



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



CNDIPT
OPPIPIPIPI

PRIMII PAȘI ÎN CARIERĂ

BULETIN INFORMATIV

NR. 6 - NOIEMBRIE 2014

Târgu Jiu

Cuprins

- 1. Leadership**
- 2. Esecul, o rampa de lansare**
- 3. Iluzia succesului**
- 4. Sprijin acordat de stat**
- 5. Meserii stresante**
- 6. Limbajul corpului**
- 7. Fisa postului**
- 8. Scrisoarea de intentie**

Lecții despre oameni și leadership

- Warren Buffett -

Un articol de Adrian Sandu, pentru cariereonline.ro

Este considerat de presa de specialitate ca fiind cel mai de succes investitor al secolului 20. Admirat și invidiat de elita oamenilor de afaceri din Statele Unite, a fost o sursă de stabilitate și încredere atunci când criza din 2008 a lovit sectorul financiar american. Rolul său în evitarea unui nou colaps economic mondial nu poate fi negat. La fel, nici flerul său extraordinar în afaceri. Wall-Street-ul îi ascultă fiecare vorbă. Washington-ul îi urmărește orice declarație. Este CEO și acționar majoritar la Berkshire Hathaway. Unul dintre cei mai bogați oameni din lume care a promis că-și va dona cea mai mare parte a averii sale. Conduce un imperiu de zeci de miliarde de dolari, dar locuiește într-o casă normală.



Despre riscuri

"Riscul vine din faptul că nu știi ce faci" crede Buffet. Asta înseamnă fie că poți să joci la risc și să câștigi mult, sau că trebuie să înveți ce ai de făcut, să joci mai atent și să-ți minimizezi riscurile."

Despre reputație

"Îți ia 20 de ani să-ți contruiești o reputație și 5 minute s-o ruinezi. Dacă îți dai seama de asta, o să vezi altfel lucrurile". Un adevăr simplu, cu atât mai valabil în epoca digitală când comunicarea se face instant și odată pus online, rămâne acolo pe vecie. Amprenta digitală apare instant și dispare foarte greu."

Despre oamenii din jurul tău

"E mai bine să fii în compania unor oameni mai capabili decât tine. Alege-ți asociații cu un comportament mai bun decât al tău și te vei îndrepta în acea direcție". Un altfel de a spune că ai de învățat de la cei mai buni sau că trebuie să-ți setezi standarde înalte pe care să le depășești constant. Dacă te înconjoară de oameni slabi, vei fi tras în jos. Dacă ai în jurul tău oameni puternici, te vei perfecționa la rândul tău."

Despre lucruri în retrospectivă

"În lumea afacerilor, oglinda retrovizoare e întotdeauna mai clară decât parbrizul". O traducere simplă ar fi că nu trebuie să ne agățăm cu tot prețul de lucrurile care au fost în trecut. Important este ce se află în fața ta. Sau, cu alte cuvinte, ce e în trecut rămâne în trecut."

Despre greșeli stupide

"Am cumpărat la mijlocul anilor 90 o companie, Dexter Shoe, pe care am plătit 400 de milioane de dolari. Mai târziu a dat faliment. Și eu am oferit acțiuni de la Berkshire care valorează acum 400 de miliarde de dolari. Am făcut o grămadă de greșeli stupide. ăsta e jocul." Ce avem de învățat de aici? Nici chiar cea mai de succes persoană din lume nu evită cu totul greșelile. E norma, e uman. Important e ce înveți din greșeli. Știm cu toții asta. Errare humanum est... dar... perseverare diabolicum"

Despre a ști când să renunți

"Dacă te afli pe o barcă care se scufundă, energiile consumate ca să astupi găurile ar fi mai bine consumate căutându-ți altă navă". E bine să te lupti pentru o idee în care crezi, dar e vital să știi când să renunți. Nu te încăpățâna, nu rămâne ancorat în niște idei fixe. Luptă când e de luptat, dar fii rațional și retrage-te când e cazul."

Despre chibzuință

Moderația lui Buffet este legendară. Trăiește în aceeași casă din Omaha, Nebraska din 1958 când a cumpărat-o cu 30.000 de dolari. Nu se atinge de tehnologie și nu-i place luxul de nicio culoare. Chiar dacă are o avere de zeci de miliarde de dolari, salariul său de la Berkshire nu s-a schimbat deloc în 25 de ani."

Esecul, o rampa de lansare

Un articol realizat de Marilena Ispas, pentru cariereonline.ro

„Oamenii persistenti isi incep succesul acolo unde altii termina in esec”, spunea Edward Eggleston despre una dintre cele mai de temut situatii din vietile noastre – esecul. Ratarea in cariera poate fi insa doar un pas necesar spre succesul intr-o alta, poate deveni chiar chiar un motor al motivatiei, tine doar de perceptia noastra sa il vedem asa.

„Esecul in cariera are legatura cu modul in care noi reactionam la factorul de stres. Atunci cand am investit vise, emotii, energie, timp si bani in cariera noastra, esecul in cariera devine o problema majora, din oricare punct de vedere - financiar, emotional, al sanatatii fizice si psihologice”, spune psihoterapeutul Marius Iftimie.

Adrian Raulea, psiholog Insight Emotional Intelligence, înainteaza o ipoteza interesanta – „Esecul exista si nu exista. Este o interpretare a mintii pentru situatiile pe care le experimentam. Avem nevoie de el, de lectiile lui, de durerea lui, dar nu avem nevoie sa luam aceasta durere cu noi! Nu exista esec, exista asumare, curaj, munca, rabdare, durere, pasiune, curiozitate, perseverenta si pentru ca toate acestea trebuiau sa poarte un nume, au fost numite experientel!”



Lucia Manole, trainer MindMaster, spune si ea despre esecul profesional ca acesta nu exista in adevaratul sens al cuvantului. „Exista doar un nou inceput. De cele mai multe ori, nu jobul in sine sau nivelul acestuia are relevanta, ci mai ales oamenii, colegii, sefii, echipa. Ei sunt cei care te afecteaza emotional. Daca esti foarte atasat de oamenii cu care lucrezi, dar ajungi totusi intr-un punct in care iti dai seama ca nu mai poti continua la actualul job, cel mai greu va fi sa te desparti de ei. Pentru ca esti implicat emotional.”

A esua nu inseamna ca esti un incapabil, ci ca este timpul de a trece la un alt nivel, in care sa iti schimbi modul de a privi si trata lucrurile. Poate ca jobul de acum nu este cel potrivit pentru noi. Cu cat acceptam mai repede faptul ca un esec este de fapt un pas inainte, cu atat mai mult depasim impasul, transformat in esec.

„Esecul profesional intervine doar in cazul in care ai o provocare si renunti”, ne spune Lorand Soares Szasz, coach la Coaching4you. „Daca esti dat afara de la un loc de munca, considera ca este o oportunitate sa gasesti ceva si mai bun. Daca sunt restructurari in firma si tu esti pe lista lunga de persoane care nu intra in planurile de viitor al firmei, gandeste-te ca tocmai ti s-a dat o oportunitate sa inveti ceva nou si sa iti schimbi viata.”

Curajul de a continua

Si povestea lui Lorand Soares Szasz este ilustrativa din acest punct de vedere. A plecat in Portugalia la varsta de 22 de ani. A renuntat la facultate si voia o viata mai buna. Crescand intr-o familie saraca niciodata nu a putut sa isi cumpere ce isi dorea si daca avea visuri sau aspiratii, trebuia sa lucreze pentru a castiga banii necesari. Acesta a lucrat in mai multe domenii, primul job fiind ca gradinar, in

Portugalia. „Acolo a trebuit sa incep de jos pentru ca nu stiam limba si nu avem cunostinte, experienta, CV. Am trecut prin 13 posturi diferite pana am ajuns sa lucrez in cea mai mare companie de business coaching din lume (ActionCOACH)”. Dupa aceasta experienta, s-a intors in tara pentru a-si deschide propria firma de coaching. Dupa 6 luni de activitate insa, a ajuns in pragul falimentului. „Nu aveam bani nici de mancare, fratele meu ma sustinea financiar.” In Decembrie 2009 era in fata unei decizii. „Declar faliment si inchid firma? Ma angajez? Ma mut inapoi in Portugalia sau merg mai departe?” A continuat cu visul lui, intr-o ultima incercare. S-a imprumutat de bani pentru o perioada de 3 luni si a mers mai departe, increzator. Dupa nici o luna de zile, a semnat patru contracte care i-au adus suficiente bani pentru un an de activitate.

In momentul in care traiesti un esec, spune Lorand, esti atat de tulburat incat iti vine greu sa te linistesti si sa te gandesti ca ai putea invata ceva. „Faptul ca am studiat viata oamenilor bogati si am vazut ca marea majoritate la un moment dat au pierdut tot, m-a ajutat sa ma focusez pe tinta mea, aceea de a depasi acest moment, si nu pe problema”, explica Soares.

Efectele in plan personal

„Fie ca pastrezi locul de munca si il reconfigurezi, iti reasezi si reformulezi obiectivele, fie ca decizi ca acest prag inseamna un alt loc de munca, sau o alta afacere, vei constata destul de repede ca se poate trai si asa, cel putin la fel de bine. Daca ceea ce conteaza este sa-ti valorifici resursele si potentialul, este foarte posibil sa constati ca te poti relansa intr-o activitate in care sa te pui mai bine in valoare. Adica, poti descoperi ca asa numitul esec este de fapt o rampa de lansare”, spune Lucia Manole.

Sergiu Negut povesteste ca a intalnit oameni care au internalizat esecul, pana la nivelul la care asta le-a afectat sanatatea. O alta situatie este si cea in care oamenii au negat esecul si au dezvoltat o carapace de cinism, nociva atat pentru ei cat si pentru cei din jur. Negut a intalnit insa si oameni pentru care esecul a fost folosit ca un important factor de mobilizare si motivare. „Pana la urma, depinde de noi”, spune Negut.

Psihologul Adrian Raulea crede ca daca nu am depasit obstacolul la nivel mental, vom crede ca nu putem trece mai departe. Iar lipsa de actiune, din teama de esec, va duce cu siguranta la esec. Gandurile de neputinta pe care le avem despre un viitor mai bun ne pot genera anxietatea.

Depasirea esecului sau a momentului consta in a vedea situatia sau povestea cu alti ochi sau dintr-o noua perspectiva. Nu este nimic rau sau bun exista doar modul in care vedem lucrurile si modul in care vedem lucrurile vorbeste despre noi. „Acesta <<poveste noua>> este despre a gasi o noua cale.

Nimeni nu ne va garanta ca este cea buna. Daca ea nu functioneaza vom cauta o noua cale si tot asa. Pana cand? Pana cand vom reusi!”, spune Adrian.

Prin urmare, esecul face parte din viata noastra si, in general, rolul lui este unul pedagogic – mereu invatam ceva, care ne conduce mai departe. Totul depinde de atitudine. In loc sa ne concentram spre a gasi vinovati, trebuie sa privim cat mai obiectiv problema cu care ne confruntam, pentru a putea intelege care au fost cauzele care au dus la asta.

Iluzia succesului garantat

Un articol de Luiza Salcu, analist HR

Succesul nu este ceva permanent; este doar ceva care se întâmplă datorită mai multor factori activi simultan. Unii sunt generați voluntar, în urma unor planificări atente, pe când alții apar pe neașteptate, producând impulsul necesar pentru a obține ceea ce se numește *succes*.

Piața este plină de cărți, reviste, ziare, care prezintă așa zisa metodă a succesului. Sigur ați întâlnit clișeul „7 pași pentru a deveni ...”. Aceste materiale au pretenția de a fi un fel de manual. În aceeași notă sunt prezentate poveștile unor manageri de succes precum Steve Jobs, Warren Buffett, Richard Branson sau Donald Trump, sugerând ideea că procedând ca ei vom ajunge la aceleași rezultate. Aceasta este doar o iluzie. Gândiți-vă doar la reclame. Credeți că o pereche de Nike-uri vă face să „rupeți de sus” ca Jordan? Mă îndoiesc profund.

Îmi place cum în aceste anecdote sunt inserate principii și argumente științifice. Oricum și oricât ar fi întoarse, sunt niște povești de viață prezentate la suprafață. Sunt inspiraționale, sunt motivante, îți oferă o altă perspectivă, dar în niciun caz nu trebuie luate ca un ghid. Nimeni nu stă să analizeze în profunzime, nimeni nu își pune întrebarea „Ce generează înalta performanță”? Pentru că Jobs s-a lăsat de facultate și s-a apucat de un curs de caligrafie, trebuie să facem la fel? Da, sigur vom face asta și vom deveni multimilionari. Ce-i drept l-a ajutat la realizarea fontului primului Macintosh. Evident, acesta ar fi un caz extrem, dar ceea ce trebuie reținut e că metoda de succes aplicată de cineva nu va funcționa în orice circumstanță. Totul trebuie trecut prin filtrul propriei gândiri.

Da, e bine să știm ce au făcut ceilalți. Da, e bine să știm modul de gândire, principiile, valorile după care s-au ghidat. Sunt convins însă că nici ei nu erau siguri de succes. E bine să știi ce să știi. Imaginați-vă o paletă de culori, fiecare „metodă” este reprezentată de o culoare. Voi sunteți pictorul, voi decideți cum combinați culorile, voi decideți cum se așează pe pânză. Voi decideți ce trebuie folosit.

Orice susțineți, orice faceți trebuie susținut cu argumente proprii. Mi se pare naiv să te bazezi pe principiile mai știu eu cui fără să ai măcar o părere proprie. La urma urmei, până și Einstein pare că a fost de curând contrazis.

Am prezentat și voi mai prezenta poveștile unor lideri de succes; am încercat să surprind filosofia lor. Acestea nu trebuie considerate niște paradigme pentru că nimic nu poate garanta succesul. Fiți abili! Cum poți atinge succesul profesional

Ce este succesul profesional?

Sa ai succes nu presupune sa respecti o reteta, nu inseamna sa detii anumite trasaturi speciale, calitati, competente, atuuri, abilitati sau atitudinea corespunzatoare, ci sa ai pachetul optim cu toate acestea imbinate, personalizat nevoii tale in atingerea telului dorit.

Amintesc exemplificativ de calitati precum: sa comunici cu influenta, sa vorbesti clar si captivant in public, sa ai o prezenta de impact, sa fii increzator in tine si in ceea ce reprezinti, sa gandesti in perspectiva, sa stii sa te vinzi si sa promovezi, sa te adaptezi usor si rapid la orice mediu social, sa ai o gandire concentrata pe rezultate si strategii, sa fii un negociator rafinat dar perseverent.

Nimeni nu se naste cu toate aceste atuuri, acestea se cultiva in timp, prin dezvoltare personala, profesionala si/sau coaching, tinand seama mai intai de obiectivele, valorile, vocationa si personalitatea fiecaruia.



Bariere in atingerea succesului profesional

Trebuie stiut ca prin procesul de dezvoltare profesionala, oamenii pot trece de la autocunoastere si constientizare a punctelor lor forte la antrenarea atuurilor si slefuirea competentelor, educarea constienta si fundamentala a calitatilor pe care unii dintre noi le avem mai mult sau mai putin in mod natural.

In viata de zi cu zi, noi singuri ne scurtam drumul catre succes. Ne cladim ziduri de ordin social, financiar, ne legam de sistemul politic al tarii, de lipsa „pilelor”, de lipsa timpului, a norocului, s.a.m.d., toate acestea construind iluzia ca suntem absolviti de orice vina si efort in calea insuccesului.

Ceea ce nu realizăm este că plecăm la drum în căutarea succesului pierzând din vedere un prim pas esențial, și anume ceea ce putem rezuma ca "dezvoltare profesională".

Dezvoltarea personală și profesională constituie factorul de bază în construirea unei vieți profesionale de succes și aceasta înainte de orice altă investiție de energie, bani sau alte resurse.

Trebuie doar să îți setezi ca prioritate luarea unui timp, în mod regulat, în care să înveți o nouă competență, să îți dezvolti cunoștințele, sau pur și simplu să îți dai seama cine ești tu cu adevărat și ceea ce ți se potrivește.

Paradoxal, statistic vorbind, un om alege plafonarea într-un job în care nu se regăsește, nu îi place și nici nu excelează în interiorul acestuia, în fața curajului de a investi în sine un pic mai mult timp.



Este interpretat greșit că "nu este o prioritate acum să îți rezerv timp pentru dezvoltarea mea personală și profesională" și, deseori, ironic, apare și sentimentul de vină în ruperea acestui timp personal pentru astfel de nevoi.

Bineînțeles că este foarte greu să evităm să fim distrași zilnic de lucrurile urgente, importante sau de ce nu – cele marunte pe care le avem trecute pe lista de "to do".

Ajungem să concluzionăm în final că nu este posibil să strecurăm învățarea și educarea profesională în programul încărcat de zi cu zi.

Cercul vicios astfel creat ne întoarce la dezamăgirea față de propriile așteptări și la nemulțumirile job-ului anost actual, dând la o parte pasiunile și adevăratul nostru potențial.

De ce este dezvoltarea profesională o cale a succesului?

Programele de consultanță pentru orientare profesională au ca obiectiv atingerea succesului, iar prin frecventarea lor persoanele interesate câștigă o viziune mai clară asupra viitoarei cariere profesionale, asupra rolului în comunitatea din care fac parte și a necesității educației și pregătirii lor pentru viitor.

Dezvoltarea profesională răspunde la nenumărate nevoi ce stau în calea reușitei personale și profesionale:

- Vrei să îți cunoști punctele forte?
- Vrei să îți dai seama ce profesie sau direcție în cariera ți se potrivește?

- Vrei să îți cultivi abilitățile de lider pentru afacerea ta?

- Vrei să știi cum poți face bani din pasiunea ta?

- Vrei să obții acel loc de muncă subliniat în agenda ta sau să fii apreciat mai mult de managerul tău?

- Vrei soluții noi la activitățile tale?

- Vrei să știi de ce tradiționalul raționament de a pune egal între "bun la engleză" și profesor de limbă engleză este total eronat?

etc.

Dezvoltarea profesională, această pastilă a succesului, îți dă încrederea de care ai nevoie pentru ca tu să fii omul pe care ți l-ai dorit ca model dintotdeauna.

Ce nu trebuie să pierzi din vedere:

- Cariera de succes necesită dezvoltare profesională continuă;

- Dezvoltarea abilităților și cunoștințelor înseamnă rezolvarea problemelor mai ușor și mai eficient pentru că te vei simți mult mai în control;

- Configurarea unui plan de dezvoltare personală și profesională (cu ajutorul unui specialist calificat) va susține obiectivul pe care ți l-ai impus în viața profesională;

- Este prioritară dezvoltarea personală, alocarea unui timp necesar.

Statul sprijină peste 2.000 de tineri să se angajeze în mediul privat

Un articol de Paul Barbu, pentru cariereonline.ro

Peste 2.000 de locuri de muncă vor fi destinate absolvenților, după ce Departamentul pentru Întreprinderi Mici și Mijlocii, Mediu de Afaceri și Turism (DIMMMAT) a semnat 500 de acorduri cu agenții economici. Anunțul a venit de la ministrul IMM-urilor, Florin Nicolae Jianu.



"Programul **Locuri de muncă pentru tinerii absolvenți 2014** a început la sfârșitul lunii august și se derulează până în vara viitoare. Deja avem 500 de acorduri pentru aproximativ 2.000 de locuri de muncă și semnăm în continuare cu firmele. Este un program foarte bine primit", a afirmat ministrul.

Acesta a participat la o sesiune de informare privind programele naționale cu finanțare nerambursabilă de la bugetul de stat.

Ajutorul financiar acordat firmelor va fi de 900 de lei pentru absolvenții de studii medii și de 1.300 de lei pentru absolvenții de studii superioare, pe o perioadă de minimum 6 luni și de maximum 12 luni.

Prin acest program se vor pune în aplicare opt proiecte prin care se vor acorda subvenții în valoare de 40 de milioane de euro, pentru crearea a 6.400 noi locuri de muncă destinate tinerilor absolvenți.



DEPARTAMENTUL PENTRU
ÎNTRERINDERI MICI ȘI MIJLOCII,
MEDIU DE AFACERI ȘI TURISM

Ministerul IMM-urilor și Mediului de Afaceri împreună cu Universitatea Titu Maiorescu din București au organizat, recent, la sediul universității, o sesiune de informare privind programele naționale cu finanțare nerambursabilă de la bugetul de stat.

Meseriile din România care te "omoaă" încet dar sigur

Sursa: Realitatea.net

Medicii, piloții și profesorii au printre cele mai solicitante meserii din România, potrivit unui studiu realizat de Secom. Astfel, trei din patru români se declară stresați și suprasolicitați la locul de muncă, în timp ce 8 din 10 acuză boli și manifestări cauzate de aceste stări. Totodată, în timp ce 1/10 indică un nivel intens al stărilor de stres și suprasolicitare.

În opinia românilor, medicii au cea mai solicitantă meserie. Totuși, această profesie lipsește din topurile internaționale recente. În procesul de selecție, românii au ținut cont de factori de stres și suprasolicitare precum: orele de muncă efectuate în afara programului, amplexarea proiectelor și nivelul de energie solicitat, nivelul de responsabilitate și concentrare necesar, lucrul cu termene limită, interacțiunea cu persoane dificile, presiunea de a găsi rapid soluții, gradul ridicat de risc fizic sau psihic asociat exercitării meseriei.

Aproape 80% dintre persoanele suprasolicitate la locul de muncă prezintă simptome ale afecțiunilor

cauzate de stres și suprasolicitare, majoritatea acuzând oboseală excesivă și îndelungată (85% persoane), probleme cu somnul sau migrene (65%), potrivit studiului.

Specialiștii atrag atenția asupra implicațiilor pe care suprasolicitarea și stilul de viață modern le pot avea asupra sănătății. Una dintre cele mai grave consecințe este Sindromul de Oboseală Cronică.

Afecțiunea este caracterizată prin oboseală intensă, dificultăți de concentrare, tulburări de memorie, dureri musculare, articulare și gastrointestinale, insomnie, migrene, depresie, alergii, tulburări hormonale, cardiovasculare, deficite imunitare, manifestări care persistă mai multe luni.

Declanșarea Sindromului de Oboseală Cronică este favorizată de depășirea capacității înnăscute de adaptare la factorii de stres, dar și de nivelul scăzut și dezechilibrat al nutrienților din organism.

Stresul și suprasolicitarea, probleme grave

6 din 10 angajați consideră că stresul și suprasolicitarea sunt consecințe ale orelor de lucru din afara programului, inclusiv în weekend, ale lipsei de energie, ale proiectelor de mare amplexare la care lucrează și ale interacțiunii cu persoane dificile.

În același timp, peste 50% dintre angajații români declară că se simt obosiți sau epuizați din cauza locului de muncă. De asemenea, doar 2 din 10 români consideră că timpul disponibil pentru activitățile de la serviciu este suficient.

Femeile resimt aproape la fel ca bărbații stresul și suprasolicitarea la locul de muncă. Din totalul persoanelor afectate, 54.5% sunt femei.



Studiul Secom a fost realizat cu ajutorul Ivox în octombrie 2014, la nivel național, pe un eșantion reprezentativ de 3381 de respondenți din mediul urban. Românii au votat topul profesiilor, în ordinea gradului de solicitare:

1. Medic
2. Pilot/controlor de trafic aerian
3. Pompier
4. Profesor și educator
5. Profesionist din domeniul IT/programator

6. Șofer profesionist
7. Avocat/procuror/judecător
8. Profesionist din domeniul financiar/ contabil/ auditor

Cum îți folosești limbajul corpului la interviul de angajare

Un articol de Alexandra Lucescu, pentru cariereonline.ro

Rezultatul interviului pentru angajare sau al unei negocieri în afaceri este un amestec de competente ale candidatului, disponibilitatea angajatorului și chimia care există între cei doi. De cele mai multe ori, această chimie pornește nu numai de la ceea ce spunem, ci și de la ceea ce transmitem prin limbajul corpului.

Iată, deci, câteva exemple de semne ale limbajului corporal care te pun într-o lumină bună la o întâlnire de serviciu:

1. Alege-ți o poziție a corpului care denotă putere.

Profesorul Amy Cuddy de la Harvard Business School spune că două minute în care vă mențineți poziția corpului într-un mod impunător (drept, fie cu mâinile în aer, fie în poziția lui Superman - cu mâinile în șold), va crește considerabil încrederea în sine. Nu o faceți, însă, decât atunci când sunteți singuri.

Încercați asta înaintea unui moment în care știți că veți fi agitat și plin de emoții. Poate că sună ciudat, dar...funcționează!



2. Dozează-ți energia.

Încercați să vă măsurați energia pe o scară de la 1 la 10. Alegeți apoi o valoare pe care considerați necesară atunci când mergeți la o întâlnire importantă. Dacă sunteți ca majoritatea oamenilor, veți alege o valoare între 8 și 10. Atenție, însă!

Valoarea pe care o percepeți voi este diferită de cea care ajunge la interlocutor. Încercați, deci, să vă setați un nivel cu circa 20% mai mare. A..și nu uitați să nu confundați energia cu agitația. Oamenii vor să vadă entuziasm, nu emoții, spune Brad Phillips în cartea *The Media Training Bible*.

3. Dacă întâlnirea devine tensionată, începe să zâmbești

Încruntarea și toate celelalte expresii faciale negative trimit un semnal creierului că situația este una dificilă, indiferent de natura ei. Asta face ca creierul tău să trimită cortizon către sânge, lucru care îți crește nivelul stresului.

Așa că, forțează-te să zâmbești și vei vedea cât de bine funcționează! Mai exact, nu numai că devii mai agreabil, ci îți vei detensiona și pe ceilalți. Efectul este valabil și atunci când te încrunți. Oamenii sunt, prin natura lor umană, empatici.

4. Gesticulează discret, nu-ți depăși linia umerilor.

Nu uita că nu ești la un concurs de dans, ci la unul pentru jobul visurilor tale. Nu gesticula excesiv, așadar. Îl va face pe interlocutor să fie mai atent la mâinile tale decât la ceea ce spui. Dacă urmărești prezentările lui Steve Jobs, vei observa că în niciuna dintre ele nu își ridică mâinile mai sus de linia umerilor. Poate fi un motiv suficient să nu o faci nici tu.

Totuși, gestică este una importantă. Gesturile potrivite te pot ajuta să îți articulezi mai bine ideile și să arăți că ești stăpân pe ceea ce spui.

5. Fii diplomat, educat și încearcă să stabilești o legătură cu interlocutorul.

După cum am precizat mai sus, poziția corpului este foarte importantă. Astfel, dacă vei sta cu mâinile încrucișate pe tot parcursul interviului, vei arăta că esti defensiv și încerci, de fapt, "să faci față conversației", nu să participi activ la ea.

Așa că folosește-ți mâinile pentru a stabili o legătură cu angajatorul. Strânge-i mâna ferm, cere-i o carte de vizită, oferă-i ceva de băut etc. Dacă interlocutorul este format dintr-un grup, încearcă să adresezi întrebări care implică angajarea tuturor, prin răspunsuri multiple și complexe.

Ce trebuie sa contina fisa postului

"Ce este o fisa a postului?" este o intrebare la care putini angajati, dar si putini angajatori pot oferi raspunsul imediat. Numai marile companii le ofera angajatilor si o fisa a postului de munca detaliata sau, mai bine zis, organizata intr-o maniera profesionista. In anunturile de angajare se gasesc putine referinte la sarcinile de munca specifice fiecarui post de munca, caci sunt destinate informarii succinte in scop de orientare profesionala, insa, pentru cel care va primi postul, responsabilitatile ar trebui prezentate detaliat in fisa postului.

Fisa postului poate fi descrisa pe scurt ca fiind descrierea posturilor/sarcinilor de munca. In structurarea fiecarei fise a postului, managerii de resurse umane trebuie sa faca analize de munca orientate catre fisa postului, scopul fiind, nu cel al unei birocratii inutile, ci cel al unui management al calitatii al intregii firme.

Fisa postului ar trebui sa contina date minime despre: denumirea postului de munca, integrarea in structura organizatorica, responsabilitati, sarcini, activitati si actiuni specifice postului de munca, competentele postului de munca, contextul muncii, pregatirea necesara postului de munca, salariul si conditiile de promovare.

Denumirea postului de munca este luata din nomenclatorul national al profesiilor, pozitia postului de munca este preluata sub forma unei cifre din Clasificarea ocupatiilor din Romania (COR). De asemenea se pot trece si obiectivele principale ale postului de munca, insa acestea se trec punctual fara prea multe detalieri.

Integrarea in structura organizatorica se refera la prezentarea ierarhiilor in cadrul organizatiei, pozitiiile de subordonare - coordonare pe care le detine angajatul in relatie cu ceilalti angajati ai firmei. In cadrul **responsabilitatilor** sunt specificate obligatiile, indatoririle ce revin angajatului fata de oameni, materiale, bani, unelte, echipamente etc.

Responsabilitatile trebuie sa fie redactate clar, pe puncte, pentru ca angajatul sa le inteleaga cat mai bine. Spre exemplu, in fisa postului de manager, la sectiunea responsabilitatilor se vor regasi verbe precum: planifica, dirijeaza, decide, implementeaza, realizeaza, asigura, stabileste.

Competentele de munca sunt de fapt partea cea mai importanta din fisa postului. Ele sunt de fapt performantele solicitate detinatorului postului de munca. Spre exemplu, pentru postul de secretar,

competentele ar fi: sa stie sa lucreze cu un anumit soft la un anumit nivel de performanta, sa vorbeasca o limba straina sau mai multe etc.

Contextul muncii poate influenta activitatea fiecarui angajat. Se refera, in mare, la conditiile de mediu si conditiile fizice ale muncii care pot influenta sanatatea si starea de confort a angajatilor. Tot in contextul muncii sunt integrate si relatiile interpersonale din cadrul organizatiei. Daca angajatul trebuie sa lucreze in echipa sau are de-a face cu diferite alte persoane, se va specifica natura acestor relatii.



Pregatirea necesara postului de munca este o preconditionie a angajarii. Insa aici ar trebui sa existe sugestii despre cursurile pe care angajatul ar trebuie sa le urmeze pentru perfectionare. In fisa postului ar trebui sa existe referiri la salariul minim si cel maxim pe care angajatul il poate primi pentru postul pe care il ocupa. Deasemenea, trebuie prezentata si o schema de promovare.

Este de retinut ca fisa postului nu este adresata exclusiv unui angajat ce ocupa un anumit post de munca, ea este in fapt o descriere a sarcinilor care revin oricarei persoane care va ocupa un anumit post de munca. Ea se semneaza insa de fiecare candidat in parte, de directorul organizatiei si este posibil sa fie semnata si de catre directorul departamentului de resurse umane.

Scrisoarea de intentie

O **scrisoare de intentie** este un document anexat la Curriculum Vitae, in care se exprima dorinta ocuparii unui post intr-o anumita companie; aceasta reprezinta totodata si exprimarea dorintei unei intalniri (interviu de angajare) in care angajatorul poate afla mai multe despre candidat si in care se pot detalia abilitatile si punctele forte.

În scrisorile de intenție trebuie subliniate calitățile și aptitudinile de care candidatul dispune, necesare în vederea ocupării postului vacant.

Scrisoarea de intenție este recomandată cu atât mai mult în momentul prezentării la un interviu care nu a fost stabilit în prealabil, împreună cu CV-ul fiind indicat să se predea și acest document.

Fie că depuneți CV-ul într-o bază de date cu CV-uri (bănci de CV-uri), fie că CV-ul este trimis prin email către potențialul angajator, acesta este indicat să fie însoțit și de scrisoarea de intenție.

Este necesar să fie adaptată, personalizată în funcție de jobul care se dorește a fi ocupat. Din ea trebuie să reiasă experiența relevantă pentru postul vizat, cât și motivația de a-l ocupa și aportul pe care candidatul îl poate aduce.

În cele ce urmează vă prezentăm câteva modele de scrisori de intenție din care o puteți alege pe cea mai potrivită profilului companiei în care doriți angajarea.

Scrisoare de intenție 1

Către: FIRMA SRL

Bună ziua,

Numele meu este Pop Ion și am plăcerea să vă trimit această scrisoare de intenție ca un prim demers în exploatarea unei oportunități de angajare la instituția dumneavoastră.

Vă rog să primiți și CV-ul atașat la prezenta scrisoare, în care veți regăsi detalii legate atât de pregătirea mea profesională cât și de experiența mea.

Îmi place să răspund provocării unor noi situații și sunt convins că voi putea face față cu succes cerințelor postului, deoarece sunt o persoană dinamică, creativă, cu o gândire strategică și comunicativă.

În speranța că am câștigat încrederea dumneavoastră, vă mulțumesc anticipat pentru șansa unui interviu, ocazie cu care vă voi putea da mai multe detalii legate de persoana mea.

Cu stimă,

Pop Ion

Scrisoare de intenție 2

Stimate Domnule/ Stimate Doamnă,

Subsemnatul, luând la cunoștință posibilitățile oferite de compania dumneavoastră, țin să îmi prezint interesul vis-a-vis de oportunitatea pe care o aveți deschisă și consider că totalitatea cunoștințelor și a experienței deținute mă recomandă cu succes pentru ocuparea postului.

Dețin o pregătire în cadrul Universității și o experiență acumulată în

cadrul companiei Acestea mă determină să cred că sunt persoana care vă poate întregi echipa.

Sunt adeptul colaborărilor de tip win-win și de aceea sunt sigur că mixul între ideologia companiei Dvs. și experiența și personalitatea mea sunt cheia către succes. Vă invit să îmi studiați CV-ul și sper să putem discuta în detaliu în cadrul unui interviu.

Cu deosebită considerație,

.....

Scrisoare de intenție 3

În atenția Domnului Director Viorel Popovici, Numele meu este Gheorghe Vasile și, cu acordul Dvs., vă solicit atenția în vederea ocupării postului de 'Lăcătuș mecanic', post al cărui anunț l-am găsit publicat de compania Dvs. pe site-ul

Manifestarea interesului meu pentru această poziție este susținută atât de experiența profesională pe care am acumulat-o până în prezent, cât și de notorietatea companiei Dvs.

Sunt absolvent al Școlii Profesionale de Utilaje și Mașini Unelte din Craiova (promoția 1997) și am avut ocazia să pun în practică majoritatea informațiilor acumulate în perioada studiilor.

Încă din Martie 2001 sunt ocupant al funcției de 'Lăcătuș mecanic' în cadrul companiei, și faptul că actuala mea activitate cuprinde majoritatea atribuțiilor specifice postului oferit de Dvs., m-au determinat să cred că pot duce la bună îndeplinire toate solicitările și task-urile cerute de companie.

Cuprinse în CV-ul personal (pe care îl trimit atașat) găsiți toate detaliile referitoare la experiență, studii și aptitudini. Sper că informațiile cuprinse în aceste două documente vă vor ajuta să vă formați o idee cu privire la pregătirea mea, iar pentru orice alte întrebări sau detalii suplimentare vă stau la dispoziție telefonic la numărul

Vă mulțumesc pentru timpul acordat și aștept cu mare interes răspunsul Dvs.

Gheorghe Vasile

Scrisoare de intenție 4

Stimate Domnule Director,

În urma anunțului postat de compania Dvs. în ziarul 'Ziarul', vă trimit această scrisoare de intenție pentru a-mi manifesta interesul asupra postului de Contabil. Menționez că am absolvit Academia de Studii Economice cu media generală 9.95 – promoția 2002 și încă de atunci am acumulat experiența care consider că mă recomandă pentru

această poziție. În prezent, lucrez ca și Contabil în cadrul 'Nume Companie' din Brașov.

Consider că, în toată perioada în care am activat în acest domeniu, am acumulat vaste cunoștințele necesare unui Contabil, care coroborate cu o bună comunicare, motivare și organizare a muncii mă vor ajuta să îndeplinesc cu succes orice task. De asemenea, cred că sunt pregătit pentru a folosi într-un mod fructuos toate acestea în cadrul poziției din compania Dvs. Sunt interesat de obținerea postului de Contabil într-o echipă ca a Dvs. deoarece tind să lucrez într-un mediu în care să îmi pot utiliza aptitudinile și cunoștințele profesionale de care dispun pentru a îndeplini cu succes provocările specifice.

Toate cele menționate mai sus, împreună cu entuziasmul de care dispun îmi conferă șansa câștigării acestei poziții; detalii suplimentare găsiți în CV-ul atașat.

În speranța stabilirii unei întâlniri în care să discutăm mai multe detalii, vă stau la dispoziție la numărul de telefon atașat.

Cu considerație,

Ionel Popu

Scrisoare de intentie 5

Bună ziua,

Am plăcerea să vă adresez această scrisoare de intenție ca un prim demers pentru o posibilă ocupare a postului vacant pe care îl aveți.

Sunt absolvent al Academiei de Studii Economice din București și consider că în anii de studenție și în experiența profesională de până acum am acumulat suficient de multe cunoștințe de economie, marketing și chiar management. Aștept cu nerăbdare să fructific acest bagaj de cunoștințe, coroborat cu alte abilități utile în acest domeniu (implicarea, spiritul de echipă și ambiția).

Mă consider o persoană dinamică, cu capacități bune de comunicare, dobândite pe parcursul experienței anterioare. Îmi doresc șansa de a muncii în compania dumneavoastră, unde aș putea să-mi pun în evidență capacitățile și experiența în vederea ducerii la bun sfârșit a taskurilor și scopurilor companiei.

Sper totodată că determinarea și calificările mele vor fi oportune pentru obținerea unui loc în cadrul companiei dumneavoastră.

Menționez că sunt disponibil oricând pentru a fi contactat în vederea stabilirii detaliilor unei posibile angajări.

Vă mulțumesc,

Prenume Nume.

Scrisoare de intenție 6

Mă numesc Valentin Georgescu și vă adresez prezenta scrisoare pentru a-mi exprima intenția obținerii unui job în cadrul companiei dumneavoastră.

Din punct de vedere profesional, dețin pregătirea tehnică necesară; totodată am activat în mai multe domenii care necesită o atenție sporită și aptitudini ca spiritul de echipă, ambiția, devotamentul și aplicarea în practică a cunoștințelor teoretice.

Făcând parte din topul companiilor din domeniu, am încrederea că, compania dumneavoastră reprezintă mediul favorabil care să îmi permită să îmi pun în valoare cunoștințele și aptitudinile într-un angajament de durată.

Mă caracterizez ca fiind o persoană cu bune aptitudini de comunicare, ambițioasă, capabilă a lucra în condiții de presiune, mereu interesată de noile trend-uri și de perfecționarea în domeniu.

Sperând că atât calitățile cât și calificarea mea mă fac potrivit pentru a face parte din echipa Dvs., menționez că sunt disponibil pentru a fi contactat și a stabili detaliile unui interviu.

Cu stimă,

Valentin Georgescu

Scrisoare de intenție 7

Stimată Doamnă Director,

Numele meu este Viorica Costa și am plăcerea de a va trimite această scrisoare de intenție în vederea ocupării postului de 'Analist asigurări' în cadrul

Faptul că sunt absolventă a "Universității" facultatea ".....", mă determină să cred că aș fi alegerea ideală în cadrul companiei Dvs. pe postul mai sus menționat.

Încă din vremea studenției am lucrat part-time sau în regim de internship în cadrul mai multor companii de profil, ca:

-Asiguratorii SRL;

-RomAsigGuard;

-Comp Asig,

unde am acumulat numeroase cunoștințe și aptitudini corespunzătoare domeniului.

Ca și aptitudini, menționez: spiritul de echipă, ambiția dar și auto-motivarea.

Mi-aș dori să vă cunosc și să putem discuta despre eventualitatea unei angajări; atașat aveți datele mele de contact.

Vă mulțumesc!

Viorica Costa

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
Noiembrie 2014**