

DESCOPERĂ SECRETELE RECRUTORILOR

# SUCCESUL ÎN ANGAJARE

*de la CV și scrisoarea de intenție la  
interviul de selecție*



*Mihail Gabriel Chicioreanu*

EXPERT CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ



Bazată pe ani de muncă și  
studiu cu oameni și organizații

## CUPRINS:

1. În loc de introducere	02
2. Cheia succesului – TU!	06
3. Planificarea carierei	09
4. CV-ul, prietenul tău	14
5. Scrisoarea de intenție care deschide ușa	19
6. Prima întâlnire cu viitorul angajator	20
7. A doua întâlnire cu angajatorul	23
8. În concluzie, ...	26
9. Dacă ai nevoie, resurse pentru tine	27



Ediție revizuită în 2021

[www.4career.ro](http://www.4career.ro)

## Cuvânt înainte, în loc de introducere

Prezentul ghid își propune să fie un reper pentru ați găsi locul de muncă potrivit. Prin intermediul internetului vei găsi o multitudine de materiale, însă esențial când vrei să te angajezi este să te cunoști cât mai bine și să știi ce vrei atât de la viitorul loc de muncă sau angajator, cât mai ales de la tine, ce vrei să oferi și să obții prin acel loc de muncă.

Pașii de urmat în ceea ce urmează țin de cât de puternică este dorința ta de a avea succesul pe care îl visezi să îl într-o zi. Importantă este atât perseverența ta, cât mai ales focusarea de a nu te pierde în hățișul cotidian de activități inutile și care îți mănâncă mult timp din viață.

La 13 ani, cand eram în clasa a 7-a, m-am gândit pentru prima data la ideea unui loc de muncă pentru viitor. Ce voi face când voi fi adult? De data aceasta nu mai era acea banală întrebare adresată în copilărie de mătuși și unchi care se bagă în seamă cu tine și te întreabă: *"Ce vrei să te faci când o să fii mare?"*. Un copil visează la multe lucruri, mai ales când are liberatea să citească și descoperă fantasticele personaje din cărți sau filme..., azi ar vrea să fie cineva sau mâine altcineva.

Însă vine vremea când este nevoie să te gândești bine (sau măcar mai serios) la acest aspect. Nu toată viața putem doar visa la ceea ce vrem să devenim când o să fim mari. Ce este drept nu toți vor deveni ceea ce au visat în copilărie sau adolescență, ceea ce este normal pentru simplul fapt că viața ne oferă diverse contexte de dezvoltare și evoluție, iar atât timp cât nu luăm măsuri cu noi înșine de a ne îndrepta către ceea ce ne dorim, valorile vieții ne deviază de la traiectoria dorită în visele noastre.

Dar să revin la povestea mea... Într-o seară de primavară a acelui an, tatăl meu mă întreabă ce vreau să devin mai târziu, ce vreau să profesz. Răspunsul meu: *"Îmi place geografia!"*. El: *"Și ce vrei să faci cu geografia mai târziu?"*. Eu, senin: *"Nu știu!"*. Și tot așa vreo câteva zile, până într-o altă seară, când îmi spune: *"Hai la dl. Puiu (vecinul de vis-à-vis de apartamentul nostru) să vedem ce poți să faci în viață cu geografia."*

De menționat că domnul în cauză lucra într-o societate de comerț exterior la acea vreme și din acest punct de vedere avea mai multă expertiză decât părinții mei, ce lucrau în alte domenii.

Cioc...Cioc... la ușă: *"Bună seara, ne puteți ajuta cu un sfat? Lui Gabriel îi place geografia și ar avea nevoie de o recomandare, ce poate să facă mai târziu în viața profesională cu această disciplină."*, au fost cuvintele tatălui meu. Nu voi reda acum toată discuția cu dl. Puiu, însă esența a fost ceva de genul: *"Cu geografia poate da admintere mai târziu la Universitate, la Facultatea de Geografie, Geologie, Geodezie (tot ce este cu "Geo...") sau la ASE!"* Dacă la primele știam despre ce este vorba, despre ASE nu auzisem niciodată până atunci. Așa am aflat că este Academia de Studii Economice, iar dacă urmez cursurile pot deveni economist cu aplicabilitate în mai multe domenii (contabilitate, management, turism, comerț exterior). Iată cu după alte minute în care vecinul nostru îmi explică ce înseamnă să lucrezi cu cifre, bani, documente etc. îmi stârnește curiozitatea și intereseul către un domeniu total necunoscut.

Am plecat acasă într-un târziu ca, după un an și ceva, la finalul clasei a 8-a să dau admitere la Liceul Economic, apoi să urmez cursurile Facultății de Finanțe – Contabilitate și să profez ani de zile ca economist în domeniul contabilității și financiar.

De la ce a plecat totul? De la pasiunea mea: geografia din clasa a 7-a. Cum a devenit o pasiune? Prin dedicarea dirigintei de atunci de a ne preda și învăța cu harta în față, punând accent pe memoria vizuală, pe care o avem cu toții în proporție de circa 70-80%. De ce am ales ASE? Pentru că la admitere erau 2 materii: Geografia și Matematica, 2 materii le care mă descurcam bine și aveam șanse de a utiliza cu succes ceea ce învățasem în anii de școală gimnazială și liceu.

Au trecut ani... Eu economist... Am mai trecut câțiva ani... Eu tot cu cifre, documente, bani, dar parcă nu îmi mai plăceau atât de mult, nu mai era așa de entuziasmant. Dar într-o sâmbătă dimineață stând de vorba cu o doamnă profesoară, aceasta îmi vorbește despre masterele de la universitatea unde preda.

Îi cer o listă, îmi aleg unul (din titlu avea legatură cu domeniul economic), dar îmi spune nu, pentru că îmi recomandă un altul din mai multe motive, din care voi expune doar unul: evaluarea la majoritatea materiilor se realizează și pe parcursul semestrului universitar nu doar la final printr-un simplu examen. Acest aspect ma atras extraordinar de mult având în vedere că mă ține mereu în priză, nu îmi dă posibilitatea să dorm la școală (sau să chiulesc) și apoi să te mergi mai mult sau mai puțin pregătit la examen, să îl bifezi trecut sau picat și să vezi după aceea ce vei face.

Am acceptat deși nu avea absolut nici o legatură cu domeniul meu de activitate, mai ales că era complet nou pentru mine, până atunci nici nu știam că există o astfel de profesie în România. Eu eram cuminte și imi vedeam de profesia mea și ce avea legatură cu aceasta, cea de economist.

M-am înscris, am început cursurile, a fost fantastic, un grup de colegi restrâns (24) și un colectiv de cadre didactice extrem de dedicate care ne-au ținut în priza tot timpul, exact cum îmi fusese descris în discuția cu doamna profesoară.

Au trecut cei doi ani de studiu, a venit dizertația, însă eu ce fac? Continui cu domeniul economic sau mă reprofilez? Acum că scriu aceste rânduri mă gândesc la acele momente și la cât curaj am avut de lăsa deoparte total ceea ce făceam și să plec la drum, de la zero, cu acest nou domeniu pentru mine, studiat 2 ani, însă fără nici o oră de a profesa.

Decizia mea s-a bazat pe faptul că nu mă mai regăseam printre documente și cifre, și, aspectul nou, legat de oameni, interacțiune, dorința de a oferi suportul necesar atunci când este solicitat.

Iată cum m-am reorientat în carieră urmând și plăcându-mi maxim masterul de "Consiliere și Orientare în Carieră". DA! Înainte de a oferi primele ore de managementul carierei sau consiliere vocațională, am aplicat pe mine instrumentele învățate și folosite la școală. De ce? Motivul este simplu: doar trecând prin ce trec clienții pot înțelege într-adevăr procesul de luarea deciziei și alegerile ce au de făcut pentru viitorul lor.

Închei povestea mea printr-o concluzie simplă: Ce a făcut vecinul de vis-à-vis? Ce a făcut doamna profesoară? Mi-au oferit informații. Mi-au oferit explicațiile necesare când am avut nevoie. Mi-au deschis pofta de a învăța ceva despre care nu știam nimic. Decizia a fost a mea și a fost una asumată, indiferent dacă aveam să urmez aceste domenii sau nu, însă ambele s-au bazat pe dezvoltarea mea, prin faptul că geografia mi-a plăcut și am aprofundat-o înainte de a intra la facultate, pe cand materiile din cadrul masterului le-am descoperit pe parcurs și m-au acaparat dându-mi avântul necesar să profezez cu succes și entuziasm în managementul carierei.

***Atunci când nu știi încotro să mergi cere sfatul, nu îți fie teamă să apelezi la specialiști, ei sunt cei mai în măsură să te ghideze pe cel mai drum pe care îl vei alege chiar tu pentru tine!***



## Cheia succesului – TU!

**“Fiecare este responsabil pentru propriul destin, de aceea este important să alegi calea cea mai eficientă, astfel încât, să îți poți atinge obiectivele personale și profesionale cu succes.”**

Ceva din interiorul tău îți spune că esti persoana potrivită pentru succes, însă altcineva (acel pitic care te sâcăie mereu, tot din interior) că nu se poate să fii tu cel/cea care să obțină acel job mult râvnit de zeci sau sute de oameni.

Probabil că vei spune că alții pot avea succes, iar tu nu... Că alții au făcut și au dres.... Că tu nu ai nici o șansă.... Dar în viață nu este chiar așa... În toți acești ani de când lucrez și mai ales în cei de când ofer servicii de consiliere vocațională pentru elevi și studenți și managementul carierei pentru adulți, am realizat că toți oamenii, dat toți, au șansa de partea lor. Depinde doar de cum o prezintă angajatorului. **Atitudinea face diferența.** Am întâlnit persoane care au pornit de la zero în diverse domenii și au reușit să se angajeze fără să cunoască nimic tehnic din acel domeniu și am întâlnit persoane foarte bine pregătite, dar care nu au avut nici o șansă să se angajeze (ori nu au avut CV-ul potrivit pentru acel anunț de angajare, ori la interviu s-au lăsat copleșiți de emoții, trac, anxietate ș.a.m.d.).

**Cheia succesului tau ești chiar TU!** Da, chiar tu, pentru că doar tu poți sta în calea succesului tău. Poate va ocupa altcineva un loc de muncă pentru care ți-ai depus candidatura sau consideri că postul era deja dat sau că examenul/interviul nu a fost fair-play, însă cu siguranță este undeva un job pentru tine, dacă ai claritate, un scop bine definit și o hartă de cum poți ajunge acolo, ceea ce îți propune prezentul ghid.

O veche zicală chinezească spune *”Să dormi în același pat și să visezi vise diferite”* descrie foarte bine ceea ce îți vei oferi mai departe, în capitolele următoare, despre cum te poți pregăti cât mai bine pentru a aplica la un job.

Astfel, dacă până acum considerai că nu puteai să ai succes, iată că dacă vei privi lucrurile din altă perspectivă, din alt unghi, adică să mergi pe ideea succesului, nu a eșecului, drumul tău va fi altul, vei întâlni oamenii potriviți pentru a ajunge acolo unde îți dorești.

De fapt totul stă în modul tău de a aborda ce și cum vrei să acționezi pentru ați găsi jobul potrivit, cum îți vei realiza CV-ul, cum vei întocmi scrisoarea de intenție și apoi pregătirea interviului de selecție.

## 9 reguli de respectat când vrei să ai SUCCES

**DECIZIE.** Decide ce vrei, spune totul exact așa cum vrei să fie! Deciziile sunt întotdeauna influențate de factori externi (părinți, familie, prieteni, colegi etc.), precum și de factori interni (experiențele proprii de viață, trăsăturile de personalitate, aspirații și așteptări, interese, stimă de sine și încrederea în forțele proprii).

**RESPONSABILITATE.** Responsabilizează-te față de ceea ce vrei și procesul ce va urma. Asumarea responsabilității propriilor fapte ar trebui învățată prin orice mijloace și la orice vârstă de către toți oamenii. Măcar față de tine însuși trebuie să ai discernământul și capacitatea de a recunoaște o greșală și de a căuta apoi să remediezi pe cât posibil situația. Măcar față de tine însuși trebuie să oprești tendința de a căuta scuze și de a da vina pe tot felul de factori externi.

**ANGAJAMENT.** Gradul de angajament este corelat cu fiecare rezultat organizațional important, atât la nivel individual cât și la nivel de echipă.

**VALORI.** Pentru a-și merita acest nume, Valorile, trebuie să ne aparțină la modul cel mai personal cu puțință fiecăruia dintre noi, fără a putea fi împrumutate ca o sumă oarecare de cuvinte selectate și strânse doar după o anumită logică. Când îți cunoști valorile, poți lua mai ușor și mai corect decizii importante – cum ar fi următorul pas în cariera ta, importante schimbări de direcție în viață, ce compromisuri să faci și ce nu.

**OBIECTIVE.** Stabilind obiective precise, îți vei putea măsura realizările, vei avea o viziune de viitor asupra progresului și te vei putea mândri cu reușite în unele domenii care înainte ți se păreau o corvoadă interminabilă. Astfel nivelul stimei și încrederii în sine va crește și vei vedea conștient de propriile aptitudini și competente. Trebuie să faci o diferență foarte clară între un obiectiv profesional pe termen lung și țelurile pe care intenționezi să le atingi în perioada imediat următoare.

**PRIORITĂȚI.** Setează-ți priorități. Prioritatea este însușirea de a fi pe primul loc într-o suită cronologică. Așadar, atunci când vorbim despre activitățile de zi cu zi, tot timpul stabilim priorități. Unele se stabilesc de la sine spre bucuria sau dezamagirea noastră, altele sunt rezultatul unor factori externi nouă. Stabilește-ți prioritățile, dar nu uita să-ți elaborezi și un plan de acțiune. Dând dovadă de realism nu vei mai avea senzația că bați pasul pe loc ori că succesul e de neatins.

[www.4career.ro](http://www.4career.ro)

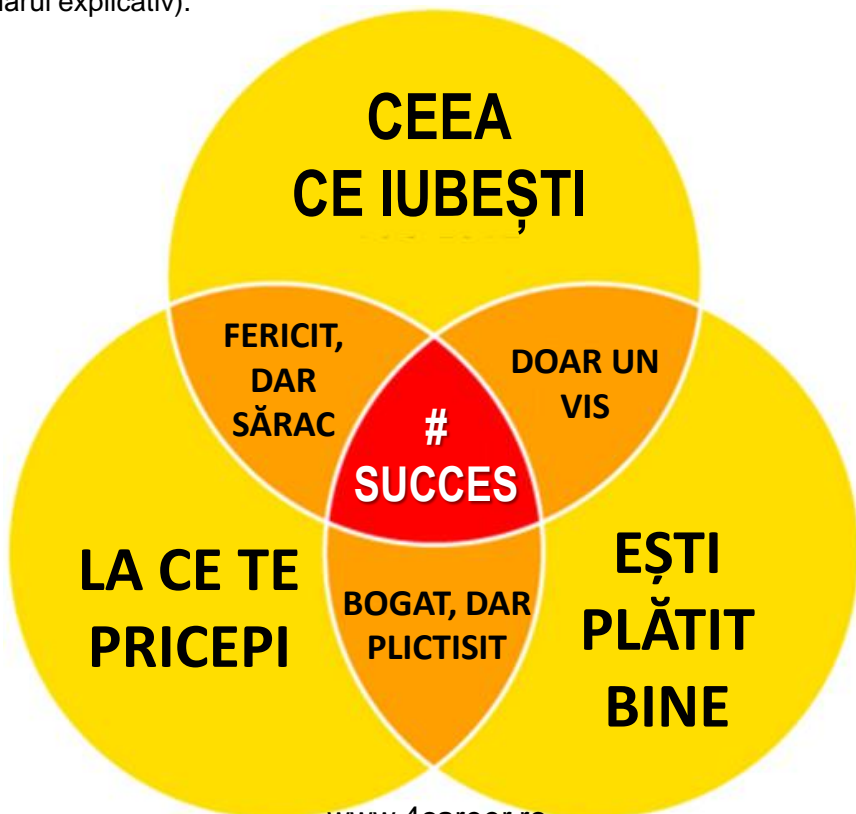


## 9 reguli de respectat când vrei să ai SUCCES

**MANAGEMENTUL TIMPULUI – AUTODISCIPLINA.** Activitățile care îți ocupă cel mai mult timp din viață te îndreaptă cu adevărat către obiectivele tale? Dacă nu, atunci este momentul să iei măsuri și să-ți gestionezi timpul mai eficient.

**AUTOMOTIVARE.** Automotivarea reprezintă propria noastră abilitate de a face ceea ce trebuie, fără un efort mai mare decât este necesar și fără a fi influențați de situații și de cei din jurul nostru. Gândirea pozitivă, starea de armonie și de împăcare cu tine însuși, cu ceea ce ești și faci clipă de clipă, reprezintă în bună parte ceea ce este important de avut în vedere când discutăm despre automotivare. Satisfacțiile zilnice sunt un real succes pentru automotivare.

**ACȚIONEAZĂ,** echilibrează și evaluează rezultatul, apoi îmbunătățește și acționează din nou. A acționa (verb) - a întreprinde o acțiune, o faptă etc. (dicționarul explicativ).



[www.4career.ro](http://www.4career.ro)

## Planificarea carierei

Pe măsură ce finalizezi studiile sau le-ai finalizat, începi să te gândești cum îți poți folosi aptitudinile și competențele pe care ți le-ai format pe parcursul anilor de învățământ. Sau pe parcursul profesional, ca urmare a încercării mai multor locuri de muncă, s-ar putea să descoperi că acestea nu îți satisfac nevoile de dezvoltare profesională sau așteptările pe ți le-ai construit. În aceste condiții apare inevitabil întrebarea: *Ce profesie ar fi mai potrivită?* Pe scurt apare nevoia de orientare profesională sau de management al carierei.

Planificarea carierei sau managementul orientării profesionale este un proces complex de îndrumare către alegerea unor domenii profesionale care să fie compatibile cu aptitudinile și interesele tale, în contextul social în care te afli atunci. Este nevoie de descoperirea resurselor personale în vederea valorificării lor cât mai optim posibil.

Acest proces de orientare profesională are în vedere o foarte bună corelare între aptitudinile, interesele, abilitățile tale și oferta pieței muncii, ale cărei cerințe, chiar și în interiorul aceleiași profesii, sunt în continuă schimbare. Printr-o consiliere profesională de succes se întâmplă procesul prin care ești sprijinit în luarea unei decizii privind viața profesională și personală, cu scopul atingerii unui echilibru personal.

Carierea unei persoane este ceva unic. Nu sunt două persoane identice, cu un parcurs similar profesional. Carierea unei persoane are un aspect dinamic ce se întinde pe tot parcursul vieții și care nu înglobează doar ocupațiile profesionale, ea integrează în armonie munca cu celelalte roluri sociale: timpul liber, familia, prietenii etc.

În momentul în care te afli în postura de a lua decizii privind propria viață personală sau profesională poți apela cu încredere la orientare și consiliere profesională. Vei primi susținere și sprijin dacă sesizezi o discrepanță între ceea ce îți dorești, ce poți, ce știi și ceea ce se caută pe piața muncii sau dorești să te dezvolti pentru ați putea adapta cunoștințele, comportamentele, abilitățile sau te afli într-o situație de criză.

Prin procesul de management al carierei poți să:

- Înveți să iei decizii informate,
- Devii mai realist, raportat la propria persoană,
- Apreciezi corect problemele cu care te confrunți,
- Îți îmbunătățești comunicarea intra- și inter-personală,
- Explorezi opțiunile noi,
- Te responsabilizezi,
- Îți cunoști propriile abilități, competențe și aptitudini.

Procesul de management al carierei sau orientarea profesională se bazează pe două aspecte: Autocunoașterea și Piața Muncii.

**Autocunoașterea** presupune autoevaluarea personalității, a aptitudinilor, intereselor, valorilor, a atitudinii față de muncă și este primul pas necesar în vederea identificării resurselor personale, a stabilirii obiectivelor profesionale, a planificării carierei, ceea ce te duce de acolo de unde ești, către scopul final, succesul tău!

Cu cât ești mai conștient de propria ta valoare, de resursele tale, îți va fi mai ușor să iei o decizie ținând cont atât de factorii externi din jurul tău cât și de cei interni, care țin de tine.

Un punct important în demersul de autocunoaștere îl reprezintă aceste 3 întrebări:

- CINE SUNT EU? – valori, aptitudini, calități, puncte de îmbunătățit
- CE VREAU EU? – interese, aspirații profesionale
- CE POT EU SA FAC? – competențe, abilități demonstrate.

**Personalitatea** are un rol extrem de important în alegerea parcursului profesional dorit, aceasta fiind compusă dintr-o serie de elemente (afective, emoționale, volitive etc.) corelate și interdependente, care intervin în activitățile, deciziile și acțiunile tale, atât față de ceilalți, cât și față de sine.

Personalitatea este dinamică și adaptivă, putându-se perfecționa și restructura în raport cu cerințele de mediu, fiind unică, descriind felul de a fi al unei persoane.

Cele trei laturi ale personalității sunt:

- *Temperamentul* care îți oferă informații despre cum ești ca persoană (energic, mai puțin energic, mobil sau rigid etc.).
- *Aptitudinile* care deși se consideră că acestea sunt înnăscute, ele se dezvoltă pe tot parcursul vieții.
- *Caracterul* care asigură corelarea între normele sociale și cele de conduită, având în vedere atitudinea față de sine, atitudinea față de ceilalți și atitudinea față de muncă.

Un alt aspect important în procesul de autocunoaștere sunt **valorile** individuale care încep să se construiască încă din primii ani de viață. Dacă la început sunt integrate prin imitație de la familie, pe măsură ce înaintezi în vârstă, le-ai testat și raportat la experiențele personale și sociale.

Valoarea este “o credință împărtășită privind ceea ce este dezirabil sau util, adică ceea ce trebuie prescris sau proscris, în materie de comportamente și finalități.” (dictionar Larousse, 2006, p.1283)

Valorile nu sunt ușor de identificat și uneori nu este suficientă doar o inventariere a acestora. O dată listate, acestea trebuie analizate și stabilită importanța lor relativă pentru tine. Nu întotdeauna un anumit loc de muncă poate să satisfacă toate valorile tale.

*Decide conștient asupra carierei tale!*

**Interesul** pentru un obiect, persoană sau activitate este tendința de a da atenție unor anumite situații, de a fi atras către ele, de a place sau de a găsi satisfacție în acestea. Interesele tale reflectă tipurile de activități care îți fac plăcere.

Există o diferență între interesele și abilitățile unei persoane. Interesele îți spun ce anume îți face plăcere, iar abilitățile îți indică ce poți face efectiv. Cu cât cele două se suprapun mai mult, cu atât ești mai mulțumit și ai succes în ceea ce faci.

**Aptitudinile** reprezintă punctele tale tari sau cele de îmbunătățit, ele fiind potențialul tău de a obține performanțe într-un anumit domeniu.

Aptitudinea este o însușire complexă de personalitate, un produs complex al întregii personalități, al întregii experiențe, al capacităților intelectuale. În structura aptitudinilor intră o multitudine de componente psihice: informații, deprinderi, interese, capacități care îți permit efectuarea cu succes a anumitor activități.

Dezvoltarea aptitudinilor, raportată la un anumit loc de muncă sau la parcursul profesional, în ansamblu, presupune în primul rând exploatarea eficientă a potențialului individual pentru obținerea unor performanțe cât mai bune.

**Piața Muncii** este spațiul economic în care se întâlnesc, se confruntă, colaborează și negociază în mod liber cererea de forță de muncă, reprezentată de către angajatori și oferta, reprezentată de posesorii ce forță de muncă.

Una din caracteristicile pieții muncii este cea de globalizare, prin transferarea locurilor de muncă din regiuni cu costuri ridicate ale forței de muncă în regiuni în care forța de muncă este ieftină. Pe de altă parte globalizarea duce și la economiile de personal care apar prin fuziuni între companii, tocmai în vederea reducerii costurilor de producție ce includ o componentă importantă, costul cu forța de muncă.

Schimbările pe piața muncii presupun adaptabilitate și flexibilitate din perspectiva forței de muncă prin calificări și recalificări, prin migrare geografică sau reorientare profesională.

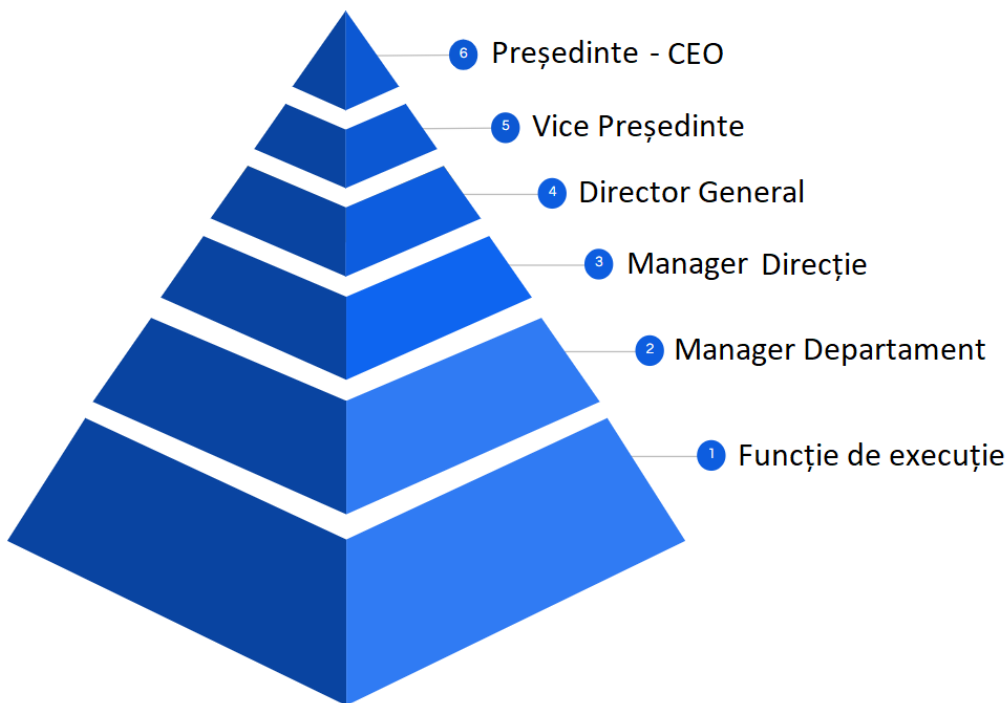
Când îți dorești un loc de muncă cred că este important să îți răspunzi la următoarele întrebări:

- *Are piața nevoie de specialiști în domeniul meu?*
- *Există pe piață tipul de post pe care îl doresc?*
- *Locul de muncă se va raporta la nivel local, național sau internațional?*
- *Sunt pregătit/imi doresc să lucrez la nivelul unei companii mici sau vizez direct o multinațională?*
- *Îmi oferă acest loc de muncă parcursul profesional dorit?*
- *Îmi aduce satisfacțiile dorite din punct de vedere material, social etc.?*

***Decide conștient asupra carierei tale!***

## PIRAMIDA EVOLUȚIEI ÎN CARIERĂ

Etape de creștere pe posturi din treaptă în treaptă într-o companie multinațională.



## CV-ul, prietenul tău

**”Un CV nu poate spune totul despre tine, însă trebuie să spună întotdeauna numai adevărul!”**

Curriculum Vitae este ”cartea ta de vizită” care te recomandă pentru postul dorit. Exact așa cum am spus: „pentru postul dorit”, nu pentru posibile posturi. CV-ul se realizează personalizat pentru fiecare aplicație, pentru un nou loc de muncă. El trebuie să te reprezinte prin experiența ta profesională și educațională, prin istoria personală pe care le-ai dobândit de-a lungul anilor.

CV-ul trebuie să reprezinte cel mai bine competențele, abilitățile și calitățile personale!

Fiind produsul prin care te promovezi, este normal să i se acorde o importanță maximă. El pur și simplu îți face „reclamă” competențelor și aptitudinilor profesionale pe care tu le ai.

CV-ul, chiar dacă este însoțit sau nu de o scrisoare de intenție, nu îți garantează obținerea slujbei dorite, însă cu cât este mai personalizat pentru acea aplicație ai șanse mai mari să fii selectat pentru interviul de angajare și să te prezinți în fața recrutorilor unde este nevoie să îți susții și să motivezi cele scrise în CV, pentru a demonstra faptul că te încadrezi în profilul ideal căutat pentru slujba respectivă.



[www.4career.ro](http://www.4career.ro)

# GHID PRACTIC - APLICABILITATE IMEDIATĂ!

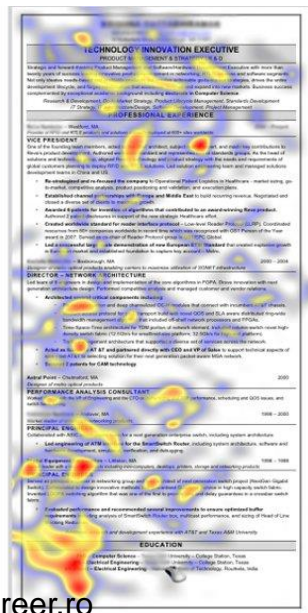
## 6 secunde cheltuiesc pe CV-ul tau

Deși noi nu știm de ce nu am fost aleși pentru un interviu de angajare, un studiu recent ne aruncă puțină lumină asupra comportamentului de luare a deciziilor în procesul de lecție al CV-urilor pentru interviu de recrutare. Potrivit cercetării TheLadders, recruiterii petrec în medie “șase secunde” înainte de a se decide “se potrivește sau nu se potrivește”, dacă candidatul se potrivește sau nu pentru locul de muncă scos la concurs.

Studiul a folosit o tehnică științifică numită "urmărire de ochi" la 30 de firme de recrutare profesionale și a examinat mișcările ochilor recruiterilor într-o perioadă de 10 săptămâni pentru a înregistra și analiza unde și cât de mult cineva se concentrează atunci când aceștia se uită pe un CV.

În scurtul timp pe care îl petrec împreună cu CV-ul, studiul a arătat că recruiterul se va uita la numele tău, titlul curent și companie, date curente de început și de sfârșit de poziție, titlul anterior și companie, date anterioare început și de sfârșit de poziție, precum și la educație plus competențele specifice.

Cele două două tipuri de CV-uri de mai jos includ o hartă de căldură cu mișcări ale ochilor recruiterilor. În cel din dreapta s-au uitat mai bine decât la cel de stânga, datorită formatului său clar și concis.



www.4career.ro



## 5 principii de bază pentru un CV bun:

### 1. Concentrează-te pe aspectele esențiale

- Un CV trebuie să fie concis: în cele mai multe cazuri una sau două pagini sunt suficiente. În orice caz, nu depăși 3 pagini.
- Dacă experiența ta profesională este încă limitată, începi cu descrierea studiilor și a pregătirii; scoate în evidență stagiile de practică profesională efectuate în timpul studiilor.
- Dacă abilitățile lingvistice sunt importante pentru postul pentru care aplici, completează Pașaportul lingvistic Europass și atasează-l la CV.

### 2. Fii clar și concis

- Folosește propoziții scurte, clare.
- Concentrează-te pe aspectele relevante ale pregătirii și experienței profesionale.
- Explică orice întreruperi ale studiilor sau carierei tale.

### 3. Adaptează CV-ul în funcție de postul pentru care candidezi

- Înainte de a trimite CV-ul unui angajator, verifică-l pentru a corespunde profilului cerut.
- Nu include experiența profesională care nu este relevantă pentru aplicație.
- Evidențiază calitățile în concordanță cu cerințele specifice ale companiei.

**Atenție: nu “umfla” în mod artificial CV-ul; riști să fii descoperit la interviu.**

## 5 principii de bază pentru un CV bun:

### 4. Atenție la modul de prezentare al CV-ului

- Prezintă-ți aptitudinile și competențele în mod clar și logic, astfel încât atributele personale să fie puse în valoare.
- Acordă atenție detaliilor de ortografie și punctuație.
- Tipărește CV-ul pe hârtie albă dacă este necesar să îl depui în format fizic.
- Păstrează caracterele și formatul sugerate, este prima sarcină a viitorului angajator.

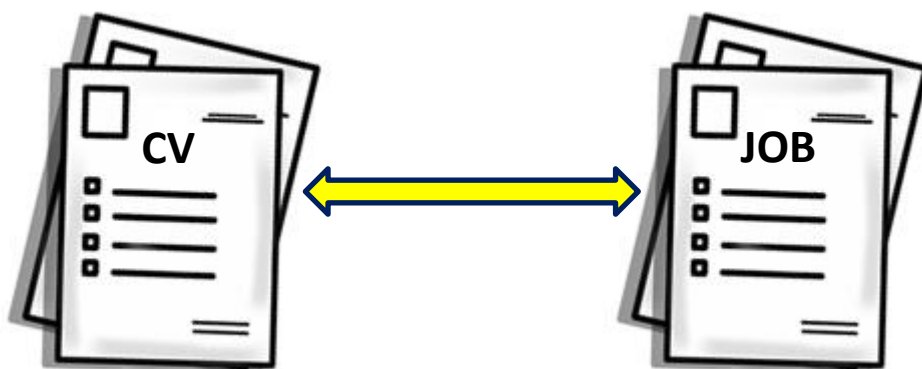
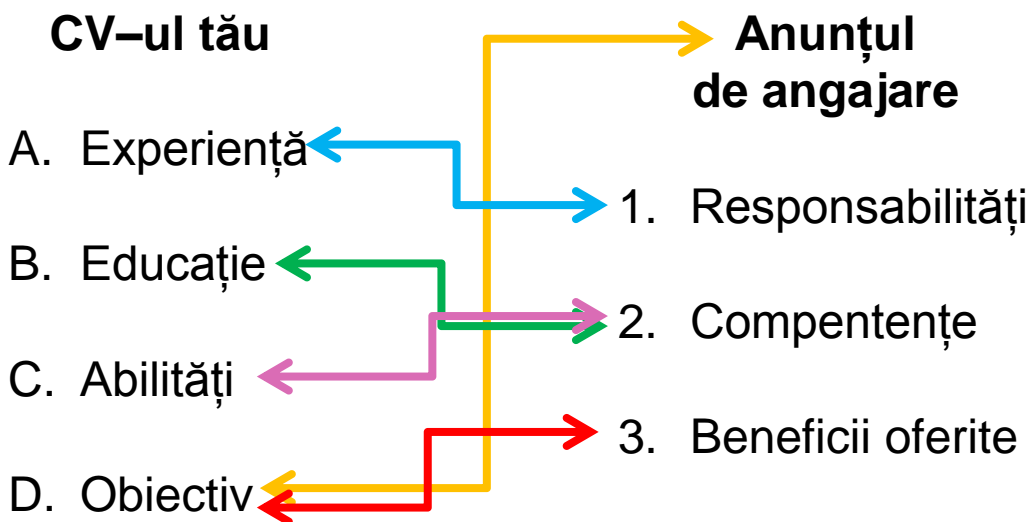
### 5. Verificăți cu atenție CV-ul la final

- Îndepărtează orice greșeală de ortografie și asigură-te că este redactat clar și logic.
- Pune pe altcineva să îți citească CV-ul, pentru a te asigura că are un conținut clar și ușor de înțeles.

Astfel, CV-ul a devenit un document indispensabil angajatorului, de aceea el trebuie să fie redactat în așa fel încât să-l incite pe cel care îl citește ca să te cunoască și personal, adică să te selecteze pentru interviul de angajare. Iată cum ai avut deja prima întâlnire cu angajatorul, urmând a doua, interviul față în față, prin telefon sau online.

**Nu uita ca, un CV nu poate spune totul despre tine, însă trebuie să spună întotdeauna numai adevărul!**

## SCHEMA DE BAZĂ PENTRU REALIZAREA CV-ULUI PERSONALIZAT



## Scrisoarea de intenție care deschide ușa

Un CV este trimis de obicei cu o scrisoare de intenție, care este un document ce furnizează informații suplimentare despre abilitățile tale și experiență.

O Scrisoare de intenție este un document separat de Curriculum Vitae (însă este textul e-mail-ului trimis către angajator, dacă aplici prin e-mail), reprezentând un instrument de relaționare cu reprezentantul companiei.

Ce face acea Scrisoare de intenție?

Această scrisoare este foaia pe care o transmiți viitorului angajator, ea da viață aplicației tale, scoate în evidență motivația și personalitatea ta, cine ești și de ce îi trimiți C.V.-ul alăturat. Scrisoarea de intenție trebuie să fie scurtă și într-o formă de adresare directă.

Îi spui care sunt motivele pentru care îți cauți un (nou) loc de muncă, completând CV-ul justificând în ce măsură cererea ta este în concordanță cu parcursul profesional. Sinceritatea e cea mai simplă cale de a răspunde.

### STRUCTURA UNEI SCRISORI DE INTENȚIE

Secțiunea		Conținut
1	VOI	Vei face referire la companie, cui adresezi scrisoarea de intenție, date referitoare la postul vizat
2	EU	Această parte îți este dedicată și aici poți evoca competențe și calități esențiale și reprezentative pentru respectivul loc de muncă, motivația ta.
3	NOI	În această secțiune este nevoie să arăți ce plus valoare poți aduce proiectelor companiei, iar în final să soliciți angajatorului un interviu.
4	Contact	Este important să conțină datele tale de contact: telefon, email etc.

**Arată-ți disponibilitatea clară de a te întâlni în cadrul unui interviu pentru a furniza mai multe detalii.**

Este deosebit de important ca scrisoarea de intenție să fie corelată cu CV-ul, cu abilitățile și obiectivele prezentate.

## Prima întâlnire cu viitorul angajator – aplicarea la job

În ultimii ani recrutarea online a câștigat din ce în ce mai mult teren printre tipurile clasice de angajare deoarece atât candidații, cât și angajatorii economisesc timp prin utilizarea internetului în beneficiul lor. Vrei să îți faci CV-ul cunoscut? Există mai multe variante de promovare online a propriului CV: blog, comunități online, site-uri de recrutare și rețele de socializare profesionale.

O întrebare esențială: este mai indicat să postezi un CV pe un site de specialitate și să aștepți să fii contactat de angajator sau să cauți în miile de oferte de locuri de muncă iar apoi să trimiți direct CV-ul la ceea ce te-ar interesa? Ambele variante sunt utile și îți deschid oportunități pentru carieră.

Avantajele de a avea CV-ul online înseamnă prezența pe internet, este mult mai ușor de completat și modificat ori de câte ori este nevoie, primești oferte fără să cauți un job și poți căuta un alt job fără să știe nimeni de la actualul angajator.

Sugestii de canale pentru căutare locuri de muncă:

- Junior level/debutant: portaluri de recrutare, târguri de locuri de muncă, companii de recrutare,
- Midlevel/specialist: portaluri de recrutare, companii de recrutare, rețele online de socializare profesională,
- Management level: rețele online de socializare profesională, companii de recrutare/executive reserch,
- Network-ul personal, indiferent de nivelul de carieră,
- Head-hunterii -vânătorii de talente caută candidați pentru a fi angajați la cele mai prestigioase companii.

În cazul fiecărei persoane strategia de căutare a unui loc de muncă are nevoie să fie cât mai realistă și adaptată angajării respective.

Un canal esențial în găsirea unui loc de muncă sunt rețelele sociale profesionale și aici pun accentul pe LinkedIn cea mai mare rețea socială profesională.

## *Ce este LinkedIn și cum îl pot utiliza?*

LinkedIn este cea mai mare rețea profesională de pe internet. Poți utiliza LinkedIn pentru a găsi jobul sau stagiul adecvat, pentru conectare și consolidarea relațiilor profesionale, și pentru a învăța abilitățile de care ai nevoie pentru a reuși în carieră.

După ce ai creat un profil LinkedIn, acesta îți va permite să îți distribuie pregătirea profesională online, precum experiența de lucru, studiile, aptitudinile și recomandările.

De asemenea, poți utiliza LinkedIn pentru a organiza evenimente offline, pentru a te înscrie în grupuri, pentru a scrie articole, publica fotografiile și videoclipuri și multe altele.

## *Cine ar trebui să se înscrie pe LinkedIn?*

LinkedIn este o platformă pentru oricine caută să își îmbunătățească viața profesională. Aceasta include proprietarii de mici afaceri, studenți și persoane în căutare de joburi. Membrii LinkedIn pot valorifica puterea LinkedIn a accesa o rețea de profesioniști, companii și grupuri din sectorul lor de activitate și nu numai. Cum încep să utilizez LinkedIn?

LinkedIn este o platformă online care conectează profesioniștii din întreaga lume. Iată câțiva pași pentru a începe să folosești LinkedIn:

1. Creați-vă profilul
2. Construiți-vă rețeaua
3. Găsiți un job
4. Participați la conversații
5. Posteați articole.



## *Serviciu gratuit LinkedIn sau abonamente plătite*

LinkedIn oferă un abonament gratuit, de bază, destinat celor care doresc să creeze și să își mențină un profil profesional online. Puteți accesa LinkedIn de pe desktop, web mobil sau pe aplicațiile noastre LinkedIn sau LinkedIn Lite pentru iOS și Android.

Dacă faceți upgrade la un abonament Premium, veți obține acces suplimentar la produsele și caracteristicile LinkedIn. Abonamentele noastre plătite includ produse de marketing, recrutare, vânzări și învățare. Puteți încerca LinkedIn Premium gratuit pentru o lună.

Aflați mai multe despre conturile gratuite și abonamentele Premium.

Dacă doriți să înțelegeți cum poate fi utilizat LinkedIn în scopuri profesionale, consultați diferitele noastre tipuri de abonamente pentru diferite produse LinkedIn:

- LinkedIn Learning: aflați mai multe despre abonamentul LinkedIn Learning.
- Recruiter: aflați mai multe despre soluțiile noastre de recrutare corporatistă.
- Sales Navigator: aflați mai multe despre diferitele tipuri de conturi Sales Navigator.
- Soluții de marketing: aflați mai multe despre LinkedIn Ads și soluțiile de marketing.

Material preluat de pe [LinkedIn.com](https://www.linkedin.com).

Pentru informații suplimentare și complete vizitează [LinkedIn.com](https://www.linkedin.com).



Like



Celebrate



Love



Insightful



Curious

## A doua întâlnire cu angajatorul – interviul de selecție

Succesul este un concept relativ, iar succesul la interviul de angajare, în particular, depinde de foarte mulți factori. Este nevoie să menționez cu franchețe faptul că acesta nu îți este garantat, chiar dacă urmezi în detaliu orice sugestii de pe internet sau orice material online sau offline.

Pentru fiecare, interviul este o piatră de încercare și cu toții învățăm că totul se negociază la masa recrutorului. Acolo este singura șansă să te faci remarcat, mai ales că piața este foarte competitivă, iar oamenii sunt din ce în ce mai bine pregătiți.

Intervievatorul trebuie să decida care candidat va fi cel mai potrivit pentru postul disponibil. El nu încearcă să-i compare pe aplicanți între ei, cu îi evaluează direct în raport cu criteriile cerute de job.

Este bine să știi că există două tipuri de întrebări cu care te va confrunta:

- *calitative*, prin care încearcă să-ți intuiască personalitatea, să își dea seama cum te-ai integra în echipă și dacă idealurile tale se potrivesc cu cele ale companiei,
- *cantitative*, care îți testează efectiv cunoștințele și experiența profesională. Nu este exclus nici să fie însoțite de probe practice, pentru anumite posturi.

Întrebările calitative sunt de obicei cele pe care le poți anticipa, în cazul celor cantitative fiind vorba de detalii tehnice specifice job-ului dorit, situații ipotetice pe care va trebui să le rezolvi pe moment, probleme din aria ta de activitate.

Prima categorie de întrebări este cea unde te poți face remarcat doar printr-o atitudine studiată și niște răspunsuri bine gândite de dinainte.

Nu poți fi pregătit sută la sută, dar trebuie să-ți faci temele înainte de a apărea la interviu. Nu “turui” răspunsurile învățate acasă pe dinafară, dar gândește-te bine la întrebările posibile și la răspunsurile pe care le-ai putea da, pentru a putea face față cu brio și unor întrebări diferite.



Există sfaturi cu caracter general de care este bine să ții seama, indiferent dacă dorești un loc de muncă la o companie mica, medie sau multinationala, indiferent de poziția sau industria în care vrei să activezi, însă este bine să te pui în pielea interviewerului sau să simulezi un interviu cu o cunoștință, prieten sau de ce nu, cu o persoană specializată, consultant în carieră.

Iată despre ce este vorba:

1. Informează-te în prealabil cât mai bine atât despre job cât și despre companie. Foarte multe persoane tratează cu superficialitate acest aspect, dar când ești față în față cu recruiterul aceste informații vor face o diferență netă între tine și poate ceilalți 100 de candidați pentru postul respectiv, oferind celui din fața ta interesul arătat pentru job și companie.
2. Să fii atent la conturile de pe rețele online, profilurile din social media, deoarece angajatorii au dezvoltat o curiozitate cu privire la cunoașterea preliminară a candidaților lor, de aceea te va căuta pe internet, dorind să își facă o idee despre cine ești și ce poți să faci pentru a satisface nevoia lor dintr-un anumit domeniu. O firmă care se respectă și care știe ce tip de angajat își dorește, va face cu siguranță o căutare pe rețelele profesionale sau cele de social media. Recomand un profil îngrijit și cu informații relevante, fără exagerări din viața privată, postări ce pot fi ținute pentru lista de prieteni.
3. Înainte de a merge la interviu caută cu exactitate adresa unde este nevoie să ajungi, verifică în prealabil cât timp ai nevoie pentru a parcurge drumul de acasă la interviu, tocmai pentru a fi punctual, aceasta fiind o trăsătură de respect și bun simț, totodată. Te poți prezenta, în funcție de ceea ce ai stabilit în prealabil, cu circa 7-10 minute mai devreme de termenul stabilit, fiind un interval rezonabil și nici nu crează disconfort angajatorului.
4. Menține o atitudine deschisă, zâmbeste, dar nu fără motiv ☺ Zâmbetul este comun în limbajul fiecăruia, iar în plus, toți își doresc colegi bine dispuși. Un zâmbet exagerat poate lăsa impresia că ascunzi ceva în spatele lui. O atitudine optimistă, dar nu exagerată, este cea mai binevenită la interviul de selecție.

5. “Laudele” și “reproșurile” la adresa fostului angajator lasă-le pentru discuțiile cu prietenii apropiați care nu au legătură cu acesta. Întotdeauna un recrutor va fi curios cu motivele pentru care dorești să pleci de la o companie la alta, de ce cauți un domeniu diferit sau cu trecerea la o alta etapă în dezvoltarea profesională. În afară de aflarea motivelor, angajatorul va căuta să se edifice asupra unor trăsături de caracter, astfel încât să poate face diferența între un om cu principii și altul fără.
6. “Ai vreo întrebare?”, “Da!”, Poți adresa întrebări dacă ceva nu îți este clar despre locul de muncă sau companie. Sunt binevenite acelea care au legătură cu drepturile și responsabilitățile din companie, de a cunoaște viitorii colegi, mai puțin cele legate de programul de lucru sau venitul salarial.
7. Cunoaște-ți valoarea! După circa 20-30 minute dintr-un interviu probabil vei fi întrebat și despre așteptările salariale. Ca o primă reacție va fi evident, evitarea răspunsului la întrebare. Te gândești că poți să ceri prea mult și să riști succesul obținerii jobului, iar pe de altă parte, pentru că poți să ceri prea puțin și acest aspect să te dezavantajeze pe viitor în privința renegocierii. Revin la punctul 1 de mai sus, pentru că dacă afli mai multe informații despre companie și capacitatea acesteia de a se plasa pe piață, vei face cererea potrivită.
8. Rămâneți în contact. După interviu este recomandat să revii cu un mesaj de mulțumire pentru timpul și oportunitatea acordată, mai ales că întotdeauna stai de vorbă cu un om, iar fiecare om valorizează cuvântul “mulțumesc”. Este un efort mic, dar acționând, nu ai nimic de pierdut.
9. Stilul vestimentar. Vrei jobul care îți place, ești mulțumit din toate punctele de vedere, însă parcă nu ești tu când îți vezi reflexia în geamurile clădirii de birouri, nu te simți bine. Slujba impune o anumită ținută ce trebuie respectată, dar acest lucru nu trebuie să îți îngreudească creativitatea și nici stilul vestimentar personal atât la interviul de selecție cât și ulterior în companie.

## În concluzie, ...

...obținerea unui loc de muncă este un lucru foarte important. Indiferent dacă vei obține sau nu slujba pe care ți-o dorești, tot acest demers îți poate influența cariera într-o măsură însemnată și îți poate afecta întreaga viață. De ce? Pentru că în momentul în care ești acceptat în compania respectivă vei avea un anume parcurs profesional și al vieții, iar în cazul în care ratezi interviul de selecție, drumul tău în viață va fi cu totul diferit. De aceea este extrem de important să te pregătești temeinic dacă știi ce vrei și cum să ajungi să obții ceea ce îți dorești.

Un pas important pentru obținerea locului de muncă potrivit este să investești în tine, să studiezi, să înțelegi, să faci conexiuni, să citești cât poți de mult despre domeniul din sfera ta de interes și nu numai atât. Documentează-te despre oamenii care au avut succes în aria de profil, despre cum au reușit, cum gândesc și cum acționează aceștia.

Perseverența și voința sunt elementele de bază ale succesului. În acest sens, Peter Arnold în "Cele 28 de Legi Universale ale Succesului" a afirmat următoarele: "Abilitatea noastră de a persevera, în ciuda obstacolelor și a dezamăgirilor, denotă încredere în noi înșine. Perseverența este "o calitate de fier" în drumul spre succes."

Fii foarte specific în definirea preferinței tale. Nu-ți nominaliza alegerea jobului potrivit doar la modul general, și stabilește-ți până la nivel de detaliu, genul de activitate pe care ți-o dorești. Acest aspect de ajutoră și mai mult să discerți lucrurile.

Aplică ce ai parcurs și învățat în acest ghid. Aplică acum, nu amâna pentru mâine, nu lăsa pentru săptămâna sau poate pentru luna viitoare, ci acționează imediat.

Crează-ți o rutină din trăirea unei vieți pozitive, nu irosi șansa SUCCESULUI, șansa unei vieți împlinite pentru tine și familia ta!

**În concluzie, pregătește-te!**

## Dacă ai nevoie, resurse pentru tine

Consilierea în carieră reprezintă forma de asistență continuă acordată candidatului în procesul complex de adaptare la mediul schimbător al muncii. Aceasta îl ajută să verifice dacă are aptitudinile necesare pentru practicarea cu succes a unei profesii, să își descopere interesele sau preferințele pentru o anumită profesie sau pentru o familie de profesii și să își evalueze într-un mod realist șansele de reușită.

Într-o perioadă în care serviciul a devenit un lux, mii de oameni sunt în căutarea unui loc de munca. Dacă te numeri printre cei care caută un loc de munca vacant sau, pur și simplu, aspiri către un job mai bun, nu dispera! Consilierul în carieră vine în sprijinul tău ajutându-te să-ți descoperi abilitățile profesionale și domeniul de activitate care ți se potrivește.

Activitatea consilierului urmărește formarea și dezvoltarea competențelor persoanei consiliate în următoarele direcții:

1. AUTOCUNOASTERE. Presupune asimilarea informațiilor despre sine și despre sine în relația cu ceilalți reușind să facă evaluări corecte asupra situațiilor
2. EXPLORARE EDUCAȚIONALĂ ȘI OCUPAȚIONALĂ. Se bazează pe cautarea și interpretarea informațiilor privind traseele educaționale și piața muncii.
3. PLANIFICAREA CARIEREI. Reprezintă relaționarea dinamică a primelor două etape.

Dacă te afli într-unul din cazurile enumerate în continuare, poți participa la un program de consiliere în carieră care te va ajuta să iei o decizie în funcție de dorințele și abilitățile tale:

- întâmpini dificultăți în a-ți alcătui CV-ul;
- apropiații îți spun ce liceu/facultate să urmezi și spre ce ai “înclinații” iar tu esti dispus să faci un compromis pentru că nu ai argumente în favoarea ta;
- dorești să te angajezi pentru prima oară și nu știi ce fel de job ți s-ar potrivi;
- nu știi de ce nu ai fost luat în considerare, aplicând la un job;
- nu reușești să stai mai mult de câteva săptămâni, luni la un loc de muncă.

Dacă ai nevoie, resurse pentru tine





*“Timpurile se schimbă, iar noi ne schimbăm împreună cu ele.”*

**Mihail Gabriel Chiciooreanu** - are o experiență de peste 18 ani în formarea și dezvoltarea echipelor de consultanță și vânzări. Este Trainer, Supervizor și Consultant în Carieră, certificat [HOGAN Assessment](#) (HPI, HDS și MVPI) prin HART Consulting și [VIA-Consiliere](#) prin Great People Inside (avizate de către Colegiul Psihologilor din România).

*“Lucrul cu oamenii reprezintă într-adevăr o provocare. Mai toți avem locuri de muncă ce implică lucrul cu oamenii, însă responsabilitatea cu care dezvoltăm o relație te obligă să ai tăria și determinarea de a fi alături de ei în drumul de îl au de parcurs în dezvoltarea carierei lor.”*

#### **Servicii oferite:**

- Consiliere și orientare în carieră (managementul carierei, orientare vocațională)
- Supervizare pentru consilieri în carieră
- Realizare CV-uri profesionale și scrisori de intenție
- Consiliere individuală privind prezentarea la interviuri de selecție
- Coaching privind dezvoltarea profesională și personală
- Training: Managementul timpului, Comunicare nonverbală, Antrenarea atenției, Hărți mentale, Vânzări, Managementul echipei și al schimbării

[www.4career.ro](http://www.4career.ro)

## Pașii necesari pentru a-ți găsi jobul