



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



CNDIPT
OPPIPIPIPI

PRIMII PAȘI ÎN CARIERĂ

BULETIN INFORMATIV

NR. 4 - SEPTEMBRIE 2014

Târgu Jiu

Cuprins

1. **Bursa locurilor de muncă pentru absolvenți**
2. **Înregistrarea absolvenților în evidențele AJOFM**
3. **Înregistrarea ca *persoană în căutarea unui loc de muncă***
4. **Calculul indemnizației de șomaj**
5. **Subvenții pentru angajatorii care au încadrat în muncă elevi și studenți pe perioada vacanțelor**
6. **Programe de Formare Profesională Continuă**
7. **Fără restricții pentru lucrătorii români în spațiul UE**
8. **Voluntariatul – un prim pas în carieră**
9. **Idei de job-uri pentru tineri**
10. **Ținuta corectă la un interviu**

Bursa Locurilor de Muncă pentru Absolvenți

Comunicat de presă – ANOFM (septembrie 2014)

ANOFM va organiza, în data de 26 septembrie a.c. bursa locurilor de muncă pentru absolvenți, eveniment la care sunt invitați să participe toți absolvenții de învățământ, de orice nivel, care doresc să se încadreze pe locurile de muncă vacante disponibile în întreaga țară.

Ca în fiecare an, bursa se desfășoară la nivelul tuturor agențiilor județene pentru ocuparea forței de muncă iar locațiile desfășurării vor fi comunicate în timp util pe site-urile structurilor teritoriale ale ANOFM.



Angajatorii care dețin locuri de muncă disponibile pentru absolvenții instituțiilor de învățământ se pot adresa agențiilor pentru ocuparea forței de muncă din țară deoarece, potrivit prevederilor Legii 76/2002, beneficiază de subvenții la încadrarea în muncă pe durată nedeterminată a acestor persoane.

De asemenea, reamintim că absolvenții care se angajează cu normă întreagă în perioada în care sunt înregistrați la agenția pentru ocuparea forței de muncă, pot beneficia de prime de încadrare.

Pentru mai multe informații și detalii privind bursa, vă rugăm contactați agențiile teritoriale pentru ocuparea forței de muncă și urmăriți informațiile ulterioare ce se vor afișa pe site.



Înregistrarea absolvenților în evidențele Agenției Județene pentru Ocuparea Forței de Muncă

Absolvenții de liceu promoția 2013-2014 se pot prezenta pentru înregistrare ca persoană în căutarea unui loc de muncă, ca etapă prealabilă și obligatorie pentru obținerea indemnizației de șomaj.

Potrivit prevederilor legii absolvenții trebuie să se prezinte la agențiile pentru ocupare în termen de 60 de zile de la absolvire. În cazul absolvenților de liceu, indiferent de promovarea sau nepromovarea examenului de bacalaureat, termenul de 60 de zile începe pe 31 mai, având în vedere că potrivit Ordinului nr. 3818/2013 al Ministrului Educației Naționale "Cursurile claselor terminale se încheie în data de 30 mai 2014".

În situația în care unii tineri mai au corigențe și nu au situația încheiată la toate materiile, aceștia vor fi obligați să se prezinte în interval de 60 de zile de la susținerea și promovarea examenului de corigență. În acest sens, adeverința eliberată de instituția de învățământ va specifica data promovării examenului de corigență.

În vederea înregistrării la agențiile de ocupare, absolvenții trebuie să prezinte :

- Act de identitate, fotocopie și original;
- Certificat de naștere, fotocopie și original;
- Act de studii (adeverința de absolvire, certificate de absolvire sau diploma de bacalaureat, după caz), în fotocopie și original. În cazul adeverinței, trebuie să rezulte că data absolvirii anului terminal a fost 30 mai 2014;
- Adeverință eliberată de medicul de familie din care să rezulte dacă este "apt de muncă" sau nu;
- Dosar plic.

În situația în care un absolvent de liceu nu promovează examenul de bacalaureat (indiferent dacă s-a prezentat sau nu la acesta), el are dreptul să se prezinte la agenția de ocupare cea mai apropiată în intervalul 31 mai – 29 iulie 2014.

În situația în care un absolvent promovează examenul de bacalaureat, acesta are în continuare obligația de a se prezenta în intervalul 31 mai – 29 iulie 2014, deoarece el este considerat absolvent din momentul în care a finalizat anul terminal și are situația încheiată la toate materiile.

Indemnizația de șomaj se va acorda de la data de 30 iulie 2014 în situația în care cererea va fi înregistrată în termen de 10 zile de la expirarea celor 60 de zile

de la absolvire (31 mai – 29 iulie 2014) sau de la data înregistrării cererii de acordare a indemnizației de șomaj dacă cererea este înregistrată după expirarea celor 10 zile, dar nu mai târziu de 12 luni de la data expirării perioadei de 60 zile (maxim 29 iulie 2015).



Dacă absolvenții aflați în una din situațiile de mai sus nu se prezintă în intervalul de 60 de zile de la absolvire (31 mai – 29 iulie 2014), ei au dreptul să se prezinte în continuare să se înregistreze ca persoane în căutarea unui loc de muncă, **dar nu vor avea dreptul la indemnizație de șomaj.**

În cazul absolvenților **de studii superioare**, termenul de 60 de zile în interiorul căruia trebuie să se înregistreze la agențiile de ocupare curge de la finalizarea studiilor anului terminal sau de la data promovării examenului de licență (dacă persoana promovează examenul de licență în termen de 12 luni de la finalizarea studiilor).

Atenție, dacă examenul de licență nu este promovat în termen de 12 luni și persoana nu s-a înregistrat în termen de 60 de zile de la finalizarea studiilor, atunci persoana în cauză nu va mai avea dreptul la indemnizație de șomaj, dar în schimb va putea să beneficieze de serviciile de stimulare a ocupării forței de muncă și de formare profesională gratuite, dacă se înregistrează în evidența AJOFM GORJ.

Precizăm că aceste prevederi pentru absolvenții de studii superioare sunt în concordanță cu obligația instituțiilor de învățământ de a elibera certificate de studii în termen de 12 luni de la data absolvirii.

Absolvenții care se înregistrează în evidența agenției ca persoane în căutarea unui loc de muncă și nu au un loc de muncă, pot beneficia de:

- Servicii gratuite de mediere a muncii, de informare și consiliere profesională sau de asistență și consultanță pentru începerea unei afaceri proprii;
- servicii gratuite de formare profesională, inclusiv contravaloarea costurilor cu abonamentele de transport în comun;
- prima de încadrare ca absolvent (500 lei), dacă se încadrează în intervalul de 12 luni de la data

absolvirii (cu excepția absolvenților de medicină care au fost admiși în programe de rezidențiat);

- prima de încadrare, dacă se încadrează la mai mult de 50 km de localitatea de domiciliu (doar dacă este și beneficiar de indemnizație de șomaj);
- prima de instalare, dacă se încadrează în muncă în altă localitate decât cea de domiciliu și urmare a acestui fapt își schimbă domiciliul stabil (doar dacă este și beneficiar de indemnizație de șomaj și cu excepția absolvenților de medicină care au fost admiși în programe de rezidențiat).

De asemenea, în sprijinul absolvenților, Agenția acordă subvenții acelor angajatori care încadrează în muncă absolvenți în interval de 12 luni de la absolvire (indiferent dacă sunt sau nu beneficiari de indemnizație de șomaj), subvenții care se acordă diferențiat funcție de nivelul de studii:

- 500 lei/lună pentru absolvenții învățământului profesional;
- 600 lei/lună pentru absolvenții de liceu (cu sau fără bacalaureat) sau a absolvenților de studii superioare fără examen de licență;
- 750 lei/lună pentru absolvenții de studii superioare cu examen de licență.

Subvenția se acordă timp de 12 luni de la data semnării convenției, iar angajatorul este obligat să nu desfacă raportul de muncă din motive imputabile acestuia (restructurare, acordul părților, s.a.) timp de 18 luni.

Înregistrarea ca Persoană în căutarea unui loc de muncă

Dacă sunteți în căutarea unui loc de muncă, actele necesare pentru înscrierea în baza de date a AJOFM Gorj, ca persoană în căutarea unui loc de muncă sunt următoarele:

1. **ACTE DE IDENTITATE** - Original și copie;
2. **ACTELE DE STUDII SAU DE CALIFICARE** - Original și copie;
3. **CARNET DE MUNCĂ** (PENTRU CEI CARE AU LUCRAT SAU LUCREAZĂ) – Original;
4. **ADEVERINȚĂ MEDICALĂ** din care să rezulte că este **aptă de muncă sau clinic sănătoasă**, eventuale restricții medicale;
5. **DOSAR.**

NOTĂ: Adeverința medicală să fie datată din luna în care vă prezentați pentru depunerea dosarului.

IMPORTANT!

Dacă în termen de 6 luni de la înregistrare, persoanele din aceasta categorie nu mai apelează la serviciile AJOFM, VOR FI SCOASE AUTOMAT DIN EVIDENȚĂ!

Pentru a beneficia în continuare de serviciile oferite de AJOFM, este nevoie de o nouă înregistrare.

Cum se calculează cuantumul indemnizației de șomaj?

Cuantumul indemnizației de șomaj se acordă în funcție de stagiul de cotizare, după cum urmează:

- 75% din valoarea indicatorului social de referință în vigoare la data stabilirii acestuia, pentru persoanele cu un stagiul de cotizare de cel puțin un an;

- suma prevăzută mai sus, la care se adaugă o sumă calculată prin aplicarea asupra mediei salariului de bază lunar brut pe ultimele 12 luni de stagiul de cotizare, a unei cote procentuale diferențiate în funcție de stagiul de cotizare.

Cotele procentuale diferențiate în funcție de stagiul de cotizare, menționate mai sus, sunt:

a) 3% pentru persoanele cu un stagiul de cotizare de cel puțin 3 ani;

b) 5% pentru persoanele cu un stagiul de cotizare de cel puțin 5 ani;

c) 7% pentru persoanele cu un stagiul de cotizare de cel puțin 10 ani;

d) 10% pentru persoanele cu un stagiul de cotizare de cel puțin 20 de ani.



Pentru persoanele care au fost asigurate în baza unui contract de asigurare pentru șomaj, la determinarea sumei calculate prin aplicarea unei cote procentuale diferențiate în funcție de stagiul de cotizare, se va avea în vedere venitul lunar declarat în contractul de asigurare pentru șomaj.

Acordarea subvențiilor angajatorilor care au încadrat în muncă elevi și studenți pe perioada vacanței

Prin Legea 72/2007, privind stimularea încadrării în muncă a elevilor și studenților, angajatorii care încadrează în muncă elevi sau studenți pe perioada vacanțelor, stabilită potrivit legii, beneficiază pentru fiecare elev sau student de un stimulente financiar lunar egal cu 50% din valoarea indicatorului social de referință al asigurărilor pentru șomaj și stimulării ocupării forței de muncă, în vigoare.

La această dată indicatorul social de referință are o valoare de 500 de lei.



Stimulentele financiare se acordă la cererea angajatorului din bugetul asigurărilor de șomaj, dacă încadrează în muncă elevi și studenți în baza unui contract individual de muncă pe durată determinată, egală sau mai mică decât durata vacanței sau în baza unui contract de muncă temporară dacă durata misiunii de muncă temporară este egală sau mai mică decât durata vacanței.

Programe de Formare Profesională Continuă

AJOFM Gorj organizează în lunile **SEPTEMBRIE-OCTOMBRIE 2014** cursuri de (re)calificare în meseriile:

- *Cosmetician*
- *Croitor*
- *Dulgher-tâmplar-parchetar*
- *Lucrător în comerț*

- **Operator introducere, validare si prelucrare date**

- **Zidar-pietrar-tencuitor**

Șomerii și persoanele aflate în căutarea unui loc de muncă înregistrate la AJOFM Gorj beneficiază în mod **gratuit** de aceste servicii de formare profesională, în condițiile Legii nr. 76/2002.

Pentru mai multe detalii:

Agenția Județeană pentru Ocuparea Forței de Muncă Gorj

Strada: Lt. Col. Dumitru Petrescu, Nr. 1, Târgu Jiu

Tel: (0253) 213.824 / **Fax:** (0253) 211.568

Web site: www.gorj.anofm.ro

E-mail: ajofm@gj.anofm.ro

Ridicarea restricțiilor în ce privește libera circulație a lucrătorilor români în statele Uniunii Europene/SEE

La 7 ani de la aderarea României la UE, nouă state - Austria, Germania, Olanda, Belgia, Luxemburg, Franța, Malta, Marea Britanie și Spania – au ridicat, de la data de 1 ianuarie 2014, restricțiile de pe piața muncii impuse cetățenilor români interesați să lucreze în aceste țări.

Practic, de la această dată, cetățenii români își pot exercita integral dreptul de a lucra în toate statele membre UE, fără permis de muncă.



Recomandăm începerea procesului de obținere a unui contract de muncă în aceste state înainte de a pleca din România. Cetățenii interesați pot face demersuri în acest sens, printr-o informare completă cu privire la condițiile de muncă și de viață din aceste state. Aceste informații sunt accesibile oricărui cetățean român, fiind afișate pe portalul european al mobilității forței de muncă,

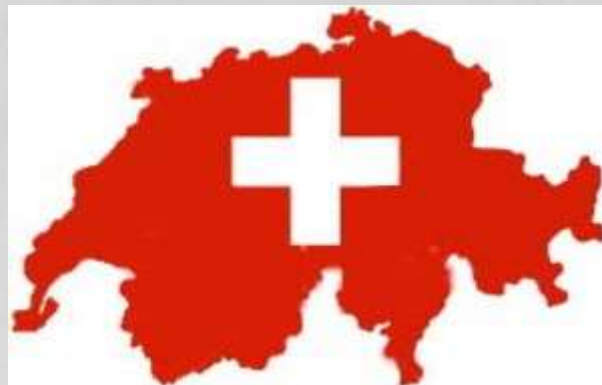
<https://ec.europa.eu/eures/home.jsp?lang=ro>, la secțiunea *Condiții de viață și de muncă*.

Pe același website sunt afișate și locurile de muncă vacante disponibile în fiecare stat european, fiecare ofertă fiind detaliată cu informații referitoare la descrierea locului de muncă, cerințele ce trebuie îndeplinite de candidați, datele angajatorului, cum se prezintă candidatura, termenul limită pentru depunerea candidaturii etc.

De asemenea, recomandăm contactarea consilierilor EURES din cadrul agențiilor județene pentru ocuparea forței de muncă, care pot oferi servicii de informare, mediere și consiliere pentru obținerea unui loc de muncă în state europene. Datele de contact ale consilierilor EURES români pot fi găsite pe linkul: <http://eures.anofm.ro/contact.php>.

Important:

Singurul stat care a decis menținerea restricțiilor pe piața muncii pentru cetățenii români și bulgari este Elveția, care nu este membru al UE. Astfel, aceste restricții sunt posibile până în 2016, iar clauza de salvagardare poate fi prelungită până în 2019.



În cazul obținerii unui loc de muncă la un angajator elvețian, muncitorii români sunt obligați să întreprindă demersurile necesare în vederea deținerii unui permis de muncă/ un permis de ședere încă din prima zi de lucru. Pentru informații detaliate privind obținerea permiselor de muncă în Elveția puteți consulta linkul:

http://berna.mae.ro/sites/berna.mae.ro/files/permisele_de_munca.pdf.

Durata de valabilitate a permisului de ședere este determinată de durata contractului de muncă.

Condițiile de obținere a unui permis de ședere pot fi diferite de la canton la canton în funcție de decizia autorităților cantonale de migrație. Coordonatele autorităților cantonale de migrație din Elveția pot fi regăsite la adresa de internet:

http://www.bfm.admin.ch/content/bfm/fr/home/die_oe/kontakt/kantonale_behoerden/adressen_kantone_und.html

Pentru verificarea condițiilor particulare de intrare și sedere prevăzute de legislația elvețiană, vă recomandăm consultarea informațiilor oficiale furnizate de autoritățile elvețiene: Departamentul Federal al Afacerilor Externe al Elveției (www.eda.admin.ch) și Ambasada Elveției din București (www.eda.admin.ch/bucarest).

Voluntariatul Un prim pas în carieră

Semnificația și importanța voluntariatului în cultura românească începe să se schimbe. Până acum, pentru români, voluntariatul echivala cu munca patriotică, lucru ce nu era în niciun caz voluntar, darămite să îți mai aducă beneficii. Nici măcar satisfacție personală nu poți să zici că îți aducea. Între timp, în cultura occidentală, voluntariatul avea cu totul și cu totul altă semnificație. Era o activitate pe care o făceai din proprie inițiativă, făcută în folosul altor oameni cât și al tău ca individ pentru că îți aducea o dezvoltare atât personală cât și profesională. Treptat, s-a ajuns ca și în România, voluntariatul să capete această accepțiune.



Pentru un tânăr, voluntariatul s-ar putea să fie cea mai bună soluție. Un ONG, de orice profil ar fi, îi oferă voluntarului posibilitatea de a-și alege programul de muncă în funcție de disponibilitate, de a participa la proiecte de mare amploare și să ia contact cu oameni importanți din toate domeniile. Fiecare își poate alege un ONG din domeniul în care își va dori să lucreze, astfel reușind să ajute pe alții dar și pe sine în același timp.

De cele multe ori, ONG-urile sunt organizate ca o companie în miniatură. Există un regulament de ordine interioară, departamente și proiecte de rezolvat. Așa că, dacă ești voluntar nu înseamnă că ești lipsit de responsabilitate. De fapt, acesta este un lucru foarte important pe care îl poți învăța fiind voluntar, responsabilitatea. Începe să fii responsabil

de faptele tale pentru că știi că alți oameni depind de munca ta. Acesta este un paradox al muncii de voluntar – cu toate că nu ești plătit sau supravegheat strict de cineva, toată lumea se studiește să își facă treaba cât mai bine, știind că munca ta va ajuta pe cineva.

Cel mai important lucru pe care ți-l poate oferi activitatea de voluntariat este faptul că te învață să lucrezi în echipă. Vei avea colegi cu aceleași preocupări ca ale tale, cam de aceeași vârstă cu care îți va face plăcere să lucrezi, și față de care nu vei avea niciun sentiment de inferioritate. Se știe că la un loc de muncă, oricât de sigur pe tine și de îndrăzneț ai fi, nu poți să îi pui superiorului tău chiar orice întrebare îți trece prin cap. În schimb, aici vei avea ocazia să înveți lucrurile din mers, alături de colegii tăi.

De asemenea, poți să ajungi și să coordonezi un proiect important și astfel să îți exerciți capacitățile de lider. Vei avea o satisfacție extraordinară când vei vedea un proiect dus la sfârșit. Iar în bucuria sau mulțumirea oamenilor îți vei găsi adevărata răsplată a muncii tale. O să ai ocazia să cunoști foarte mulți oameni interesanți, atât din colegii tăi dar și oameni de cariera cu care intri în contact pentru a-ți duce la bun sfârșit proiectul.

În plus, toate companiile vor aprecia activitatea ta de voluntar. Pentru că vor vedea, că deși nu ai lucrat, ai avut activități care ți-au pus la încercare abilitățile. De asemenea, poți obține recomandări foarte bune de la oamenii cu care ai lucrat, ceea ce te poate ajuta în cariera ta.

Să fii voluntar este un lucru foarte important atât pentru cariera ta, dar mai ales pentru viața ta. Vei învăța lucruri care te vor ajuta în toate aspectele vieții, lucruri ca munca în echipă sau responsabilitatea dar și compasiunea și răbdare în tot ceea ce faci. Așa că, chiar dacă nu ești plătit în bani, lucrurile pe care le poți învăța într-un ONG sunt lucruri pe care nu poți să le cumperi.

Definiții ale voluntariatului

- Voluntariatul este activitatea desfășurată din proprie inițiativă, de orice persoană fizică, în folosul altora, fără a primi o contraprestație materială (Definiție adoptată de Consiliul Național al Voluntariatului, iunie 2002).

- Orice acțiune întreprinsă de o persoană fără a se gândi la recompense financiare (Tracker).
- Orice muncă prestată relativ fără constrângere de o persoană cu intenția de a ajuta și fără a urmări un câștig financiar imediat (Scheier).

Declarația Universală cu privire la voluntariat

Voluntariatul este o componentă fundamentală a societății civile. El însușește cele mai nobile aspirații ale omenirii - pacea, libertatea, oportunitatea, siguranța și justiția pentru toate persoanele.

În această epocă a globalizării și a schimbărilor continue, lumea devine din ce în ce mai mică, mai interdependentă, mai complexă. Voluntariatul - la nivel individual sau de grup - reprezintă o modalitate prin care:

- pot fi întărite și susținute valorile legate de comunitate, de serviciul adus aproapelui și de atașamentul față de aproape;
- persoanele pot să își exercite drepturile și responsabilitățile de membri ai comunităților, în timp ce învață și se dezvoltă pe parcursul întregii vieți, realizându-și astfel întregul potențial uman;
- se pot stabili puncte de legătură între diferențele care ne despart astfel încât să putem trăi împreună în comunități sănătoase, puternice și să lucrăm împreună la identificarea de soluții la provocările pe care le întâlnim și să conturăm destinul nostru comun.

În zorii noului mileniu, voluntariatul reprezintă un element esențial al tuturor societăților. Voluntariatul transformă în acțiune declarația Națiunilor Unite conform căreia 'Noi, oamenii' avem puterea de a schimba lumea.

Această Declarație promovează dreptul fiecărei femei, al fiecărui bărbat sau copil de a se asocia în mod liber și de a activa ca voluntar fără deosebire de originea culturală sau etnică, religie, vârstă, sex, și condiția fizică, socială sau economică.

Toate persoanele din lume trebuie să aibă dreptul de a-și oferi în mod liber timpul, talentul și energia în beneficiul altora sau al comunității lor prin acțiuni individuale sau colective, și fără a aștepta recompense financiare.

<http://www.voluntariat.ro/>

Importanța voluntariatului în România

Pentru a încuraja cetățenii să se alăture celor care deja fac acțiuni de voluntariat, CE a declarat 2011 Anul european al voluntariatului. Sloganul anului, propus în acest sens era „Oferă-te voluntar! Schimbă ceva!”.

Conform statisticilor, 100 de milioane de europeni își dedică timpul și experiența pentru a-i ajuta pe cei care se află în dificultate, contribuind la dezvoltarea comunităților în care trăiesc. De asemenea, un studiu Eurobarometru din mai 2010 a relevat faptul că 3 din 10 europeni susțin că sunt implicați în mod activ ca voluntari.

Clarificarea cadrului legislativ referitor la voluntariat în România, relaționarea cu sectorul nonprofit, dezvoltarea infrastructurii pentru voluntariat și crearea unor mecanisme de măsurare a impactului voluntariatului sunt principalele obiective pe care le-au propus autoritățile române.

Peste jumătate dintre tineri nu erau dispuși să participe ca voluntari în organizații neguvernamentale; mai mult de o treime își manifestau disponibilitatea de principiu pentru activitățile de voluntariat, în vreme ce doar o mică parte dintre aceștia participă efectiv. Cu toate acestea, dintre cei care fac voluntariat cei mai mulți sunt tineri.



Cine poate fi voluntar?

Oricine poate să devină voluntar și să aducă o contribuție, cât de mică, la lumea care ne înconjoară. Important este doar să îți dorești acest lucru!

Așadar, de ce să fii voluntar?

Pentru a te distra; pentru a nu pierde vremea acasă; pentru a-ți face noi prieteni și cunoștințe; pentru a-ți face contacte utile; pentru a te simți util; pentru a realiza ceva; pentru a înțelege problemele comunității în care trăiești.

Ce pot face voluntarii?

Ca voluntar, poți să te implici într-o varietate de proiecte și domenii, printre care: social, ecologic, civic cultural, sănătate, administrativ.

Cum pot deveni voluntar?

Pentru a-ți găsi o activitate de voluntariat, ai două posibilități:

· Să contactezi centrul de voluntariat din orașul tău, în cazul în care există unul. Acesta te va ajuta să găsești acea organizație și activitate care ți se potrivește cel mai bine, te va instrui și te va pune în legătură cu acea organizație.

· Să îți identifice singur/ă acea organizație la care ai dori să activezi ca voluntar. În cazul în care în orașul tău nu există un centru de voluntariat, aceasta este modalitatea cea mai bună.

Portretul Voluntarului

Voluntarul este un fel de arhitect 'amator' care lucrează pentru crearea unei lumi mai frumoase și mai colorate. Într-un mediu în care culorile încep să își piardă din strălucire și intensitate, el găsește și aduce în prim plan acele elemente care să întrețină cât de cât liniile esențiale din tablou. Este persoana care se adaptează relativ ușor la un mediu nou, la o situație neprevăzută sau o realitate care, inițial, părea dificilă. Poate deveni un foarte bun ascultător și are răbdare să ducă la capăt un proiect pe care l-a inițiat. Voluntarii sunt adunătorii de experiențe și povești care îi împlinesc sufletește.

Voluntariatul se face din plăcere, vine din interior și de cele mai multe ori creează dependență. Te provoacă și te face să îți dorești să ajuți tot mai mult. În fapt, aceasta este cea mai bună cale de a te schimba, căci întâi trebuie să faci tu o schimbare și abia apoi să ai pretenția ca și ceilalți să facă un pas mai lung în această direcție.

Recunoașterea activității de voluntar în CV

Experiența ta de voluntar se reflectă în CV ...

Secțiunea "Aptitudini și competențe personale": oferă o imagine completă a aptitudinilor și competențelor voastre, dobândite pe parcursul vieții și formării profesionale și care nu sunt în mod necesar dovedite prin certificate și diplome oficiale.

Astfel, modul în care vă petreceți timpul liber este deosebit de important. Prin activități de voluntariat vă puteți dezvolta aptitudinile și competențele personale și, mai mult, beneficiați de recomandările necesare.

Competențe, abilități, aptitudini

Competență: capacitatea persoanei de a utiliza și combina cunoștințe, deprinderi și atitudini specifice demonstrând anumite valori personale și profesionale pentru a realiza activități de muncă la nivelul calitativ specificat într-un standard.

Competență profesională: capacitatea de a realiza activitățile cerute la locul de muncă la nivelul calitativ specificat în standardul ocupațional.

Abilitate: îndemânare, iscusință, pricepere, dibăcie.

Aptitudine: însușire psihică individuală care condiționează îndeplinirea în bune condiții a unei munci, a unei acțiuni; aplicație, înclinație

Competențe și abilități sociale...

Se referă la capacitatea de a trăi și munci împreună cu alți oameni, în locuri de muncă unde comunicarea este importantă iar munca în echipă este esențială (de exemplu în cultură și sport), în mediile multiculturale etc.

Trebuie să specificați în ce context au fost dobândite (formare profesională, context profesional, seminarii, în activități de voluntariat sau în timpul liber etc.)



Competențe și aptitudini organizatorice...

Se referă la capacitatea de organizare, de coordonare a oamenilor, proiectelor, bugetelor etc.

Trebuie să specificați în ce context au fost dobândite (formare profesională, context profesional, seminarii, în activități de voluntariat sau în timpul liber etc.)

Competențe și aptitudini tehnice...

Se referă la capacitatea de a mânui echipamente și mașini, altele decât calculatoarele sau la cele dintr-un domeniu specializat (industrie manufacturieră, sănătate, domeniul bancar etc.).

Trebuie să specificați în ce context au fost dobândite (formare profesională, context profesional, seminarii, în activități de voluntariat sau în timpul liber etc.)

Competențe și cunoștințe de utilizare a calculatorului...

Se referă la abilitățile de utilizare a procesoarelor de texte și a altor aplicații, a bazelor de date, a Internetului, precum și la abilitățile avansate (programare etc.).

Trebuie să specificați în ce context au fost dobândite (formare profesională, context profesional, seminarii, în activități de voluntariat în timpul liber etc.)

Competențe și aptitudini artistice...

Se referă la muzică, design, scris, sculptură etc.

Trebuie să specificați în ce context au fost dobândite (formare profesională, context profesional, seminarii, în activități de voluntariat în timpul liber etc.)

Alte competențe și aptitudini...

Descrieți aici orice alte competențe și aptitudini care constituie un avantaj și care nu sunt menționate în rubricile anterioare (hobby-uri; sporturi, funcții de răspundere în organizații de voluntari etc.).

Trebuie să specificați în ce context au fost dobândite (formare profesională, context profesional, seminarii, în activități de voluntariat în timpul liber etc.).

Idei de joburi pentru tineri

<http://pruncu.wordpress.com/2014/02/03/idei-de-joburi-pentru-tineri/>

Ai terminat un liceu. Ai luat / Nu ai luat "bac-ul". Ce faci acum ?

Hai să muncim! Cu drag și spor... dar unde !?

Nu ai experiență, nu ai "bac", nu ai cursuri, nu ai o specializare, în schimb, ai un orgoliu care zice "tu ești prea bun ca să dai la lopată pe șantier".

Ce variante ai? Nu sunt multe, nu sunt ușor de câștigat, dar merită încercat.

Așadar, câteva variante de joburi pentru tinerii (cu sau fără bac) care nu vor să dea la lopată:

1. **Librar** – Dacă îți place să citești, te pasionează cultura, dacă te pricepi cât de cât. Nu e un job plătit excelent ci cu salariul minim pe economie dar poate fi foarte plăcut pentru cei pasionați.

Nivel de carieră: de la Entry în sus

Cerințe generale: Studii medii (cu bac mai mult ca sigur), Experiența Microsoft Office (în special Excel), rezistență la stres, limba engleză la nivel conversațional, abilități de promovare a produselor, cultură generală, prezența îngrijită.

Responsabilități: aranjarea produselor pe raft, etichetare cu preț și antifurt pe produse, întâmpinarea clienților, asistență clienți, cunoașterea produselor și ofertelor, efectuarea recepției și vânzării a mărfii.

Oferta: Salariu fix, comision (uneori), reduceri la cărți (uneori).

2. **Operator PC** – Nu e plătit chiar rău, am găsit și oferte cu 1300 lei. Stai pe scaun și tastezi. Sună ușor dar nu-i chiar așa.

Nivel de carieră: de la Entry în sus

Cerințe generale: Studii medii (și fără bac), Experiența Microsoft Office (în special Excel), introducere rapidă a datelor.

Responsabilități: evidența gestiuni, introducere și editare date.

Oferta: Salariu fix

3. **Operator Call-Center** – De obicei este bine plătit (de la 1000 lei în sus, dar poți găsi și mai prost plătit) însă este un job foarte stresant.

Nivel de carieră: de la Entry în sus

Cerințe generale: Studii medii (uneori cu bac), o limbă străină (dacă este pentru limbi străine, dar există și pentru limba română), cunoașterea Ms Office, introducere rapidă a datelor, comunicare și exprimare clară și fluentă, experiență în call-center (constituie un avantaj dar nu este obligatorie)

Responsabilități: Furnizare de informații/ Suport telefonic, sondaje de opinie, promovare și vânzare telefonică, cunoașterea produselor și ofertelor, preluarea și introducerea comenzilor sau datelor în sistem.

Oferta: Salariu fix, Comision (dacă ești băgat pe vânzări telefonice), Bonuri de masă (uneori)



4. **Agent Imobiliar** – Se pot face bani frumoși, nu este un job stresant ba chiar plăcut, însă e mult de alergat și vorbit la telefon.

Nivel de carieră: de la Entry în sus

Cerințe generale: studii medii (chiar și fără bac), abilități de comunicare și negociere, prezență îngrijită
Responsabilități: Prospectarea pieței imobiliare, selectarea imobilelor, introducerea lor într-o bază de date, contactarea proprietarilor, deplasare la imobile și vizionarea acestora, fotografiere apartament (dacă nu există fotografii făcute de proprietar), preluarea cerințelor de imobile (prin telefon și email), prezentarea ofertelor către clienții cumpărători/chiriași, prezentarea apartamentelor în realitate, negocierea prețurilor, întocmirea contractelor.

Oferta: Comision din vânzări, salariu fix (uneori), bonusuri

5. **Casier supermarket** – Poate fi stresant și amețitor, dar salariul e ok.

Nivel de carieră: de la Entry în sus

Cerințe generale: Studii medii (de obicei cu Bac), experiența (constituie un avantaj dar nu este obligatorie), prezență îngrijită

Responsabilități: Scanarea sau cântărirea produselor, încasarea banilor sau bonurilor, cunoașterea produselor, asigurarea curățeniei la locul de muncă.

Oferta: Salariu, Bonuri de masă, Discount la produsele din magazin (uneori)

6. **Asistent vânzări/ Merchandiser firme de haine** – Un job tineresc, modern, cu un salariu decent. Se poate avansa spre jobul de visual artist, manager de magazin, etc. Experiența se poate dobândi la firme mai mici de genul Mini Prix.

Nivel de carieră: de la Entry în sus

Cerințe generale: Studii medii (chiar și fără bac), experiență pe un post similar (de obicei, dar sunt și excepții), limba engleză nivel conversațional, prezența îngrijită, cunoștințe minime de fashion, comunicare și exprimare clară și fluentă.

Responsabilități: Aranjarea hainelor pe raft și umerate, organizarea stocurilor, consultanță clienți, asistență în cabinele de probă, gestionare comenzi.

Oferta: Salariu fix, bonuri de masă (uneori), discount la hainele din magazin

7. **Game Tester** – De asemenea un job tineresc, plăcut și relativ ușor. Este cam prost plătit (în jur de 900 lei + bonuri) iar promovarea se face greu.

Nivel de carieră: de la Entry în sus

Cerințe generale: Studii medii, Pasionat de jocuri video, atenție la detalii.

Responsabilități: Raportare bug-uri și introducerea lor în baza de date.

Oferta: Salariu fix, bonuri de masă.

Ce companii ai putea să cauți ?

Librării: Diverta – cred că e cea mai bună variantă în domeniul ăsta. Nu vinzi doar cărți ci și dvd-uri, cd-uri. Nu vreau să vorbesc în necunoștință de cauză, așa că nu spun nimic de salariu. Nu recomand Cărturești sau Humanitas. Am înțeles că salariile sunt infecte, muncă multă și peste program, etc.

Operator Call-Center: CGS (Computer Generated Solutions) – E cam cea mai mare și serioasă companie, salariile sunt în general mai mari decât la alte call center-uri (în special la limbi străine).

Casier Super-Market: Mega-Image – Din câte am înțeles, ar fi cam cea mai bună soluție. Are cam același salariu ca și super/hyper-marketurile Cora, Carrefour, Profi. Partea proasă e că la Mega-Image din câte am înțeles nu ești doar casier ci și lucrător comercial.

Asistent vânzări/ Merchandiser firme de haine: Mini-Prix etc. – Pentru început încearcă firmele mici de genul Mini-Prix sau magazine mici. Acestea nu sunt la fel de exigente în angajare precum firmele mari. Branduri de tipul Reserved, Cropp Town etc. ar fi mai potrivite la început decât branduri de tipul Zara, H&M etc. iar salariile nu diferă foarte mult.

Game Tester: Electronic Arts – nu plătește cel mai bine, dar sunt mai puțin exigenți la angajare, munca este mai lejeră decât în alte companii (ex. Ubisoft) și prezintă mai multe beneficii (cantină bună, săli de relaxare/pauză foarte faine, petreceri private ale angajaților în localuri de tip piscină/pool-club).

Alte companii potrivite tinerilor: MediaGalaxy, Germanos, Altex, Vodafone/Cosmote/Orange, Flanco, Domo

Vrei să faci și niste cursuri bune ?

Frizer, Pizzar, Barman, Maseur.

Poți face carieră cu acestea, plata nu este deloc rea, munca este relativ ușoară (mai puțin în cazul pizzarului). Cursurile astea nici nu sunt foarte scumpe precum Hair Stylist sau Barista și sunt bune pentru început (după ce le faci, poți face specializare - după frizer poți urma un curs de Hair Stylist, după barman poți urma un curs de Barista).

Ținuta corectă la un interviu

Ai fost acceptat în sfârșit să te prezinți la interviul și cu toate astea, nu prea știi cum să te îmbraci. Iată câteva sfaturi, care te vor ajuta pe viitor:

Pentru bărbați

1. **Camașa** - clasică, cu mânecă lungă, fără inscripții, imprimeuri și alte desene, de preferință albă, introdusă în pantaloni., cu toți nasturii încheiați, mânecile nu trebuie să depășească încheieturile decât foarte puțin, potrivită perfect la guler și la mâneci.

2. **Pantalonii** - office sau jeans, cât mai simpli, o nuanță mai închisă, nu albi și în orice caz, nu skinny, trebuie să cadă perfect pe pantofi, să nu atârne peste pantofi, dar nici să fie foarte scurți, așa încât să se vadă cusătura de sus a șosetelor.

3. **Costumul** - model standard, de marimea potrivită. Evită să porți un costum nou, va părea rigid. Indiferent de câți nasturi ai la sacou, regula generală spune că ultimul nasture nu se va încheia niciodată (cel din partea de jos). Dacă sacoul are doar un

nasture, este necesar să fie întotdeauna încheiat. În final, un centimetru din gulerul cămășii trebuie să iasă din sacoul de la costum.

4. Pantofii – simpli, de culoare închisă, niciodată teniși, ghete sau adidași care ți se par ție “eleganți” ! Niciodată!

5. Șosetele – negru sau gri, în funcție de restul ținutei.

6. Accesoriiile - o curea sau bretele pentru pantaloni de culoare potrivită cu pantofii. Niciodată ambele!

7. Cravata - de culoare închisă, simplă sau poate avea un model, cât mai discret, să atingă ușor partea superioară a curelei, cu un nod cât mai ușor.

8. Semne distincte - **acoperă** tatuajele, scoate piercing-uri-le, nu purta lanțuri și inele la vedere, excepția o face verigheta.

9. Atitudinea - fii sigur pe tine, flexibil, respectuos, reținut atunci când este cazul. Menține contactul cu ochii intervievatorului și încearcă să nu oferi răspunsuri evazive sau nu te concentra foarte mult pe ceea ce este superficial.

Cu atitudinea, ținuta și strângerea de mână potrivită, vei reuși! Succes!

Pentru femei

1. Costumul - reprezintă întotdeauna cea mai bună opțiune. Din două piese, de culoare neagră, bleumarin, gri, verde închis, mov închis, maron, ocră sau chiar combinații ale acestor culori. Evită roșul, galbenul-pai, bleu-ul, auriul, argintiul, rozul sau alte tonuri pastelate. Croiala simplă, fără broderii, dantelă, tul, voal, satin, catifea sau alte materiale care nu fac obiectul unui dress-code business. Desigur poți să porți o fustă și o bluză, pantaloni și sacou, o rochie – toate sunt recomandate pentru a merge la discuția cu recrutorul. Însă “piesa” care nu dă greș nivioidată este costumul.

2. Camașa - Evită culorile țipătoare și combinațiile nepotrivite.

3. Fusta - trebuie să fie până la genunchi sau cu puțin peste, trebuie să acopere coapsele atunci când te așezi pe scaun.

4. Pantalonii - Clasici, cu dungă, fără paiete și capse sau buzunare uriașe, de culoare potrivită cu sacoul și cămașa.

5. Sacoul - simplu și asortat cu celelate elemente ale ținutei.

6. Rochia - decentă, care să îți ofere un aer conservator, să îți pună în valoare formele într-un mod mai elegant.

7. Dresurile - Nelipsite din ținuta pentru interviu, pentru că ascund anumite imperfecțiuni și oferă piciorului un aspect mai atrăgător. Dacă ținuta ta va fi de culoare deschisă vei purta ciorapi mai deschiși la culoare, dacă va fi mai închisă, vei alege o pereche de ciorapi negri.

8. Pantofii - obligatoriu cu toc gros și cât mai simpli, fie că este vorba despre cizme clasice sau pantofi nedecupați. Vor respecta cromatica ținutei.

9. Poșeta - în registrul business, mare, în culori închise.

10. Accesoriiile - poți purta o eșarfa din mătase, mai sobră, nu trebuie să uiți de ceas, cercei și un colier, fără prea multe inele sau brățări. Accesoriiile trebuie să îți accentueze feminitatea.

Ce **NU** trebuie faci:

- Nu trebuie să ai unghiile foarte lungi sau date cu o oă cu sclicici.
- Picioarele nu vor fi goale ci vei purta întotdeauna ciorapi.
- Nu purta fuste sau rochii prea scurte.
- Tocul pantofilor trebuie să fie potrivit.
- Nu te încărca cu accesorii inutile.
- Nu te machia strident. Un machiaj nude, de zi e alegerea perfectă.
- Nu purta o fustă cu un șliț foarte mare. Nu este deloc feminin, cu atât mai puțin sexy.
- Nu te vei îmbrăca cu hainele boțite, pătate sau rupte.
- Nu îți vei aranja părul ca pentru nuntă. Cât mai simplu și mai lejer. Important e să fie îngrijit, spălat și pieptănat.
- Nu exagera cu parfumul. Nu toata lumea are aceleași gusturi ca tine.

Dacă îți vei pregăti ținuta cu câteva zile înainte și vei acorda un plus de atenție, totul va decurge ca la carte.

Nu uita! Trebuie să ajungi la interviu cu 15-20 de minute mai devreme, pentru a efectua ultimele retușuri.



C O N T A C T

**Asociația Psihologilor Gorjeni
Târgu Jiu**

str. Tudor Vladimirescu, nr. 36

Telefon: 0253 213 041

e-mail: contact@apsg.eu

www.apsg.eu

**Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane
2007-2013**

**Axa prioritară 2 "Corelarea învățării pe parcursul vieții cu piața muncii"
Domeniul major de intervenție 2.1 "Tranziția de la școală la viața activă"
Numărul de identificare al contractului: POSDRU/161/2.1/G/138092**



**Editor
Asociația Psihologilor Gorjeni**

**Data publicării
Septembrie 2014**

**Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția
oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României**