

Activitatea sesiunilor de microlearning

ABILITĂȚI

DE MANAGEMENT AL CARIEREI

**CITIZENS**  **ACCELERATOR**

# Activitatea 1: Autoevaluarea carierei și stabilirea obiectivelor

## Obiectivele:

- Evaluați starea actuală a carierei participanților
- Identificați obiectivele carierei
- Creați un plan pentru a atinge obiectivele carierei

## Materiale necesare:

- Hârtie și pixuri A4.

## Durață:

30 min

## Descriere:

### Etapa de evaluare introductivă: (5 min)

Rugați participanții să reflecteze asupra situației lor profesionale actuale și să scrie acest lucru în partea de sus a hârtiei.

### Etapa de autoevaluare (15 min)

Rugați participanții să se gândească la următoarele întrebări:

Care sunt punctele tale forte și punctele slabe în rolul sau cariera ta actuală?  
Luați în considerare interesele, valorile și pasiunile voastre.

Ce aspecte ale muncii tale te fac să te simți împlinit și care dintre ele te satisfac mai puțin?

Luați-vă ceva timp pentru a vă identifica abilitățile: abilități hard (tehnice) și abilități soft (comunicare, leadership, rezolvarea problemelor etc.).

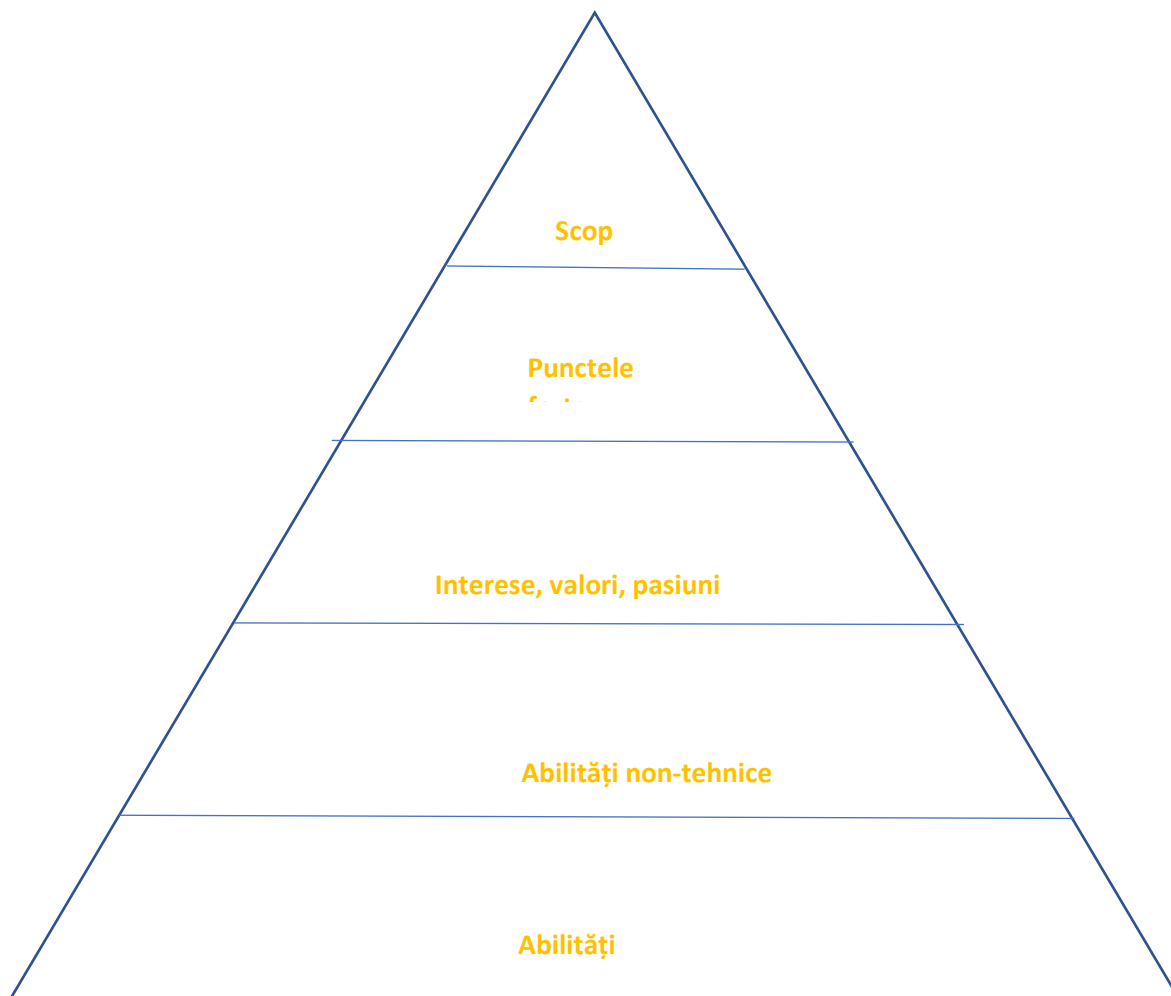
Care sunt abilitățile tale forte și unde trebuie să te îmbunătățești?

Luați în considerare obiectivele dvs. de carieră pe termen lung.

Unde te vezi peste un an, cinci ani și 10 ani? Ce fel de loc de muncă sau rol doriți să aveți în viitor?



Rugați participanții să completeze următoarea piramidă ținând cont de răspunsurile lor:



Apoi, rugați participanții să facă următoarele:

- Pe baza autoevaluării, stabiliți obiective specifice și realizabile în carieră pe termen scurt (un an), mediu (cinci ani) și lung (10 ani).
- Asigurați-vă că obiectivele dvs. sunt SMART: specifice, măsurabile, realizabile, relevante și încadrate în timp.
- Prioritizează-ți obiectivele în funcție de importanța lor și de alinierea lor cu valorile și aspirațiile tale.

### Plan de acțiune (10 min)

Rugați participanții să facă următoarele pentru a crea un plan de acțiune:

- Împarte fiecare dintre obiectivele tale în pași mai mici și funcționali. Ce trebuie să faceți pentru a atinge aceste obiective?
- Alocați timp și termene limită pașilor de acțiune.
- Creați un program pentru atingerea fiecărui obiectiv.
- Identificați potențialele obstacole și provocări pe care le puteți întâlni și veniți cu strategii pentru a le depăși.



## Debrief și închidere (10 min)

Aduceți grupul împreună, astfel încât fiecare participant să-și poată împărtăși strategiile de lucru. Împreună, grupul poate analiza soluțiile identificate. Luând în considerare diferite puncte de vedere și perspective, ele formulează cele mai eficiente obiective și soluții.

### **Aminti:**

- Nu există răspunsuri corecte sau greșite, ci doar strategii diferite pentru oameni diferiți.
- Managementul carierei este un proces continuu, iar autoevaluarea și planificarea regulată sunt esențiale pentru succesul pe termen lung.



# CITIZENS ACCELERATOR

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

**vhs**  
Volkshochschule  
im Landkreis Cham e.V.

**AONTAS**  
The Voice of  
Adult Learning

**dante**  
USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

 **acefir**  
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca



  
**cesie**  
the world is only one creature

Asociatia  
**EUR** ADULT  
EDUCATION

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:  
101087526



Atribuire – Necomercial - ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

#### You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format  
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

#### Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

#### Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.