



Pași esențiali pentru planificarea carierei

Acordă-ți timp să înțelegi ce îți place cel mai mult și ce te ajută să ai succes. Combină aceste perspective cu descoperirea opțiunilor preferate de pe piața muncii pentru a lua decizii și a trece la acțiune.

1. Ce faci în prezent și ce îți place cel mai mult...

Folosește metoda Ikigai pentru a explora ce te interesează și ce te motivează cel mai mult. Reflectează asupra experiențelor din trecut care ți-au oferit bucurie, satisfacție sau un sentiment de realizare. Gândește-te cum ai ales domeniul pe care îl studiezi, jobul actual și care sunt elementele care te atrag cel mai mult. Examinează-ți activitățile extra curriculare/în afara jobului și reflectează asupra următoarelor întrebări:

- Ce te atrage la activitățile pe care le-ai ales?
- Ce îți oferă cea mai mare satisfacție?
- Ce înveți sau câștigi din activitățile tale extra curriculare/în afara jobului?
- De ce continui aceste activități?

Punctele tale forte și abilitățile tale sunt, de asemenea, importante, iar cu fiecare experiență de învățare poți să-ți dezvolti abilitățile existente și să înveți unele noi.

Gândește-te la gama ta de abilități:

- Unde le-ai dezvoltat și folosit?
- Cum îți place să le aplici, atât în studii, cât și în activitățile extracurriculare/etrajob?

Iată câteva abilități „transferabile” din mediul de afaceri pe care le poți practica și dezvolta:

- | | |
|--|--------------------------|
| • Înțelegerea mediului de afaceri | • Inițiativă |
| • Comunicare | • Leadership |
| • Creativitate | • Planificare |
| | • Lucru în echipă |



Nu uita că, pe lângă aceste abilități esențiale, locurile de muncă necesită abilități specifice, precum cunoașterea limbilor străine, competențe în calculatoare și IT sau chiar abilități specifice de laborator.

2. Explorează ocupațiile posibile

Începe să îți construiești o „listă extinsă” de opțiuni, luând în considerare atât sectorul(e) industrial(e), cât și tipurile de roluri care te-ar putea interesa. Amintește-ți că roluri similare pot fi întâlnite în diferite sectoare, fie că este vorba despre design, management financiar, planificare, coordonare sau comunicare.

Poate fi important pentru tine să utilizezi cunoștințele dobândite prin intermediul diplomei tale sau să găsești un rol conex în care să te poți baza pe acestea. Alternativ, ai putea alege să aplici abilitățile transferabile pe care le ai într-un domeniu complet nou.

Câteva idei pentru a-ți construi lista extinsă:

- Revizuieste rolurile sugerate de un instrument online de planificare a carierei.
- Explorează ce au ales să facă absolvenții din domeniul tău.
- Răsfoiește platforme de joburi, inclusiv LinkedIn- ce îți atrage atenția?
- Gândește-te la cariere legate de interesele și activitățile tale extra curriculare.

Lasă-ți imaginația să zboare și vizualizează-ți viitorul într-o lume ideală...

- Ce faci? Ce abilități folosești?
- Ce se întâmplă? Ce rezultate obții?
- Unde lucrezi – într-un birou/afară/de acasă?
- Cu cine lucrezi și în ce mod?
- Cum arată o zi/săptămână de lucru ideală pentru tine?

De fiecare dată când găsești o idee care te interesează, analizează abilitățile specifice necesare pentru acel rol și cât de bine se potrivesc acestea cu preferințele tale. De asemenea, caută domenii conexe sau adiacente pentru a-ți extinde opțiunile pe care le iei în considerare.



3. Descoperă opțiunile TALE

Cercetarea industriilor, a organizațiilor și a rolurilor te ajută să iei decizii mai bune. De asemenea, pune bazele unor aplicații de succes, deoarece te ajută să:

- Fii sigur că îți va plăcea să lucrezi în acel rol!
- Să demonstrezi de ce ești motivat să lucrezi în acel rol și pentru acea organizație specifică.
- Să fii pregătit și informat asupra problemelor sau tendințelor care ar putea afecta piața lor.

Obține experiență directă

Experiența directă îți permite să explorezi dacă ai abilitatea și interesul necesar pentru a performa bine într-un rol. De asemenea, înveți mai multe despre organizație, oamenii săi și cultura organizațională, ceea ce te ajută să evaluezi dacă îți va plăcea să lucrezi acolo.

Această experiență te poate ajuta să:

- Afli mai multe despre o industrie și un rol, despre organizație și cultura sa.
- Dezvolți abilități transferabile și un istoric care să demonstreze abilitatea și motivația ta.
- Să obții o ofertă pentru următoarea etapă.
- Documentează-te temeinic asupra pentru industriilor și organizațiilor pe care le vizezi.
- Vizitează site-urile companiilor, în special paginile lor de cariere, oferă adesea multe informații, inclusiv:
- Caută profiluri ale absolvenților recentți.
- Află informații despre programele interne ale companiilor



Networking

Pentru a merge dincolo de informațiile de pe site-ul unei organizații, vorbește cu oamenii – despre ce fac, ce le place și ce nu le place, și cere-le sfaturi.

Participă la târgurile de carieră pentru a întâlni absolvenți recentți și recrutorii.

Folosește LinkedIn pentru a găsi alumni pe care îi poți contacta direct.

Alătură-te unor societăți relevante pentru a întâlni persoane cu aceleași interese și pentru a participa la mai multe evenimente – multe dintre acestea fiind organizate cu angajatori.

4. Restrânge opțiunile

Pentru mulți oameni, planificarea carierei este un proces continuu, revizuit și ajustat pe măsură ce câștigă experiență, învață și se dezvoltă. Alegerile pe care le faci acum sunt doar primii pași; schimbarea direcției carierei este destul de frecventă.

Totuși, este important să faci o alegere conștientă, mai degrabă decât să „te lași purtat” într-o carieră sau studii suplimentare doar pentru că par accesibile. Pentru a cântări avantajele și dezavantajele diferitelor opțiuni, analizează-ți opțiunile și ascultă-ți intuiția folosind Balanța decizională.

- **Beneficii pe termen scurt**
- **Efecte adverse pe termen scurt**
- **Beneficii pe termen lung**
- **Efecte adverse pe termen lung**

O altă opțiune este să construiești un „grilă de luare a deciziilor”, în care să cântărești importanța criteriilor tale cheie: modelul D.E.C.I.D.E.S., te poate ajuta în această direcție.

- D** **Definește problema** (Ce problemă încerci să rezolvi?)
- E** **Stabilește un plan de acțiune** (Cum vei aborda dilema ta?)
- C** **Clarifică valorile și interesele fundamentale** (Ce factori stau la baza deciziei tale?)
- I** **Identifică alternativele cheie între care alegi** (Care sunt opțiunile tale?)
- D** **Descoperă rezultatul probabil al fiecărei alternative** (Care ar fi rezultatul fiecărei opțiuni?)
- E** **Elimină alternativele sistematic** (Compară rezultatul cu valorile și interesele fundamentale și elimină opțiunile care nu se potrivesc.)
- S** **Începe acțiunea** (Începe să aplici!)

În această etapă, nu trebuie să restrângi alegerea la o singură opțiune. De fapt, îți recomandăm să lucrezi în paralel și la un „plan B” (și poate un „plan C”) în cazul în care nu funcționează primul plan.

Pentru fiecare opțiune pe care o urmezi, însă, acordă-ți suficient timp pentru a face cercetări adecvate și pentru a depune aplicații de înaltă calitate.



5. După luarea deciziei....

Acordă-ți suficient timp pentru acest proces și, în mod special:

- **Planifică din timp și participă la evenimente precum:**
 - Târguri de cariere.
 - Prezentări ale companiilor.
 - Ateliere de abilități și sesiuni de instruire.
- **Verifică termenele limită pentru aplicațiile la opțiunile tale principale și începe să îți planifici aplicațiile.**
- **Salvează paginile de cariere ale firmelor vizate, setează alerte prin email pentru anunțurile vacante și urmărește-le pe LinkedIn și pe rețelele sociale.**
- **Verifică-ți profilul online, în special vizibilitatea ta pe rețelele sociale.**
- **Nu uita de networking!**
- **Poți planifica o sesiune de consiliere cu noi [AICI](#).**

