



Ghid de integrare profesionala a tinerilor

*GHIDUL*

*de*

**INTEGRARE PROFESIONALA A TINERILOR**



**The GUIDE of PROFESSIONAL INTEGRATION  
OF YOUNG PEOPLE**

**GUÍA de INTEGRACIÓN PROFESIONAL DE JÓVENES**



**ΟΔΗΓΟΣ του ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ**



**VADOVAS iš PROFESINĖ INTEGRACIJA JAUNOMS**



**РЪКОВОДСТВО от ПРОФЕСИОНАЛНА ИНТЕГРАЦИЯ НА  
МЛАДИТЕ ХОРА**





## MESAJ PENTRU TINE

**Salut ! Suntem alaturi de tine la primii pasi spre profesia ce urmeaza sa o alegi.**

**Programul Erasmus+ ne ajuta sa iti oferim o informare corecta despre etapele ce trebuie strabatute in drumul tau spre o cariera de succes. Cauta si tu informatii suplimentare despre Erasmus plus ! Fii parte a proiectelor de tineret din comunitatea ta !**

*Armonia Educativa, Pro Atlantico, EU Trade, Youth Mobility Center, FOR YOU si APIC Pandora iti stau la dispozitie cu acest ghid si o revista care sa iti clarifice deciziile pentru ocuparea calificata, educatia antreprenoriala si ocuparea unui loc de munca.*

**Te asteptam in echipa noastra !**





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

**TE CUNOSTI ? CUM SI CAT ?**

Conditia succesului in oricare domeniu de activitate este cunoasterea de sine si stabilirea propriei identitati. Atitudinea corecta in fata schimbarii, dezvoltarea personalitatii si succesul integrarii profesionale presupun cunoasterea de sine si autoeducatia continua.

*Cunoasterea de sine*

Pornind de la analiza si evaluare, trebuie sa identifici realist fiecare componenta:

- > aspecte pozitive si lacune;
- > puncte tari si puncte slabe;
- > necesitati privind propria ta educatie profesionala.

Cunoasterea personalitatii tale duce la cristalizarea constiintei tale. Poti sa afirmi ca ai ajuns la autocunoastere atunci cand poti sa raspunzi sincer si cu obiectivitate:

- Cine si cum esti acum ?
- Cine si cum ai fost ?
- Cine si cum vei fi in viitor ?
- Cum te vezi tu ?
- Cum te vad altii ?

Pentru a ajunge la cunoasterea de sine si definirea mai clara a identitatii, poti sa faci apel la instrumente variate:

- Autoanaliza si autoevaluarea;
- Experiente cat mai diversificate;
- Testele specializate;
- Opinia familiei, prietenilor;
- Parerile expertilor.

In scopul construirii unei imagini proprii realiste si a definirii identitatii, ai nevoie de:

- Cunostinte si abilitati specifice;
- Rabdare, obiectivitate, disciplina;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- Evaluari periodice;
- Dorinta continua pentru perfectionare.

### *Autoeducatia*

Succesul tau in societate depinde de capacitatea ta de a cunoaste, de a intelege si de a explica in mod corect mediul social in care actionezi. Pornind de la aceste premise, va trebui sa iti asumi autoeducatia ca o responsabilitate personala, cu efort constant, creativitate, metode de formare si informare potrivite.

### *Practica autoformarii*

In scopul autoformarii si al cunoasterii de sine, poti sa folosesti:

- > exercitiul practic al cunostintelor teoretice;
- > memorarea pentru fixarea si stocarea acestor cunostintelor;
- > sinteza situatiilor particulare;
- > deductia – concretizarea situatiilor generale;
- > proiectarea si aplicarea unui „experiment” propriu pentru dezvoltarea unor abilitati;
- > studiul de caz – analiza unei situatii personalizate;
- > jocul de rol.



## Motivatia actiunilor tale

Fiecare om are o motivatie interioara care se transforma in comportament. Astfel nivelul performantelor tale, relatiile interpersonale in care te implici, succesul integrarii socio-profesionale depind in mod direct de motivatia ta personala.





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

### *Motivatia individuala*

Motivatia este un proces psihologic bazat pe nevoile tale care sustin si declaneaza comportamentul tau. Elementele care stau la baza motivatiei se definesc prin:

Valorificarea potentialului tau

Acceptare sociala, afectiune, relatii interpersonale

Elemente necesare existentei, siguranta

### *Grupul si motivatia*

Grupurile in care vei fi implicat in procesul de integrare socio-profesionala au capacitatea de a influenta propria ta motivatie. Pentru a iti indeplini obiectivele propuse, contribuind simultan la performanta grupului, sa definesti in termeni clari care este influenta acestui grup asupra ta.

Identifica elemente care pot influenta propria ta motivatie:

- statutul, rolul, importanta sociala a grupului
- performanta grupului si rolul tau
- statutul personal pe care il ai in grup
- relatia dintre responsabilitatile si competentele tale
- recunoasterea meritelor tale
- eficienta relatiilor de comunicare

## **Sansa viitorului ?!! Ce este ?...**

In contextul societatii contemporane, caracterizate prin schimbari rapide si diversificate, indeplinirea obiectivelor, succesul integrarii socio-profesionale, gestionarea existentei depind in mod direct de modul in care iti imaginezi, proiectezi si construiesti pragmatic viitorul personal.





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

### *Evitarea greselilor curente*

Incerca sa iti planifici viitorul pe baza unor „scheme traditionale” deja depasite, poti face greseli cu consecinte negative asupra propriei existente. In acest sens, poti sa citesti mai jos:

- Nu adopta o atitudine pasiva in raport cu viitorul si schimbarea
- Nu iti imagina un viitor unic, refuzand sa accepti alternative pasive
- Nu accepta restrictiile profesionale impuse
- Acorda timp pentru rezolvarea problemelor din prezent
- Previzioneaza viitorul profesional
  
- Nu trai intr-o continua stare determinata de consecintele propriilor greseli in proiectarea viitorului, care poate devini intre timp prezent

### *Construirea viitorului*

Succesul socio-profesional in cadrul unui context social schimbator si incert, depinde de capacitatea ta de a pune in practica un set de pozitii clare:

- Planifica-ti mai multe variante pentru a ajunge la fiecare dintre ele;
- Viitorul tau nu este strict determinat de existenta ta trecuta si nu va fi o simpla continuare a situatiei in care esti acum;
- In conditiile in care trecutul lasa urme, iar prezentul iti impune limitari, ai la dispozitie multiple posibilitati pentru a iti construi viitorul;
- In cadrul limitarilor inevitabile de otidin social si personal ai libertatea de a imagina si construi viitorul tau;
- Viitorul tau va fi o realitate diferita in comparatie cu trecutul si cu prezentul;
- Realitatea viitoare depinde de aspiratiile si de actiunile pe care le initiezi si le planifici in viitor.

### *Proiectul personal*

Acceptand si respectand aceste aspecte de ordin general, atunci cand elaborezi proiecte personale trebuie sa stii:

- Foloseste-ti creativitatea in imaginea viitorului tau – insusi viitorul;
- Asuma-ti schimbarea si evita elementele noi cu care te poti confrunta;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- Respecta-ti libertatea, multiplicandu-ti permanent posibilitatile si evita deciziile si actiunile care ar putea sa limiteze aceste posibilitati;
- Pastreaza echilibrul intre realism si creativitate'

Succesul proiectelor tale depinde de capacitatea de a transforma visul realist prin actiuni pragmatice. Incearca sa iei in considerare:

- Personalitatea ta si rolurile sociale pe care trebuie sa le ai pe parcursul vietii;
- Mediul social si factorii psiho-sociali cu care te vei confrunta;
- Limitarile care pot aparea

Va trebui sa echilibrezi continuu propriul tau viitor.

## Planificarea actiunilor tale

Intr-un univers social instabil poti fi copleșit de schimbarile care apar continuu. Planificarea existentei poate fi un instrument util pentru crestera sanselor de succes.

### *Necesitatea planului*

Din perspectiva succesului social, planificarea iti va fi utila pentru ca:

- Te confrunti cu un mediu social diversificat;
- Actiunile tale din prezent vor avea consecinte in viitor;
- Vei fi implicat in diverse roluri sociale interdependente;
- Parcursul succesului personal va presupune evaluari continue pe baza unui plan.

In aceste conditii, succesul tau depinde de propria capacitate de a defini clar elemente de planificare personala: obiective propuse, atingerea obiectivelor, resurse necesare, strategii concrete si punerea in practica a proiectului.

### *Obiectivele personale*

Elementul esential al planificarii personale il reprezinta obiectivele pe care iti propui sa le atingi:

- Planifica-ti standarde !
- Planifica termene si evaluari !
- Evita conflictele si riscul !





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

### *Actiuni si resurse*

Pentru atingerea fiecarui obiectiv ai actiuni diferite. Reflecteaza !

- La consecintele fiecarei actiuni;
- La varianta de actiune potrivita;
- Plan de rezerva.

Resursele sunt necesare pentru atingerea obiectivelor propuse. Intreaba-te !

- Care sunt resursele?
- Ce resurse ai?
- Cum poti sa obtii alte resurse?
- Cum distribui resursele?

Strategiile sunt modalitati practice de lucru si nu o schema pe hartie.

- Pastreaza echilibrul dintre schimbare si continuitate;
- Realismul fiecarui element din planul personal;
- Claritate in obiective.

## **Cum poti sa-ti perfectionezi cunostintele si abilitatile ?**

Confruntat cu schimbarea si cresterea gradului de complexitate a problemelor esti nevoit sa inveti permanent, scoala nu poate sa iti ofere toate cunostintele si abilitatile.

### *Necesitatea educatiei permanente*

Pentru a imbina autonomia personala cu integrarea sociala trebuie sa te educi in mod permanent. Ai nevoie de noi cunostinte, deprinderi si abilitati in raport cu aspiratiile tale. Poti sa faci apel la sistemele alternative de formare pe care societatea le pune la dispozitia ta in completarea sau continuarea scolii. In acest sens:

- Poti sa devii cursant al programelor de educatie organizata de institutiile guvernamentale sau neguvernamentale;
- Programele educative iti ofera dezvoltarea cunostintelor, reactivare si abilitati pentru asumarea rolurilor sociale pe piata fortei de munca;







## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- Poti sa alegi acel program care se potriveste cel mai bine cu varsta ta si cu statutul tau socio-profesional.

Din aceasta perspectiva, atunci cand elaborezi un proiect privind propria ta educatie pentru un anumit interval de timp, incearca sa delimitezi:

- Care sunt obiectivele tale in acest domeniu;
- Care sunt prioritatile;
- Cat timp poti sa aloca zilnic propriei tale educatii;
- Ce metode poti folosi pentru autoeducatie.

Chiar daca pe parcursul existentei vei face participa la programe de formare din institutii, principalul instrument al propriei educatii este autoeducatia.

### Jobul potrivit

Alegerea profesiei este o problema de maxima responsabilitate la nivel individual. Pentru a face o alegere corecta este necesar sa iei in considerare factori care tin de personalitatea ta, piata actuala a fortei de munca si schimbarile posibile.

#### *Piata fortei de munca*

Pentru a face o alegere realista in domeniul profesional trebuie sa cunosti evolutia fortei de munca. Aceasta include:

- Cererea de locuri de munca exprimata prin numarul si profilul acestora;
- Competenta profesionala a oamenilor.

Cererea si oferta de munca sunt elemente dinamice care se pot schimba de la o perioada la alta. In consecinta, in domeniul fiecarei profesii pot sa existe perioade in care cererea este mai mare decat oferta si invers. Alegand o profesie trebuie sa eviti aceste situatii, sa te orientezi catre conditiile actuale si in perspectiva, pregatindu-te pentru noi meserii.

#### *Schimbarea*

Progresul societatii contemporane are o influenta directa asupra pietei muncii, determinand modificari pentru fiecare meserie; aparitia si disparitia meseriilor; fluctuatia locurilor de munca in diferite domenii. Orienteaza-te, alege si asuma-ti o profesie:





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- Preocupa-te si incearca sa previi directia schimbarii;
- Exerseaza abilitatea de a alege mai multe variante;
- Dezvolta-ti calitati care pot fi utile pentru mai multe meserii;
- Pregateste o meserie de rezerva;
- Orienteaza-te catre meserii interdisciplinare;
- Perfectioneaza-te continuu in plan profesional;
- Fii pregatit pentru schimbarea meseriei.

### *Aptitudini personale*

Optiunea ta personala trebuie sa fie generata de propria personalitate. Un rol esential il au aptitudinile. In acest sens, alegerea profesiei presupune:

- Identificarea aptitudinilor tale;
- Dezvoltarea acestor aptitudini;
- Profesii in care aptitudinile iti pot asigura succesul

Presupunand ca profesia aleasa este sursa veniturilor tale, incearca sa construiesti o decizie care sa includa simultan aptitudinile si sansele sociale pe care le poti avea.

## Cum obtii un job ?

Atingerea obiectivelor propuse si succesul integrarii socio-profesionale depind de obtinerea unui job potrivit calitatilor, nevoilor si dorintelor individuale. Trebuie sa elaborezi o strategie personala coerenta.

### *Strategia succesului*

Defineste clar !

- Propria personalitate;
- Tipul de munca potrivita;
- Jobul ideal;
- Oferta de joburi
- Avantaje si dezavantaje;
- Calitatile si competentele necesare;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- Compatibilitatea dintre competentele personale si cerintele pentru jobul disponibil;
- Condițiile practice pentru job;

### *Parcurgerea secventelor*

Efectueaza pasi succesivi !

- Analiza variantelor existente;
- Alegerea variantei potrivite;
- Demersuri pentru obtinerea jobului;
- Asteptarea raspunsului.

Obtinerea si ocuparea unui job presupune etape succesive:

- Contactul cu institutia care face oferta;
- Sustinerea interviului

## Interviul pentru job

Poti fi pus in situatia de a iti prezenta ideile, de a argumenta opinia, de a participa la dezbateri organizate intr-un domeniu specific. Un caz particular si foarte important este interviul pentru job. Succesul interviului este esential in ocuparea unui job. Este necesar sa te pregatesti inainte de interviu, sa previzionezi intrebarile si toate problemele care ar putea sa apara.

### *Participarea la interviu*

In cursul interviului pentru obtinerea jobului trebuie sa fii:

- Calm;
- Entuziast si creativ;
- Realist si optimist;
- Interesat si cooperant;
- Amabil si placut;
- Convingator, flexibil si receptiv;
- Respectuos si echilibrat.





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

La interviul pentru angajare trebuie sa eviti:

- Emotia si impulsivitatea;
- Ezitarile, raspunsurile neclare;
- Intreruperea interlocutorului;
- Atitudini de limbaj neportivite.

Concentreaza-te asupra persoanei tale ! Fii atent la momentul prezentarii tale si momentul final de plecare !

### *Succesul interviului*

Pentru a asigura succesul interviului, trebuie sa respecti regulile generale: transmitere – ascultare – intrebari – raspunsuri – comportament nonverbal.

Succesul interviului este bazat pe regulile comunicarii eficiente. Atentia interlocutorului sau a echipei de angajare este indreptata asupra ta. Acorda o atentie speciala acestui moment important din viata ta ! **SUCCES !**

## Cuprins:

Mesaj pentru tine

TE CUNOSTI ? CUM SI CAT ?

Motivatia actiunilor tale

Sansa viitorului ??? Ce este ?...

Planificarea actiunilor tale

Cum poti sa-ti perfectionezi cunostintele si abilitatile ?

Jobul potrivit

Cum obtii un job ?

Interviul pentru job





**THE GUIDE**  
**of**  
**PROFESSIONAL INTEGRATION**  
**OF THE YOUNG PEOPLE**





## A message for you

**Hello ! We are next to you in the first steps towards the profession you choose.**

**The Erasmus + program helps us to provide you with the right information about the steps you need to take to a successful career. Learn more about Erasmus Plus! Be part of the youth projects in your community!**

*The Armonia Educativa Association, the Pro Atlantico, the EU Youth Trade Center and Youth Mobility Center, FOR YOU and APIC Pandora are at your disposal with this guide and magazine to clarify your decisions on qualified employment, entrepreneurship education and employment.*

**We are waiting for you in our team!**





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

**YOU KNOW ? HOW TO ?**

The condition of success in any field of activity is self-knowledge and the establishment of one's own identity. The correct attitude towards change, the development of personality and the success of professional integration presuppose self-knowledge and self-education.

***Self-knowledge***

Starting from analysis and evaluation, you must realistically identify each component:

- > positive aspects and gaps;
- > strong points and weaknesses;
- > needs for your own professional education.

Knowing your personality leads to the crystallization of your consciousness. You can say that you have come to self-knowledge when you can answer honestly and objectively:

- Who and how are you now?
- Who and how were you?
- Who and how will you be in the future?
- How do you see yourself?
- How do I see you?

To get to self-knowledge and clearer definition of identity, you can appeal to various tools:

- Self-assessment and self-evaluation;
- More diversified experiences;
- Specialized tests;
- Opinion of family, friends;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- Expert advice.

In order to build a realistic image and define your identity, you need:

- Specific knowledge and abilities;
- Patience, objectivity, discipline;
- Periodic evaluations;
- Continuing desire for improvement.

### *Teach Yourself*

Your success in society depends on your ability to know, to understand and to correctly explain the social environment in which you act. Starting from these prerequisites, you will have to assume self-education as a personal responsibility with constant effort, creativity, appropriate training methods and information.

### *Self-training practice*

For self-knowledge and self-knowledge, you can use:

- > the practical exercise of the theoretical knowledge;
- > memorizing for fixing and storing this knowledge;
- > the synthesis of particular situations;
- > deduction - concretization of general situations;
- > designing and applying a "own" experiment to develop abilities;
- > case study - analysis of a personalized situation;
- > role play.







## Ghid de integrare profesionala a tinerilor



## Motivation of your actions

Every man has an inner motivation that turns into behavior. Thus, your level of performance, the interpersonal relationships you involve, the success of socio-professional integration depend directly on your personal motivation

### *Individual motivation*

Motivation is a psychological process based on your needs that sustain and trigger your behavior. The elements underlying the motivation are defined by:

Realize your potential

Social acceptance, affection, interpersonal relationships

Elements necessary for existence, safety

### *Group and motivation*

The groups in which you will be involved in the process of socio-professional integration have the ability to influence your own motivation. To meet your goals, while contributing to the group's performance, define in clear terms the influence of this group on you. Identify elements that can influence your own motivation:

- status, role, social importance of the group
- Group performance and your role
- your personal status in the group
- the relationship between your responsibilities and your skills





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- recognition of your merits
- efficiency of communication relations

### The chance of the future ?! What is it ?...

In the context of contemporary society, characterized by rapid and diversified change, the fulfillment of objectives, the success of socio-professional integration, the management of existence depend directly on how you imagine, design and construct pragmatically the future of your personal.

#### *Avoiding current mistakes*

Trying to plan your future on the basis of some "traditional schemes" already overcome, you can make mistakes with negative consequences on your own existence. In this sense, you can read below:

- Do not adopt a passive attitude towards the future and change
- Do not imagine a unique future, refusing to accept passive alternatives
- He does not accept the professional restrictions he has inherited
- Give time to solve present problems
- Prepares the professional future
- Do not live in a continuous state determined by the consequences of mistakes in the design of the future, which may become present

#### *Building the future*

Socio-professional success within a changing and uncertain social context depends on your ability to put into practice a set of clear positions:

- Plan several variants to reach each of them;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- Your future is not strictly determined by your past existence and will not be a mere continuation of the situation you are now;
- While the past leaves traces, and the present imposes limitations, you have multiple options to build your future;
- In the inevitable limitations of social and personal freedom you have the freedom to imagine and build your future;
- Your future will be a different reality compared to past and present;
- Future reality depends on aspirations and actions you initiate and plan in the future.

### *The personal project*

By accepting and respecting these general aspects, when designing personal projects, you must know:

- Use your creativity in the image of your future - the future itself;
- Assume your change and avoid the new elements you can face;
- Respect your freedom, multiplying your possibilities and avoiding decisions and actions that could limit these possibilities;
- Keep the balance between realism and creativity '

The success of your projects depends on the ability to turn realistic dreams through pragmatic actions. Try to consider:

- Your personality and the social roles you need to have throughout your life;
- The social environment and the psychosocial factors that you will face;
- Limitations that may occur

You will have to constantly balance your own future.





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

## Plan your actions

In an unstable social universe you can be overwhelmed by the constantly changing changes. Existence planning can be a useful tool for increasing your chances of success.

### *The need for the plan*

From the perspective of social success, planning will be useful for:

- You face a diversified social environment;
- Your current actions will have consequences in the future;
- You will be involved in various interdependent social roles;
- The course of personal success will involve ongoing evaluations based on a plan.

Under these circumstances, your success depends on your own ability to clearly define personal planning elements: proposed goals, achievement of objectives, necessary resources, concrete strategies and implementation of the project.

### *Personal goals*

The essential element of personal planning is the goals you propose to achieve:

- Plan your standards!
- Plan schedules and evaluations!

Avoid conflicts and risk!

### *Actions and resources*

To achieve each goal you have different actions. Reflects!

- The consequences of each action;
- Reserve plan.

Resources are needed to achieve the proposed objectives. Ask yourself !





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- What are the resources?
- What resources do you have?
- How can you get other resources?
- How do you distribute resources?

Strategies are practical ways of working and not a paper scheme.

- Maintain the balance between change and continuity;
- Realism of every element of the personal plan;
- Clarity in objectives.

### How can you improve your knowledge and abilities?

Faced with changing and increasing the complexity of problems you have to learn permanently, school can not provide you with all your knowledge and skills.

#### *The need for permanent education*

To combine personal autonomy with social integration, you must educate yourself permanently. You need new knowledge, skills and abilities in relation to your aspirations. You can appeal to the alternative training systems the company puts at your disposal in completing or continuing the school. In this regard:

- You can become a student of educational programs organized by governmental or non-governmental institutions;
- Educational programs provide you with the knowledge development, reactivation and abilities to take social roles on the labor market;
- You can choose the program that best suits your age and your socio-professional status.

From this perspective, when you develop a project about your own education for a certain amount of time, try to delimit:





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- What are your goals in this area?
- What are the priorities?
- How long can you share your own education daily;
- What methods can you use for self-education.

Even if you are going to participate in training programs in institutions, the main tool of your own education is self-education.

### The right job

Choosing a profession is a matter of maximum individual responsibility. In order to make the right choice, it is necessary to consider factors related to your personality, the current labor market and the possible changes.

#### *Labor Market*

To make a realistic choice in the professional field, you need to know the evolution of the workforce. This includes:

- Demand for jobs expressed by their number and profile;
- Professional competence of the people.

Demand and job offer are dynamic elements that can change from time to time. Consequently, in the field of each profession there may be times when the demand is higher than the offer and vice versa. By choosing a profession, you must avoid these situations, focus on current and prospective conditions, preparing for new jobs.

#### *Change*

The progress of the contemporary society has a direct influence on the labor market, causing changes for each job; appearance and disappearance of trades; the fluctuation of jobs in different fields. Orientee, choose and assume a profession:

- Preoccupy and try to prevent the direction of change;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- Exercise the ability to choose more variants;
- Develop skills that can be useful for more trades;
- Prepares a spare trade;
- Focus on interdisciplinary trades;
- Improve continuously on a professional level;
- Be ready for the job change.

### *Personal skills*

Your personal choice must be generated by your own personality. An essential role has its skills. In this respect, choosing the profession involves:

- Identify your skills;
- Developing these skills;
- Professions in which your skills can ensure success

Assuming your chosen profession is the source of your income, try to build a decision that includes at the same time the social skills and chances you can have.

## The job interview

You can put yourself in the position of presenting your ideas, of arguing your opinion, of participating in debates organized in a specific field. A particular and very important case is the job interview. The success of the interview is essential to a job. It is necessary to prepare yourself before the interview, to anticipate the questions and all the problems that may arise.

### *Participation in the interview*

*During the job interview you must be:*

- calm;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- Enthusiastic and creative;
- Realistic and optimistic;
- Interested and cooperating;
- Pleasant and pleasant;
- Convincing, flexible and receptive;
- Respectful and balanced.

*In the job interview you should avoid:*

- Emotion and impulsiveness;
- Ezitation, unclear answers;
- Interruption of the interlocutor;
- Unprivileged attitudes of language.

Focus on your person! Be attentive to the time of your presentation and the final time of departure!

*Success of the interview*

To ensure the success of the interview, you have to respect the general rules: transmission - listening - questions - answers - nonverbal behavior. The success of the interview is based on effective communication rules. The attention of the interlocutor or employment team is directed at you. Pay special attention to this important moment in your life! **SUCCESS!**

## Content:

Message to you  
 KNOW YOU? HOW AND CAT?  
 Motivation of your actions  
 The chance of the future ?! What is it ?...  
 Plan your actions  
 How can you improve your knowledge and abilities?  
 The right job  
 How do you get a job? The job interview







# **GUÍA de INTEGRACIÓN PROFESIONAL DE JÓVENES**





# MENSAJE PARA TI

**Hola Estamos a su lado en los primeros pasos hacia la profesión que va a elegir.**

**El programa Erasmus + nos ayuda a proporcionarle la información correcta sobre los pasos a seguir en su camino hacia una carrera exitosa. ¡Descubre más sobre Erasmus plus!  
¡Sé parte de los proyectos juveniles en tu comunidad!**

*Armonia educativa, Pro Atlántico, EU Trade, Youth Mobility Center, FOR YOU y APIC Pandora* están a su disposición con esta guía y revista para aclarar sus decisiones sobre empleo calificado, educación para el emprendimiento y empleo.

**¡Te esperamos en nuestro equipo!**





## Te conozco ¿CÓMO Y EL CAT?

La condición del éxito en cualquier campo de actividad es el autoconocimiento y el establecimiento de la propia identidad. La actitud correcta hacia el cambio, el desarrollo de la personalidad y el éxito de la integración profesional presuponen el autoconocimiento y la autoeducación.

### *Autoconocimiento*

A partir del análisis y la evaluación, debe identificar de manera realista cada componente:

- > aspectos positivos y negativos
- > puntos fuertes y debiles
- > Necesidades para tu propia formación profesional.

Conocer tu personalidad conduce a la cristalización de tu conciencia. Puede decir que ha llegado al autoconocimiento cuando puede responder de manera honesta y objetiva:

- ¿Con quién y cómo estás ahora?
- ¿Con quién y cómo estabas?
- ¿Con quién y cómo estarás en el futuro?
- ¿Cómo te ves?
- ¿Cómo te veo?

Para llegar al autoconocimiento y una definición más clara de la identidad, puede apelar a varias herramientas:

- Autoevaluación
- Experiencias más diversificadas;
- Pruebas especializadas;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- Opinión de la familia, amigos;
- Asesoramiento de expertos.

Para construir una imagen realista y definir su identidad, necesita:

- Conocimientos y habilidades específicas;
- Paciencia, objetividad, disciplina;
- Evaluaciones periódicas;
- Deseo continuo de mejora.

### *Enséñate a ti mismo*

Tu éxito en la sociedad depende de tu capacidad para saber, comprender y explicar correctamente el entorno social en el que actúa. A partir de estos requisitos previos deberá asumir la autoeducación como una responsabilidad personal con esfuerzo constante, creatividad, métodos de capacitación adecuados e información.

### *Práctica de auto-entrenamiento*

Para el autoconocimiento puede utilizar:

- > El ejercicio práctico de los conocimientos teóricos.
- > memorizar para fijar y almacenar este conocimiento;
- > la síntesis de situaciones particulares;
- > deducción - concretización de situaciones generales;
- > diseñar y aplicar un experimento "propio" para desarrollar habilidades;
- > estudio de caso - análisis de una situación personalizada;
- > juego de roles.





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor



## Motivación de tus acciones

Cada hombre tiene una motivación interior que se convierte en comportamiento. Por lo tanto, su nivel de desempeño, las relaciones interpersonales en las que estas envuelto, el éxito de la integración socio-profesional dependen directamente de su motivación personal.

### *Motivación individual*

La motivación es un proceso psicológico basado en sus necesidades que sostiene y desencadena su comportamiento. Los elementos subyacentes a la motivación se definen por:

- Darse cuenta del potencial
- Aceptación social, afecto, relaciones interpersonales.
- Elementos necesarios para la existencia, seguridad.

### *Grupo y motivación*

Los grupos en los que participará en el proceso de integración socio-profesional tienen la capacidad de influir en su propia motivación. Para cumplir sus objetivos, mientras contribuye al rendimiento del grupo, defina en términos claros la influencia de este grupo sobre ti. Identifica los elementos que pueden influir en tu propia motivación:

- Status, rol, importancia social del grupo.
- El desempeño del grupo y tu rol.
- Tu status dentro del grupo
- La relación entre tus responsabilidades y tus habilidades.
- Reconocimiento de tus méritos
- Eficiencia de las relaciones de comunicación





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

**¿La oportunidad del futuro? ¿Qué es? ...**

En el contexto de la sociedad contemporánea, caracterizada por cambios rápidos y diversificados, el cumplimiento de los objetivos, el éxito de la integración socio-profesional y la gestión de la existencia dependen directamente de cómo se imagine, diseñe y construya pragmáticamente el futuro de tu personal.

***Evitando errores actuales***

Al tratar de planificar su futuro sobre la base de algunos "esquemas tradicionales" ya superados, puede cometer errores con consecuencias negativas en tu propia existencia. En este sentido, puedes leer a continuación:

- No adoptar una actitud pasiva hacia el futuro y el cambio.
- No imagines un futuro único, negándote a aceptar alternativas pasivas.
- No aceptar las restricciones profesionales que has heredado.
- Dar tiempo para resolver los problemas presentes.
- Prepara el futuro profesional.
- No vivir en un estado continuo determinado por las consecuencias de los errores en el diseño del futuro, que pueden estar presentes.

***Construyendo el futuro***

El éxito socio-profesional en un contexto social cambiante e incierto depende de su capacidad para poner en práctica un conjunto de posiciones claras:

- Planifica varias variantes para llegar a cada una de ellas;
- Tu futuro no está estrictamente determinado por tu existencia pasada y no será una mera continuación de tu situación actual;
- Mientras que el pasado deja huellas y el presente impone limitaciones, tienes múltiples opciones para construir tu futuro;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- En las limitaciones inevitables de la libertad social y personal, tienes la libertad de imaginar y construir tu futuro;
- Tu futuro será una realidad diferente en comparación con el pasado y el presente;
- La realidad futura depende de las aspiraciones y acciones que inicie y planifique en el futuro.

### *Proyecto personal*

Aceptando y respetando estos aspectos generales, al diseñar proyectos personales, debe saber:

- Usa tu creatividad en la imagen de tu futuro: el futuro mismo;
- Asume tu cambio y evita los nuevos elementos que puedes enfrentar;
- Respete tu libertad, multiplicando tus posibilidades y evitando decisiones y acciones que podrían limitar estas posibilidades;

### **"Mantener el equilibrio entre realismo y creatividad".**

El éxito de tus proyectos depende de la capacidad de convertir sueños realistas a través de acciones pragmáticas. Trate de considerar:

- Tu personalidad y los roles sociales que necesita tener a lo largo de su vida;
- El entorno social y los factores psicosociales a los que haras frente;
- Limitaciones que pueden ocurrir

Tendrás que equilibrar constantemente tu propio futuro.

Planea tus acciones

En un universo social inestable, puede verse abrumado por los cambios que suceden constantemente. La planificación de la existencia puede ser una herramienta útil para aumentar tus posibilidades de éxito.





## La necesidad del plan

Desde la perspectiva del éxito social, la planificación será útil para:

- Te enfrentas a un entorno social diversificado;
- Sus acciones actuales tendrán consecuencias en el futuro;
- Estarás involucrado en varios roles sociales interdependientes;
- El curso del éxito personal incluirá evaluaciones continuas basadas en un plan.

En estas circunstancias, su éxito depende de su propia capacidad para definir claramente los elementos de planificación personal: objetivos propuestos, logro de objetivos, recursos necesarios, estrategias concretas e implementación del proyecto.

### *Metas personales*

El elemento esencial de la planificación personal son los objetivos que propone alcanzar:

- ¡Planea tus estándares!
- ¡Planifica horarios y evaluaciones!
- ¡Evita los conflictos y riesgos!

### *Acciones y recursos*

Para lograr cada objetivo tienes diferentes acciones. ¡Refleja!

- Las consecuencias de cada acción;
- En la opción de acción correcta;
- Plan de reserva.
- Recursos para lograr los objetivos propuestos. Pregúntate a ti mismo!
- ¿Cuáles son los recursos?
- ¿Qué recursos tienes?







## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- ¿Cómo se pueden obtener otros recursos?
- ¿Cómo distribuyes los recursos?
- Las estrategias son formas prácticas de trabajo y no un esquema en papel.
- Mantener el equilibrio entre cambio y continuidad;
- Realismo de cada elemento del plan personal;
- Claridad en los objetivos.

### ¿Cómo puedes mejorar tus conocimientos y habilidades?

Al enfrentarse a cambiar y aumentar la complejidad de los problemas que tiene que aprender permanentemente, la escuela no puede proporcionarle todos sus conocimientos y habilidades.

#### *La necesidad de educación permanente.*

Para combinar la autonomía personal con la integración social, debes educarte de forma permanente. Necesita nuevos conocimientos y habilidades en relación con sus aspiraciones. Puede apelar a los sistemas de capacitación alternativos que la empresa pone a su disposición para completar o continuar la escuela. En este sentido:

- Puede convertirse en un estudiante de programas educativos organizados por instituciones gubernamentales o no gubernamentales;
- Los programas educativos le brindan el desarrollo de conocimientos, la reactivación y las habilidades para asumir roles sociales en el mercado laboral;
- Puede elegir el programa que mejor se adapte a su edad y su status socio-profesional.

Desde esta perspectiva, cuando desarrolle un proyecto sobre su propia educación durante un período de tiempo determinado, intente delimitar:

- ¿Cuáles son tus metas en esta área?
- ¿Cuáles son las prioridades?





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- ¿Cuánto tiempo puedes compartir tu propia educación diariamente?

- ¿Qué métodos puedes utilizar para la autoeducación?

Incluso si va a participar en programas de capacitación en instituciones, la herramienta principal de su propia educación es la autoeducación.

### El trabajo correcto

Elegir una profesión es una cuestión de máxima responsabilidad individual. Para tomar la decisión correcta, es necesario tener en cuenta los factores relacionados con su personalidad, el mercado laboral actual y los posibles cambios.

#### *Mercado laboral*

Para hacer una elección realista en el campo profesional, necesita conocer la evolución del mercado laboral. Esto incluye:

- Demanda de empleos expresada por su número y perfil;
- Competencia profesional.

La demanda y la oferta de trabajo son elementos dinámicos que pueden cambiar de vez en cuando. En consecuencia, en el campo de cada profesión puede haber momentos en que la demanda es mayor que la oferta y viceversa. Al elegir una profesión, debe evitar estas situaciones, enfocarse en las condiciones actuales y futuras, preparándose para nuevos trabajos.

#### *Cambio*

El progreso de la sociedad contemporánea tiene una influencia directa en el mercado laboral, provocando cambios en cada puesto de trabajo; aparición y desaparición de oficios; La fluctuación de los puestos de trabajo en diferentes ámbitos. Oriente, elija y asuma una profesión:

- Preocuparse e intentar evitar la dirección del cambio;
- Ejercita la habilidad de elegir más variantes;
- Desarrollar habilidades que pueden ser útiles para más oficios;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- Prepara un comercio de repuesto;
- Centrarse en los oficios interdisciplinarios;
- Mejorar continuamente a nivel profesional;
- Esté preparado para el cambio de trabajo.

### *Habilidades personales*

Tu elección personal debe ser generada por tu propia personalidad. Un papel esencial tiene sus habilidades. En este sentido, elegir la profesión implica:

- Identifica tus habilidades;
- Desarrollarse en estas habilidades;
- Profesiones en las que tus habilidades puedan asegurar el éxito.

Suponiendo que la profesión elegida sea la fuente de sus ingresos, intente tomar una decisión que incluya al mismo tiempo las habilidades sociales y las posibilidades que puede tener.

## ¿Cómo consigues un trabajo?

El logro de los objetivos propuestos y el éxito de la integración socio-profesional dependen de conseguir un trabajo adaptado a las cualidades, necesidades y deseos individuales. Necesitas desarrollar una estrategia personal coherente.

### *Estrategia de éxito*

Define claramente!

- Tu propia personalidad;
- El tipo correcto de trabajo;
- El trabajo ideal;
- Ofertas de trabajo





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- Ventajas y desventajas;
  - Cualidades y habilidades requeridas;
  - Compatibilidad entre las competencias personales y los requisitos para el trabajo disponible;
- Condiciones prácticas para el trabajo;

### *Desplazarse por las secuencias*

¡Da pasos sucesivos!

- Analiza las variantes existentes;
- Elegir la versión portátil;
- Exige conseguir el trabajo;
- Espera las respuestas.

Conseguir y aceptar un trabajo implica etapas sucesivas:

- Contacto con la institución que realiza la oferta;
- Apoya la entrevista

## **La entrevista de trabajo**

Puede ponerse en la posición de presentar sus ideas, de argumentar su opinión, de participar en debates organizados en un campo específico. Un caso particular y muy importante es la entrevista de trabajo. El éxito de la entrevista es esencial para un trabajo. Es necesario prepararse antes de la entrevista, anticipar las preguntas y todos los problemas que puedan surgir.

### *Participación en la entrevista.*

Durante la entrevista de trabajo debe ser:

- calma;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- entusiasta y creativa;
- Realista y optimista;
- Interesado y colaborador;
- Agradable;
- Convincente, flexible y receptivo;
- Respetuoso y equilibrado.

En la entrevista de trabajo debes evitar:

- Emoción e impulsividad;
- Excitation, respuestas poco claras;
- Interrupción del interlocutor;

Actitudes no privilegiadas del lenguaje.

Enfócate en tu persona! Esté atento a la hora de su presentación y la hora finalizacion de la misma!

Éxito de la entrevista.

Para garantizar el éxito de la entrevista, debe respetar las reglas generales: transmisión - escucha - preguntas - respuestas - comportamiento no verbal.

El éxito de la entrevista se basa en reglas de comunicación efectivas. La atención del interlocutor o del equipo de empleo está dirigida a usted. ¡Presta especial atención a este importante momento de tu vida! **¡ÉXITO!**

#### Contenido

Mensaje para usted

Te conozco ¿CÓMO Y EL CAT?

Motivación de tus acciones.

¿La oportunidad del futuro? ¿Qué es? ...

Planea tus acciones

¿Cómo puedes mejorar tus conocimientos y habilidades?

El trabajo correcto

¿Cómo consigues un trabajo?

La entrevista de trabajo





# ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ





## ΜΗΝΥΜΑ ΓΙΑ ΣΑΣ

**Γεια σας! Είμαστε δίπλα σας στα πρώτα βήματα προς το επάγγελμα που θα επιλέξετε.**

**Το πρόγραμμα Erasmus + μας βοηθά να σας παρέχουμε τις σωστές πληροφορίες σχετικά με τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε στην πορεία σας προς μια επιτυχημένη καριέρα. Μάθετε περισσότερα για το Erasmus plus! Λάβετε μέρος σε προγράμματα νέων στην κοινότητά σας!**

**Έχετε στη διάθεσή σας αυτόν τον οδηγό και το περιοδικό για την αποσαφήνιση των αποφάσεών σας για την απασχόληση αλλά και την εκπαίδευση στην επιχειρηματικότητα και την απασχόληση.**

**Στηρίζουμε τις προσπάθειες της ομάδας μας!**





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

**ΠΩΣ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ;**

Η προϋπόθεση της επιτυχίας σε οποιοδήποτε πεδίο δραστηριότητας είναι η αυτογνωσία. Η σωστή στάση απέναντι στην αλλαγή, η ανάπτυξη της προσωπικότητας και η επιτυχία της επαγγελματικής ολοκλήρωσης προϋποθέτουν αυτογνωσία.

**Αυτογνωσία**

Ξεκινώντας από την ανάλυση και την αξιολόγηση, πρέπει να προσδιορίσετε ρεαλιστικά κάθε στοιχείο που σας χαρακτηρίζει:

- > θετικές πτυχές και ελλείμματα ·
- > ισχυρά σημεία και αδυναμίες ·
- > ανάγκες για τη δική σας επαγγελματική εκπαίδευση.

Η γνώση της προσωπικότητάς σας παγιώνει τη συνειδητότητά σας. Μπορείτε να πείτε ότι έχετε επιτύχει την αυτογνωσία όταν μπορείτε να απαντήσετε ειλικρινά και αντικειμενικά:

- Ποιος και τί είσαι τώρα;
- Ποιος και τί ήσουν;
- Ποιος και τί θα είσαι στο μέλλον;
- Πώς βλέπεις τον εαυτό σου;
- Πώς σε βλέπουν οι άλλοι;

Για να αποκτήσετε αυτογνωσία και σαφέστερο ορισμό της ταυτότητας, μπορείτε να αξιοποιήσετε διάφορα εργαλεία:

- Αυτοαξιολόγηση
- Εξειδικευμένες δοκιμές (τεστ προσωπικότητας κ.α.)
- Γνώμη της οικογένειας, των φίλων







## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- Συμβουλές εμπειρογνομόνων.

Για να δημιουργήσετε μια ρεαλιστική εικόνα και να ορίσετε την ταυτότητά σας, χρειάζεστε:

- Ειδικές γνώσεις και ικανότητες.
- Υπομονή, αντικειμενικότητα, πειθαρχία.
- Περιοδικές αξιολογήσεις.
- Συνέχιση της επιθυμίας για βελτίωση.

### Αυτοεκπαίδευση

Η επιτυχία σας στην κοινωνία εξαρτάται από την ικανότητά σας να γνωρίζετε, να κατανοείτε και να ερμηνεύετε σωστά το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο ενεργείτε. Ξεκινώντας από αυτές τις προϋποθέσεις, θα πρέπει να αναλάβετε την αυτοδιδασκαλία ως προσωπική ευθύνη με συνεχή προσπάθεια, δημιουργικότητα, κατάλληλες μεθόδους κατάρτισης και πληροφόρηση.

### Αυτο-εκπαίδευση πρακτική

Για αυτογνωσία και αυτοαξιολόγηση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε:

- > την πρακτική εξάσκηση θεωρητικών γνώσεων
- > απομνημόνευση
- > σύνθεση συγκεκριμένων καταστάσεων σε ένα ευρύτερο πλαίσιο δράσης
- > αφαίρεση - συγκεκριμενοποίηση γενικών καταστάσεων.
- > σχεδιασμός και εφαρμογή ενός "δικού του" πειράματος για την ανάπτυξη ικανοτήτων.
- > case study - ανάλυση μιας εξατομικευμένης κατάστασης.
- > παιχνίδι ρόλων.





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor



### Κίνητρο

Κάθε άνθρωπος έχει ένα εσωτερικό κίνητρο που μεταφράζεται σε συμπεριφορά. Έτσι, το επίπεδο απόδοσής σας, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η κοινωνικοεπαγγελματική σας ολοκλήρωση εξαρτάται άμεσα από τα προσωπικά σας κίνητρα

#### Ατομικά κίνητρα

Το κίνητρο είναι μια ψυχολογική διεργασία που βασισμένη στις ανάγκες σας διαμορφώνει τη συμπεριφορά σας. Προϋποθέσεις υλοποίησης ενός κινήτρου είναι:

Η γνώση των δυνατοτήτων σας

Κοινωνική αποδοχή, στοργή, διαπροσωπικές σχέσεις

Κάλυψη βασικών αναγκών, ασφάλεια

Ομάδα συνεργατών

Οι ομάδες στις οποίες θα συμμετάσχετε στη διαδικασία κοινωνικοεπαγγελματικής ένταξης επηρεάζουν το δικό σας κίνητρο. Για να επιτύχετε τους στόχους σας, ενώ συμβάλλετε στην απόδοση της ομάδας, καθορίστε με σαφήνεια την επίδραση αυτής της ομάδας σε εσάς.

Προσδιορίστε στοιχεία που μπορούν να επηρεάσουν τα κίνητρά σας:

- θέση, ρόλος, κοινωνική σημασία της ομάδας
- προσωπική συμβολή στην απόδοση της ομάδας
- προσωπική θέση στην ομάδα
- σχέση μεταξύ ευθυνών και δεξιοτήτων σας
- αναγνώριση των προσόντων σας
- επικοινωνιακές σας δεξιότητες

### Το μέλλον ως ευκαιρία

Στο σύγχρονο κοινωνικό πλαίσιο, που χαρακτηρίζεται από ραγδαίες αλλαγές, η επίτευξη των στόχων και η επιτυχής κοινωνικο-επαγγελματικής ένταξη, εξαρτάται άμεσα από τον τρόπο που τα άτομα σχεδιάζουν και τελικά οικοδομούν το μέλλον τους





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

### Αποφυγή λαθών

Προσπαθώντας να σχεδιάσετε το μέλλον σας με βάση κάποια «παραδοσιακά σχήματα» που έχουν ήδη ξεπεραστεί, μπορείτε να κάνετε λάθη με αρνητικές συνέπειες για τη δική σας ύπαρξη. Μπορείτε να διαβάσετε παρακάτω μερικές σημαντικές συμβουλές

- Μην υιοθετείτε παθητική στάση απέναντι στο μέλλον και την αλλαγή
- Μην φαντάζεστε ένα μοναδικό μέλλον, αρνούμενοι να δεχτείτε εναλλακτικές λύσεις
- Μην αποδέχεται τους επαγγελματικούς περιορισμούς που έχετε «κληρονομήσει»
- Δώστε χρόνο για να λύσετε τα σημερινά προβλήματα
- Προετοιμάστε το επαγγελματικό σας μέλλον
- Μην σχεδιάζετε το μέλλον με βάση περιορισμούς που βιώνετε στο παρόν

### Χτίζοντας το μέλλον

Η κοινωνικο-επαγγελματική επιτυχία μέσα σε ένα μεταβαλλόμενο και αβέβαιο κοινωνικό πλαίσιο εξαρτάται από την ικανότητά να εφαρμόσετε μια σειρά οδηγιών:

- Σχεδιάστε αρκετές εναλλακτικές για να επιτύχετε κάθε μία από αυτές.
- Το μέλλον δεν καθορίζεται αυστηρά από το παρελθόν ούτε αποτελεί διαιώνισή του
- Μπορεί το παρελθόν να επιβάλλει περιορισμούς στο παρόν αλλά έχετε πολλές επιλογές για να χτίσετε το μέλλον σας.
- Στους αναπόφευκτους περιορισμούς της κοινωνικής και προσωπικής ελευθερίας έχετε την δυνατότητα να φανταστείτε και να χτίσετε το μέλλον σας.
- Το μέλλον σας θα είναι διαφορετικό σε σχέση με το παρελθόν και το παρόν.
- Το μέλλον σας εξαρτάται από τις προσδοκίες και τις ενέργειες που σχεδιάζετε και υλοποιείτε.

### Προσωπικό έργο

Τηρώντας αυτές τις συμβουλές, κατά το σχεδιασμό προσωπικών έργων, πρέπει να γνωρίζετε:

- Σχεδιάστε το μέλλον με δημιουργικότητα.
- Επικεντρωθείτε στον στόχο σας και αποφύγετε εμπόδια που μπορεί να εμφανισθούν.
- Σεβαστείτε την ελευθερία σας, αυξήστε τις δυνατότητές σας και αποφύγετε τις αποφάσεις και τις ενέργειες που θα μπορούσαν να περιορίσουν αυτές τις δυνατότητες.
- Κρατήστε την ισορροπία μεταξύ ρεαλισμού και δημιουργικότητας

Η επιτυχία των έργων σας εξαρτάται από την ικανότητα να μετατρέψετε όνειρα σε ρεαλιστικές ενέργειες. Προσπαθήστε να εξετάσετε:

- Την προσωπικότητά σας και τους κοινωνικούς σας ρόλους.
- Το κοινωνικό περιβάλλον και οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που θα αντιμετωπίσετε.
- Περιορισμούς που μπορεί να προκύψουν

Θα πρέπει να επανεξετάζετε συνεχώς τα μελλοντικά σας σχέδια.





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

### Σχεδιάστε τις ενέργειές σας

Σε ένα ασταθή κοινωνικό κόσμο, μπορεί να επηρεασθείτε από τις συνεχείς αλλαγές. Ο προγραμματισμός της ζωής σας μπορεί να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για να αυξήσετε τις πιθανότητες επιτυχίας.

#### *Ανάγκη για σχέδιο*

Από την άποψη της κοινωνικής επιτυχίας, ο σχεδιασμός θα είναι χρήσιμος για να:

- Αντιμετωπίζετε ένα μεταβαλλόμενο κοινωνικό περιβάλλον.
- Έχουν οι πράξεις σας αντίκτυπο στο μέλλον.
- Θα αναλάβετε αλληλένδετους κοινωνικούς ρόλους.

– Η πορεία της προσωπικής επιτυχίας θα περιλαμβάνει συνεχείς αναθεωρήσεις.

Υπό αυτές τις συνθήκες, η επιτυχία σας εξαρτάται από την ικανότητά σας να καθορίζετε με σαφήνεια τους στόχους σας, τους απαιτούμενους πόρους καθώς και συγκεκριμένες στρατηγικές για την υλοποίηση του έργου.

#### *Προσωπικοί στόχοι*

Το βασικό στοιχείο του προγραμματισμού είναι οι στόχοι που θέλετε να επιτύχετε:

- Βρείτε τα πρότυπά σας!
- Προγραμματίστε και αξιολογήστε τα σχέδια σας!  
Αποφύγετε τις αντιφάσεις!

#### *Ενέργειες και πόροι*

Για να επιτύχετε κάθε στόχο, αναλογιστείτε!

- Τις συνέπειες κάθε ενέργειας.
- Τις σωστές επιλογές δράσης.
- Τους επιμέρους στόχους

**Απαιτούνται πόροι για την επίτευξη των προτεινόμενων στόχων; Αναλογιστείτε!**

- Ποιοι είναι οι πόροι;
- Ποιους πόρους διαθέτετε;
- Πώς μπορείτε να εξασφαλίσετε άλλους πόρους;
- Πώς κατανέμονται οι πόροι

**Οι στρατηγικές είναι πρακτικοί τρόποι εργασίας και όχι θεωρητικά κατασκευάσματα**

- Διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ νέου και παλιού.
- Ρεαλισμός στα προσωπικά σχέδια.
- Σαφήνεια στους στόχους.





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

**Πώς μπορείτε να βελτιώσετε τις γνώσεις και τις ικανότητές σας;**

Πρέπει να μάθετε μόνοι σας να αντιμετωπίζετε την αλλαγή και την αύξηση της πολυπλοκότητας των προβλημάτων καθώς το σχολείο δεν μπορεί να σας παρέχει όλες τις απαιτούμενες γνώσεις και τις δεξιότητες.

***Η ανάγκη για μόνιμη εκπαίδευση***

Για να συνδυάσετε την προσωπική αυτονομία με την κοινωνική ένταξη, πρέπει να εκπαιδεύεστε δια βίου. Χρειάζεστε νέες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που σχετίζονται με τις φιλοδοξίες σας. Υπό αυτή την έννοια:

- Μπορείτε να παρακολουθήσετε εκπαιδευτικά προγράμματα που διοργανώνονται από κυβερνητικούς ή μη κυβερνητικούς οργανισμούς.
- Τα εκπαιδευτικά προγράμματα σας παρέχουν γνώσεις αλλά και τη δυνατότητα να αναλάβετε κοινωνικούς ρόλους στην αγορά εργασίας.
- Μπορείτε να επιλέξετε το πρόγραμμα που ταιριάζει καλύτερα στην ηλικία σας και την κοινωνικο-επαγγελματική σας κατάσταση.

Από αυτή την προοπτική, όταν αναπτύσσετε ένα έργο σχετικά με τη δική σας εκπαίδευση για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, προσπαθήστε να καθορίσετε:

- Ποιοι είναι οι στόχοι σας σε αυτόν τον τομέα;
- Ποιες είναι οι προτεραιότητες σας;
- Πόσο χρόνο μπορείτε να αφιερώνετε καθημερινά την εκπαίδευσή σας;
- Ποιες μεθόδους αυτοεκπαίδευσης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε

Ακόμη και αν πρόκειται να συμμετάσχετε σε προγράμματα κατάρτισης, το κύριο εργαλείο της δικής σας εκπαίδευσης είναι η αυτοδιδασκαλία.

***Αγορά εργασίας***

Για να κάνετε μια ρεαλιστική επιλογή στον επαγγελματικό τομέα, πρέπει να γνωρίζετε την εξέλιξη του εργατικού δυναμικού. Αυτό περιλαμβάνει:

- Απαιτήσεις για θέσεις εργασίας ανάλογα με τη προσφορά και τη ζήτηση.
- Επαγγελματική ικανότητα των υποψηφίων για την εκάστοτε θέση εργασίας





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

Η ζήτηση και η προσφορά εργασίας είναι δυναμικά στοιχεία που μπορούν να αλλάξουν από καιρό σε καιρό. Κατά συνέπεια, στον τομέα κάθε επαγγέλματος μπορεί να υπάρχουν στιγμές που η ζήτηση είναι υψηλότερη από την προσφορά και το αντίστροφο. Επιλέγοντας ένα

επάγγελμα πρέπει να αποφύγετε προβληματικές καταστάσεις, να ενημερώνεστε για τις εξελίξεις και να είστε προετοιμασμένοι να προσαρμοσθείτε σε νέες θέσεις εργασίας.

### *Αλλαγή*

Η πρόοδος της σύγχρονης κοινωνίας έχει άμεση επίδραση στην αγορά εργασίας, προκαλώντας αλλαγές σε κάθε τομέα, αύξηση και μείωση των θέσεων εργασίας σε διάφορους τομείς. Προσανατολιστείτε και επιλέξτε ένα επάγγελμα:

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων που μπορούν να είναι χρήσιμες για περισσότερες θέσεις εργασίας.
- Προετοιμασία για μία ελεύθερη αγορά εργασίας
- Επικέντρωση στις διεπιστημονικές συναλλαγές.
- Συνεχής βελτίωση σε επαγγελματικό επίπεδο.
- Ετοιμότητα για αλλαγή εργασιακού περιβάλλοντος

### *Προσωπικές δεξιότητες*

Η επιλογή σας πρέπει να σας εκφράζει. Κάθε επαγγελματικός ρόλος απαιτεί συγκεκριμένες ικανότητες. Από την άποψη αυτή, η επιλογή του επαγγέλματος περιλαμβάνει:

- Προσδιορισμό των ικανοτήτων σας
- Ανάπτυξη των δεξιοτήτων σας
- Δημιουργία επαγγελματικού κύκλου στον οποίο οι δεξιότητές σας μπορούν να εξασφαλίσουν την επιτυχία

Υποθέτοντας ότι το επάγγελμα που επιλέξατε είναι η πηγή του εισοδήματός σας, προσπαθήστε να πάρετε μια απόφαση που να συμπεριλαμβάνει ταυτόχρονα τις κοινωνικές δεξιότητες και τις ευκαιρίες που μπορείτε να έχετε.





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

**Απόκτηση εργασίας;**

Η επίτευξη των προτεινόμενων στόχων και η επιτυχία της κοινωνικο-επαγγελματικής ένταξης εξαρτώνται από τη απόκτηση εργασίας προσαρμοσμένης στα προσόντα, τις ανάγκες και τις επιθυμίες σας. Πρέπει να αναπτύξετε προσωπική στρατηγική.

**Στρατηγική επιτυχίας*****Ορίστε σαφώς!***

- Τη δική σας προσωπικότητα.
- Τον σωστό τύπο εργασίας.
- Την ιδανική δουλειά.
- Την προσφορά εργασίας
- Τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα.
- Τις απαιτούμενες ιδιότητες και δεξιότητες.
- Τη αλληλεπικάλυψη μεταξύ προσωπικών ικανοτήτων και απαιτήσεων για τη διαθέσιμη εργασία.
- Τις συνθήκες εργασίας.

***Ακολουθήστε διαδοχικά βήματα!***

- Ανάλυση εναλλακτικών.
- Αναζήτηση εργασίας.
- Αναμονή απάντησης από υποψήφιους εργοδότες

Η απόκτηση εργασίας προϋποθέτει:

- Επαφή με τον υποψήφιο εργοδότη.
- Διαδικασία συνέντευξης





## Η συνέντευξη

Πρέπει να είστε σε θέση να παρουσιάσετε τις ιδέες σας, να υποστηρίξετε τη γνώμη σας, να συμμετάσχετε σε συζητήσεις που οργανώνονται σε ένα συγκεκριμένο πεδίο. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι η συνέντευξη για απόκτηση εργασίας. Η επιτυχία της συνέντευξης εξασφαλίζει την πρόσληψη σε μια δουλειά. Είναι απαραίτητο να προετοιμαστείτε πριν από τη συνέντευξη, να προβλέψετε τις ερωτήσεις και όλες τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν.

### Συμμετοχή στη συνέντευξη

Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης εργασίας πρέπει να είστε:

- ηρεμοί
- ενθουσιώδεις και δημιουργικοί.
- ρεαλιστικοί και αισιόδοξοι
- ευχάριστοι
- πειστικοί, ευέλικτοι και δεκτικοί
- να δείχνετε σεβασμό

Στη συνέντευξη εργασίας πρέπει να αποφύγετε:

- Συναίσθημα και παρορμητικότητα.
- Ασαφείς απαντήσεις.
- Διακοπή του συνομιλητή.
- Μη κόσμια γλώσσα.

Η προσοχή είναι στραμμένη στο πρόσωπό σας! Προσέξτε την ώρα της παρουσίασής σας και την ώρα του κλεισίματος της συνέντευξης!







## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

**Η επιτυχία της συνέντευξης**

Για να εξασφαλιστεί η επιτυχία της συνέντευξης, πρέπει να τηρείτε τους γενικούς κανόνες: μετάδοση μηνύματος - ακρόαση - ερωτήσεις - απαντήσεις - μη λεκτική συμπεριφορά.

Η επιτυχία της συνέντευξης βασίζεται σε αποτελεσματικούς κανόνες επικοινωνίας. Η προσοχή της ομάδας συνομιλητών ή απασχόλησης είναι στραμμένη σε εσάς. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε αυτή τη σημαντική στιγμή της ζωής σας!

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!****Περιεχόμενο**

Μήνυμα προς εσάς

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ; ΠΩΣ ΚΑΙ ΤΟ ΓΑΜΟΣ;

Κίνητρο των ενεργειών σας

Η πιθανότητα του μέλλοντος;! Τι είναι αυτό; ...

Σχεδιάστε τις ενέργειές σας

Πώς μπορείτε να βελτιώσετε τις γνώσεις και τις ικανότητές σας;

Η σωστή δουλειά

Πώς αποκτάς δουλειά;

Η συνέντευξη εργασίας





# **Profesinès integracijas vadovas jaunimui**





## Pranešimas Jums

**Sveiki, čia rasite profesionalią pagalbą žengiant pirmuosius profesijos pasirinkimo žingsnius.**

**"Erasmus +" programa padės Jums rasti teisingą informaciją apie sėkmingos karjeros pasirinkimus. Kviečiame susipažinti su "Erasmus +" ir tapti bendruomenės dalimi jaunimo projektuose.**

**The "Armonia educativa Association", The Pro Atlatico, The EU Trade center and YOUTH mobility center, FOR YOU and APIC Pandora sukurtas gidas ir kiti leidiniai padės Jums išgryninti karjeros apsisprendimus: verslumo ugdymas, įsidarbinimo galimybės.**

**Prisijunkite prie mūsų.**





## AR ŽINAI, KAIP?

Sėkmės sąlyga bet kurios veiklos srityje yra savęs pažinimas ir savišvieta. Teisingas požiūris į pokyčius, asmenybės ugdymas lemia sėkmingą profesinę integraciją.

### *Savęs pažinimas*

Pradėkite nuo savianalizės ir įsivertinimo:

- > charakterio stiprybės ir trūkumai;
- > gerai išvystyti įgūdžiai ir tobulintinos sritys;
- > profesinių žinių ir gebėjimų poreikis.

Savęs pažinimas padeda objektyviai įsivertinti. Galite teigti, jog savianalizė sėkminga, jei sąžiningai atsakote į klausimus:

- Kas ir koks jūs esate dabar?
- Kas ir koks jūs buvote?
- Kuo būsite ateityje?
- Kaip vertinate save?
- Kaip kiti jus vertina?

Norėdami pažinti save ir aiškiau apibrėžti tapatybę, galite naudotis įvairiais įrankiais:

- savęs vertinimas ir įsivertinimas;
- įvairios patirties įgyjimas;
- specializuoti testai;
- šeimos ir draugų nuomonė;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

ekspertų patarimai.

Kuriant tikrąjį vaizdą ir apsibrėžiant savo tapatybę, jums reikia:

specialių žinių ir gebėjimų;

kantrybės, objektyvumo;

periodiško įsivertinimo;

noro tobulėti.

Jūsų sėkmė visuomenėje priklauso nuo gebėjimo pažinti, suprasti ir teisingai paaiškinti socialinę aplinką, kurioje veikiate. Taip pat turėsite priimti mokymąsi kaip asmeninę atsakomybę, kuri reikalauja nuolatinių pastangų, kūrybiškumo, tinkamų metodų ir informacijos.

### *Savarankiškas mokymasis*

Tinkami įrankiai:

> praktinis teorinių žinių panaudojimas;

> žinių/informacijos diferencijavimas įsiminimas ir saugojimas;

> konkrečių situacijų analizavimas;

> dedukcinis mąstymas - tikslinis situacijos vertinimas;

> savų eksperimentinių būdų kūrimas ir jų taikymas asmeninėms savybėms ugdyti

> atvejo analizė - personalizuotos situacijos analizė;

> vaidmenų žaidimai.





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor



## Jūsų motyvacija

Kiekvienas žmogus turi vidinę motyvaciją, kuri virsta elgesiu. Taigi, jūsų veiklos profesionalumas, tarpasmeniniai santykiai, socialinės ir profesinės integracijos sėkmė priklauso nuo jūsų asmeninės motyvacijos.

### *Individuali motyvacija*

Motyvacija yra psichologinis procesas, pagrįstas jūsų poreikiais, kurie palaiko ir skatina tam tikrą elgesį. Motyvaciją skatinantys aspektai:

Savo potencialo realizavimas

Socialinis pritaipimas, tarpasmeniniai santykiai

Būtinų būties poreikių patenkinimas, saugumas

### *Grupė ir motyvacija*

Grupės, kuriose dalyvaujate socialinės ir profesinės integracijos procese, gali paveikti jūsų motyvaciją. Siekdami savo tikslų ir prisidedami prie grupės veiklos, turite aiškiai suvokti jos įtaką. Nustatykite elementus, kurie gali turėti įtakos jūsų pačių motyvacijai:

- grupės statusas, vaidmuo, socialinė svarba;
- grupės našumas ir jūsų indėlis;
- jūsų asmeninė padėtis grupėje;
- ryšys tarp jūsų atsakomybės ir turimų įgūdžių;
- jūsų nuopelnai;
- komunikacijos efektyvumas;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

**Ateities galimbės. Kas tai?**

Šiuolaikinės visuomenės kontekste, kuriai būdingi greiti ir įvairūs pokyčiai, tikslų įgyvendinimas, socialinės-profesinės integracijos sėkmė, situacijos valdymas tiesiogiai priklauso nuo to, kaip jūs įsivaizduosite, suprojektuosite ir pragmatiškai sukursite savo asmeninę ateitį.

***Vengiant klaidų***

Remiantis įprastomis schemomis, planuodami savo ateitį, galite lengvai įveikti kylančius sunkumus ir išvengti neigiamų pasekmių.

Siūlome atkreipti dėmesį į:

- \*Būkite aktyvūs planuojant ateitį ir atviri pokyčiams
- \*Unikalios ateities patirtis galima išvelgiant įvairias galimybes
- \*Gebėkite prisitaikyti prie nusistovėjusių taisyklių
- \*Apmąstykite ir spręskite iškilusias problemas
- \*Planuokite ir ruoškitės profesinei ateičiai
- \*Drąsiai veikite ir mokykitės iš patirtų nesėkmių

***Ateities kūrimas***

Socialinė ir profesinė sėkmė besikeičiančioje ir neaiškioje socialinėje aplinkoje priklauso nuo jūsų sugebėjimo praktiškai įgyvendinti aiškias pozicijas:

- Planuokite kelis variantus ir galimybes juos pasiekti;
- Jūsų praeitis nebūtinai nulems ateitį;
- Turima praeities patirtis, gali riboti dabartinius pasirinkimus, tačiau turite begalę galimybių planuoti ateitį;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- Egzistuojant socialiniams ir asmeniniams suvaržymams, esate laisvi svajoti, įsivaizduoti ir kurti savo ateitį;
- Jūsų ateitis gali būti kitokia nei praeitis ir dabartis;
- Ateities realybė priklauso nuo jūsų norų ir veiksmų, kuriuos jūs inicijuojate.

### *Asmeninis projektas*

Priimant ir gerbiant šiuos bendrus aspektus, projektuojant asmeninę ateitį, turite žinoti:

Būkite kūrybiški įsivaizduodami savo ateitį;

Būkite atviri pokyčiams ir išvengsite nemalonių situacijų;

Gerbkite savo laisvę ir plėskite galimybes priimant sprendimus. Venkite sprendimų ir veiksmų, kurie gali visa tai apriboti;

Išlaikykite pusiausvyrą tarp realybės ir kūrybiškumo;

Jūsų projektų sėkmė priklauso nuo gebėjimo realizuoti (atitinkančias tikrovę) svajones per pragmatiškus veiksmus. Pabandykite pasvarstyti apie:

Savo asmenybę ir tam tikrų socialinių vaidmenų poreikį jūsų gyvenime;

Savo socialinę aplinką ir psichosocialinius faktorius su kuriais susidursite;

Galimus apribojimus

Harmoninga ateitis priklauso nuo jūsų!

### **Planuokite savo veiksmus**

Nuolat kintančioje socialinėje aplinkoje jūs galite susidurti su išskylančiais pokyčių sunkumais. Nuoseklus planavimas gali būti naudingas padidinant sėkmės tikimybę.

### *Planavimo poreikis*







## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

Socialinės sėkmės požiūriu planavimas bus naudingas kai:

Jūs susidursite su įvairia socialine aplinka;

Jūsų dabartiniai veiksmai turės pasekmes ateityje;

Jūs būsite įtrauktas į įvairius tarpusavyje susijusius socialinius vaidmenis;

Asmeninės sėkmės eiga gali būti susijusi su nuolatiniais plano įsivertinimais.

Esant tokioms aplinkybėms, jūsų sėkmė priklauso nuo sugebėjimo aiškiai apibrėžti asmeninius planavimo elementus: tikslus, uždavinius tikslams pasiekti, būtinus išteklius, konkrečias strategijas ir projekto veiklų įgyvendinimą.

### *Asmeniniai tikslai*

Svarbiausias asmeninio planavimo elementas yra tikslai, kuriuos siūlome pasiekti:

- \* Planuokite savo siekiamybes!
- \* Planuokite darbotvarkę ir įsivertinimus, savirefleksiją!
- \* Venkite konfliktų ir rizikos!

### *Veiksmai ir ištekliai*

Siekiant skirtingų tikslų reikia skirtingų veiksmų. Įsivertinkite:

- \* Kiekvieno veiksmo pasekmes;
- \* Atsarginį planą.

Ištekliai reikalingi tikslams pasiekti. Paklausk pats savęs:

- Kokie yra ištekliai?
- Kokius išteklius turiu?
- Kaip galiu gauti kitus išteklius?
- Kaip galiu paskirstyti išteklius?





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

Numatytos strategijos yra praktinis patyrimas dirbant, bet ne teorinė schema.

- \* Išlaikyti pusiausvyrą tarp pokyčių ir tęstinumo;
- \* Asmeninio plano sudėtinių elementų realistiškumas;
- \* Tikslų aiškumas.

### Kaip galite pagerinti žinias ir gebėjimus?

Susidūrus su augančiomis ir kintančiomis problemomis esate priversti mokytis nuolat, nes mokykla nėra pajėgi suteikti visų žinių ir įgūdžių.

#### *Nuolatinio ugdymosi poreikis*

Norėdami sujungti asmeninį savarankiškumą su socialine integracija, nuolat turite ugdyti su savo asmenybę. Jums reikia naujų žinių, įgūdžių ir gebėjimų, susijusių su jūsų siekiais. Galite kreiptis į įvairias mokymo įstaigas, teikiančias konsultavimo paslaugas. Atsižvelgiant į tai:

- Jūs galite tapti edukacinės programos studentu vyriausybinėse arba nevyriausybinėse organizacijose;
- Švietimo programos suteiks jums žinių, motyvaciją ir gebėjimų imtis socialinių rolių darbo rinkoje;
- Galite pasirinkti programą, kuri geriausiai tinka jūsų amžiui ir jūsų socio-profesiniam statusui.

Atsižvelgiant į savęs ugdymo projektą tam tikrą laiką, pabandykite išsiaiškinti.

- Kokie jūsų tikslai konkrečioje srityje?
- Kokie jūsų prioritetai?
- Kiek tam laiko galite skirti kiekvieną dieną?
- Kokius metodus galite naudoti savęs ugdymui kiekvieną dieną?





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

Net jei ketinate dalyvauti mokymo programose (įstaigose), pagrindinis jūsų paties švietimo įrankis yra savišvieta.

### Tinkamas darbas

Profesijos pasirinkimas - tai didelė asmeninė atsakomybė. Siekiant tinkamo pasirinkimo, būtina atsižvelgti į veiksnius, susijusius su jūsų asmenybe, dabartine darbo rinka ir galimais pokyčiais.

#### *Darbo rinka*

Realistiniam profesinės srities pasirinkimui turėti žinių apie galimus darbo rinkos pokyčius. Tai apima:

- darbo vietų paklausą, išreikštą jų skaičumi ir profiliu;
- profesinę kompetenciją.

Darbo paklausa ir pasiūla yra dinamiški elementai, kurie laikui bėgant gali keistis. Todėl kiekvienoje profesinėje srityje gali pasitaikyti laikotarpiai, kai paklausa yra didesnė už pasiūlą ir atvirkščiai. Rinkdamiesi profesiją, turite vengti tokių situacijų ir planuodami užimti tam tikras darbo vietas orientuotis į esamas bei prognozuojamas darbo rinkos sąlygas.

#### *Pokytis*

Šiuolaikinės visuomenės pažanga turi tiesioginę įtaką darbo rinkai, sąlygodama pokyčius kiekviename darbe, tam tikrų profesijų atsiradimą ir išnykimą, darbo vietų skaičiaus svyravimus įvairiose srityse. Orientyrai, galintys padėti pasirinkti ir įgyti tinkamą profesiją:

- išnaudokite galimybę pasirinkti daugiau variantų;
- vystykite įgūdžius, kurie gali būti naudingi įvairiose profesijose;
- turėkite atsarginį darbą;
- daugiausia dėmesio skirkite tarpdisciplininėms profesijoms;
- nuolat profesionaliai tobulėkite;
- būkite pasiruošę pakeisti darbą.





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

### *Asmeniniai įgūdžiai*

Jūsų individualus pasirinkimas turi kilti iš jūsų asmenybės. Svarbus vaidmuo tenka jūsų įgūdžiams. Šiuo atžvilgiu profesijos pasirinkimas apima:

- Savo įgūdžių identifikavimą;
- šių įgūdžių tobulinimą;
- pasirinkimą srities, kurioje jūsų įgūdžiai užtikrintų sėkmę.

Darydami prielaidą, kad jūsų pasirinkta profesija bus jūsų pajamų šaltinis, pabandykite priimti sprendimą, kuris kartu apimtų ir jūsų socialinius įgūdžius, ir galimybes.

### *Kaip gaunamas darbas?*

Norimų tikslų pasiekimas ir socialinės-profesinės integracijos sėkmė priklauso nuo to, kaip individualiai pritaikomos žmogaus asmeninės savybės, poreikiai ir pageidavimai. Jums reikia sukurti nuoseklią asmeninę strategiją.

### *Sėkmės strategija*

Aiškiai įsivardinkite šiuos dalykus:

- kokia yra jūsų asmenybė;
- koks darbo tipas jums tinka;
- koks būtų jūsų idealus darbas.

Įsivertinkite darbo pasiūlymų:

- privalumus ir trūkumus;
- reikalingas savybes ir įgūdžius;
- jūsų asmeninių gebėjimų suderinamumą su darbu keliamais reikalavimais;
- praktines darbo sąlygas.





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

*Kreipimosi dėl darbo seka*

Padarykite šiuos žingsnius!

- išanalizuokite siūlomus darbo vietų variantus;
- pasirinkite jums tinkamus;
- kreipkitės dėl darbo;
- laukite atsakymo.

Priėmimo į darbą procesas apima kelis etapus:

- susisiekimas su darba siūlančia institucija;
- darbo pokalbis.

**Darbo pokalbis**

Darbą galima gauti imantis pristatyti savo idėjas, argumentuojant savo nuomonę, dalyvaujant konkrečios srities debatuose ar diskusijose. Išskirtinis ir ypač svarbus atvejis yra darbo pokalbis. Sėkmė pokalbyje yra lemiama, gaunant tam tikrą poziciją. Tad pokalbiui būtina gerai pasiruošti, siekiant numatyti klausimus ir visas galinčias kilti problemas.

*Dalyvavimas interviu*

Darbo interviu metu privalote būti:

- ramus;
- entuziastingas ir kūrybingas;
- realistiškas ir optimistiškas;
- susidomėjęs ir bendradarbiaujantis;
- malonus ir mandagus;
- įtikinantis, lankstus ir imlus;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

pagarbus ir pusiausviras.

Pokalbio metu turėtumėte vengti:

- jausmingumo ir impulsyvumo;
- jaudinimosi, neaiškių atsakymų;
- pokalbio dalyvių pertraukinėjimo;
- netaisyklingos kalbos.

Koncentruokite dėmesį į savo asmenį! Nevėluokite į pokalbį ir gerbkite numatytą susitikimo laiką!

### *Pokalbio sėkmė*

Kad užtikrintumėte pokalbio sėkmę, turite laikytis bendrųjų bendravimo taisyklių: pasakojimas - klausymas - klausimai - atsakymai - nežodinis elgesys.

Pokalbio sėkmė priklauso nuo to, kaip seksis taikyti efektyvaus bendravimo taisykles. Tavo pašnekovo arba įdarbinimo komandos dėmesys pokalbio metu bus sutelktas į Tavo asmenį. Tad skirk reikiamą dėmesį šiam ypatingam savo gyvenimo momentui! **SĖKMĖS!**

### **Vadovo turinys**

Pranešimas

Žinai? KAIP IR KAT?

Jūsų veiksmų motyvacija

Ateities tikimybė? Kas tai? ...

Planuoti savo veiksmus

Kaip galite pagerinti savo žinias ir gebėjimus?

Tinkamas darbas

Kaip jūs gaunate darbą?

Darbo interviu





# Ръководство за професионална интеграция на младите хора





# ПОСЛАНИЕ ЗА ВАС

Здравейте! Ние сме до вас в първите стъпки към професията, която ще изберете.

Програмата "Еразъм +" ни помага да Ви предоставим точната информация за стъпките, които трябва да предприемете по пътя към успешна кариера. Научете повече за "Еразъм плюс"! Бъдете част от младежките проекти във вашата общност!

*Образователна армия, Pro Atlantico, ЕС за търговия, Център за младежка мобилност, FOR YOU и APIC Пандора са на ваше разположение с това ръководство и списание за изясняване на вашите решения за квалифицирана заетост, предприемачество и заетост.*

Ние вярваме в нашия отбор!







## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

## Знаете ли? КАК И КАТ?

Състоянието на успеха във всяка област на дейност е самоосъзнаване и установяване на собствената идентичност. Правилното отношение към промените, развитието на личността и успехът на професионалната интеграция предполагат самоосъзнаване и самообучение.

*Самопознание*

Като се започне от анализа и оценката, трябва реално да идентифицирате всеки компонент:

- > положителни аспекти и пропуски;
- > силни страни и слабости;
- > нуждите за вашето професионално образование.

Познаването на личността ви води до кристализацията на вашето съзнание. Можете да кажете, че сте стигнали до себеувереност, когато можете да отговорите честно и обективно:

- Кой и как сте сега?
- Кой и как бяхте?
- Кой и как ще бъдете в бъдеще?
- Как виждате себе си?
- Как те виждат другите?

За да стигнете до самоувереност и по-ясно определение на идентичността, можете да се обърнете към различни инструменти:

- самооценка;



**Гhid de интеграре професионала а тинерилор**

- по-разнообразен опит;
- Специализирани тестове;
- Мнението на семейството, приятелите;
- Експертни съвети.

За да изградите реалистичен образ и да определите своята идентичност, трябва:

- Специфични познания и способности;
- търпение, обективност, дисциплина;
- периодични оценки;
- Постоянно желание за подобрене.

*Самоучител*

Вашият успех в обществото зависи от способността ви да знаете, да разберете и правилно да обясните социалната среда, в която действате. Започвайки от тези предпоставки, ще трябва да поемете самообучението като лична отговорност с постоянно усилие, творчество, подходящи методи на обучение и информация.

*Самообучителни практики*

За самоусъвършенстване и себеразвитие можете да използвате:

- > практическото упражняване на теоретичните Ви знания;
- > запаметяване и съхранение на тези знания;
- > създаване на конкретни ситуации;
- > приспадане - конкретизиране на общите положения;
- > проектиране и прилагане на "собствен" експеримент за развитие на способности;
- > казус - анализ на персонализирано положение;
- > ролева игра.





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor



### Мотивиране на вашите действия

Всеки човек има вътрешна мотивация, която се превръща в поведение. По този начин вашето ниво на изпълнение, междуличностните отношения, които включвате, успехът на социално-професионалната интеграция зависят пряко от вашата лична мотивация

#### *Индивидуална мотивация*

Мотивацията е психологически процес, базиран на вашите нужди, които поддържат и задействат вашето поведение. Елементите, залегнали в мотивацията, се определят от:

Осъзнаване на собствения потенциал

Социално приемане, обич, междуличностни отношения

Елементи, необходими за съществуването, безопасността

#### *Група и мотивация*

Групите, в които ще участвате в процеса на социално-професионална интеграция, имат способността да влияят върху вашата собствена мотивация. За да постигнете целите си, като същевременно допринесете за ефективността на групата, ясно дефинирайте влиянието на тази група върху вас. Идентифицирайте елементи, които могат да повлияят на вашата собствена мотивация:

- статус, роля, социално значение на групата
- Ефективността на групата и вашата роля
- вашия личен статус в групата
- връзката между вашите отговорности и вашите умения





## Гhid де интеграре професионала а тинерилор

- признаване на вашите заслуги
- ефективността на комуникационните отношения

### Шансът за бъдещето?! Какво е това? ...

В контекста на съвременното общество, съвкупността от бързи промени и разнообразни цели, успехът на социално-професионална интеграция, управление личностното развитие зависи от това как сами си планирате бъдещето.

#### *Избягване на текущите грешки*

Опитвайки се да планирате бъдещето си въз основа на някои "традиционни модели", които вече са преодолени, можете да правите грешки с отрицателни последици за собственото си съществуване. В този смисъл можете да прочетете по-долу:

- Не приемайте пасивно отношение към бъдещето и промяната
- Не си представяйте само един уникален вариант за бъдеще, отказвайки да приемате други алтернативи
- Не приемайте наследените професионалните ограничения
- Дайте време, за да разрешите настоящите проблеми
- Подгответе си план за професионалното бъдеще
- Не живеете в непрекъснато състояние на тревога и притеснение от възможните грешки в дизайна на бъдещето, които могат да се появят

#### *Изграждане на бъдещето*

Социално-професионалният успех в рамките на променящия се и несигурен социален контекст зависи от способността Ви да приложите на практика набор от ясни позиции:

- Планирайте няколко варианта, за да достигнете до всеки от тях;





## Гhid де интеграре професионала а тинерилор

- Вашето бъдеще не е строго определено от предишният ви опит и няма да бъде просто продължение на положението, в което сте сега;
- Докато миналото оставя следи и настоящето налага ограничения, имате няколко възможности да изградите бъдещето си;
- В неизбежните ограничения на социалната и личната свобода имате свободата да си представите и да изградите своето бъдеще;
- Вашето бъдеще ще бъде различна реалност в сравнение с миналото и настоящето;
- Бъдещата реалност зависи от стремежите и действията, които инициирате и планирате в бъдеще.

### Личен проект

Като приемате и спазвате тези общи аспекти, при проектирането на лични проекти трябва да знаете как да:

- Използвате творчеството си като образ на вашето бъдеще - самото бъдеще;
- Приемете своята промяна и избягвайте новите отрицателни елементи, с които можете да се сблъскате;
- Спазвате свободата си, умножавате възможностите си и избягвате решения и действия, които биха могли да ограничат тези възможности;
- Поддържайте баланса между реализъм и творчество

Успехът на вашите проекти зависи от възможността да превърнете реалистичните мечти в прагматични действия. Опитайте се да помислите за:

- Вашата личност и социалните роли, които трябва да имате през целия си живот;
- социалната среда и психо-социалните фактори, с които ще се сблъскате;
- Ограничения, които могат да възникнат

Ще трябва постоянно да градите собственото си бъдеще.





## Гhid de интеграре професионала а тинерилор

### Планирайте действията си

В нестабилна социална вселена можете да бъдете завладяни от постоянно променящите се промени. Създаването на адекватни планове може да бъде полезно средство за увеличаване на шансовете Ви за успех.

#### *Необходимостта от плана*

От гледна точка на социалния успех планирането ще бъде от полза за да:

- Имате разнообразна социална среда;
- Имат вашите настоящи действия последствия в бъдеще;
- Участвате в различни взаимозависими социални роли;
- Включва курсът на личен успех текущи оценки, спрямо изготвеният план.

При тези обстоятелства вашият успех зависи от способността ви да дефинирате ясно личните елементи на планиране: предложените цели, постигането на целите, необходимите ресурси, конкретните стратегии и изпълнението на проекта.

#### *Лични цели*

Основният елемент на личното планиране са целите, които предлагате да постигнете:

- Планирайте вашите цели!
- Планове и оценки на плана!

Избягвайте конфликти и ненужни рискове!

#### *Действия и ресурси*

За да постигнете всяка цел, имате различни нужни действия. Следете:

- последствията от всяко действие;
- Правилния вариант за действие;
- Резервен план.





## Гhid de интеграре професионала а тинерилор

Необходими са ресурси за постигане на предложените цели. Запитайте се:

- Какви са нужните ресурси?
- Какви ресурси имате?
- Как можете да получите други ресурси?
- Как разпределяте ресурсите?

Стратегиите са практически начини за работа, а не хартиени схеми.

- Да поддържа баланса между промяна и приемственост;
- Реализъм на всеки елемент от личния план;
- Яснота в целите.

### Как може да подобрите знанията и способностите си?

Изправена пред промяната и увеличаването на сложността на проблемите, които трябва да научите трайно, училището не може да ви предостави всичките ви знания и умения.

#### *Необходимостта от постоянно образование*

За да съчетаете личната автономия със социалната интеграция, трябва да се обучавате цял живот. Нуждаете се от нови знания, умения и способности във връзка с вашите стремежи. Можете да се обърнете към алтернативните системи за обучение, които компанията предлага на ваше разположение за завършване или продължаване на училището. В тази връзка:

- Можете да станете студент на образователни програми, организирани от правителствени или неправителствени институции;
- Образователните програми ви осигуряват развитие на знания, реактивиране и способности за възприемане на социални роли на пазара на труда;





## Гhid de интеграре професионала а тинерилор

- Можете да изберете програмата, която най-добре отговаря на вашата възраст и социално-професионален статус.

От тази гледна точка, когато разработите проект за вашето собствено образование за определен период от време, опитайте се да очертаете:

- Какви са целите ви в тази област?
- Какви са приоритетите?
- Колко дълго можете да споделяте своето собствено образование всеки ден;
- Какви методи можете да използвате за самообучение.

Дори ако ще участвате в програми за обучение в институции, основното средство за вашето образование е самообучението.

## Правилната работа

Избирането на професия е въпрос на максимална индивидуална отговорност. За да направите правилния избор, е необходимо да вземете предвид факторите, свързани с вашата личност, сегашния пазар на труда и възможните промени.

### *Пазар на труда*

За да направите реалистичен избор в професионалното направление, трябва да знаете състоянието на работния пазар. Това включва:

- Търсенето на работни места, изразено чрез техния брой и търсен профил на кандидата;
- Професионална компетентност на хората.

Търсенето и предлагането на работа са динамични елементи, които могат да се променят от време на време. Следователно, в областта на всяка професия може да има моменти, когато търсенето е по-високо от офертата и обратно. Избирайки професия, трябва да избягвате тези ситуации, да се съсредоточите върху настоящите и потенциалните условия, да се подготвяте за нови работни места.





**Гhid de интеграре професионала а тинерилор***Промяна*

Развитието на съвременното общество има пряко влияние върху пазара на труда, което води до промени за всяко работно място; появата и изчезването на търговията; колебанията на работните места в различни области. Ориентирайте се, изберете и поемете по пътя професия:

- Обърнете внимание и се опитайте да предскажете посоката на промяна;
- Допускайте възможността за избор на допълнителни варианти;
- Разработвайте умения, които могат да бъдат полезни за повече успехи;
- Подгответе свободна търговия;
- Съсредоточавайте се върху интердисциплинарни умения;
- Подобрявайте се непрекъснато на професионално ниво;
- Бъдете готови за промяната на работата.

*Лични умения*

Вашият личен избор трябва да бъде генериран от вашата личност. Съществена роля имат уменията си. В това отношение изборът на професия включва:

- Идентифициране на вашите уменията;
- Развиване на тези умения;
- Намиране на специалности, в които вашите умения могат да спомогнат на успеха

Ако приемем, че избраната от вас професия е източникът на доходите Ви, опитайте се да изградите решение, което включва едновременно социалните умения и възможностите, които можете да имате.





## Гhid де интеграре професионала а тинерилор

**Как да си намеря работа?**

Постигането на предложените цели и успехът на социално-професионалната интеграция зависи от получаването на работа, съобразена с индивидуалните качества, нужди и желания. Трябва да разработите съгласувана лична стратегия.

*Стратегия за успех**Определете ясно!*

- Вашата личност;
- Правилният вид работа;
- Идеалната работа;
- Предложения за работа
- Предимства и недостатъци;
- Необходими качества и умения;
- Съвместимост между личните компетенции и изискванията за наличната работа;
- Практически условия за работа;

Прегледайте и другите варианти.

Вземете последователни стъпки!

- Анализирате на съществуващите варианти;
- Избор на сегашен вариант;
- Изисквания за кандидатстване за работа;
- Чакане на отговора.





## Гhid de интеграре професионала а тинерилор

Получаването и поемането на работа включва последователни етапи:

- Контакт с институцията, която прави предложението
- Явяване на интервюто

### Интервюто за работа

Можете да поставите себе си в позиция, от която да представяте вашите идеи, да аргументирате вашето мнение, да участвате в дебати, организирани в определена област. Особен и важен случай е интервюто за работа. Успехът на интервюто е от съществено значение за работата. Необходимо е да се подготвите преди интервюто, да предвидите въпросите и всички проблеми, които могат да възникнат.

#### *Участие в интервюто*

По време на интервюто за работа трябва да сте:

- Спокойни;
- Ентусиазирани и творчески настроени;
- Реалистични и оптимистични;
- Заинтересовани и съдействащи;
- Приятни;
- Убедителни, гъвкави и възприемчиви;
- Уважителни и балансиращи.

В интервюто за работа трябва да избягвате:

- Емоция и импулсивност;
- Неясни отговори;





## Ghid de integrare profesionala a tinerilor

- Прекъсване на събеседника;
- Некоректен избор на думи.

Фокусирайте се върху вашия човек! Бъдете внимателни към времето на вашата презентация и крайното време за заминаване!

### *Успехът на интервюто*

За да се гарантира успехът на интервюто, трябва да спазвате общите правила: предаване - слушане - въпроси - отговори - невербално поведение.

Успехът на интервюто се основава на ефективни комуникационни умения. Вниманието на събеседника или на екипа по заетостта е насочено към вас. Обърнете специално внимание на този важен момент в живота си! **УСПЕХ!**

## Съдържание

Съобщение до вас  
Знаете ли? КАК И КАТ?  
Мотивиране на вашите действия  
Шансът за бъдещето?! Какво е това? ...  
Планирайте действията си  
Как може да подобрите знанията и способностите си?  
Правилната работа  
Как да си намеря работа?  
Интервюто за работа

