

Broșură

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră

**SERVICIILE NOASTRE SUNT GRATUITE
PENTRU:**

- Studenții Universității din Pitești;
- Elevii de liceu ai anilor terminali;
- Absolvenții Universității Pitești sau ai altor universități

Cariera este o succesiune de activități și poziții profesionale pe care o persoană le atinge, ca și atitudinile, cunoștințele și componentele asociate, care se dezvoltă de-a lungul timpului.

Pentru a avea o viață profesională de succes, specialiștii recomandă să vă planificați cariera profesională încă din perioada liceului.

Procesul de autocunoaștere, a propriului sistem de interese, valori, abilități, este util.

Aceasta vă permite:

- ✓ Să vă evaluați propriile valori personale și profesionale;
- ✓ Să vă descoperiți propriile abilități și capacități;
- ✓ Să vă cunoașteți mai bine;
- ✓ Să vă explorați nevoile de dezvoltare profesională;
- ✓ Să conștientizați ce vă satisface în activitatea de muncă și ce fel de profesie vă doriți să exercitați.

Suntem alături de tine realizând activități precum:

➤ **Strategii de susținere motivațională**

Prin strategiile de susținere motivațională urmărim :

- ✓ *Asigurarea confortului fizic și psihic bazal;*
- ✓ *Creșterea sentimentului eficacității personale și al stimei de sine;*
- ✓ *Formarea unor atribuiri realiste ale succesului și eșecului (respectiv ale așteptărilor de reușită).*

➤ **Planificarea carierei**

Procesul de decizie

Luarea deciziei este un proces mult mai complex, prin aceea că antrenează valorile, interesele, aptitudinile persoanei implicate.

➤ **Managementul timpului**

Abilitatea de organizare a timpului este una care se construiește în parametri strict personali, fără să existe „rețete” universal valabile.

➤ **Marketing sau promovare personală**

- Asistență pentru realizarea instrumentelor de căutare a unui loc de muncă (CV, scrisoare de intenție/motivație) ;
- Pregătire pentru prezentarea la interviul de selecție;

- Asistență pentru realizarea planului de carieră.

➤ **Job searcing**

Cum caut un loc de muncă?

Primul lucru pe care trebuie să-l cunoașteți atunci când căutați un loc unde să munciți este **să știți ce anume căutați.**

➤ **Gestionarea stresului din sesiune;**

➤ **Tehnici de învățare eficientă.**

Suntem o echipă:

Director: Conf. univ. dr. psih. Magdalena STAN

Psiholog CCOC- Andra VĂȘÎI

22 Cadre didactice –responsabili CCOC

**Ne găsești în Corp C, Bd. Republicii, nr 71, Pitești
cam. 209 sau la telefon 0770334785
e-mail: ccoc.upit@upit.ro.**

DEFINEȘTE-ȚI VIITORUL ÎMPREUNĂ CU NOI!