

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

BULETIN INFORMATIV

Consiliere și orientare în carieră

Numărul 5 - Noiembrie 2015

Contract de finanțare:
POSDRU/189/2.1/G/155674

Durata proiectului: 6 luni

Perioada de implementare:
01.07.2015 – 31.12.2015

Website proiect:

<http://stagiipractica@roger-univ.ro/>



<http://www.jobsite.co.uk/worklife/graduated-time-career-plan-17366/>

“Lucrurile importante nu trebuie lăsate la voia întâmplării”.

Brian Tracy

Este foarte important să știm unde vrem să ajungem, apoi totul depinde de noi și de eforturile pe care suntem dispuși să le depunem pentru a ajunge acolo.

Visul tău îți stabilește obiectivele; obiectivele îți trasează acțiunile; acțiunile tale dau naștere rezultatelor; rezultatele îți aduc succesul.

John C. Maxwell

Dragi studenți,

Am întâlnit multe persoane care spuneau că își doresc să dobândească **succesul în carieră**.

Dar ...

..... **ce înseamnă succesul în carieră?!**

Răspunsurile sunt desigur **diferite**, de la caz la caz.

ATENȚIE!

Planificarea obiectivelor profesionale și determinarea sunt elemente foarte importante, care pot să facă diferența între cei care doar declară și cei care chiar reușesc să aibă succes.

Despre stabilirea obiectivelor profesionale și nu numai ...

Oamenii de succes își **stabilesc obiective clare și apoi depun efort susținut pentru îndeplinirea lor**. Abilitatea de a va **stabili obiectivele** este foarte importantă **pentru obținerea succesului**.

Numeroase studii au confirmat faptul că **persoanele care își stabilesc în mod repetat obiective și le monitorizează în mod constant** sunt mult mai productive decât cele fără un scop bine definit.

Specialiștii din domeniul dezvoltării personale și resurselor umane susțin că **stabilirea în scris a obiectivelor este un pas vital pentru obținerea succesului în orice domeniu**.

⇒ **Fă-ți timp să știi ceea ce vrei!**

⇒ **Cunoaște-ți obiectivele!**

Universitatea Româno-Germană din Sibiu

în parteneriat cu

Academia Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu”

Te implici, înveți, câștigi prin stagii de practică!





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



MINISTERUL
Educației și Cercetării



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



CNDIPT
OIPOSDRU



Universitatea
Româno-Germană
din Sibiu

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

Pentru a ajunge acolo unde îți dorești, este important să știi **UNDE** anume îți dorești să ajungi.

- ⇒ Unde te vezi peste X ani?
- ⇒ Ți-ai stabilit un ideal profesional?
- ⇒ Unde ți-ai dori să ajungi?
- ⇒ De ce resurse dispui?

Raspunsurile pot constitui un punct de plecare în carieră.

Aplica Principiul Pareto

Acest principiu, cunoscut și sub numele de **REGULA 20-80**, spune că:

- ⇒ 20% din activitățile tale sunt responsabile pentru 80% din rezultate.

Astfel, aplicând acest principiu, alege din lista de activități stabilită cele mai importante 20% dintre acestea, care au cel mai mare impact asupra îndeplinirii obiectivului principal.

Sunt convinsă că atitudinea este cheia succesului sau eșecului în aproape toate încercările din viața noastră. Atitudinea ta - perspectiva, punctul tău de vedere, ce părere ai despre tine, ce părere ai despre alții - îți influențează prioritățile, acțiunile, valorile. Atitudinea ta determină felul în care interacționezi cu alți oameni și felul în care interacționezi cu propria ta persoană.

Caroline Warner

Stabiliți-vă scopul în viață

- Un obiectiv este diferit de o speranță sau de un vis.
- Un obiectiv este clar, concis, măsurabil, are o limită de timp.
- Obiectivele trebuie scrise; În caz contrar șansele să le atingem se reduc considerabil.

"The tragedy of life doesn't lie in NOT reaching your goal. The tragedy lies in having NO GOALS to reach."

Stabilirea obiectivelor SMART

Faceți distincție între SCOP și OBIECTIVE Obiectivele sunt derivate din scop!

- **S**pecifice - bine definite și formulate cât mai concret.
- **M**ăsurabile – poate să fie cuantificate cantitativ sau calitativ.
- **A**ccesibile (realizabile, accesibile) – posibil de atins într-un timp rezonabil, folosind capacitatea și resursele disponibile (timp, bani, resurse materiale, etc); Este importantă și înțelegerea limitărilor și obstacolelor.
- **R**elevante – înseamnă că realizarea lor contribuie la impactul vizat / contribuie în mod esențial la atingerea unui obiectiv mai mare, mai general.
- **Î**ncadrate în **T**imp (Termen) – datele până la care este prevăzut să se realizeze (un anumit interval de timp, bine precizat, privind stadiul atingerii obiectivului). Este important să îți stabilești clar termenele când vrei să îți îndeplinești obiectivele.

Clasifică obiectivele pe **termen lung, mediu, scurt**.

"Sparge" obiectivele mari în obiective mai mici, pe care să le atingi într-un timp mai scurt.

Universitatea Româno-Germană din Sibiu

în parteneriat cu

Academia Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu”

Te implici, înveți, câștigi prin stagii de practică!



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

Stabilește-ți obiectivele cu atenție. Dă-le și scopuri care să nu aibă legătură cu banii.

Un sfat de la Donald Trump:

- ⇒ Setează-ți obiective care să aibă și un substrat diferit de bani.
- ⇒ Aducă-le și o motivație diferită de bani.
- ⇒ Banii te vor motiva doar până când vei avea suficienți și îți vor asigura un trai confortabil, mai departe **doar motivațiile interne îți pot aduce satisfacția.**

A DREAM WRITTEN DOWN WITH A
DATE BECOMES A **goal.**

A GOAL BROKEN DOWN INTO STEPS
BECOMES A **plan.**

A PLAN BACKED BY **action**
MAKES YOUR DREAMS COME TRUE.

- greg s. reid

www.thesparkmill.com



Indiferent cât de bine alese îți sunt obiectivele, cât de atent calculat îți este planul, cât de pregnant reușești să vizualizezi succesul, dacă nu treci la acțiune, avansând către țelul tău, te înșeli singur și se va alege praful de toate.

**Colin Turner în
Născut pentru succes**

Treci la acțiune!

Obiectivele SMART:

- ⇒ Îți cresc încrederea și nivelul de motivație.
- ⇒ Te simțiți împlinit, satisfăcut, bucuros atunci când progresezi, pas cu pas, spre îndeplinirea obiectivelor care sunt cu adevărat importante pentru tine.

Dezvoltă un plan de acțiune și **lucrează zilnic pentru a-l îndeplini.**

"A dream is just a dream.
A goal is a dream with
a plan and a deadline."
– Harvey Mackay –

**DREAMS
DON'T WORK
UNLESS
YOU DO**

Responsabilitatea

Succesul în carieră este responsabilitatea fiecărei persoane. Tenacitatea, consecvența, perseverența sunt esențiale în atingerea țelurilor profesionale.

**Suntem pe deplin responsabili de ceea ce suntem,
ceea ce avem, ceea ce devenim și
tot ceea ce reușim.**

Peter Arnold în Cele 28 de Legi Universale ale Succesului



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



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

"WHEN YOU ARE IN
THE VALLEY,
KEEP YOUR GOAL
FIRMLY IN VIEW AND
YOU WILL GET THE
RENEWED ENERGY TO
CONTINUE THE CLIMB."

~DENIS WAITLEY

**NU UITA de PASIUNEA
pentru ceea ce faci!**

**Choose a job you love, and
you will never have to work a
day in your life.**

Confucius

PASSION
IS THE DIFFERENCE BETWEEN
HAVING A JOB OR
HAVING A CAREER

behappy

**Fară îndoială că premiul
suprem pe care-l oferă viața
este ȘANSA de a lucra din
greu la ceva care merită din
plin efortul tău.**

Theodore Roosevelt

Încrederea în sine

Te ajută să îți atingi mai ușor obiectivele deoarece
încredere în sine, în forțele proprii te face să-ți mobilizezi
resursele de care ai nevoie să depășești obstacolele și să
mergi în direcția dorită.

Asumarea riscurilor

**Dorește-ți succesul și nu perfecțiunea.
Nu renunța niciodată la dreptul tău de a greși, pentru
că atunci îți vei pierde abilitatea de a învăța lucruri noi
și de a înainta în viața.**

David M. Burns

**Asumă-ți riscul! Viața întreagă e
un risc. Cel ce merge cel mai departe
e cel dispus să îndrăznească.**

Dale Carnegie

Material elaborat de:

Prof.unid.dr. GORSKI HORTENSIA

– Consilier vocațional



<http://stagiipractica.roger-univ.ro/>

Universitatea Româno-Germană din Sibiu

în parteneriat cu

Academia Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu”

Te implici, înveți, câștigi prin stagii de practică!

