Cariera ta: Manual de utilizare

Hai să descoperim împreună cum îți poți construi viitorul profesional!

Material realizat în cadrul proiectului "CTRL+YOU - Stăpân pe propriul destin!" și finanțat prin programul Start ONG, lansat de Kaufland România și implementat de Asociația Act for Tomorrow

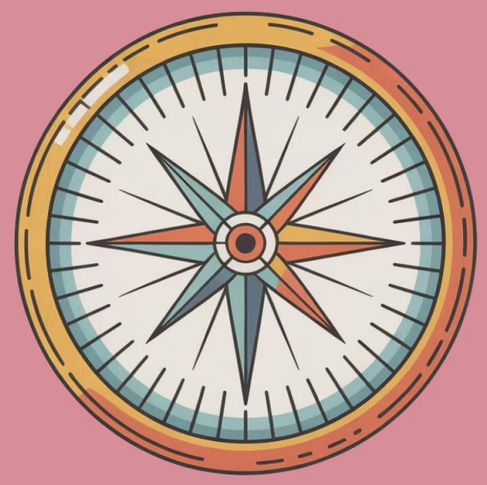


Ce înseamnă orientarea în carieră?

Orientarea în carieră este procesul prin care îți **descoperi abilitățile, interesele și valorile personale**. Nu este vorba doar despre ce job vrei să ai, ci despre cine ești tu cu adevărat și ce te face fericit.

Acest proces te ajută să alegi un **traseu educațional și profesional potrivit**, adaptat unicității tale.

Este ca și cum ai avea o busolă personală care te ghidează spre destinația cea mai potrivită pentru tine.



Autocunoaștere

Descoperă cine ești cu adevărat

Explorare

Investighează toate opțiunile

Planificare

Creează pașii spre cariera dorită

💡 Cariera = drumul tău profesional și personal, nu doar un loc de muncă. Este o călătorie continuă de descoperire și dezvoltare.

START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

Implicarea face diferența.

Kaufland

De ce e atât de importantă orientarea în carieră?

Orientarea în carieră nu este un proces opțional – este esențială pentru viitorul tău. În adolescență, ești în pragul unor decizii importante care îți vor influența întreaga viață. Orientarea în carieră te ajută să navighezi prin toate aceste alegeri cu încredere și claritate.

Decizii informate

Te ajută să faci alegeri bazate pe fapte reale și autocunoaștere, nu pe impuls sau presiunea altora. Vei înțelege ce implică fiecare cale și vei putea alege conștient.

Încredere în sine

Îți crește încrederea în propriile decizii și te face să te simți mai sigur pe drumul ales. Când știi de ce ai ales ceva, ești mai puternic.

Motivație clară

Te motivează să înveți cu un scop clar în minte. Fiecare lecție devine mai relevantă când știi cum se leagă de viitorul tău.

Pregătire pentru viitor

Te pregătește pentru următoarele etape: alegerea liceului potrivit, facultatea, primul job. Fiecare pas devine mai ușor când ai un plan.

> **"A ști ce vrei este primul pas spre reușită. Și a ști de ce vrei asta te face imparabil."**

START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

Implicarea face diferența.

Kaufland

Autocunoașterea: Punctul tău de plecare



Autocunoașterea este fundamentul oricărei decizii de carieră reușite. Înainte să explorezi ce poți face în lume, trebuie să știi cine ești cu adevărat. Este ca și cum ai porni într-o călătorie – trebuie să știi de unde pleci ca să ajungi unde îți dorești.

Autocunoașterea nu este un proces rapid. Necesită timp, reflecție și onestitate cu tine însuți. Dar investiția aceasta se va întoarce de mii de ori în viitor.

Ce îți place să faci?

Identifică activitățile care te fac să pierzi noțiunea timpului. La ce materii te uiți cu nerăbdare? Ce hobby-uri te pasionează? Ce faci în timpul liber când nimeni nu te obligă?

Ce știi să faci bine?

Recunoaște-ți abilitățile și talentele naturale. La ce te laudă alții? Ce îți iese ușor, în timp ce altora le este greu? Unde excelezi fără prea mult efort?

Ce valori sunt importante pentru tine?

Gândește-te la principiile care te ghidează: siguranța financiară, libertatea creativă, ajutorarea altora, echilibrul muncă-viață, recunoașterea socială, inovația?

START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

Implicarea face diferența.

Kaufland

Instrumente pentru autocunoaștere

- **Teste de interese vocaționale**

  Există teste gratuite online care te pot ajuta să îți identifici interesele și potrivirea cu diferite profesii. Holland Code sau testul RIASEC sunt exemple populare.

- **Feedback de la colegi și profesori**

  Întreabă-i pe cei din jurul tău ce calități văd la tine. Adesea, alții pot observa talente pe care tu nu le-ai remarcat încă.

- **Exerciții de reflecție**

  Scrie răspunsuri la întrebări precum: „Cine sunt eu în 5 cuvinte?", „Ce aș face dacă aș avea resurse nelimitate?", „Ce problemă din lume aș vrea să rezolv?"

Teste vocaționale

Holland/RIASEC pentru interese



Feedback

Întreabă colegi și profesori

Reflecție

Răspunde la întrebări personale

START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

Implicarea face diferența.

Kaufland

Explorarea opțiunilor de carieră

După ce te-ai cunoscut pe tine, este timpul să explorezi lumea posibilităților. Există sute de profesii și meserii, multe dintre ele nici măcar nu existau acum 10 ani! Acest lucru înseamnă că oportunitățile sunt practic nelimitate.

1

Cercetează profesii diverse

Nu te limita la profesiile pe care le cunoști deja. Caută online, citește despre meserii diferite, descoperă domenii noi. Poate vei găsi ceva complet neașteptat!

2

Vorbește cu profesioniști

Contactează oameni care lucrează în domeniile care te interesează. Întreabă-i despre o zi obișnuită la muncă, despre provocări și satisfacții. Realitatea poate fi diferită de percepții.

3

Încearcă experiențe practice

Voluntariatul, joburile part-time, internshipurile sau programele de internship pentru liceeni îți oferă o perspectivă reală asupra diferitelor cariere.

4

Participă la evenimente de carieră

Târgurile de universități, zilele porților deschise, workshopurile și conferințele sunt oportunități excelente de a explora opțiuni și de a face conexiuni.

START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

Implicarea face diferența. Kaufland

Resurse utile pentru explorare



Platforme Online

Descoperă oportunități de carieră pe site-uri dedicate precum LinkedIn, Bestjobs și Ejobs, unde poți explora diverse roluri și companii.



Canale YouTube

Urmărește vloguri și interviuri cu profesioniști din diferite domenii pentru a obține perspective reale și sfaturi practice despre diverse cariere.



Podcasturi Inspiratoare

Ascultă conversații aprofundate cu experți și oameni de succes, care îți pot oferi idei noi și te pot ghida în alegerea drumului profesional.



Consilieri și Centre de Carieră

Beneficiază de îndrumare personalizată din partea consilierilor școlari sau a centrelor de carieră, care te pot ajuta să îți identifici punctele forte și interesele.



Proiecte Școlare și Extrașcolare

Implică-te în activități practice care îți permit să explorezi noi abilități și să înțelegi mai bine ce tip de muncă te atrage cu adevărat.

START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

Implicarea face diferența. Kaufland

Stabilirea unui plan de carieră

Un plan de carieră este ca o hartă care te ghidează de la unde ești acum la unde vrei să ajungi. Nu este ceva rigid și neschimbabil – este un document viu care evoluează odată cu tine. Important este să începi cu un plan, chiar dacă acesta se va modifica pe parcurs.

Analizează-te pe tine

Identifică-ți interesele, valorile și competențele. Folosește tot ce ai învățat despre tine în procesul de autocunoaștere. Scrie tot ce consideri important.

Explorează opțiunile

Cercetează domeniile de studiu și profesiile care se potrivesc cu profilul tău. Fă liste, compară avantaje și dezavantaje, ia în considerare multiple variante.

Stabilește obiective SMART

Creează obiective Specifice, Măsurabile, Accesibile, Relevante și cu Termen clar. Acestea vor fi bornele tale pe drumul către succes.

Creează un plan de acțiune

Transformă obiectivele în pași concreți și acțiuni specifice. Ce trebuie să faci săptămâna aceasta? Luna aceasta? Anul acesta?

Revizuiește periodic

Cariera este un drum în continuă mișcare. Revizuiește-ți planul la fiecare 3-6 luni și ajustează-l în funcție de noile descoperiri și oportunități.

> 💬 **Un plan de carieră te ajută să transformi visele în pași reali. Nu este vorba despre a prezice viitorul, ci despre a-l crea activ, pas cu pas.**

START ONG by Kaufland · CREED România · act for tomorrow · Implicarea face diferența. · Kaufland

Obiective SMART: Formula succesului



Obiectivele SMART nu sunt doar o metodă populară – sunt o formulă dovedită pentru a transforma dorințele vagi în realizări concrete. Fiecare literă din acronimul SMART reprezintă o caracteristică esențială a unui obiectiv bine formulat.

Specific

Obiectivul trebuie să fie clar și precis. În loc de „Vreau să fiu mai bun la matematică", spune „Vreau să îmi îmbunătățesc nota la matematică de la 7 la 9".

Măsurabil

Trebuie să poți măsura progresul. Cum vei ști că ai reușit? Ce indicatori vei urmări? Definește criterii concrete de succes.

Accesibil

Obiectivul trebuie să fie provocator, dar realizabil. Nu imposibil de atins, dar nici prea ușor. Trebuie să te provoace, dar să rămână în zona ta de posibilitate.

Relevant

Obiectivul trebuie să conteze cu adevărat pentru tine și pentru planul tău de carieră. Se aliniază cu valorile și visurile tale pe termen lung?

Cu Termen clar

Stabilește o dată limită concretă. „Până la sfârșitul semestrului" sau „Până pe 15 iunie" sunt mult mai eficiente decât „într-o zi" sau „în viitor".

💡 **Exemplu de transformare:** De la „Vreau să mă descurc mai bine" la „Vreau să obțin media 9 la materiile de profil până la sfârșitul anului școlar, studiind zilnic câte o oră și participând la meditații săptămânale".

START ONG by Kaufland
CREED România
act for tomorrow
Implicarea face diferența.
Kaufland

Exemple de obiective de carieră

Iată exemple de obiective de carieră, împărțite pe termen scurt și lung. Observă cum fiecare este specific și acționabil.





Obiective pe termen scurt

Acestea sunt pași concreți, de atins în următoarele 3-12 luni.

- **Comunicare:** Îmbunătățirea abilităților de vorbire în public până în iunie.
- **Experiență:** Participarea la un proiect de voluntariat relevant pentru domeniu.
- **Academic:** Îmbunătățirea mediei la materiile de profil până la sfârșitul anului școlar.
- **Networking:** Contactarea a 3 profesioniști din domeniul dorit.

Obiective pe termen lung

Acestea sunt viziuni mari, care îți ghidează direcția generală.

- **Profesional:** A deveni designer grafic specializat în branding.
- **Educație:** A urma o facultate de top (ex: Medicină sau Informatică).
- **Portofoliu:** A construi un portofoliu profesional solid până la absolvirea liceului.
- **Impact:** A contribui la comunitate prin expertiza profesională.

Reține: Obiectivele pe termen scurt sunt pietrele de temelie care construiesc obiectivele pe termen lung. Fiecare mic pas contează!

START ONG by Kaufland
CREED România
act for tomorrow
Implicarea face diferența.
Kaufland

Ce este un CV și de ce ai nevoie de el?

Curriculum Vitae = Cartea ta de vizită profesională

CV-ul (Curriculum Vitae) este documentul care te prezintă profesional în fața potențialilor angajatori, universităților sau organizatorilor de programe. Este prima impresie pe care o lași, așa că trebuie să fie impecabilă!



Chiar dacă acum ești în liceu, un CV bun te poate ajuta să obții:

Joburi part-time

Joburi sezoniere și voluntariat

Stagii practică

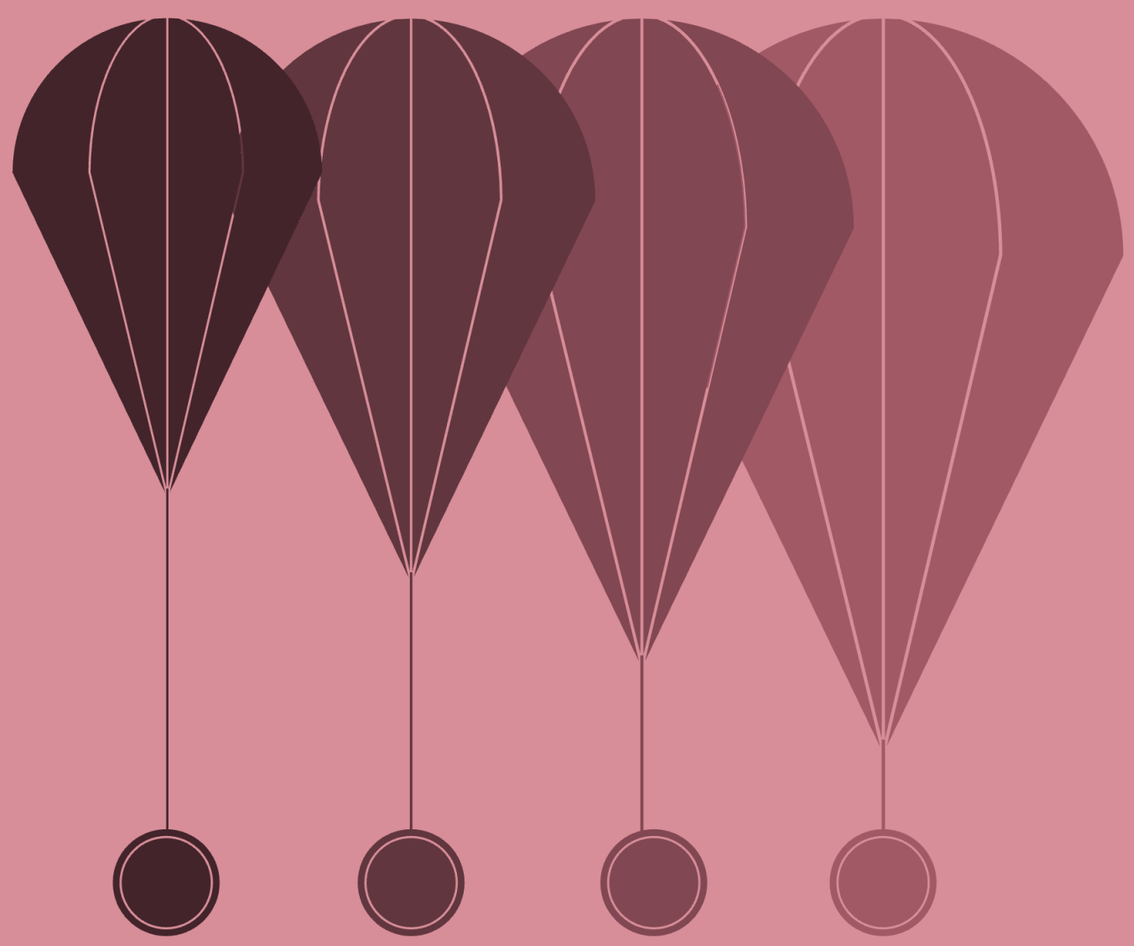
Câștigă experiență relevantă în domeniu

Burse & studii

Oportunități de finanțare pentru educație

Admitere internațională

Aplică la universități din străinătate



START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

Implicarea face diferența.

Kaufland

Ce conține CV-ul?

Date personale și de contact

Nume complet, adresă, telefon, email profesional. Asigură-te că poți fi contactat ușor!

Educație și formare

Școala actuală, media generală, realizări academice, cursuri suplimentare, certificări obținute.

Experiență relevantă

Voluntariat, practică, proiecte școlare importante, joburi part-time, competiții la care ai participat.

Competențe

Competențe digitale (Microsoft Office, Photoshop etc.), limbi străine (cu nivel), abilități sociale (lucru în echipă, leadership).

Hobby-uri și interese

Activități extracurriculare relevante care îți arată personalitatea și pasiunile. Alege cele care adaugă valoare!

📄 **Regula de aur:** Scopul CV-ului este să te prezinte clar și concis – în **maximum 1-2 pagini** pentru liceeni și studenți. Fii selectiv și include doar informațiile relevante!

CV-ul Europass: Standardul european

CV-ul Europass este formatul standard recunoscut în toate țările Uniunii Europene. Este conceput special pentru a facilita mobilitatea profesională și educațională în spațiul european, făcând CV-ul tău ușor de înțeles oriunde în Europa.

Format standard european

Recunoscut oficial în toate cele 27 de state membre UE, plus țări asociate. Angajatorii și universitățile europene îl cunosc și îl apreciază.

Simplu de completat online

Accesează gratuit platforma europa.eu/europass și completează CV-ul pas cu pas, cu ghidare. Nu ai nevoie de cunoștințe avansate de calculator!

Valabil internațional

Ideal dacă plănuiești să studiezi sau să lucrezi în străinătate. Formatul este familiar recrutorilor din întreaga Europă, crescând șansele tale.

Salvare și actualizare ușoară

Poți salva CV-ul online și îl poți actualiza oricând cu noi experiențe, competențe sau realizări. Totul rămâne organizat într-un singur loc.

Secțiuni clare și structurate

Template-ul include toate secțiunile necesare: informații personale, educație, experiență profesională, competențe lingvistice, competențe digitale, și multe altele.

Multilingv

Poți crea CV-ul în română și apoi să îl traduci automat în peste 29 de limbi europene. Perfect pentru aplicații internaționale!

Cum începi?

1. Accesează europa.eu/europass
2. Creează un cont gratuit
3. Alege "Creează CV"
4. Completează fiecare secțiune cu atenție
5. Descarcă în format PDF

💡 **Sfat important:** Completează-l cât mai sincer și adaptat la experiența ta reală. Nu exagera și nu minți – autenticitatea este esențială!

START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

Implicarea face diferența.

Kaufland

Cum să scrii un CV de impact

Un CV bun nu listează doar fapte – spune o poveste despre cine ești și ce poți oferi. Fiecare cuvânt contează, fiecare detaliu trebuie să îți aducă un plus. Iată cum să creezi un CV care să te facă remarcat!



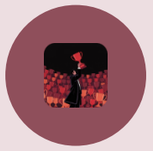
Captează atenția rapid

Recrutorul petrece în medie 6-7 secunde citind un CV. Informațiile cele mai importante trebuie să fie vizibile imediat: numele tău, obiectivul de carieră (dacă este relevant), și realizările principale.



Personalizează pentru fiecare oportunitate

Nu trimite același CV peste tot! Adaptează-l în funcție de job-ul, voluntariatul sau programul pentru care aplici. Evidențiază experiențele și abilitățile cele mai relevante pentru acea oportunitate specifică.



Concentrează-te pe realizări, nu doar pe responsabilități

În loc de „Am fost membru al clubului de robotică", scrie „Am contribuit la construirea unui robot care a câștigat locul 2 la competiția națională RoboChallenge 2023". Arată impactul tău!



Folosește cifre concrete

Cifrele fac CV-ul mai credibil și impactant: „Am organizat un eveniment de strângere de fonduri care a atras 150 de participanți și a adunat 5.000 lei pentru cauză". Numerele spun mai mult decât cuvintele.

Cum să scrii un CV de impact

Folosește verbe de acțiune puternice

Începe frazele cu verbe active: am condus, am creat, am organizat, am implementat, am dezvoltat, am îmbunătățit, am contribuit. Acestea transmit proactivitate!

Respectă ordinea cronologică inversă

Începe cu cele mai recente experiențe și mergi înapoi în timp. Angajatorii sunt interesați mai întâi de ce faci acum, apoi de istoricul tău.

Folosește formatare consistentă

Alege un font profesional (Arial, Calibri, Times New Roman), dimensiune 11-12, și menține același stil de formatare în tot documentul. Consistența arată profesionalism.



START ONG by Kaufland
CREED România
act for tomorrow
Implicarea face diferența.
Kaufland

Greșeli frecvente în CV – ce să eviți

Chiar și cele mai mici greșeli pot costa o oportunitate importantă. Un CV slab poate închide uși înainte ca tu măcar să ai șansa să te prezinți. Să vedem cele mai comune greșeli pe care tinerii le fac și cum să le eviți!

Informații inutile sau irelevante

Nu include: starea civilă, CNP-ul, numărul cărții de identitate, greutatea, înălțimea. Acestea sunt informații personale care nu au legătură cu competențele tale profesionale.

Ce să faci: Include doar informațiile cerute explicit sau direct relevante pentru poziția la care aplici.

Prea multe detalii sau text prea lung

Un CV de 4-5 pagini pentru un licean este excesiv. Recrutorul nu va citi totul. Nu descrie fiecare responsabilitate mică.

Ce să faci: Fii concis și selectiv. 1-2 pagini sunt suficiente. Fiecare informație trebuie să adauge valoare.

Adresă de e-mail nepotrivită

„coolfighter2007@yahoo.com" sau „bebelus_dragut@gmail.com" nu sunt adrese profesionale. Creează o impresie proastă din start.

Soluție: Creează un email simplu și profesional: prenume.nume@gmail.com sau initiala.nume@gmail.com

Greșeli de ortografie și gramatică

Greșelile de scriere sugerează lipsă de atenție la detalii și neprofesionalism. Chiar și o singură greșeală poate fi fatală.

Soluție: Verifică CV-ul cu instrumente precum Google Docs sau Grammarly, apoi cere și altcuiva să îl citească.

Greșeli frecvente în CV – ce să eviți

Fotografie neprofesională

Selfie-uri, poze de vacanță, fotografii cu filtre sau în ținută casual nu aparțin pe un CV profesional.

Soluție: Folosește o fotografie cu fundal neutru, în care ești îmbrăcat decent și zâmbești natural. Sau omite complet poza dacă nu ai una potrivită.

Copierea CV-ului altcuiva

Template-urile sunt OK, dar nu copia niciodată conținutul altcuiva. Fiecare CV trebuie să reflecte experiența TA unică.

Soluție: Folosește un template ca structură, dar completează cu informații autentice despre tine. Fii original!

Design excesiv de complicat

Prea multe culori, fonturi diferite, grafice inutile – toate acestea distrag atenția de la conținut.

Soluție: Keep it simple! Un design curat, profesional, cu maxim 2 culori complementare.

Lipsa de personalizare

Trimiterea aceluiași CV generic pentru orice oportunitate arată lipsă de interes real.

Soluție: Adaptează CV-ul pentru fiecare aplicare, evidențiind experiențele cele mai relevante pentru acea poziție specifică.

> ✅ **Regula de aur:** Personalizează fiecare CV și verifică-l de minimum 3 ori înainte de trimitere. Cere feedback de la un profesor, părinte sau prieten în care ai încredere!

START ONG by Kaufland · CREED România · act for tomorrow · Implicarea face diferența. · Kaufland

Competențe sociale și organizaționale

Pe lângă cunoștințele academice, angajatorii caută din ce în ce mai mult competențe sociale și organizaționale. Iată cum poți evidenția abilitățile tale esențiale.

Lucru în echipă

dezvoltat prin proiecte școlare și voluntariat

Leadership

președinte al consiliului elevilor 2024-2025

Comunicare eficientă

membru al clubului de dezbateri

Organizare evenimente

organizator la 3 evenimente școlare majore

Gestionarea timpului

echilibrez 5 activități extrașcolare cu media 9.5

Oferă întotdeauna dovezi concrete pentru competențele tale - proiecte realizate, rezultate obținute, funcții deținute.

Sfat important: Nu spune doar că ai o competență, demonstreaz-o cu exemple specifice!

Competențe lingvistice - Cum să le prezinți corect

Pentru a prezenta corect competențele lingvistice în CV, folosește nivelurile europene (Cadrul European Comun de Referință pentru Limbi Străine - CEFR): A1, A2, B1, B2, C1, C2. Menționează certificările obținute, dacă le ai. Iată câteva exemple concrete:

Română

limba maternă

Engleză

nivel B2 (avansat), certificat Cambridge

Franceză

nivel A2 (începător)

Spaniolă

nivel A1 (noțiuni de bază)

Explicația nivelurilor:

1. **A1-A2: Începător**
2. **B1-B2: Intermediar/Avansat**
3. **C1-C2: Competență/Maestrie**

Sfat: Fii onest despre nivelul real - poți fi testat!

START ONG by Kaufland
CREED România
act for tomorrow
Implicarea face diferența.
Kaufland

Secțiunea "Competențe" – cum să o completezi corect

Competențele sunt abilitățile și cunoștințele pe care le-ai dobândit și care te fac valoros pentru angajatori. Prezentarea lor corectă în CV este crucială pentru a-ți evidenția potențialul. Este esențial să fii onest și specific, menționând întotdeauna nivelul de cunoaștere.

Sfat important: Nu exagera niciodată! Dacă spui că stăpânești Photoshop la nivel avansat, s-ar putea să fii testat în timpul interviului. Fii realist și onest cu privire la nivelul tău real de competență.

Competențe digitale

Cunoștințe în utilizarea software-urilor, programelor și platformelor digitale:

- Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint)
- Adobe Photoshop / Illustrator
- Programare: Python, Java, JavaScript
- Editare video: Premiere Pro, CapCut
- Social media management

Competențe tehnice

Abilități specifice legate de un domeniu sau o industrie, adesea dobândite prin formare specializată:

- Analiză de date (SQL, Excel avansat)
- Project Management Software (Jira, Asana)
- Operare echipamente specifice
- Administrare rețea
- Cunoștințe legislative specifice

Competențe creative

Abilități de a genera idei noi, de a rezolva probleme într-un mod inovator și de a crea conținut original:

- Design grafic
- Scriere creativă / Copywriting
- Brainstorming și inovație
- Soluționarea creativă a problemelor
- Producție muzicală sau video

START ONG by Kaufland
CREED România
act for tomorrow
Implicarea face diferența.
Kaufland

Secțiunea "Competențe" – cum să o completezi corect

Competențe interpersonale (Soft Skills)

Trăsături de personalitate și abilități sociale care te ajută să interacționezi eficient cu ceilalți:

- Comunicare eficientă
- Lucru în echipă
- Leadership
- Adaptabilitate
- Rezolvare de conflicte

Nivele de competență:

Începător

Cunoștințe de bază, poți efectua sarcini simple cu puțin ajutor.

Intermediar

Folosești regulat, poți rezolva majoritatea sarcinilor în mod independent.

Avansat

Expertiză demonstrată, poți gestiona sarcini complexe și oferi soluții.

Expert

Poți preda altora, ești o resursă cheie în domeniu.

START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

Implicarea face diferența.

Kaufland

Scrisoarea de intenție: Complementul perfect pentru CV

Scrisoarea de intenție (sau scrisoarea de motivație) este documentul care însoțește CV-ul și explică DE CE ești candidatul potrivit pentru acea oportunitate specifică. În timp ce CV-ul spune CE ai făcut, scrisoarea spune DE CE și CUM aceste experiențe te fac perfect pentru poziția respectivă.

1 Introducerea

Prezintă-te pe scurt și menționează pentru ce poziție/program aplici. Captează atenția cu ceva specific despre tine sau despre organizație care te motivează.

2 De ce această oportunitate?

Explică ce te atrage la această oportunitate specifică. Arată că ai făcut research și înțelegi ce caută organizația. Fii specific, nu generic!

3 De ce tu?

Evidențiază 2-3 experiențe sau realizări relevante care demonstrează că ai abilitățile necesare. Conectează-le direct cu cerințele din anunț.

4 Încheierea

Reiterează entuziasmul tău și disponibilitatea pentru un interviu. Mulțumește pentru timpul acordat și încheie profesional.

Structura ideală

- **Lungime:** Maximum 1 pagină (300-400 cuvinte)
- **Font:** Același ca la CV (Arial, Calibri, 11-12)
- **Ton:** Profesional dar personal, entuziast dar nu exagerat
- **Stil:** Direct, concis, fără clișee

Greșeli de evitat

- Repetarea exactă a informațiilor din CV
- Scrisori prea lungi (peste 1 pagină)
- Ton prea informal sau prea rigid
- Greșeli de ortografie sau gramatică
- Utilizarea aceleiași scrisori pentru toate aplicațiile

Evită clișeele: „Sunt o persoană ambițioasă și motivată" sună gol. În loc, arată-ți ambițiile prin exemple concrete!

Scrisoarea de intenție

Structura ideală

- **Lungime:** Maximum 1 pagină (300-400 cuvinte)
- **Font:** Același ca la CV (Arial, Calibri, 11-12)
- **Ton:** Profesional dar personal, entuziast dar nu exagerat
- **Stil:** Direct, concis, fără clișee

Evită clișeele: „Sunt o persoană ambițioasă și motivată" sună gol. În loc, arată-ți ambițiile prin exemple concrete!

Greșeli de evitat

- Repetarea exactă a informațiilor din CV
- Scrisori prea lungi (peste 1 pagină)
- Ton prea informal sau prea rigid
- Greșeli de ortografie sau gramatică
- Utilizarea aceleiași scrisori pentru toate aplicațiile
- Concentrarea pe ce vrei TU, în loc de ce poți OFERI

Structura ideală

Maxim 1 pagină; 300–400 cuvinte

Font recomandat

Arial sau Calibri, 11–12

Tonalitate

Profesional, personal, entuziast

Stil

Direct, concis, fără clișee

Evită clișeele

Arată ambițiile prin exemple concrete

Nu repeta CV-ul

Completează, nu duplică informațiile

Fără scrisori lungi

Nu depăși o pagină

Corectitudine

Fără greșeli de ortografie sau gramatică

> 💭 **Gândește-te așa:** CV-ul este rezumatul tău profesional, scrisoarea de intenție este argumentul tău de vânzare. Împreună, ele formează pachetul complet care te face de neuitat!

Prezentarea online: Profilul tău digital

În era digitală, prezența ta online este la fel de importantă ca CV-ul pe hârtie. Angajatorii, universitățile și organizațiile vor căuta informații despre tine pe internet. Ce vor găsi?



LinkedIn – Rețeaua ta profesională

Chiar dacă ești în liceu, poți avea un profil LinkedIn. Este locul perfect pentru a-ți construi rețeaua profesională, a urmări companii care te interesează și a te conecta cu profesioniști din domeniul tău.

Ce să incluzi:
Fotografie profesională, rezumat care să reflecte aspirațiile tale, experiențele relevante, competențe, recomandări de la profesori sau mentori.



Portofoliul online

Dacă lucrezi în domenii creative (design, scriere, fotografie, programare), un portofoliu online este esențial. Platforme precum Behance, GitHub, Medium sau un site personal simplu pot face diferența.

Sfat: Include doar lucrările tale cele mai bune. Calitatea bate cantitatea întotdeauna! 5 proiecte excelente > 20 proiecte mediocre.



Curățenia digitală

Verifică-ți profilurile de social media. Șterge sau ascunde postările nepotrivite, fotografiile compromițătoare sau comentariile negative. Setează conturile personale pe privat.

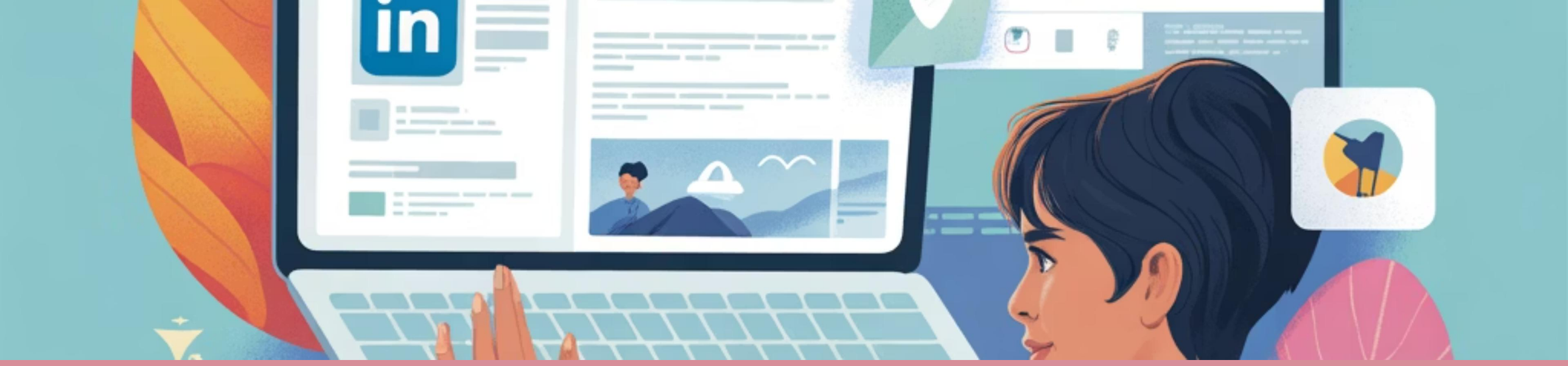
Regulă de aur: Dacă nu ai vrea ca viitorul tău angajator să vadă ceva, nu ar trebui să fie public pe internet!

START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

Implicarea face diferența. Kaufland



Prezentarea online: Profilul tău digital

1

Google-uiește-te pe tine

Caută-ți numele pe Google. Ce apare? Primele rezultate contează enorm. Dacă apar lucruri negative sau irelevante, încearcă să creezi conținut pozitiv care să le înlocuiască.

2

Construiește-ți brandul personal

Gândește-te la ce vrei să fii cunoscut. Apoi creează și distribuie conținut relevant: articole pe LinkedIn, proiecte pe GitHub, fotografii pe Instagram profesional, videoclipuri educaționale pe YouTube.

3

Fii consecvent

Folosește aceeași fotografie profesională pe toate platformele. Menține un ton și mesaj consecvent. Brandul tău personal trebuie să fie coerent oriunde apari online.

START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

Implicarea face diferența.

Kaufland

Networking: Construiește-ți rețeaua profesională



„It's not what you know, it's who you know" – această zicală este adevărată în mare parte. Networking-ul înseamnă construirea de relații profesionale autentice care te pot ajuta în carieră. Nu este vorba despre a folosi oamenii, ci despre a crea conexiuni valoroase reciproce.

Mulți tineri consideră networking-ul intimidant sau nenatural, dar este o abilitate care se învață și care devine mai ușoară cu practica. Iată cum poți începe chiar din liceu:

1

Începe cu cercul apropiat

Vorbește cu profesorii, părinții prietenilor. Întreabă-i despre carierele lor, cere sfaturi, roagă-i să te conecteze cu alți profesioniști. Oamenii adoră să ajute tinerii motivați!

2

Participă la evenimente

Târguri de cariere, conferințe pentru tineri, workshop-uri, competiții, hackathon-uri – toate acestea sunt oportunități perfecte de a întâlni oameni din domeniul tău de interes.

3

Folosește LinkedIn strategic

Conectează-te cu profesioniști din domeniul tău, dar personalizează mesajul de conectare. Explică cine ești și de ce vrei să te conectezi. Fii autentic și respectuos.

4

Oferă valoare înainte de a cere

Nu cere favori fără să oferi ceva în schimb. Poți oferi: voluntariatul tău, skill-urile tale digitale, entuziasmul și energia tinereții. Fii util!

5

Menține legătura

Networking-ul nu se termină după prima întâlnire. Trimite un email de mulțumire, informează-i despre progresele tale, felicită-i la realizări. Construiește relații pe termen lung.

> „Networking-ul nu este despre a colecta contacte. Este despre a planta relații." – **Învață să cultivi conexiuni autentice care vor crește în timp.**

START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

Implicarea face diferența.

Kaufland

Dezvoltarea continuă: Învățarea nu se oprește niciodată

Cariera ta este o călătorie de învățare constantă

Lumea profesională se schimbă rapid. Joburile de astăzi pot dispărea mâine, iar noi profesii apar în fiecare an. Singura constantă este schimbarea, iar singura cale de a rămâne relevant este învățarea continuă.

Citește regulat

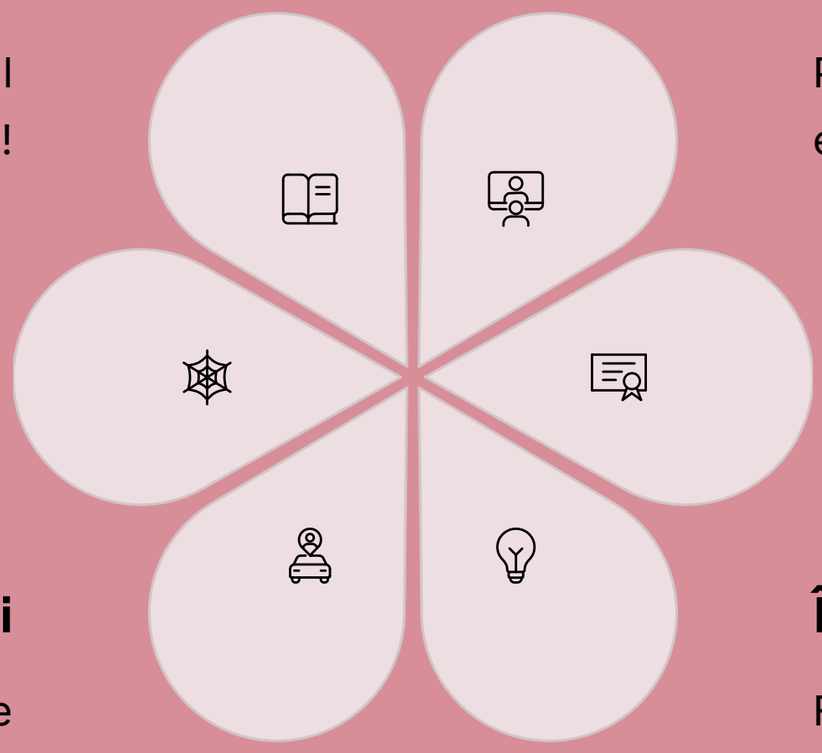
Cărți, articole, bloguri din domeniul tău. Informația este putere!

Rămâi la curent

Urmărește tendințele din industrie, schimbările tehnologice, inovațiile.

Găsește mentori

Învață de la cei care au trecut deja pe drumul pe care vrei să mergi tu.



Cursuri online

Platforme precum Coursera, Udemy, edX oferă mii de cursuri gratuite.

Certificări

Obține certificări în competențe relevante pentru domeniul tău.

Învață din experiență

Fiecare proiect, fiecare eșec, fiecare succes te învață ceva valoros.

85%

din joburile anului 2030

nu există încă – de aceea flexibilitatea și dorința de învățare sunt mai importante decât orice diplomă specifică

5-7

cariere diferite

va avea în medie o persoană de-a lungul vieții – pregătește-te pentru reinventare constantă

50%

din competențe

vor deveni depășite în următorii 5 ani – învățarea continuă nu este opțională, este obligatorie

> 💭 **Mindset-ul de growth:** Nu spune „Nu pot face asta", spune „Nu pot face asta ÎNCĂ". Diferența dintre „pot" și „nu pot" este adesea doar practică și perseverență.

START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

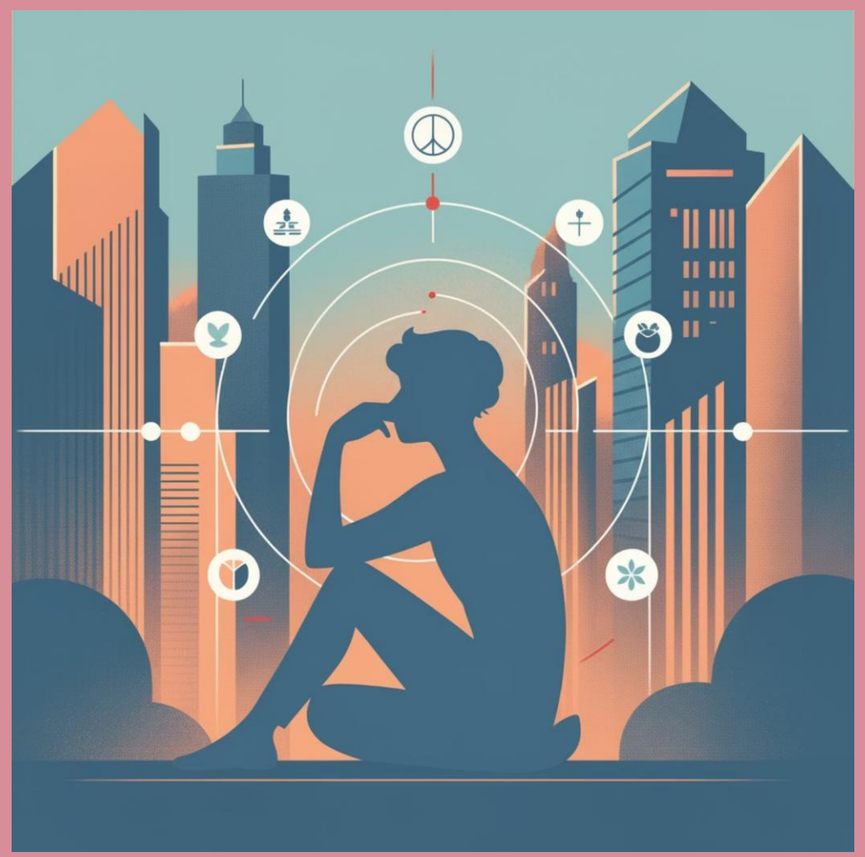
Implicarea face diferența.

Kaufland

Echilibrul viață-carieră: Succesul înseamnă mai mult decât munca

În goana după succes profesional, mulți tineri uită un lucru esențial: cariera este doar o parte a vieții tale. Sănătatea mentală, relațiile personale, hobby-urile, odihna – toate acestea sunt la fel de importante ca și realizările profesionale.

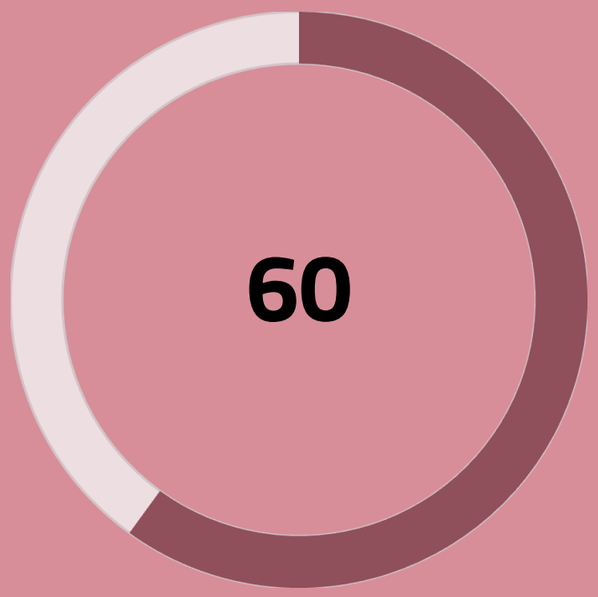
Un CV impresionant nu înseamnă nimic dacă ajungi epuizat, singur sau nefericit. Succesul adevărat înseamnă să găsești echilibrul care te face să te simți împlinit pe toate planurile.





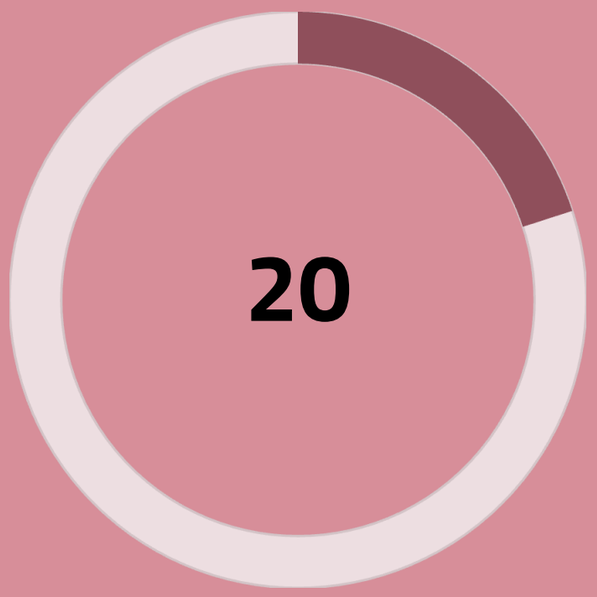
ore de somn

Este recomandarea minimă pentru adolescenți. Somnul afectează performanța academică și sănătatea.



minute de sport

zilnic sau aproape zilnic. Activitatea fizică reduce stresul și îmbunătățește concentrarea.



minute în natură

pe zi pot reduce semnificativ nivelul de stres și îmbunătăți starea de bine.

START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

Implicarea face diferența. Kaufland

Cum să menții echilibrul în liceu și dincolo de el

🎯 Prioritizează inteligent

Nu poți face totul. Învață să spui NU activităților care nu se aliniază cu obiectivele tale sau care îți consumă toată energia. Calitatea bate cantitatea.

⏰ Gestionează-ți timpul

Folosește tehnici precum Pomodoro (25 min muncă, 5 min pauză) sau time-blocking. Planifică-ți ziua și include ÎNTOTDEAUNA timp pentru tine.

💗 Cultivă relațiile

Petreceti timp de calitate cu familia și prietenii. Aceste relații te susțin în momentele grele și celebrează cu tine succesele. Nu le neglija!

🧘 Practică self-care

Meditație, journaling, un hobby relaxant, muzică, lectură pentru plăcere – găsește ce te reîncarcă și fă din asta o prioritate, nu un „bonus când mai am timp".

🆘 Cere ajutor când e nevoie

Nu este rușine să recunoști că ai nevoie de sprijin. Vorbește cu un consilier, un profesor, părinții, un terapeut. Sănătatea mentală contează!

🎉 Celebrează micile victorii

Nu aștepta „succesul mare" ca să te bucuri. Fiecare pas înainte merită recunoscut. Învață să apreciezi progresul, nu doar destinația.

💡 **Amintește-ți:** Construiește-ți o carieră care să îți permită să trăiești, nu una care să te consume.

Resurse utile pentru orientarea în carieră

Călătoria ta către cariera dorită nu trebuie să o parcurgi singur. Există o mulțime de resurse gratuite și platforme care te pot ajuta. Iată cele mai utile instrumente și surse de informare pentru tinerii din România:

Platforme online de orientare

- **Euroguidance.ro** – Consiliere pentru studii în străinătate
- **Europass.eu** – CV, scrisori de intenție, portofoliu digital
- **LinkedIn Learning** – Cursuri gratuite (multe în română)

Servicii de consiliere

- **Consilierul școlar** – Prima ta resursă, chiar în școala ta
- **Centre Județene de Resurse și Asistență Educațională (CJRAE)**
- **ONG-uri**

Cărți recomandate

- „Mindset: Psihologia succesului" – Carol Dweck
- „Descoperă-ți punctele forte" – Marcus Buckingham
- „Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace" – Sean Covey

Comunități și grupuri pentru tineri

Alătură-te comunităților de tineri cu interese similare. Networking-ul cu colegi de aceeași vârstă poate fi la fel de valoros ca și cel cu profesioniștii:

- Cluburi școlare: dezbateri, robotică, antreprenoriat, voluntariat
- Competiții: olimpiade, hackathon-uri, competiții de business, robotică
- Discord servers pentru programatori, designeri, scriitori români
- Grupuri Facebook

Resurse utile pentru orientarea în carieră

Teste vocaționale și de personalitate (gratuite)

Holland Code (RIASEC)

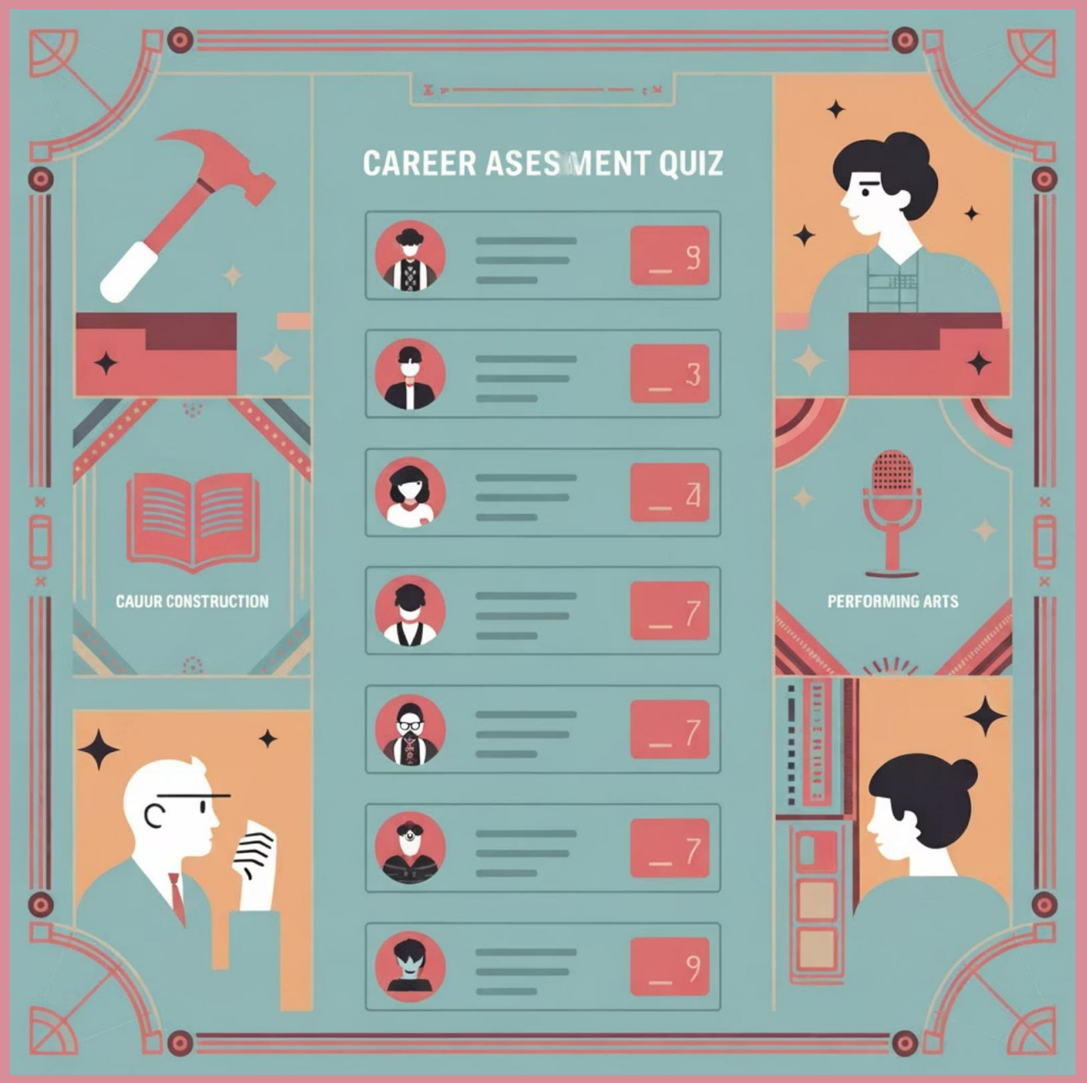
Identifică tipul tău de personalitate profesională: Realist, Investigativ, Artistic, Social, Întreprinzător, Convențional

16 Personalities (MBTI)

Un test de personalitate detaliat care îți arată punctele forte și sugerează cariere potrivite

CliftonStrengths (Gallup)

Identifică cele 5 talente dominante și cum să le folosești în carieră



⚠ **Important:** Testele sunt doar instrumente de orientare, nu verdictul final. Ele te ajută să te cunoști mai bine, dar TU iei decizia finală despre cariera ta!

Tu ești la CTRL al propriei cariere!

Viitorul tău începe astăzi!

Am ajuns la finalul acestei călătorii prin orientarea în carieră, dar pentru tine, călătoria abia începe. Tot ce ai învățat aici sunt doar instrumentele – tu ești cel care le va folosi pentru a-ți construi viitorul.

🔹 Descoperă cine ești

Investește timp în autocunoaștere. Cu cât te cunoști mai bine pe tine, cu atât vei lua decizii mai bune pentru viitorul tău. Interesele, valorile și abilitățile tale sunt busola ta personală.

🔹 Planifică-ți pașii

Transformă visele în obiective SMART și obiectivele în acțiuni concrete. Un plan bine gândit este jumătate din succes. Dar nu uita – planul se poate schimba, și asta e ok!

🔹 Fii pregătit să înveți continuu

Lumea se schimbă rapid. Învățarea continuă nu este un bonus – este o necesitate. Rămâi curios, deschis la nou, și nu înceta niciodată să te dezvolți.

🔹 Fă-ți un CV care te reprezintă

CV-ul tău este povestea ta profesională. Asigură-te că este o poveste de care ești mândru, autentică și bine spusă. Actualizează-l regulat cu fiecare nouă realizare.

START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

Implicarea face diferența.

Kaufland

Ultimele gânduri...

Cariera ta nu se întâmplă întâmplător – **o construiești pas cu pas**. Fiecare decizie pe care o iei astăzi, fiecare abilitate pe care o dezvolți, fiecare conexiune pe care o faci, contribuie la construirea viitorului tău.

Nu există un singur drum „corect". Există drumul care este potrivit pentru TINE. Și chiar dacă uneori te vei abate de la traseu, vei învăța din fiecare experiență și vei deveni mai puternic.



> **„"Viitorul aparține celor care cred în frumusețea viselor lor."**
>
> – Eleanor Roosevelt

Începe azi

Nu amâna. Primul pas este cel mai important!

Fii flexibil

Planurile se pot schimba, și e perfect în regulă

Urmează-ți pasiunea

Dar fii și pragmatic cu oportunitățile

Cere ajutor

Nimeni nu reușește singur. Construiește o echipă de susținere

START ONG by Kaufland

CREED România

act for tomorrow

Implicarea face diferența. Kaufland

Mult succes în construirea viitorului tău!



Material realizat în cadrul proiectului "CTRL+YOU - Stăpân pe propriul destin!" și finanțat prin programul Start ONG, lansat de Kaufland România și implementat de Asociația Act for Tomorrow