:

- autocunoaștere și dezvoltare personală: dezvoltarea motivațiilor pentru succes, a stimei de sine și încrederii în sine;
- adaptarea la schimbarea stilului de viață presupus de începerea unei activități profesionale (integrare pe piața muncii) și asumarea riscurilor calculate;
- managementul stresului;
- leadership, comunicare și negociere;
- gestionarea emoțiilor, empatia;
- gândirea pozitivă și orientarea spre soluții;
- autoafirmarea și comportamentul proactiv.

Etapele furnizării serviciilor de consiliere profesională

A) Evaluarea nevoii de consiliere: fiecărui beneficiar îi va fi aplicat un chestionar de evaluare a nevoilor de consiliere

Întâlnirile pentru evaluarea nevoii de consiliere pot fi organizate față în față - fizic sau prin intermediul sesiunilor video organizate prin Skype, WhatsApp, Facebook Messenger, Zoom, Teams sau Google Meets - convorbire telefonică și completare chestionare online (link site specializat sau formular Google ori Microsoft)

B) Furnizarea efectivă a serviciilor de consiliere profesională - individual sau în grup, numărul final de persoane consiliate și informate fiind de 602 persoane.



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Întâlnirile pentru furnizarea efectivă a serviciilor de consiliere profesională pot fi organizate față în față - fizic sau prin intermediul sesiunilor video organizate prin Skype, WhatsApp, Facebook Messenger, Zoom, Teams sau Google Meets - convorbire telefonică și completare chestionare online (link site specializat sau formular Google ori Microsoft).

Pentru participanții la serviciul de consiliere, se va întocmi un dosar, care va cuprinde în funcție de nevoie, următoarele documente :

1. Cerere de înscriere;
2. Chestionar evaluare nevoi de consiliere;
3. Chestionar de analiză a nevoilor de formare profesională;
4. Listă de prezență;
5. Recomandare participare la program de formare profesională;
6. Test de autocunoaștere;
7. Fișă interpretare test autocunoaștere;
8. Chestionar pentru orientare privind cariera;
9. Test pentru stabilirea nivelului de epuizare/ burnout;
10. Notă telefonică;
11. Chestionar de feedback;
12. Fișă ieșire din cadrul activității A2.

CAPITOLUL VII

ARHIVARE

Fiecărui participant îi este dedicat un set de formulare, arhivate într-un mod stabilit pe parcursul implementării serviciului, care va cuprinde următoarele documente:

1. Cerere înscriere;
2. Chestionar evaluare nevoi de consiliere;
3. Chestionar de analiză a nevoilor de formare profesională;

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



4. Listă de prezență;
5. Recomandare participare la program de formare profesională;
6. Test de autocunoaștere;
7. Fișă interpretare test autocunoaștere;
8. Chestionar pentru orientare privind cariera;
9. Test pentru stabilirea nivelului de epuizare/ burnout;
10. Notă telefonică ;
11. Chestionar de feedback
12. Fișă privind ieșirea din cadrul activității A2 ;

Prezenta metodologie se revizuieste de câte ori se constată necesitatea, prin grijă experților consiliere S/P.

CAPITOLUL VII

ANEXE

- Anexa 1** - Cerere de înscriere;
- Anexa 2** - Chestionar evaluare nevoi de consiliere;
- Anexa 3** - Chestionar de analiză a nevoilor de formare profesională;
- Anexa 4** - Listă de prezență;
- Anexa 5** - Recomandare participare la program de formare profesională;
- Anexa 6** - Test de autocunoaștere;
- Anexa 7** - Fișă interpretare test autocunoaștere;
- Anexa 8** - Chestionar pentru orientare privind cariera;
- Anexa 9** - Test pentru stabilirea nivelului de epuizare/ burnout;
- Anexa 10** - Notă telefonică;
- Anexa 11** - Chestionar de feedback;
- Anexa 12** - Fișă privind ieșirea din cadrul activității A2.

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Anexa 1

CERERE DE ÎNSCRIERE

Subsemnatul/a _____, născut/ă la data de _____,
domiciliat/ă în localitatea _____, str. _____,
nr. _____, bl. _____, sc. _____, ap. _____, posesor/ă al C.I./B.I., seria _____, numărul _____,
CNP _____, telefon _____,
e-mail: _____, solicit înscrierea în vederea primirii serviciului
de consiliere profesională privind:

- Clarificarea obiectivelor carierei;
- Buna înțelegere a opțiunilor în carieră;
- Dezvoltarea abilităților pentru creșterea nivelului de eficiență și competitivitate;
- Dezvoltarea perspectivei asupra posibilităților profesionale;
- Adaptarea la evoluțiile tehnologice și de pe piața muncii;
- Creșterea gradului de satisfacție la locul de muncă.

Am fost informat că activitățile de informare și consiliere profesională presupun completarea unui set de instrumente de evaluare psihologică și participarea la întâlniri individuale și de grup, alături de alți beneficiari, întâlniri în care se vor aborda teme specifice informării și consilierii profesionale.

Semnătura solicitantului _____

Data _____



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Anexa 2

CHESTIONAR EVALUARE NEVOI DE CONSILIERE

1. Nume și Prenume:.....

2. Vârstă:.....

3. Statutul civil:

☐ căsătorit(ă) ☐ necăsătorit(ă) ☐ uniune consensuală ☐ divorțat(ă)

4. Nivelul de studii:

- ☐ fără studii
- ☐ absolvent(ă) a 8 clase
- ☐ absolvent(ă) a 10 clase
- ☐ studii medii
- ☐ școală profesională
- ☐ studii superioare

5. Ați mai beneficiat până acum de servicii de consiliere profesională?

☐ da ☐ nu ☐ nu știu/nu răspund

6. În ce etapă a vieții vă aflați?

- ☐ Autocunoaștere;
- ☐ Explorarea traseelor ocupaționale;
- ☐ Perioada de afirmare, de construire a unei cariere;
- ☐ Dezvoltarea unei cariere deja începute;

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



7. Cu cine vă sfătuiți în momentul în care întâmpinați provocări în dezvoltarea dumneavoastră profesională?

- ☐ Familia
- ☐ Prietenii;
- ☐ Colegii de la muncă;
- ☐ Necunoscuți (forumuri online, întâlniri de social-networking);
- ☐ Nu mă consult cu cineva.

8. Aș dori să aflu mai multe despre:

- ☐ Suport în a mă cunoaște mai bine (aptitudini, competențe, interese, valori);
- ☐ Suport în realizarea unui CV și scrisori de intenție;
- ☐ Suport în pregătirea pentru un interviu;
- ☐ Informații cu privire la piața muncii;
- ☐ Informații cu privire la noi forme de organizare a muncii;
- ☐ Informații cu privire la organizarea eficientă a muncii (managementul timpului).

Data _____

Întocmit,
Expert consiliere,

Nume și prenume beneficiar

Semnătura _____

Semnătura _____



CHESTIONAR DE ANALIZĂ A NEVOILOR DE FORMARE PROFESIONALĂ

Nume și prenume _____

1. Vârsta

☐ 18 - 29 ani

☐ 30 - 39 ani

☐ 40 - 49 ani

☐ 50 - 59 ani

☐ 60 - 70 ani

2. Genul

☐ Feminin

☐ Masculin

3. Domiciliu _____

4. Mediul de proveniență

☐ Rural

☐ Urban

5. Studii

☐ Studii liceale nefinalizate (liceu finalizat fără diplomă de bacalaureat)

☐ Studii liceale (liceu finalizat, inclusiv diploma de bacalaureat)

☐ Școala de arte și meserii



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



☐ Școală profesională

☐ Studii postliceale

☐ Studii universitare

☐ Studii postuniversitare

6. Statutul pe piața muncii

☐ Angajat cu normă redusă la companie privată (2 / 4 ore)

☐ Angajat cu normă redusă la instituție de stat (2 / 4 / 6 ore)

☐ Angajat cu normă întreagă 8 ore

☐ Angajat perioadă determinată (1 / 2 ani)

☐ Angajat contract de colaborare

7. Ați beneficiat de servicii de orientare și consiliere profesională, pentru a urma un curs de formare profesională?

☐ Da

☐ Nu

8. Ce cursuri de formare profesională considerați că sunt utile pentru dumneavoastră?

☐ Lucrător comercial

☐ Confectioner asamblor articole din textile

☐ Agent de securitate

☐ Expert dezvoltare durabilă

☐ Competențe digitale avansate

☐ Operator introducere, prelucrare și validare date

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



- ☐ Inspector Resurse Umane
- ☐ Antreprenoriat / Management
- ☐ Contabilitate primară
- ☐ Operator la mașini unelte cu comandă numerică

9. Sunteți interesat să participați la cursuri de formare profesională?

- ☐ Da
- ☐ Nu
- ☐ Indecis/ă

Data _____

Întocmit,
Expert consiliere,

Nume și prenume beneficiar

Semnătura _____

Semnătura _____



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Anexa 4

LISTĂ DE PREZENȚĂ
Consiliere profesională

Tema abordată: _____

Data: _____

Nr. crt.	Numele și prenumele	Semnătura
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Confirm prezența,

Semnătură expert consiliere,

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Anexa 5

Avizat,

Andreea-Maria STAN-ARION

Coordonator activități partener P1

Recomandare participare la program de formare profesională

Având în vedere faptul că d-nul/ d-na _____,
având CNP _____ a manifestat implicare și
colaborare în procesul de consiliere, pe baza nevoii de formare profesională și al/a
intereselor profesionale identificate în urma intervenției în cadrul subactivității 2.1
„Furnizarea serviciilor de consiliere profesională pentru grupul țintă”, se
recomandă participarea la programul de formare profesională organizat în cadrul
proiectului „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”, ID 318128.

Semnătura expert consiliere _____

Data _____

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Anexa 6

TEST AUTOCUNOAȘTERE

Nume și prenume _____

Răspunde cu "DA" sau "NU" la următoarele întrebări:	Da	Nu
1. Ești uneori vesel și alteori trist, fără un motiv special?	☐	☐
2. Schimbi destul de des prietenii?	☐	☐
3. Crezi că ești nedreptățit, persecutat sau mai puțin dorit în familie sau în colectivul organizației unde lucrezi?	☐	☐
4. Când ai necazuri te înfurii pe cei care crezi că ți le-au cauzat?	☐	☐
5. Te superi ușor pentru lucruri mărunte?	☐	☐
6. Când te superi, spui sau faci lucruri pe care apoi le regreti?	☐	☐
7. Dacă cineva țipă la tine, îi răspunzi cu aceeași măsură?	☐	☐
8. Când ești trist simți nevoia să spui cât mai multor persoane necazul tău?	☐	☐
9. Te lași condus de inspirația de moment?	☐	☐
10. O schimbare în viața ta, o sarcină nouă te neliniștește?	☐	☐
11. Când ai de scris o scrisoare delicată, eziți sau amâni pentru mai târziu?	☐	☐
12. Te supără aprecierea că ai fi timid sau emotiv?	☐	☐
13. Ți se întâmplă să te simți obosit, fără un motiv special?	☐	☐
14. Ai tendința să plângi ușor când urmărești un spectacol emoționant (film, etc)?	☐	☐
15. Când cineva te urmărește cum lucrezi, te simți stânjenit sau tulburat?	☐	☐
16. Poți să păstrezi un secret?	☐	☐
17. Lucrurile care te-au emoționat în mod deosebit persistă mult timp în mintea ta?	☐	☐
18. Ești invidios pe alții când au succes?	☐	☐
19. Dai vina pe colegi pentru greșelile tale?	☐	☐
20. Ți-e frică de anumite locuri (tuneluri, peșteri, apă, pădure, animale)?	☐	☐
TOTAL PUNCTAJ		

Data

Semnătură beneficiar

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Anexa 7

FIȘĂ INTERPRETARE TEST AUTOCUNOAȘTERE

Nume și prenume _____

Răspunde cu "DA" sau "NU" la următoarele întrebări:	PUNCTE
21. Ești uneori vesel și alteori trist, fără un motiv special?	
22. Schimbi destul de des prietenii?	
23. Crezi că ești nedreptățit, persecutat sau mai puțin dorit în familie sau în colectivul organizației unde lucrezi?	
24. Când ai necazuri te înfurii pe cei care crezi că ți le-au cauzat?	
25. Te superi ușor pentru lucruri mărunte?	
26. Când te superi, spui sau faci lucruri pe care apoi le regreti?	
27. Dacă cineva țipă la tine, îi răspunzi cu aceeași măsură?	
28. Când ești trist simți nevoia să spui cât mai multor persoane necazul tău?	
29. Te lași condus de inspirația de moment?	
30. O schimbare în viața ta, o sarcină nouă te neliniștește?	
31. Când ai de scris o scrisoare delicată, eziți sau amâni pentru mai târziu?	
32. Te supără aprecierea că ai fi timid sau emotiv?	
33. Ți se întâmplă să te simți obosit, fără un motiv special?	
34. Ai tendința să plângi ușor când urmărești un spectacol emoționant (film, etc)?	
35. Când cineva te urmărește cum lucrezi, te simți stânjenit sau tulburat?	
36. Poți să păstrezi un secret?	
37. Lucrurile care te-au emoționat în mod deosebit persistă mult timp în mintea ta?	
38. Ești invidios pe alții când au succes?	
39. Dai vina pe colegi pentru greșelile tale?	
40. Ți-e frică de anumite locuri (tuneluri, peșteri, apă, pădure, animale)?	
TOTAL PUNCTAJ	

REZULTAT:	foarte emotiv	emotiv	destul de emotiv	echilibrat emotiv	puțin emotiv	foarte puțin emotiv
	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Data _____

Semnătură expert consiliere _____

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



SCORARE

TEST AUTOCUNOAȘTERE

Interpretare - se acordă câte un punct pentru fiecare răspuns afirmativ.

- 📊 18-20: foarte emotiv
- 📊 15-17: emotiv
- 📊 12-14: destul de emotiv
- 📊 9-11: echilibrat emotiv
- 📊 6-8: puțin emotiv
- 📊 1-5: foarte puțin emotiv



CHESTIONAR PENTRU ORIENTARE PRIVIND CARIERA

Scopul acestui chestionar este de a vă stimula gândirea cu privire la propriile domenii de competență, motivele și valorile voastre. Încercați să răspundeți pe cât de repede și sincer posibil. Evitați scorurile extreme, cu excepția situațiilor în care aveți sentimente puternice într-o direcție sau alta.

Nume și prenume beneficiar _____,

CNP _____.

Pentru fiecare dintre cei 40 de itemi de mai jos, atasati un scor de la 1 la 6, in functie de cat de adevarat este itemul respectiv pentru situatia dumneavoastra, astfel:

- 1= Pentru mine nu este niciodata valabil.
- 2 sau 3= Uneori este valabil pentru mine.
- 4 sau 5= Deseori este valabil pentru mine.
- 6= Pentru mine intotdeauna este valabil

	itm	Scor între 1 și 6
1.	Visez să fac lucrurile atât de bine încât să fie nevoie mereu de competența mea.	
2.	M-aș simți împlinit în muncă dacă aş reuși să organizez și să coordonez eforturile altora.	
3.	Visez la o carieră care îmi va da libertatea de a face munca în stilul meu și conform propriului meu program.	



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



4.	Siguranța și stabilitatea sunt mai importante pentru mine decât libertatea și autonomia	
5.	Sunt întotdeauna atent(a) la ideile care mi-ar permite să-mi inițiez propria companie.	
6.	Voi considera cariera mea reușită numai dacă voi simți că mi-am adus o contribuție reală la binele societății.	
7.	Visez la o carieră în care să pot rezolva problemele sau să izbândesc în situații extrem de provocatoare.	
8.	Mai bine aș părăsi organizația decât să realizez o activitate ce mi-ar împiedica urmărirea preocupărilor personale și familiale.	
9.	Aș considera că am o carieră reușită numai dacă îmi pot dezvolta abilitățile tehnice sau funcționale la un nivel înalt de performanță.	
10.	Visez să am răspunderea unei organizații complexe și posibilitatea de a lua decizii care să vizeze un număr mare de oameni.	
11.	M-aș simți împlinit(ă) în muncă dacă aș avea libertatea totală de a defini propriile sarcini, planuri și proceduri.	
12.	Mai bine aș părăsi organizația definitiv decât să accept o sarcină care ar primejdui securitatea mea în acea organizație.	
13.	Inițierea unei întreprinderi proprii este mai importantă pentru mine decât obținerea unei poziții manageriale înalte într-o organizație.	
14.	Mă voi considera împlinit(ă) în cariera mea dacă am fost capabil(ă) să-mi folosesc aptitudinile în serviciul altora.	
15.	Îmi voi simți cariera încununată de succes numai dacă voi reuși să mă confrunt cu și să fac față unor sarcini foarte dificile.	

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



16.	Visez la o carieră ce-mi va permite să armonizez necesitățile personale, familiale și profesionale.	
17.	A deveni un manager important în domeniul meu de competență mi se pare mai atractiv decât a fi manager (director) general.	
18.	Voi considera că am succes în carieră numai dacă devin manager general într-o organizație.	
19.	Voi considera că am succes în carieră numai dacă obțin autonomie și libertate completă.	
20.	Urmăresc acele poziții organizaționale care îmi vor da sentimentele securității și stabilității.	
21.	Mă voi considera împlinit(ă) în carieră dacă am fost capabil(ă) să realizez ceva care să reflecte în totalitate propriile mele idei și eforturi.	
22.	Pentru mine este mai important să fac ceva pentru mine.	
23.	Pentru mine este mai important să fac ceva pentru îmbunătățirea vieții și muncii oamenilor decât să obțin o poziție managerială.	
24.	Consider că am reușit în viața numai dacă am fost capabil(ă) să echilibrez cerințele personale, familiale și cele legate de carieră.	
25.	Mai bine aș părăsi organizația decât să accept activități alternative care m-ar îndepărta de domeniul meu de competență.	
26.	A deveni director general mi se pare mai atractiv decât a deveni director al unei unități funcționale importante în domeniul meu de activitate.	
27.	Pentru mine șansa de a realiza o activitate așa cum vreau eu, eliberat(ă) de reguli și constrângeri, este mai importantă decât	



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



	securitatea postului.	
28.	Mă consider realizat(ă) în muncă dacă simt că am o deplină securitate atât din punct de vedere financiar, cât și al postului de muncă	
29.	Voi considera că am succes în carieră numai dacă am reușit să creez sau să construiesc ceva care este în totalitate propriul meu produs sau propria mea idee.	
30.	Visez la o carieră prin care să pot aduce o contribuție reală la binele umanității și al societății.	
31.	Caut oportunități de muncă extrem de provocatoare pentru capacitățile mele competitive și/sau de rezolvare a problemelor.	
32.	Pentru mine este mai importantă echilibrarea cerințelor vieții personale și profesionale decât obținerea unei înalte poziții manageriale.	
33.	Mă consider împlinit(ă) în munca mea dacă am fost capabil(ă) să-mi folosesc talentele și capacitățile.	
34.	Mai bine aș părăsi organizația decât să accept o muncă ce m-ar îndepărta de traiectoria managerială.	
35.	Mai bine aș părăsi organizația decât să accept o muncă ce mi-ar reduce autonomia și libertatea.	
36.	Visez la o carieră ce-mi va da sentimentul securității și stabilității.	
37.	Visez să inițiez și să-mi contruiesc propria mea organizație.	
38.	Mai bine aș părăsi organizația decât să accept o activitate care nu mi-ar da posibilitatea să fiu de ajutor altora.	



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



39.	Pentru mine este mai importantă șansa de a mă confrunta cu probleme aproape insolvabile decât să ajung într-o poziție managerială importantă.	
40.	Am căutat întotdeauna acele circumstanțe de muncă unde interferența cu preocupările personale sau familiale să fie cât mai redusă.	

TF		MG		AU		SE		CA		SD		PR		SV	
1		2		3		4		5		6		7		8	
9		10		11		12		13		14		15		16	
17		18		19		20		21		22		23		24	
25		26		27		28		29		30		31		32	
33		34		35		36		37		38		39		40	
Total															
Se împarte la 5															
Scor final															

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Interpretarea rezultatelor:

Revedeți itemii și localizați-i pe cei cărora le-ați acordat cele mai înalte scoruri. Alegeți trei dintre itemii pe care îi considerați cei mai potriviți situației dvs. și adăugați fiecare dintre ei încă patru puncte.

Completați în spațiul gol atașat celor 40 de itemi scorul înscris în dreptul fiecărui item. Adunați scorurile pe coloană și apoi împărțiți suma rezultată la cinci (nr. de itemi), ca să obțineți scorul mediu pentru fiecare din cele opt dimensiuni ale ancorei carierei. Înainte de a face adunarea nu uitați să adăugați cele patru puncte pentru fiecare din cei itemi cheie. Scorul mediu (rezultat prin adunare și apoi împărțire) reprezintă autoevaluarea dvs. cu privire la adevărul itemilor din scală.

Cele opt orientări privind cariera sunt:

TF= competență tehnică/funcțională;

MG= competență managerială generală;

AU= autonomie/independență;

SE= securitate/stabilitate;

CA= creativitate antreprenorială;

SD= servirea unei cauze;

PR= provocare pură;

SV= stil de viață.

Data

Semnătura beneficiar



Test pentru stabilirea nivelului de epuizare/burnout

Exprimați-vă opinia în legătură cu fiecare dintre enunțurile de mai jos, bifând doar într-o singură coloană

Nr. crt.	Enunțuri	Deloc	Rar	Uneori	Frecven t	Foarte frecvent
1.	Simt cum mi se scurge energia fizică și emoțională					
2.	Îmi fac gânduri negre cu privire la munca mea actuală					
3.	Sunt mult mai puțin simpatic cu oamenii decât mi-aș dori					
4.	Mă irită cu ușurință micile probleme sau colegii și coechipierii mei					
5.	Simt că nu sunt înțeles și apreciat de colegii mei					
6.	Simt că nu am niciun chef să vorbesc					
7.	Simt că am realizări mai mici decât aș vrea					
8.	Simt că se exercită o presiune neplăcută asupra mea pentru a avea succes					
9.	Simt că nu obțin ceea ce vreau de la munca mea					



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



10.	Simt că sunt în organizația greșită și că exercit o profesie greșită					
11.	Sunt frustrat în multe din activitățile mele					
12.	Simt că politicile organizației și birocrăția îmi influențează negativ abilitățile și muncă					
13.	Simt că e mult mai multă muncă de făcut decât am eu capacitatea să fac					
14.	Simt că nu am timp pentru multe lucruri pe care ar fi important să le fac pentru calitatea muncii mele					
15.	Simt că nu am timp să-mi planific activitatea atât de mult pe cât aș vrea să o fac					

Interpretarea scorurilor

Scor	Explicație scor
15-18	Nu există niciun semn de epuizare/burnout.
19-32	Există semnale slabe de epuizare; nu există factori alarmanți.
33-49	Se recomandă atenție: puteți prezenta risc de epuizare, în special dacă înregistrați mai multe
50-59	Prezentați risc sever de epuizare; acționați de urgență pentru a remedia situația.

Data _____

Nume și prenume beneficiar _____

Semnătura beneficiar _____

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Anexa 10

Avizat,
Andreea-Maria STAN-ARION
Coordonator activități partener P1

Notă telefonică

din data de _____

Nume și prenume:.....

CNP:.....

Tema convorbirii telefonice:.....

Aspectele discutate:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Întocmit,
Expert consiliere S/P

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Anexa 11

CHESTIONAR DE FEED-BACK

Deoarece părerea dvs. contează și este importantă, vă rugăm să aveți amabilitatea de a ne răspunde la câteva întrebări, ce ne vor ajuta în a evalua impactul pe care l-a avut activitatea de consiliere din cadrul proiectului asupra dvs., a beneficiarilor.

Nume și prenume beneficiar _____

1. Cum apreciați utilitatea activității de consiliere derulată în cadrul proiectului, activitate la care, de altfel ați participat?

- ☐ Inutilă
- ☐ Nu foarte utilă
- ☐ Utilă
- ☐ Destul de utilă
- ☐ Foarte utilă

2. Cum apreciați utilitatea informațiilor obținute în cadrul activității de consiliere desfășurate în proiect?

- ☐ Inutile
- ☐ Nu foarte utile
- ☐ Utile
- ☐ Destul de utile
- ☐ Foarte utile

3. Care sunt beneficiile dumneavoastră în urmă consilierii? Puteți bifa mai multe căsuțe.

- ☐ Nu am beneficii
- ☐ o mai bună autocunoaștere
- ☐ o mai bună cunoaștere a profesiilor

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



☐ o mai bună cunoaștere a profesiilor care mi se potrivesc

☐ o mai bună cunoaștere a profesiilor

4. Relevanța conținutului din cadrul ședințele de consiliere:

☐ Nesatisfăcătoare

☐ Acceptabilă

☐ Satisfăcătoare

☐ Bună

☐ Excelentă

5. Metodele folosite în transmiterea informațiilor au fost:

☐ Nesatisfăcătoare

☐ Acceptabile

☐ Satisfăcătoare

☐ Bune

☐ Excelente

6. Volumul de informații transmis:

☐ Nesatisfăcător

☐ Acceptabil

☐ Satisfăcător

☐ Bun

☐ Excelent

7. Cât de dificilă considerați că a fost activitatea de consiliere (parcursul și realizarea documentației, înțelegerea temelor dezbătute și a informațiilor primite)?

☐ Foarte dificil

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare
pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității
Titlu: „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”
Cod proiect: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36/318128





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



- ☐ Difil
- ☐ Nici difil, nici ușor
- ☐ Ușor
- ☐ Foarte ușor

8. În ce măsură vi s-au îndeplinit așteptările?

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

1 = nu mi s-au îndeplinit deloc

2 = s-au îndeplinit într-o mică măsură

3 = s-au îndeplinit într-o oarecare măsură

4 = s-au îndeplinit într-o mare măsură

5 = mi-au fost depășite așteptările

Data

Semnătura beneficiar

Vă mulțumim pentru timpul acordat completării acestui chestionar!



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Anexa 12

Avizat,
Andreea-Maria STAN-ARION
Coordonator activități partener P1

Fișă privind ieșirea din cadrul activității A2

Nume și prenume: _____

CNP: _____

Își încetează participarea în cadrul activității A2 „Furnizarea serviciilor de consiliere profesională pentru grupul țintă” în proiectul „Actualizarea competențelor specifice pentru 602 angajați”, ID 318128, ca urmare a furnizării serviciului de informare și consiliere, începând cu data de _____.

Întocmit,
Expert consiliere S/P

Data:

