

# TEST

Acesta este un test pentru a vă testa cunoștințele despre abilitățile de management al carierei. Fiecare întrebare este urmată de răspunsuri cu variante multiple. Alegeți opțiunea pe care o considerați corectă



## 1. Care este scopul principal al managementului carierei?

- Găsește orice loc de muncă pentru a plăti facturile
- Dezvoltarea și avansarea în carieră în timp
- Retragera cât mai curând posibil

## 2. Care dintre următoarele NU este o componentă a carierei auto-evaluare?

- Identificarea punctelor tari și a punctelor slabe
- Reflectând asupra intereselor și valorilor tale
- Setarea obiectivelor in cariera pe termen lung

## 3. Care este semnificația autoevaluării în managementul carierei?

- Este o oportunitate de a te critica excesiv
- Vă ajută să evitați toate tipurile de riscuri în carieră
- Vă ajută să vă identificați punctele forte, punctele slabe, interesele și valorile

## 4. Ce este networking-ul în contextul managementului carierei?

- Gestionarea rețelelor de calculatoare într-o organizație
- Drumeții cu colegii
- Construirea și menținerea relațiilor profesionale

# TEST



5. Când este un moment potrivit pentru a vă actualiza CV-ul?

- Doar atunci când sunteți în căutarea unui loc de muncă
- Ori de câte ori finalizați un proiect sau dobândeți o nouă abilitate
- O dată pe an, indiferent de activitățile tale

6. Care dintre următoarele NU este o tehnică comună de gestionare a timpului pentru dezvoltarea carierei?

- Stabilirea de obiective și priorități clare
- Amânare pentru a reduce stresul
- Utilizarea unui calendar sau planificator pentru a programa sarcini

7. Care dintre următoarele este un aspect valoros al comunicării eficiente la locul de muncă?

- Ascultarea activă și manifestarea empatiei
- Vorbind tare și asertiv pentru a fi auzit
- Evitarea tuturor formelor de comunicare pentru a minimiza conflictele

8. La ce se referă „echilibrul dintre viața profesională și viața privată” în managementul carierei?

- Separând complet viața profesională și viața personală în orice moment
- Găsirea unui loc de muncă care nu necesită mult efort sau dedicare personală
- Realizarea unui echilibru sanatos între munca și viața personală

# TEST



## Foaie de răspuns:

**Q1:** Dezvoltarea și avansarea în carieră în timp

**Q2:** Stabilirea obiectivelor de carieră pe termen lung

**Q3:** Vă ajută să vă identificați punctele forte, punctele slabe, interesele și valorile

**Q4:** Construirea și menținerea relațiilor profesionale

**Q5:** Ori de câte ori finalizați un proiect sau dobândeți noi abilități

**Q6:** Procrastinating to reduce stress

**Q7:** Ascultarea activă și manifestarea empatiei

**Q8:** Realizarea unui echilibru sanatos intre munca si viata personala