



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL REGIONALIZĂRII, INFRASTRUCTURII
PROTECȚIEI CIVILE ȘI
PROTECȚIEI MEDIULUI
Organism Informal Regional
POSDRU Regiunea Sud-Est



CENTRUL REGIONAL DE FORMARE
CONTINUA PENTRU ADMINISTRAȚIA
PUBLICĂ LOCALĂ BUCUREȘTI



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL REGIONALIZĂRII, INFRASTRUCTURII
PROTECȚIEI CIVILE ȘI
PROTECȚIEI MEDIULUI
Organism Informal Regional
POSDRU Regiunea Sud-Est



CENTRUL REGIONAL DE FORMARE
CONTINUA PENTRU ADMINISTRAȚIA
PUBLICĂ LOCALĂ BUCUREȘTI

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Investește în oameni!



Decálogo para la mejora de la empleabilidad

**M.A.I. - MĂSURI ACTIVE ȘI
INOVATIVE DE OCUPARE
PENTRU ȘOMERI**

Angajat, sunt mai puternic.

POSDRU/183/5.1/S/153373

1

Stabilește-ți obiectivele și țelurile.**Cunoaște-te:**

- ✓ Realizează o listă a cunoștințelor, experiențelor și abilităților tale.
- ✓ Gândește-te la atuurile tale pentru a profita la maximum de ele, precum și la punctele tale slabe pentru a le putea îmbunătăți.
- ✓ Analizează ceea ce cauți, ce te motivează și ce oferi.
- ✓ Cunoaște piața muncii în care te învârti.
- ✓ Fii sincer cu tine însuși și stabilește-ți obiective realiste.

2

Alocă timp.**Căutarea unui loc de muncă este o activitate în sine, ai nevoie de timp:**

- ✓ Stabilește o rutină zilnică.
- ✓ Informează-te cu privire la sector și firmele care te interesează.
- ✓ Fii la zi în ceea ce privește piața muncii.
- ✓ Culege informații care să îți fie utile și profită la maximum de ele.
- ✓ Planifică, ține o agendă de contacte și a tuturor pașilor pe care îi faci în cadrul procesului tău de căutare a unui loc de muncă.

3

Realizează un curriculum bun.**Fii clar în prezentare, trebuie să comunice cunoștințele noastre, calitățile și relațiile:**

- ✓ Prezentare îngrijită și să fie actualizat.
- ✓ Adaptează cv-ul tău și scrisoarea de prezentare pentru fiecare ocazie.
- ✓ Realizează un cv pentru căutarea unui loc de muncă cu ajutorul internet-ului.

4

Anticipază.**Nu aștepta oferta, pregătește "autocandidaturi" pentru firmele la care se potrivește profilul tău :**

- ✓ Informează-te referitor la firme și locurile lor de muncă, ia legătura cu persoanele potrivite și pregătește CV-uri și scrisori de prezentare personalizate pentru acele firme care te interesează.
- ✓ Învăță "să te vinzi" și să știi să evidențiezi atuurile și realizările tale.

5

Folosește noile tehnologii.**Atât pentru a avea acces la un loc de muncă, cât și pentru căutarea unui loc de mună în sine:**

- ✓ Folosește paginile Web pentru a căuta oferte de muncă.
- ✓ Fii la zi cu diferitele portaluri de ocupare, creează conturi pe rețelele profesionale și profită de rețelele sociale.

6

Fii atent la anturajul tău social.**Mantén tus contactos y aprovecha cualquier oportunidad para hacer nuevos:**

- ✓ Participă la sesiuni, conferințe, seminarii, orice eveniment este o oportunitate pentru a stabili contacte și a împărtăși informații.
- ✓ Folosește rețelele sociale (facebook, twitter), în ziua de astăzi reprezintă o bună oportunitate pentru a te face cunoscut, dar ai grijă la ceea ce se publică și se psune în cadrul rețelilor.

7

Pregătește procesele de selecție.**Pregătește-te pentru interviu, în special referitor la acele aspecte unde te simți mai nesigur și cunoaște firma la care aspiți:**

- ✓ Controlează ce spui și cum spui.
- ✓ Controlează limbajul corporal.

8

Formează-te.**Continuă să te formezi pentru ceea ce ai nevoie pentru a te adapta la ce vrei să obții:**

- ✓ Consolidează acele competențe și abilități pe care deja le deții și lărgeste-le.
- ✓ Adaptează-te la posibilele schimbări care au loc pe piața muncii și fii la curent, citind, participând la cursuri, conferințe, seminarii.

9

Menține o atitudine pozitivă.**Menține o atitudine relaxată și pozitivă, acest lucru se va transforma în cea mai bună "armă" pentru a găsi de lucru:**

- ✓ Ai încredere în tine.
- ✓ Fii o persoană activă:
- ✓ Abordează atitudinile tale, chef și perseverență.

10

la în considerare autoangajarea precum o opțiune.**la în considerare alte alternative profesionale, lucrul pe cont propriu.**

- ✓ Caută propriile tale proiecte și noi provocări.
- ✓ Evaluează-ți aptitudinile, calitățile și capacitățile antreprenoriale.
- ✓ Identifică avantajele și dezavantajele autoangajării.
- ✓ Gândește-te referitor la interesele tale, la "ideea ta de afacere" și locul ei pe piața actuală.