

NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



ZC



LUNA CARIEREI LA UPT

Chiar dacă atunci când spui Universitatea Politehnica Timișoara și Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră, gândul sare direct la carieră și job-uri, luna octombrie este dedicată întru-totul acestui topic, iar în perioada 25 - 29 octombrie are loc și evenimentul *Zilele Carierei*.

Tu cum stai cu pregătirea CV-ului?

ZILELE CARIEREI ONLINE

Ești în căutarea unei oferte de carieră? Vrei să știi ce caută angajatorii și cum să te pregătești pentru contactul cu piața muncii?

În perioada 25 - 29 octombrie 2021 vor avea loc Zilele Carierei - online. Companii de renume din vestul țării, dar nu numai, își dau întâlnire cu studenții și absolvenții UPT în mediul online, iar prin intermediul conferințelor vă vor răspunde la toate întrebările.

Verifică și tu ofertele de carieră disponibile pe www.zilelecarierei.upt.ro, participă la întâlnirile online, și fii cu un pas mai aproape de cariera la care visezi.

Chiar dacă ești anul I, noi recomandăm să participi la eveniment, să descoperi cerințele angajatorilor, iar mai apoi, te așteptăm la o ședință de consiliere în carieră în cadrul CCOC. Putem identifica împreună punctele tale tari, dar și oportunitățile de care poți profita pentru a-ți transforma punctele slabe în puncte forte.



Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră

www.zilelecarierei.upt.ro

Cum obțin jobul perfect?

Cum ar fi să am un loc de muncă bine plătit, să îmi placă ceea ce fac și să am un program flexibil?

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră

Primii pași?

- 1 Autocunoaștere - consiliere în carieră
- 2 Realizarea unui portofoliu de angajare
- 3 Identificarea joburilor potrivite
- 4 Aplicarea
- 5 Consiliere privind prezentarea la interviu
- 6 Interviul de angajare

Portofoliul de angajare

Un portofoliu profesionist este o colecție de documente care evidențiază realizările carierei tale și include copii suplimentare ale CV-ului, scrisori de referință și introduceri. Impresionează recrutorii furnizând un portofoliu. Le salvează timpul cercetării fundalului și le oferă ceva tangibil pentru a păstra după interviu.



CV



Documente

O „carte de vizită” altfel

Angajatorul își face o primă impresie legată de tine pe baza portofoliului. De cele mai multe ori, în urma analizării acestuia, decide dacă te va chema la un interviu sau nu.

Cei mai mulți considerăm ca un CV și o scrisoare de intenție sunt suficiente pentru a convinge un angajator. Fie că suntem conștienți sau nu, avem un întreg portofoliu de angajare și faptul că are multe piese lipsă sau are piese întocmite greșit este doar rezultatul neatenției noastre.

1 CV-ul

2 Diplome, certificări, acreditări



3 Scrisoarea de intenție și de recomandare



CV CHECK

Te-ai confruntat vreodată cu stresul creat de redactarea CV-ului personal? Iată câteva sugestii legate de cum ar trebui să arate CV-ul.

Ce este mai exact un CV?

Un Cv poate fi definit ca un instrument de comunicare între o persoană care vrea să se angajeze și angajator. CV-ul poate fi tradus ca relatarea tuturor experiențelor tale profesionale.

Ce trebuie să faceți înaintea trimiterii/depunerii unui CV?

- 1.Să obțineți informații referitoare la instituția în care ați dori să vă angajați și informații referitoare la job-ul vizat.
- 2.Să subliniați în CV toate abilitățile, competențele și experiențele profesionale parcurse, focalizate pe cerințele domeniului de activitate și ale postului vizat.



Ce trebuie să cuprindă un CV?

1. Date personale;
2. Experiența de lucru în domeniu: prezentată cronologic (data: de la – până la), menționând: denumirea și adresa angajatorului, postul ocupat, activitățile și responsabilitățile principale; Educația și formarea profesională: studiile și programele parcurse prezentate în ordine, începând cu cele mai înalte și data cea mai recentă, denumirea instituției care a oferit programul educațional, calificările și competențele obținute;
3. Abilități și competențe obținute:
 - Personale
 - Sociale/de comunicare și relaționare (precizați cum sunteți din punct de vedere al relaționării cu cei din jur, insitând pe punctele forte)
 - Organizatorice/manageriale (menționați dacă aveți calități de lider, de conducător, de organizator, cele mai relevante);
4. Alte informații relevante:
 - Permis de conducere;
 - Hobby-uri.

În final, sugestia noastră este de a vă redacta CV-ul pe site-ul oficial europass. Iar pentru mai multe informații sau pentru un plus de sprijin în ceea ce privește redactarea CV-ului, vă stăm la dispoziție la numărul de telefon: 0256 404704 sau pe e-mail: ccoc@upt.ro

CUM NE PREGĂTIM PENTRU INTRAREA PE PIAȚA MUNCII

*Ce te face eficient? Care sunt competențele viitorului?
Care sunt acele competențe cheie pe care angajatorii le
apreciază la un potențial angajat care se prezintă la
interviul de angajare? Care sunt șansele la angajare a unei
persoane cu dizabilități?*

Am invitat-o alături de noi pe Cristina Gemănaru, psiholog și psihoterapeut, om fain, antreprenor (coordonator al Centrului psihologic Marea Neagră Constanța <https://centrulmareaneagra.ro/>) și, totodată, angajator pentru a discuta despre cum trebuie să vă pregătiți și cum să abordați un prim interviu de angajare, fie din postura de viitori angajați, fie ca angajatori, alegând antreprenoriatul sau/și leadershipul.



În prima parte a materialului video realizat, antreprenorul Cristina Gemănaru ne răspunde la întrebări din postura de angajator, iar în a doua parte, cunoaștem omul din spatele funcției, astfel încât să înțelegem care au fost atuurile ei pentru a reuși în carieră, un model care să vă inspire, astfel încât, asemenea ei, să reușiți în plan profesional.

În cadrul interviului, Cristina ne atrage atenția asupra faptului că este deosebit de important ca locul de muncă să fie unul satisfăcător pentru a avea o bună calitate a vieții, pentru că petrecem multe ore din zi la locul de muncă – petrecem chiar mai multe ore/zi alături de colegi, decât alături de familie.

De asemenea, doamna psiholog vorbește despre nevoia tinerilor de a se preocupa pentru a dobândi competențe practice, pe lângă cunoștințele teoretice, prin modalități precum: voluntariatul, stagiile de practică, internship-urile și proiectele de mobilități pentru studenți.

Munca în echipă

Este una din competențele apreciate de angajatori și conform invitatei, „sunt foarte puțini oameni care știu să lucreze în echipă.”

”Munca în echipa presupune să stai alături de alte personalități cu propriile valori și principii. E important să faci față unor condiții de stres, să îți cunoști resursele personale de a face față fără a fi tensionat și fără a genera tensiune”, afirmă Cristina Gemănaru.



Ce ar trebui să găsești la un loc de muncă în care te simți bine, de ce oamenii demisionează și alte informații utile, poți afla din podcast, iar acest podcast poate fi vizualizat accesând linkul: <https://youtu.be/9JwQq8vIxWM>.

Sperăm să va fie de folos acest material și va așteptăm cu drag pentru a discuta despre pașii necesari pentru a obține o carieră de succes, în ședințe individuale, dar și la evenimente (precum cel de la sfârșitul lunii – Zilele Carierei), pe care le organizăm pentru voi.

NOI PUNEM CARIER A TA PE PRIMUL PLAN!

IMPACTUL STRESULUI ASUPRA ORGANISMULUI. GESTIONAREA STRESULUI PRIN METODE INOVATIVE

Ștefania Frigioiu, psiholog clinician, a participat la un podcast pentru studenți UPT pe tema impactului stresului asupra corpului și gestionarea stresului prin metode inovative. Ea este totodată instructor de yoga și nirvana fitness și afirmă că practicile corporale sunt minunate instrumente care ne ajută să ne gestionăm stresul generat de situații inerente ce apar în viața de zi cu zi și că, dacă învățăm să ne observăm corpul în fiecare zi, vom putea înțelege originea bolilor noastre, deoarece manifestările fizice sunt întotdeauna legate de partea psiho-emoțională.





Ștefania a experimentat multe tehnici corporale și a simțit pe propria piele cum este să lucreze cu emoțiile, amintirile, traumele, durerile și cum se simt acestea în corp atunci când sunt conștientizate într-o stare de prezență.

Științe precum psihosomatica ne evidențiază că orice boală, orice durere este de fapt modul corpului de a ne spune: „Hei, oprește-te! ceva nu faci bine!” și cu cât nu ascuți de aceste senzații ele vor fi din ce în ce mai puternice pentru că există un sistem al corpului de a se auto proteja și conserva. Prea multă muncă și ambiție determină corpul să spună „nu”. De aici mai e un singur pas până când apare boala sau ceva ce nu mai putem ignora: burnout, depresie, dureri cronice, arsuri gastrice, dereglări hormonale, infecții, oboseală constantă, etc

ȘTIAȚI CĂ?

Sunt studii care relevă faptul că 80% din populația globului nu respiră corect.

Cercetările au dus la o teorie, conform căreia toate bolile cronice sunt cauzate de lipsa oxigenului la nivel celular, lipsă ce este denumită în termeni medicali „hipoxie”. Hipoxia duce la boli ca atacuri cerebrale, boli cardiace, boli neurodegenerative, cancer.

Respirația este în legătură directă cu stările emoționale. Toate stările noastre emoționale ne influențează respirația. Sentimentele de frică, anxietate, furie, reduc fluxul de inspir-expir, supărarea generează o respirație sacadată, sentimentul de vinovăție restricționează fluxul respirator, plictiseala generează o respirație superficială, iar tristețea și depresia, o respirație sub nivelul necesar de oxigen. Dacă emoțiile negative determină o respirație care, ori ne suprasolicită, ori ne privează de oxigen, emoțiile pozitive generează o respirație profundă, calmă și fără efort.

Cu alte cuvinte, pe baza aceluiași principiu funcțional, dacă acționăm asupra respirației, printr-un șablon conștient profund, ușor și ritmic, obținem o reducere a emoțiilor negative și o stare de relaxare și pace.

Cercetările au demonstrat că schimbarea modului de a respira îmbunătățește gestionarea mâniei, a depresiei și a anxietății.

Mult mai multe informații puteți obține, urmărind podcastul, accesând <https://youtu.be/dPx0-86lKf4>.

TRAUMA, EMOȚIA ȘI DEZVOLTAREA CREIERULUI

Efectele traumei asupra funcției creierului nu sunt de scurtă durată. Acestea durează o viață și afectează fiecare domeniu de funcționare al vieții.

Efectele traumei asupra funcției creierului sunt semnificative. Traumele care se întâmplă în timpul copilăriei, pot avea un impact semnificativ asupra capacității unei persoane de a-și regla emoțiile și comportamentul. De asemenea, modifică funcțiile de memorie, pe cele cognitive și întârzie dezvoltarea lobului frontal, care este responsabil pentru gândirea logică, rezolvarea problemelor și gândirea de tipul cauză/ efect.

Pentru a înțelege cu adevărat efectele traumei asupra funcției creierului, trebuie mai întâi să înțelegem cum ar trebui să funcționeze creierul.

Tulburările relaționale pot afecta profund modul în care oamenii gândesc, simt și acționează. Trauma este mai răspândită decât ne-am imagina, cu o amprentă amplă. Traumatismele afectează abilitățile copiilor de a se concentra mental, de a se calma emoțional și de a fi conștienți de ceilalți. Este sursa problemelor cronice de învățare și atenție, a problemelor emoționale și sociale și cu amprentă pe probleme fizice.

Din fericire, toate formele de traume – incluzând pe cele relaționale și traumele unice – pot fi reparate ușor la copii mici dar și la adulți. Distresul traumatic poate fi distins de stresul de rutină prin evaluarea următoarelor:

- cât de repede se declanșează supărarea
- cât de frecvent este declanșată deranjamentul
- cât de gravă este amenințarea sursei de tulburare
- cât durează supărarea
- cât timp este nevoie pentru a se liniști.

O strategie foarte utilă, de pildă după expunerea la un stresor de intensitate mare, chiar și la traume, este acceptarea emoțiilor, ceea ce înseamnă să îți lași emoțiile să se dezvolte normal, fără să intervii.

Acceptarea înseamnă să înțelegi că, de multe ori, situațiile sunt peste puterea ta de control. Să accepți că reacțiile tale poate n-au fost cele mai frumoase sau adaptative, dar numai așa ai putut pe moment.

Reversul acceptării e non-acceptarea și e asociată cu tot felul de probleme psihice. Non-acceptarea înseamnă că, după ce îți dai seama că într-o situație ai fost foarte emoționat, ai plâns, te-ai agitat și ai lăsat să se vadă cât de stresat ești, faptul că ai avut emoțiile astea te duce la emoții negative secundare.

Teama de a fi criticat

Teama de critică o întâlnesc destul des în consilieri, dar și la seminariile și cursurile de dezvoltare personală. Chiar de aceea m-am gândit să vă împărtășesc câteva gânduri legate de această teamă care ne poate face mult rău.

Când ne e frică să nu fim criticați, devenim anxioși în fața oricărei observații.

Această teamă apare, de regulă, pentru că am fost foarte mult certați. Ni s-a spus să stăm la locul nostru, să nu deranjăm. Unii dintre cei care au trecut prin asta, devin închiși, retrași. Alții, în schimb, devin și mai gălăgioși. Poate chiar rebeli, dezlănțuiți.

Dacă simți că ți-e teamă când primești observații de la colegii tai, părinți, partener, șefi sau prieteni, e cazul să-ți reconfigurezi atitudinea ta față de observații sau critici.

Ca să faci asta, e important să te înțelegi.

E foarte important să-ți asumi locul, rolul și puterea interioară atunci când primești o observație critică. E un prim pas ca să poți să crești.

Apoi, observă la tine:

Tu cu ce ton faci observații celorlalți, de pe ce poziție?

Care e intonația, tonul tău?

Și care e chiar starea ta atunci când faci o observație? (e de pe o poziție de putere, de curiozitate, de blândețe, de deschidere etc.)

Fii atent la tine, ca sa poți să-ți autoreglezi stările. În felul acesta, vei putea să-i înțelegi și pe alții. Iar dacă înțelegi, poți să iei o decizie și să vezi ce e mai bine pentru tine.

Amintește-ți: dacă te temi de critică, nu vei trăi niciodată viața pe care ți-o dorești , ci numai viața pe care ceilalți îți vor permite să o ai. Hotărăște-te chiar de acum să uiți ce ar putea gândi familia, prietenii si vecinii tai. Nu este viața lor, este viața ta.

Ai curaj să iei propriile decizii, pe baza a ceea ce îți dorești cu adevărat de la viață. De asemenea, amintește-ți că, în 99% din timp oamenii se gândesc la ei, nu la tine. Sunt mult mai preocupați de ce se petrece în viața lor, decât de orice alt eveniment important din viața ta.

Mult timp am trăit și eu raportându-mă la ceilalți, alegând să fac lucrurile în consens cu părerea celor care nu trecuseră niciodată prin experiențe similare, ca să ascult de sfaturile și îndemnurile lor... constatand ca greseac enorm !
Sursa (L.B., C.V.)

STIMA DE SINE VS ACCEPTAREA NECONDIȚIONATĂ

Chiar dacă o stimă de sine crescută ne poate ajuta să avem sentimente și emoții pozitive, aceasta vine cu un pret: ne întărește tendința naturală de a ne evalua global și astfel ne susține credința irațională ca noi, oamenii, putem fi în totalitate buni sau răi. De aceea, pe termen lung s-ar putea să aibă mai multe dezavantaje decât beneficii.

De exemplu, se presupunem că am avut multe experiențe pozitive, am reușit să ne atingem o bună parte din scopuri și obiective, și per total ne-am format o imagine favorabilă în legătură cu persoana noastră, avem deci o stimă de sine ridicată.

Totuși, chiar și în acest caz, sunt mari șansele că satisfacția pe care o avem după ce obținem ce ne dorim să fie temporară și superficială. De ce? Deoarece continuăm să ne evaluăm în funcție de performanțele și realizările noastre și să punem semnul egal între valoarea noastră și comportamentele noastre.



În mintea noastră s-ar putea să apară gândul că “Am avut o performanță bună, asta înseamnă că sunt o persoană bună”. Și inevitabil să apară presiunea de a ne ridica în continuare la aceleași standarde, având în minte idei precum “Trebuie să am în continuare succes”, “Ar fi insuportabil să greșesc”. Astfel întreaga noastră viață poate ajunge să se învârtă în jurul obținerii, chiar dacă pentru puțin timp, a sentimentului că suntem valoroși.

Spre deosebire de stima de sine, conceptul de acceptare necondiționată de sine este mai puțin cunoscut sau folosit, însă există studii care arată că un nivel ridicat de acceptare de sine este asociat cu o mai bună sănătate mentală. Acceptarea necondiționată de sine presupune să ne acceptăm pe noi, ca oameni, chiar dacă nu ne comportăm tot timpul perfect, corect și inteligent și chiar dacă nu obținem de la ceilalți respect, iubire și aprobare.

Cea mai importantă diferență între stima de sine și acceptarea de sine este dată de evaluarea, respectiv absența evaluării proprii persoane. Stima de sine presupune că ne evaluăm ca fiind buni, însă acceptarea de sine consta în a rezistă tendinței naturale de a ne evalua întreaga persoană și de a ne pune o etichetă. Acceptarea de sine înseamnă că ne acceptăm cu performanțe bune și cu performanțe slabe, cu talente și fără talente, ne acceptăm atunci când primim aprobarea celorlalti și atunci când nu o primim, ne acceptăm când suntem timizi, dezorganizați sau furioși și ne acceptăm când ceilalți ne discriminează sau ne critica.



Contactează-ne

0256 40 47 04

ccoc@upt.ro

[WWW:FACEBOOK.COM/CCOC.UPT](https://www.facebook.com/ccoc.upt)

ccocupt - on Instagram

Bulevardul Vasile Pârvan, nr. 2B, sala A001