



CITIZENS ACCELERATOR

# Abilități de gestionare a carierii

Sesiune de microlearning



Co-funded by  
the European Union

# Ce sunt abilitățile de gestionare a carierei?

Abilitățile de gestionare a carierei sunt abilitățile și competențele care permit indivizilor să își identifice abilitățile și aptitudinile, direcționându-și acțiunile pentru a-și atinge obiectivele, a-și spori punctele forte și a alege cea mai potrivită cale de carieră pe tot parcursul vieții lor profesionale.

# Competențe- cheie



1. Autoevaluare
2. Managementul timpului
3. Abilități de comunicare
4. Echilibrul dintre viața profesională și cea privată
5. Feedback și adaptabilitate

# Autoevaluarea

Acest lucru îi ajută pe oameni să dobândească conștiința de sine și să înțeleagă care sunt pasiunile și talentele lor, ceea ce este esențial pentru luarea deciziilor de carieră în cunoștință de cauză.

- Fă-ți timp pentru auto-reflecție:

Luăți în considerare ceea ce excelați, unde ați primit feedback pozitiv și ceea ce vă vine în mod natural. Acestea sunt probabil punctele tale forte. Pe de altă parte, identificați domeniile în care te poți lupta sau primi critici constructive, care sunt punctele tale slabe.



- Feedback:

Căutați feedback de la colegi, mentori și supraveghetori. Acestea vă pot oferi o perspectivă valoroasă asupra punctelor forte și a domeniilor de îmbunătățire.



# Managementul timpului



Gestionarea eficientă a timpului poate avea un impact semnificativ asupra productivității, satisfacției la locul de muncă și progresului general al carierei:

- Productivitate crescută
- Atingerea obiectivelor
- Reducerea stresului
- Un proces decizional mai bun
- Stabiliți obiective specific
- Învăță să prioritizezi
- Învăță să spui nu



## Abilități de comunicare

Comunicarea eficientă joacă un rol cheie în diferite aspecte ale vieții profesionale, permite:

- Colaborarea în echipă
- Rezolvarea Conflictelor
- Luarea deciziilor
- Mai puține neînțelegeri

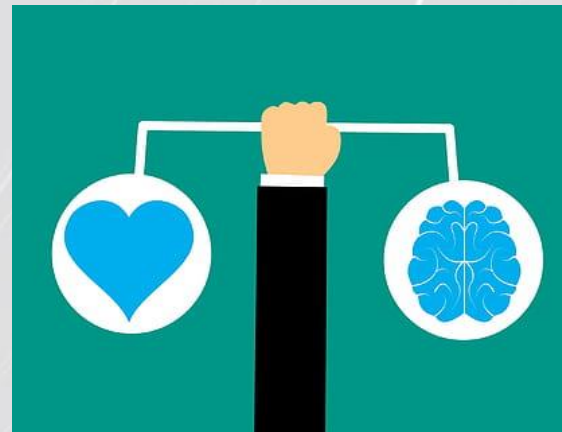
Comunicarea eficientă poate fi dezvoltată în timp cu:

- Ascultare activă
- Claritate și concizie
- Limbajul corpului
- Practicarea empatiei
- Sensibilitate culturală



## Echilibrul dintre viața profesională și cea privată

Abilitățile de gestionare a timpului sunt esențiale pentru echilibrarea vieții profesionale și private, stabilirea priorităților și îndeplinirea eficientă a sarcinilor.



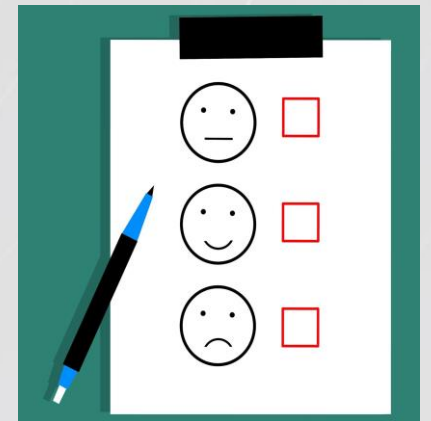
Echilibrarea responsabilităților profesionale cu viața personală și de familie este esențială pentru succesul carierei pe termen lung. Arderea sau ignorarea sentimentelor, a sănătății mintale și a relațiilor interpersonale vă poate limita progresul pe termen lung.

## Feedback și adaptabilitate

A fi deschis la feedback și a fi capabil să te adaptezi la schimbări - fără a deveni copleșit de ele - este esențial în managementul carierei. Abilitatea de a învăța din greșeli, de a se adapta la noile provocări și de a se îmbunătăți continuu este esențială pentru succesul pe termen lung.

### Încurajează:

- Învățare și creștere**- Being open to change and learning allows you to acquire new skills and knowledge
- Rezolvarea problemelor**- Flexibilitatea vă ajută să abordați problemele din unghiuri diferite și să vă adaptați soluțiile la circumstanțele în schimbare.







Fiecare strategie va fi diferită,  
deoarece abordarea fiecărui  
individ este distinctă

# 5 sfaturi pentru îmbunătățirea cariera gestiune

## 1. Autoevaluare: cunoaște-te pe tine însuși

Faceți-vă timp pentru a vă evalua punctele forte, punctele slabe, interesele, valorile și abilitățile. Reflectați asupra realizărilor, provocărilor și a ceea ce vă pasionează în carieră. Această conștiință de sine este fundamentul unui management eficient al carierei.

## 2. Stabiliți obiective SMART: definiți-vă obiectivele carierei

Definiți-vă în mod clar obiectivele de carieră utilizând criteriile SMART: Specifice, Măsurabile, Achievable, Relevante și Încadrate în Timp. Împarte-ți obiectivele pe termen lung în pași mai mici, acționabili, pentru a crea o foaie de parcurs pentru cariera ta.

## 3. Networking: Construiți o rețea profesională puternică

Cultivați-vă și extindeți-vă în mod activ rețeaua profesională. Participați la evenimente din industrie, alăturați-vă asociațiilor relevante și conectați-vă cu colegii, mentorii și experții din domeniul dvs. Networking-ul poate oferi informații valoroase, oportunități și sprijin în călătoria dvs. de carieră.

## 4. Învățare continuă: investiți în dezvoltarea profesională

Îmbrățișați învățarea pe tot parcursul vieții. Rămâneți la curent cu tendințele industriei și dobândiți noi abilități. Participați la ateliere, cursuri și seminarii. Luați în considerare urmărirea unei educații sau certificări suplimentare pentru a vă îmbunătăți calificările și pentru a vă avansa cariera.

## 5. Managementul timpului: prioritizați și planificați

Dezvoltați abilități eficiente de gestionare a timpului pentru a vă echilibra eforturile de dezvoltare a carierei cu viața personală. Stabiliți priorități, creați un program și alocați timp pentru crearea de rețele, construirea abilităților și urmărirea obiectivelor. Minimizați distragerile și rămâneți organizat pentru a profita la maximum de timpul dvs.

CITIZENS ACCELERATOR



Co-funded by  
the European Union

Vă mulțumesc!

# Parteneri

**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

Asociatia  
**EUR** ADULT  
EDUCATION



  
**cesie**  
the world is only one creature

 **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



Attribution-NonCommercial-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.

 Co-funded by  
the European Union

**CITIZENS** XELERATOR