



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Manager proiect
Lotorosanu Lucian

Metodologia de furnizare a serviciilor de consiliere profesionala

Intocmit,

ȘTETA

EXPERT CONSILIERE PROFESIONALA P1

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P03 „Creșterea accesului pe piața muncii pentru toți”
Măsură 3.a.1.2 Furnizarea de măsuri active în pachete de servicii integrate
Titlul proiectului: Servicii de Ocupare la nivelul județului Caraș-Severin - SOCS
Cod proiect: PEO/409/PEO_P3/OP4/ESO4.1/PEO_A32/333213





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Proiectul „Servicii de Ocupare la nivelul județului Caraș-Severin - SOCS”, Cod proiect: 333213, finanțat prin Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027, depus în cadrul apelului de proiecte PEO/409/PEO_P3/OP4/ESO4.1/PEO_A32 Sprijin pentru stimularea ocupării prin furnizarea de măsuri active în pachete de servicii integrate - Regiuni mai puțin dezvoltate are drept obiectiv general activarea și îmbunătățirea accesului pe piața muncii pentru 304 persoane din categoriile eligibile de grup țintă (denumire generică cf GSCS: persoane în căutarea unui loc de muncă) prin furnizarea serviciilor de informare și consiliere profesională, programelor de formare profesională în domenii solicitate de angajatori, servicii de mediere pe piața muncii (inclusiv măsuri inovative - Job Club și networking), cu accent categoriile defavorizate (peste 70% - 213 persoane vor fi someri, inclusiv someri pe termen lung; peste 15% - minim 46 persoane vor fi de etnie roma, iar peste 1% vor fi persoane cu dizabilități - 4 persoane) și măsuri de asigurare a sustenabilității locurilor de muncă ocupate.

Având în vedere complexitatea lor și nevoia furnizării unor servicii personalizate în funcție de nevoile individuale, serviciile de consiliere profesională vor fi furnizate în cadrul AJOFM Caraș-Severin de Expert consiliere P1 -bugetat 9 luni, care va furniza servicii de consiliere pt 20% din grupul țintă - 61 persoane, care va realiza fișe de evaluare a personalității pentru orientarea profesională și stabilirea traseului profesional, vor organiza ateliere de lucru pentru grupuri care vor beneficia de instruire în metode și tehnici de căutare a unui loc de muncă și prezentare la interviuri pt obținerea postului dorit. Se va pune accent pe interactivitatea între participanții la instruire pentru a scoate în evidență atuurile și greselile fiecăruia, precum și metodele de corectare pentru a asigura șanse de reușită cât mai mari. Permanent se vor realiza evaluări ale cerințelor angajatorilor în vederea adaptării serviciilor, care au ca scop realizarea potrivirii între caracteristicile și aspirațiile candidaților și cerințele posturilor vacante. Expertul consiliere profesională P1 va menține legătura permanentă cu angajatorii de la care vor fi colectate date cu privire la cerințele pentru fiecare loc de muncă vacante, profilurile candidaților ideali și așteptările cu privire la nivelul competențelor profesionale. Va fi creat un grup pentru persoanele aflate în căutarea unui loc de muncă (Job Club) și va fi operationalizat cu ajutorul tuturor experților în domeniul ocupării (în special Expertii mediere) și va fi un mijloc prin care membrii să se informeze permanent cu privire la evoluțiile de pe piața muncii și cele din plan profesional. Participanții vor fi instruiți pentru a utiliza inclusiv rețelele de socializare, iar postarea CV-urilor în cadrul rețelelor de socializare va determina o creștere a șanselor de angajare deoarece recrutarea pe aceste rețele este o metodă inovativă și eficientă. În cadrul Job Club va fi promovat networking-ul (dezvoltarea unui largi rețele de cunoștințe) ca metodă de căutare și obținere a unui



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



loc de munca. Persoanele care, în urma evaluării, au fost recomandate pentru a urma programe de formare profesională vor fi selectate pentru demararea cursurilor. Serviciile de consiliere profesională vor continua și pentru participanții la curs în vederea sustinerii acestora pentru dezvoltarea competențelor profesionale, apoi după finalizarea formării vor fi furnizate măsuri de sprijin pentru participarea la interviurile de angajare și ulterior angajării vor fi furnizate măsuri de sprijin pentru adaptarea la locul de munca.

Etapele furnizării serviciilor de consiliere profesională:

a) Evaluarea nevoii de consiliere și de dezvoltare a carierei prin formare profesională (în baza chestionarelor completate de persoanele înregistrate în grupul țintă și analizate). Concluziile analizei chestionarelor vor fi utilizate de Expertii consiliere astfel încât să poată realiza evaluarea nevoilor.

b) Furnizarea efectivă a serviciilor de consiliere profesională - individual sau în grup către 61 persoane din totalul celor 304 persoane ce urmează a fi consiliate, care va cuprinde:

- Stabilirea obiectivelor de carieră;

- Stabilirea unui plan de acțiune pentru atingerea acestor obiective;

- Alegerea programului de formare profesională;

- Furnizarea serviciilor de asistență pe parcursul participării la programele de formare profesională.

- Aplicarea măsurilor inovative pentru accesul la FPC și sprijin educațional în cadrul serviciilor de consiliere profesională.

- Aplicarea principiilor economiei verzi (reducerea impactului negativ asupra mediului, utilizarea eficientă a resurselor) și adaptarea competențelor la evoluțiile economiei verzi.

- Instruiri și aplicații practice pentru dezvoltarea aptitudinilor: de analiză și adoptare decizii pentru atingerea obiectivelor, creativitate, lucrul în echipă, comunicare eficientă, adaptarea la mediul de muncă, de a învăța să înveți, de a face față situațiilor neprevăzute și evoluțiilor tehnologice, de dezvoltare durabilă - competențe verzi (această temă secundară va fi abordată într-o proporție de 30% din timpul alocat pregătirii de materiale de specialitate și furnizării serviciilor de consiliere profesională).

Vor fi furnizate servicii de consiliere profesională (inclusiv componenta de orientare) pt ca fiecare persoană să fie pregătită pt viitor, hotărâtă, flexibilă și în același timp adaptabilă la numeroase schimbări sociale și personale care intervin pe traseul profesional. Pornind de la analiză obiectivă a aspirațiilor și competențelor



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



care necesita dezvoltare, fiecare persoana va fi sprijinita sa si stabileasca scopurile privind cariera, sa-si constientizeze resursele, calitatile, abilitatile, deprinderile, sa cunoasca cerintele pietei muncii, sa-si dobandeasca autonomia, încrederea în sine si sa se pregateasca pt ocuparea unui loc de munca, fiind promovata necesitatea invatarii pe tot parcursul vietii ca o conditie esentiala a succesului în cariera.

Principalul beneficiu al acestor servicii este faptul ca persoanele vor constientiza nivelul profesional actual, nevoia de a urma cursuri de formare profesionala pt dezvoltarea competentelor si de a se adapta la evolutiile de pe piata muncii, o cariera de succes depinzand în mare masura de invatarea pe tot parcursul vietii, vor avea feedback cu privire la competentele dezvoltate si impactul acestora asupra gasirii unui loc de munca potrivit aspiratiilor.

Materialele de lucru si instrumentele necesare acordarii serviciilor de consiliere profesionala :

- Raport de consiliere profesionala
- Raport de evaluare si consiliere profesionala
- Fisa de consiliere
- Scrisoare de intentie
- Scrisoare de multumire
- CV
- Plan de actiune individual
- Recomadare pentru a participa la un curs de formare profesionala
- Chestionar de evaluare profilare initiala
- Chestionar pentru motivatie si atitudini fata de munca
- Chestionar interese vocationale-
- chestionar integritate
- chestionar autoevaluare
- chestionar constinciozitate
- chestionar nevrozism



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



RAPORT DE CONSILIERE PROFESIONALĂ

Subsemnatul/a _____, CNP _____ declar ca
am completat urmatoarele chestionare:

NR.CRT	DENUMIRE CHESTIONAR	DATA COMPLETĂRII	SEMNATURA
1.	CHESTIONAR PROFILARE		
2.	CHESTIONAR INTERESE		
3.	CHESTIONAR MOTIVATIE		
4.	CHESTIONAR INTEGRITATE		
5.	CHESTIONAR AUTOEVALUARE		
6.	CHESTIONAR CONȘTIINCIOZITATE		
7.	CHESTIONAR NEVROZISM		

Expert implementare P1

STETA MIHAELA



RAPORT DE EVALUARE ȘI CONSILIERE PROFESIONALĂ

Participant: _____

Data evaluării: _____

1. Obiectivul evaluării

Scopul principal al evaluării a fost sprijinirea persoanelor participante în procesul de autocunoaștere, identificarea unui traseu profesional realist și adaptat propriilor interese, motivații și trăsături de personalitate, precum și dezvoltarea abilităților de prezentare profesională prin elaborarea unui CV și a unei scrisori de intenție.

2. Instrumente aplicate

- Chestionare: interese, motivație, integritate, autoevaluare, conștiinciozitate, nevrozism
- Fișă individuală de consiliere profesională
- Activitate: redactare CV & scrisoare de intenție, pregătire interviu

3. Activitate de consiliere

A fost completată Fișa individuală de consiliere, care a inclus:

- Discutarea punctelor forte și a traseului profesional
- Alegerea unor direcții de carieră potrivite
- Suport în alegerea unui loc de muncă potrivit
- Explorarea pieței muncii și a oportunităților pentru tineri peste 30 de ani

4. Elaborarea documentelor de angajare

Persoana a fost ghidat în:

- Redactarea CV-ului adaptat nivelului de experiență (accent pe competențe, proiecte școlare, voluntariat)
- Scrisoarea de intenție - personalizată, exprimând interesul față de angajator și corelarea cu obiectivele personale
- Documentele (CV, Scrisoare de intenție) i-au fost predate fizic

5. Concluzii și recomandări

Persoana are potențial de integrare profesională, cu profil compatibil cu mai multe domenii în creștere

6. Semnături

EXPERT IMPLEMENTARE P1

STETA MIHAELA

PARTICIPANT



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



FISĂ CONSILIERE

I. FURNIZAREA DE INFORMAȚII PRIVIND PIATA MUNCII ȘI EVOLUȚIA OCUPAȚIILOR

1.1 Mod de realizare:

1. Față în față, în ședință de grup
2. Față în față, individual

1.2. Informații furnizate:

- a) Lista locuri de munca vacante la nivel județean, la nivelul județelor limitrofe dar și la nivel național
- b) Servicii de mediere și consiliere profesională gratuite
- c) Lista programelor de formare
- d) Lista furnizorilor de formare profesională autorizați (județ, județe limitrofe și naționale)
- e) Informații despre programul A doua șansă - inclusiv școlile participante la program
- f) Măsuri de stimulare a ocupării forței de muncă
- g) Platforma electronică de evidențe a activităților casnice

II. EVALUAREA PCLM

II.1. CLARIFICARE ASPECTE MEDICALE/FAMILIALE/PERSONALE

(în ședință individuală recomandat)

Mod de realizare:

1. Față în față, în ședință de grup
2. Față în față, individual



A1. CLARIFICARE ASPECTE MEDICALE

.....

.....

.....

1. Pentru care dintre următoarele dizabilități aveți certificat?

- a. Deficiențe vizuale (de percepție)
- b. Afecțiuni auditive
- c. Persoane cu afecțiuni multiple (surdo-nevăzători)
- d. Deficiențe locomotorii
- e. Deficiențe de vorbire articulată
- f. Dizabilități intelectuale (de învățare)
- g. Dizabilitate psihică

1a. Gradul de dizabilitate: Ușor

- 1. Mediu
- 2. Accentuat
- 3. Grav
- 4. *Alte aspecte care poate fi un real impediment pentru încadrarea în munca*

.....

.....

.....

2. Nevoi speciale cauzate de problemele medicale

- 1. Urmăți un tratament care trebuie administrat zilnic de personal de specialitate
- 2. Obosiți frecvent și aveți nevoie de repaus prescris de personal specializat
- 3. Vă confrunțați frecvent cu dureri și disconfort
- 4. Vă deplasați cu dificultate
- 5. Nu puteți face efort fizic susținut
- 6. Alte nevoi _____
- 7. Nicio nevoie



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



A2. CLARIFICARE ASPECTE FAMILIALE

1. **Sprijin pentru copii în întreținere:** Ce fel de ajutor ați avea nevoie pentru a putea desfășura o activitate cu program normal (ex. servicii creșă, grădiniță, persoană care să ia și să aducă copilul de la școală, program after-school etc.)?

.....

.....

.....

2. **Sprijin pentru alte persoane în întreținere:** Ce fel de ajutor ați avea nevoie pentru a putea desfășura o activitate cu program normal (ex. îngrijorare persoană dependentă, servicii rezidențiale sau de îngrijire la domiciliu pentru persoana dependentă etc.)?

.....

.....

.....

3. **Mediu domestic potrivit angajării:** Există alți factori care să vă împiedice să vă angajați (ex. mediu domestic violent, partener/ă geloasă etc.)

a. Da, detaliați

.....

b. Nu

A3. CLARIFICARE ASPECTE PERSONALE CARE POATE FI UN IMPEDIMENT PENTRU ÎNCADRAREA ÎN MUNCĂ

ACTIUNE/INTERVENȚIE:

.....

.....

.....

REZULTAT CLARIFICARE ASPECTE MEDICALE/FAMILIALE/PERSONALE:

.....

.....

.....



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



II.2. TESTARE STANDARD

Mod de realizare:

1. Față în față, în ședință de grup
2. Față în față, individual

A4. APLICĂ TESTE STANDARD ABILITĂȚI COGNITIVE, MOTIVAȚIE MUNCĂ ȘI INTERESE Vocaționale.....

TEST	INTERPRETARE

ACȚIUNE/INTERVENȚIE:

În funcție de rezultatele testelor, urmați sugestiile interpretării.

.....

.....

.....

REZULTAT EVALUARE PCLM:

.....

.....

.....

III. DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR ȘI ÎNCREDERII ÎN SINE ALE PERSOANELOR ÎN

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P03 „Creșterea accesului pe piața muncii pentru toți”
Măsură 3.a.1.2 Furnizarea de măsuri active în pachete de servicii integrate
Titlul proiectului: Servicii de Ocupare la nivelul județului Caraș-Severin - SOCS
Cod proiect: PEO/409/PEO_P3/OP4/ESO4.1/PEO_A32/333213





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



CAUTAREA UNUI LOC DE MUNCĂ

Mod de realizare:

1. Față în față, în ședință de grup
2. Față în față, individual

1. Stare de spirit PCLM:

Ați spune că sunteți mulțumit/ă de viața pe care o aveți?

1. foarte nemulțumit
2. nemulțumit
3. nici mulțumit, nici nemulțumit
4. mulțumit
5. foarte mulțumit

2. Interes față de LMV compatibile cu profil vocațional:

Conform preferințelor dvs. profesionale avem următoarele locuri de muncă vacante.

.....
.....

V-ar interesa vreunul dintre acestea?

- 1 Da. Care _____
- 2 Nu

Dacă da, oferiți informații despre LMV (program de lucru, salariu, beneficii, mediu de lucru etc.)

1. Aveți vreun hobby/ceva ce vă place să faceți (croșetat, scris poezii/proză, fotografiat, îngrijit plante, grădărit etc.)

- 1 Da. Ce anume _____
- 2 Nu

2. Completare studii sau angajare:

Ați merge mai degrabă spre completarea studiilor sau spre învățarea unei noi meserii care se caută pentru a vă angaja?

1. Completarea studiilor
2. Învățarea unei meserii care se caută

3. Motiv pentru ne/încadrare în muncă: Ce vă determină să [nu] doriți să vă angajați?

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P03 „Creșterea accesului pe piața muncii pentru toți”
Măsură 3.a.1.2 Furnizarea de măsuri active în pachete de servicii integrate
Titlul proiectului: Servicii de Ocupare la nivelul județului Caraș-Severin - SOCS
Cod proiect: PEO/409/PEO_P3/OP4/ESQ4.1/PEO_A32/333213





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



.....
.....
Ce v-ar putea determina să vă angajați?

.....
.....
Ce așteptări aveți dvs. față de un loc de muncă, dacă ar fi să vă angajați?

1. Sarcini/munca pe care să le/o faceți?

.....
2. Condiții de lucru (part-time/full-time, după-amiaza, în zilele de weekend, în schimburi)

.....
3. Mediu de lucru (în interior/în aer liber, într-un mediu liniștit/zgomotos, într-un spațiu mic/mare etc.)

.....
4. Salariu așteptat

.....
Ce treburi faceți prin gospodărie?

.....
Ajutați cu treburile gospodărești (să aveți grijă de o persoană, alte treburi prin gospodărie) pe altcineva din localitate (vecin, rudă etc.)? Detaliați, dacă da

.....
ACTIUNE/INTERVENTIE:

.....
REZULTAT DEZVOLTARE ABILITĂȚI ȘI ÎNCREDERE ÎN SINE:



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



IV. INSTRUIREA ÎN METODE ȘI TEHNICI DE CĂUTARE A UNUI LOC DE MUNCĂ

Mod de realizare:

1. Față în față, în ședință de grup
2. Față în față, individual

2.1 Ați căutat vreodată un loc de muncă?

1. Da, detaliați _____
2. Nu

2.2 Aveți vreun CV pe vreo platformă de job-uri?

1. Da, detaliați _____
2. Nu

2.3 Ați scris vreodată o scrisoare de intenție pentru un job?

1. Da, detaliați _____
2. Nu

2.4 Aveți un CV actualizat?

1. Da
2. Nu

2.5 Ați fost vreodată la un interviu de angajare?

1. Da, detaliați _____
2. Nu

ACȚIUNE/INTERVENȚIE:

.....

.....

REZULTAT INSTRUIRE TEHNICI DE CĂUTARE A UNUI LOC DE MUNCĂ:

.....

.....

PLAN DE ACȚIUNIE:

.....

.....



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



REZULTATUL CONSILIERII

- ☐ Profilare [re]încadrare în grad de ocupabilitate
- ☐ Recomandare serviciu mediere
- ☐ Direcționare spre management de caz
- ☐ Recomandare pentru a urma un curs de calificare
- ☐ Recomandare pentru a iniția o afacere pe cont propriu
- ☐ A fost reprogramat/ă pentru noi ședințe de consiliere
 - ☐ Servicii de îndrumare/consiliere pe parcursul procesului de integrare la noul loc de muncă
- ☐ PLAN INDIVIDUAL CONSILIERE/ÎNDRUMARE INTEGRARE LA LOCUL DE MUNCĂ
- ☐ Alte situații _____

Observații:

Data _____

Expert consiliere profesionala P1
STETA MIHAELA

Scrisoare de intenție

Adresă :Res
telefon

Catre ,

Subiect : SCRISOARE DE INTENTIE pentru postul de agent de securitate

Stimate Domn,

În speranta că am câștigat încrederea dumneavoastră, vă mulțumesc pentru atenția acordată și sper să vă pot oferi mai multe detalii în cadrul unui interviu.

Cu respect ,

Scrisoare de multumire

Adresa : Resita
telefon

Stimate domn,

Va multumesc sincer pentru timpul acordat, dar si pentru sansa oferita odata cu acest interviu.

Trebuie sa mentionez inca o data faptul ca acest job este perfect pentru mine si ca acesta se intersecteaza foarte bine cu pregatirea si abilitatile mele.

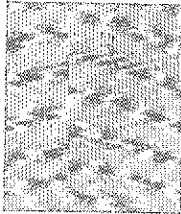
Desfasurarea interviului a fost foarte placuta, atmosfera fiind una destinsa, la fel ca si discutia pe care am avut-o.

Mi-ar face o deosebita placere sa lucrez pentru dumneavoastra si consider ca m-as integra foarte bine in echipa deja formata. Am foarte multe idei pe care ar vrea sa le impartasesc si, evident, sa le pun in aplicare.

Astept cu nerabdare un raspuns de la dumneavoastra referitor la aceasta pozitie.

Cu respect,

INFORMAȚII PERSONALE



Scrieți numele și prenumele

[Toate câmpurile CV-ului sunt opționale. Ștergeți câmpurile goale.]

Scrieți numele străzii, numărul, orașul, codul poștal, țara

Scrieți numărul de telefon Scrieți numărul de telefon mobil

Scrieți adresa de email

Scrieți adresa paginii web personale

Scrieți tipul de messenger pe care-l folosiți (Yahoo, skype etc.) Scrieți numele de utilizator pe messenger (Yahoo, skype etc.)

Sexul Scrieți sexul | Data nașterii zz/ll/aaaa | Naționalitatea Scrieți naționalitatea

LOCUL DE MUNCA PENTRU CARE SE CANDIDEAZĂ
POZIȚIA
LOCUL DE MUNCĂ DORIT
STUDIILE PENTRU CARE SE CANDIDEAZĂ
PROFILUL PERSONAL

Scrieți locul de muncă pentru care se candidează / poziția / locul de muncă dorit / studiile pentru care se candidează / profilul personal (îndepărtați câmpurile irelevante din coloana stângă)

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

Scrieți datele (de la - până la)

[Descrieți separat fiecare loc de muncă. Începeți cu cel mai recent.]

Scrieți ocupația sau poziția ocupată

Scrieți denumirea angajatorului și localitatea (scrieți și adresa completă și pagina web)

• Scrieți principalele activități și responsabilități

Tipul sau sectorul de activitate Scrieți tipul sau sectorul de activitate

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

[Adăugați câmpuri separate pentru fiecare etapă de formare. Începeți cu cea mai recent.]

Scrieți datele (de la - până la)

Scrieți calificarea obținută

Scrieți nivelul EQF, dacă îl cunoașteți

Scrieți denumirea organizației de educație sau formare și localitatea (dacă este relevant, scrieți și țara)

• Scrieți lista principalelor materii studiate și abilitățile acumulate

COMPETENTE PERSONALE

Limba(i) maternă(e)

[Ștergeți câmpurile necompletate.]

Scrieți limba maternă / limbile maternе

Alte limbi străine cunoscute

	INTELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Specificați limba străină	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul
	Scrieți denumirea certificatului. Scrieți nivelul, dacă îl cunoașteți.				
Specificați limba străină	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul
	Scrieți denumirea certificatului. Scrieți nivelul, dacă îl cunoașteți.				

Niveluri: A1/A2: Utilizator elementar - B1/B2: Utilizator independent - C1/C2: Utilizator experimentat

Cadrul european comun de referință pentru limbi străine

Competențe de comunicare

Scrieți competențele de comunicare deținute. Specificați contextul în care au fost acestea dobândite. Exemplu:

• bune competențe de comunicare dobândite prin experiența proprie de manager de vânzări

Competențe organizaționale/manageriale

Scrieți competențele organizaționale/manageriale. Specificați contextul în care au fost acestea dobândite. Exemplu:

- leadership (în prezent, sunt responsabil/ă de o echipă de 10 persoane)

Competențe dobândite la locul de muncă

Scrieți competențele dobândite la locul de muncă și care nu au fost menționate anterior. Specificați contextul în care au fost acestea dobândite. Exemplu:

- o bună cunoaștere a proceselor de control al calității (în prezent fiind responsabil cu auditul calității)

Competențe digitale

AUTOEVALUARE				
Procesarea informației	Comunicare	Creare de conținut	Securitate	Rezolvarea de probleme
Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul

Niveluri: Utilizator elementar - Utilizator independent - Utilizator experimentat

Competențele digitale - Grilă de auto-evaluare

Scrieți denumirea certificatului.

Scrieți alte competențele informatice. Specificați contextul în care au fost acestea dobândite.

Exemple:

- o bună stăpânire a suită de programe de birou (procesor de text, calcul tabelar, software pentru prezentări)
- bune cunoștințe de editare foto, dobândite ca fotograf amator

Alte competențe

Scrieți alte competențe care nu au fost menționate anterior. Specificați contextul în care au fost acestea dobândite. Exemplu:

- tâmplărie

Permis de conducere

Scrieți categoria permisului de conducere pe care îl dețineți. De exemplu:

B

INFORMATII SUPLIMENTARE

Publicații
Prezentări
Proiecte
Conferințe
Seminarii
Distincții
Afilieri
Referințe
Citări
Cursuri
Certificări

Ștergeți câmpurile irelevante din coloana stângă.

Exemplu de publicație:

- Cum să întocmești un CV de succes?, New Associated Publishers, London, 2002.

Exemplu de proiect:

- Biblioteca publică din Devon. Arhitect principal responsabil cu design-ul, producția și supervizarea construcției (2008-2012).

ANEXE

Adăugați o listă a documentelor anexate CV-ului. Exemple:

- copii ale diplomelor și certificatelor de calificare
- recomandări de la locul de muncă
- publicații sau cercetări

PLAN DE ACTIUNE

- actualizarea CV-ului
- căutarea de informații despre firmele noi aparute pe piata muncii
- realizarea unei liste scurte a joburilor de interes (domeniile in care ar dori sa lucreze)
- realizarea unei liste scurte a firmelor vizate (unde se poate angaja)
- conceperea mai multor scrisori de intenție, în funcție de profilul jobului, si depunerea lor la 2-3 firme
- întocmirea unei liste cu persoanele la care se poate apela pentru recomandări
- dupa o perioada de cite zile (3, 4 zile , o saptamana) contactarea telefonica

Data

Semnatura



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



RECOMANDARE
PENTRU PARTICIPAREA LA CURSURILE DE FORMARE PROFESIONALA

În urma consilierii se recomandă D-l/nei _____ să
urmeze programul de formare profesională în meseria/specializarea de _____

CNP _____ nr. dosar somaj _____
Telefon _____

Data _____

EXPERT CONSILIERE PROFESIONALA P1
STETA MIHAELA



Chestionar evaluare profilare inițială

NUME PRENUME _____

CNP _____

Aspecte personale:

1.a). Aveți o problemă personală care ar fi de natură să vă îngreuneze/încetinească încadrarea în muncă în următoarele 6 luni (legată exclusiv de persoana dumneavoastră fără legătură cu familia sau fără legătură cu aspecte medicale)?

- NU
- DA

1.b). Dacă la întrebarea 1.a ați răspuns DA, vă rog să precizați natura problemei personale:

1.c). Dacă la întrebarea 1.a ați răspuns DA, vă rog să precizați nivelul de gravitate a problemei personale pe o scală de la 1 la 10 (unde 1 înseamnă deloc grav, 10 înseamnă foarte grav).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aspecte familiale:

2.a). Aveți o problemă familială care ar fi de natură să vă îngreuneze/încetinească încadrarea în muncă în următoarele 6 luni

- NU
- DA

2.b). Dacă la întrebarea 2.a ați răspuns DA, vă rog să precizați natura problemei familiale:

2.c). Dacă la întrebarea 2.a ați răspuns DA, vă rog să precizați nivelul de gravitate a problemei familiale pe o scală de la 1 la 10 (unde 1 înseamnă deloc grav, 10 înseamnă foarte grav).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Aspecte medicale:

3.a). Aveți o afecțiune medicală care vă împiedică momentan să vă încadrați în muncă sau vă limitează capacitatea de muncă?

- NU
- DA

3.b). Dacă la întrebarea 3.a ați răspuns DA, vă rog să precizați natura problemei medicale:

3.c). Dacă la întrebarea 3.a ați răspuns DA, vă rog să precizați nivelul de gravitate a problemei medicale pe o scală de la 1 la 10 (unde 1 înseamnă deloc grav, 10 înseamnă foarte grav).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivație:

4.a). Autoevaluați-vă motivația de a vă încadra în muncă în următoarele 6 luni cu o nota de la 1 la 10.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4.b). Dacă la întrebarea 4.a ați selectat o notă mai mică decât 8, precizați motivul pentru care ați selectat această opțiune:

Disponibilitate:

5.a). În următoarele 6 luni sunteți disponibil să vă încadrați în muncă, conform pregătirii și/sau experienței profesionale?

- a) În mai puțin de o lună
- b) Între 1 și 3 luni
- c) Între 3 și 6 luni
- d) Peste 6 luni

5.b). Dacă la întrebarea 5.a ați selectat una din opțiunile c), respectiv d), precizați motivul pentru care ați selectat această opțiune:

6). În următoarele 6 luni sunteți disponibil să vă înscrieți la un program de formare profesională?

- a) În mai puțin de o lună
- b) Între 1 și 3 luni
- c) Între 3 și 6 luni
- d) Peste 6 luni



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



7). Aveți disponibilitatea de a accepta un loc de muncă în alte ocupații decât cele în care aveți experiență sau pregătire profesională?

- NU
- DA

8). Aveți disponibilitatea de a accepta un loc de muncă situat la distanță față de localitatea de domiciliu/reședință?

- NU
- Maximum 15 km
- Între 16km-30 km
- Între 31km-50 km
- Peste 50 km
- Disponibil chiar și pentru schimbare domiciliu/reședință, indiferent de distanță

Experiență recentă:

9). Ce experiență profesională dețineți în ultimii 3 ani în ocupația:.....

Cod cor: _____

Cod cor: _____

Cod cor: _____



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



CHESTIONAR
Motivației și Atitudinii față de MUNCA

A. Mai jos sunt 10 afirmații; fiecare afirmație are câte 5 variante de răspuns și ceea ce trebuie să faceți dvs. este să alegeți varianta de răspuns care vi se potrivește cel mai bine, încercuind/bifând răspunsul.

Nu exista răspunsuri corecte sau greșite, este important să răspundeți sincer.

1. A munci este ceva ce îmi place :

- a) Foarte puțin
- b) Puțin
- c) Așa și așa
- d) Mult
- e) Foarte mult

2. La școală mi se spunea că sunt:

- a) Foarte leneș
- b) Leneș
- c) Așa și așa
- d) Harnic
- e) Foarte harnic

3. Oamenii spun despre mine că eu:

- a) Muncesc foarte puțin
- b) Muncesc puțin
- c) Muncesc cât trebuie
- d) Muncesc mult
- e) Muncesc foarte mult

4. Atunci când lucrez mă implic

- a) Foarte puțin
- b) Puțin
- c) Așa și așa
- d) Mult
- e) Foarte mult



Cofinanțat de Uniunea Europeană



5. Dacă nu mi-am făcut treaba cum trebuie
 - a) Renunț
 - b) De cele mai multe ori, renunț
 - c) Mă îngrijorez
 - d) Mă străduiesc să termin treaba cum trebuie
 - e) Continuu să muncesc până îmi iese treaba bine
6. Cred că o viață în care nu trebuie să muncești este:
 - a) Minunată
 - b) Foarte plăcută
 - c) Plăcută
 - d) Neplăcută
 - e) Foarte neplăcută
7. Când lucrez la ceva care mi se pare greu
 - a) Renunț foarte repede
 - b) Renunț repede
 - c) Renunț destul de repede
 - d) Nu renunț prea repede
 - e) De obicei muncesc până reușesc să fac ce am de făcut
8. Pentru alte activități decât munca
 - a) Am întotdeauna timp
 - b) De obicei am destul timp
 - c) Uneori am prea puțin timp
 - d) De multe ori nu am timp
 - e) De obicei nu am timp
9. Când mă apuc să fac o activitate
 - a) Nu am ambiție
 - b) Am puțină ambiție
 - c) Am cât de cât ambiție
 - d) Am ambiție
 - e) Am foarte multă ambiție
10. Dacă aș avea firma mea
 - a) Nu aș mai munci deloc
 - b) Aș munci foarte puțin
 - c) Aș munci cât de cât
 - d) Aș munci mult
 - e) Aș munci foarte mult



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



B. Va rugăm să citiți afirmațiile de mai jos și pentru fiecare să notați cu un X/bifați dacă sunteți De acord sau NU sunteți de acord cu respectiva afirmație.

Nu exista răspunsuri corecte sau greșite, este important să răspundeți sincer.

	Afirmație	De acord	Nu sunt de acord
B	Banul dobândit cu sudoare e mai de preț ca o moștenire.		
D	Cine muncește, are.		
O	Cine-i harnic și muncește, orie prost ori nu gândește.		
Q	Decât să muncești degeaba, mai bine să stai degeaba.		
F	Dintr-o muncă cât de mică, dacă nu curge, tot pică.		
R	În ziua lucrului, vine boala trupului.		
L	Lasă pe mâine ce poți face astăzi.		
P	Munca este mama săracilor.		
E	Munca face poftă de mâncare.		
N	Munca înaltă omul, dar nici statul degeaba nu a trântit pe nimeni.		
H	Munca întărește pe om, lenea îl ofilește.		
K	Munca l-a creat pe om, dar nici lenea n-a omorât pe nimeni.		
I	Munca lungeste viața, lenea o scurtează.		
A	Nici aurul nu e aur, dacă nu-l bați cu ciocanul.		
C	Nu există câștig fără osteneală.		
M	Nimeni nu s-a îmbogățit din muncă cinstită.		
J	Pentru puțină dulceață, munca îți răpune viața.		
G	Pesmetul muncit este mai dulce decât cozonacul furat.		

SECRET



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



TEST INTERESE VOCAȚIONALE ISCED 3+

Vă rog să citiți următoarele afirmații și să notați pentru fiecare în parte dacă vă place, vă este indiferentă sau vă displace (nu ați vrea să faceți respectiva activitate).

Notați cu un X, bifați o singură căsuță pentru fiecare afirmație, un singur răspuns pentru fiecare afirmație.

	Afirmație	Îmi place foarte mult	Îmi place într-o oarecare măsură	Îmi este indiferentă	Nu îmi place aproape deloc	Nu îmi place deloc/îmi displace
1	Să programați utilaje tehnologice noi, roboți					
2	Să reparați aparatele de radio, calculatoare, televizoare, frigidere, aer condiționat etc					
3	Să întocmiți contracte, acte, testamente					
4	Să diagnosticați și prescrieți tratamente medicale pentru vindecarea/ prevenirea bolilor umane					
5	Să traduceți și interpretați texte scrise în altă limbă					
6	Să îndepliniți o funcție de protecție, securitate, supraveghere					
7	Să scrieți un scenariu de film					
8	Să faceți studii în domeniul matematicii și statisticii					
9	Să lucrați cu diverse dispozitive de birou (computer, calculatoare etc)					
10	Să planificați, organizați, gestionați activitățile unei companii/firme					
11	Să clasificați documente, scrisori, ștampile sau altele obiecte, după subiect					
12	Să antrenați sportivi pentru a-și îmbunătăți performanța					
13	Să relatați evenimentele (culturale, sportive, politice etc.)					



Cofinanțat de Uniunea Europeană



14	Să faceți design-ul pieselor de mobilier, ceramică, accesorii, îmbrăcăminte, bijuterii etc					
15	Să studiați ideile/curențele și instituțiile politice					
16	Să proiectați și pregătiți planurile de clădiri civile, administrative, monumente etc.					
17	Să construiți sau reparați mobilier sau obiecte din lemn					
18	Să diagnosticați, preveniți și tratați boli ale animalelor					
19	Să studiați originea și evoluția limbilor					
20	Să identificați, prindeți și aduceți în fața justiției pe cei care comit infracțiuni					
21	Să creați reclame					
22	Să efectuați experimente pentru a analiza și studia fenomenele chimice și biochimice					
23	Să țineți recitaluri de canto și muzică, să interpretați un rol					
24	Să predați la o școală					
25	Să desfășurați activități în care este necesară abilitatea manuală și practică					
26	Să pledați în instanță/tribunal reprezentând un client					
27	Să proiectați și construiți instalații electrice, poduri, tuneluri etc					
28	Să consiliați cu privire la problemele contabile, financiare/ financiar-economice					
29	Să cercetați originea bolilor					
30	Să organizați și clasificați cărțile și documentele într-o bibliotecă					
31	Să cercetați organisme vii (plante, animale, oameni) și relația lor cu mediul					
32	Să creați pași de dans, să învățați pe alții să danseze					
33	Să studiați comportamentul uman					
34	Să proiectați și dezvoltați programe, aplicații pentru calculatoare, dispozitive IT					

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P03 „Creșterea accesului pe piața muncii pentru toți”
Măsura 3.a.1.2 Furnizarea de măsuri active în pachete de servicii integrate
Titlul proiectului: Servicii de Ocupare la nivelul județului Caraș-Severin - SOCS
Cod proiect: PEO/409/PEO_P3/OP4/ESO4.1/PEO_A32/333213





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



35	Să cercetați și descoperiți tratamente/ medicamente pentru vindecarea bolilor					
36	Să organizați și planificați competiții sportive					
37	Să scrieți știri, comentați informații					
38	Să studiați universul (aștri, fenomene cosmice etc.)					
39	Să fotografiați, sculptați sau pictați					
40	Să studiați fenomene sociale, originea societăților					



CHESTIONAR INTEGRITATE PCLM ISCED 1, 2, 3+

Mai jos este o lista de afirmații care descriu mai multe feluri de comportamente umane. Sarcina dumneavoastră este să citiți fiecare afirmație și după ce citiți o afirmație, să scrieți în Foaia de răspuns, în dreptul fiecărei afirmații, o nota de la 1 la 5, în funcție de cât de mult credeți în afirmația respectivă.

Nota 1 înseamnă "Fals/Nu cred deloc"

Nota 2 înseamnă "Mai degrabă Fals/Nu prea cred"

Nota 3 înseamnă "Cat de act Adevărat/Cred cat de cat"

Nota 4 înseamnă "Aproape Adevărat/ Cred destul de mult"

Nota 5 înseamnă "Adevărat/ Cred foarte tare"

Nr	AFIRMATII	Nota
01	Un loc bun de munca este acela unde lucrezi cat mai puțin posibil si câștigi destui bani.	
02	Nu m-am enervat niciodată în viață mea la munca.	
03	Majoritatea oamenilor săraci iau acasă lucruri mărunte de la locul de munca pentru copii	
04	Majoritatea oamenilor care au necazuri merg la munca beți.	
05	Cred ca este necesar ca, uneori, oamenii sa se prefacă ca sunt bolnavi ca sa nu stea la munca	
06	Este normal sa fii sincer doar cu colegii cu care ești prieten si sa minți șefii	
07	Nu-i bine sa-ti părăști colegul daca știi ca nu a venit la munca si a mințit ca-i bolnav.	
08	Niciodată nu am mințit la serviciu ca sa mă salvez dintr-o situație neplăcută	
09	Este ceva obișnuit ca oamenii sa fure cate ceva de la locul de munca	
10	De obicei oamenii își iau concediu medical când au nevoie sa se odihnească	
11	Niciodată în viață mea nu am întârziat la munca	
12	Majoritatea oamenilor ar pleca mai devreme de la munca daca nu i-ar descoperi șefii lor	
13	Este normal sa-ti prelungești pauza de masa la munca daca ești obosit	
14	Majoritatea angajaților își mint șefii din când in când.	
15	Este normal sa pleci de la serviciu fără sa-ti anunți șeful, daca ai o treaba urgentă.	
16	Daca vad ca un coleg fura, mă prefac ca n-am văzut, pentru ca nu e treaba mea	
17	Absolut toți oamenii care mă cunosc spun ca eu sunt cea mai de încredere persoana pe care ei o cunosc.	
18	Daca as fi un artist foarte cunoscut si mi s-ar oferi 1.000 de euro as face reclama la o crema foarte proasta ca sa o cumpere cat mai multa lume.	
19	Nu am furat niciodată nimic in toata viața mea	
20	Oamenii nu ar trebui sa se simtă vinovați când fac ceva rău daca șefii i-au certat la nervi.	



CHESTIONAR – AUTOEVALUARE ISCED 3+

Afirmațiile de mai jos descriu comportamente și sentimente umane.

Sarcina dumneavoastră este să citiți fiecare afirmație și după ce citiți o afirmație, să scrieți în Foaia de răspuns, în dreptul fiecărei afirmații, o nota de la 1 la 5, în funcție de cât de mult vi se potrivește afirmația respectivă.

Descrieți-vă așa cum va vedeți acum nu cum ați vrea să fiți în viitor, comparativ cu alți oameni pe care îi cunoașteți, care au aceeași vârstă și sex ca și dvs.

Nota 1 înseamnă " Nu mi se potrivește deloc "

Nota 2 înseamnă " Mi se potrivește puțin "

Nota 3 înseamnă " Mi se potrivește mediu (așa și așa) "

Nota 4 înseamnă " Mi se potrivește mult "

Nota 5 înseamnă " Mi se potrivește foarte mult "

Nr	AFIRMAȚII	Nota	Scor
01*	Las la final sarcinile de muncă care nu-mi plac, sa le facă alții		
02	Mi se spune ca am o imaginație bogata		
03*	Cred ca oamenii sunt de obicei rai		
04	Cunoscuii mei știu că mie îmi place sa fac de toate in gospodărie		
05	Cunoscuii mei spun că sunt cel mai răbdător om din lume		
06*	Nu am timp pentru alții		
07	Îmi este foarte ușor sa-mi imaginez unele lucruri.		
08	De obicei am încredere in oameni.		
09	Am învățat sa mă descurc in gospodărie fără sa plătesc meseriași.		
10	Îmi plac activitățile in care lucrez cu piese foarte mici care trebuie lipite sau asamblate		
11	Cred că dacă ajut pe cineva, voi primi si eu ajutor cândva		
12	Îmi place sa-mi las gândurile sa zboare sa-mi vina idei		
13*	Îmi place sa împiedic planurile altora		
14	Toți cei din jur știu ca eu sunt un om bun la toate		
15*	Dacă trebuie să ridic un colet si este coada mare la poștă, prefer să plec și să mă întorc		
16*	Cred că lucrurile pe care nu-mi place sa le fac ar trebui sa fie date altora sa le facă		
17	Îmi place mult sa visez cu ochii deschiși		
18	De obicei sunt sufletul petrecerilor		
19*	Deși încerc sa fac singur de toate in gospodărie, nu prea mă pricep		
20*	Mă enervează când trebuie sa stau sa aștept la coada		



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



21	De obicei, respect regulile locului in care mă aflu, chiar daca nu-mi plac		
22	Deseori mă las furat de gânduri		
23*	Mă descurc foarte bine in discuțiile in care trebuie sa mă contrazic		
24*	Mi se spune destul de des ca pe ce pun mana – stric		
25	Mi se pare relaxant sa plantezi sămânța cu sămânța pentru a ieși florile		
26	Daca eu știu sa fac lucrurile mai bine le arat si colegilor		
27	Uimesc pe toata lumea cu imaginația mea		
28*	Nu mă interesează problemele altor oameni		
29*	De cate ori mi se strica ceva in gospodărie, se duc mulți bani la meseriași		
30	Îmi place să merg la pescuit		
31	Daca un coleg are un necaz, îl ajut cum pot, chiar daca nu-l plac		
32*	Niciodată nu-mi vin idei noi		
33*	Cred ca trebuie sa te răzbuni când îți face cineva rău		
34	Prietenii apelează la mine sa-i ajut cu diverse lucruri in gospodărie		
35	Ador lucrul manual pentru că am multă răbdare		
36	Cei care mă cunosc spun ca pot conta oricând pe ajutorul meu.		
37*	Rareori visez cu ochii deschiși		
38*	Nu am încredere in oameni		
39	Știu sa fac multe lucruri in gospodărie		
40	Când cumpăr ceva ce n-am mai avut, mai întâi citesc de câteva ori cum se folosește		
41*	Prefer să nu-mi dau cu părerea și să-i las pe ceilalți sa rezolve problemele		
42	Mă las purtat/a de fanteziile mele		
43*	Cred ca sunt mai bun/a decât ceilalți		
44	Sunt priceput/a la multe lucruri		
45*	Când o persoana încearcă să-mi explice detaliat cum se face un lucru, îl întrerup		
46*	Îmi văd de problemele mele personale, nu am timp să-i ajut pe alții		
47	Petrec mult timp gândindu-mă cum sa creez lucruri noi		
48	Sufăr când ii vad pe alții triști		
49*	Prefer sa apelez la meseriași sau la cunoștințe când sunt lucruri de făcut in gospodărie		
50*	Nu am răbdare să fac activități care durează mult		
	TOTAL		

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin
Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P03 „Creșterea accesului pe piața muncii pentru toți”
Măsura 3.a.1.2 Furnizarea de măsuri active în pachete de servicii integrate
Titlul proiectului: Servicii de Ocupare la nivelul județului Caraș-Severin - SOCS
Cod proiect: PEO/409/PEO_P3/OP4/ESO4.1/PEO_A32/333213





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



CHESTIONAR SCALA CONSTIINCIOZITATII PCLM ISCED 3+

- Afirmările de mai jos descriu comportamente și sentimente umane.
- *Sarcina dumneavoastră este să citiți fiecare afirmație și după ce citiți o afirmație, să scrieți în Foaia de răspuns, în dreptul fiecărei afirmații, o nota de la 1 la 5, în funcție de cât de mult vi se potrivește afirmația respectivă.*
- *Descrieți-vă așa cum va vedeți acum nu cum ați vrea să fiți în viitor, comparativ cu alți oameni pe care îi cunoașteți, care au aceeași vârstă și sex ca și dvs.*

Nota 1 înseamnă "Fals/ Nu mi se potrivește deloc"

Nota 2 înseamnă " Mi se potrivește puțin "

Nota 3 înseamnă " Mi se potrivește mediu (așa și așa) "

Nota 4 înseamnă " Mi se potrivește mult "

Nota 5 înseamnă "Adevărat/ Mi se potrivește foarte mult"

CHESTIONAR SCALA CONSTIINCIOZITATII PCLM ISCED 3+

Număr Item	AFIRMATII	NOTA ACORDATA	SCOR
1*	Nu mă deranjează dacă e dezordine		
2	De obicei încerc să respect regulile.		
3*	Nu iau deciziile imediat ci amân cât pot.		
4*	Prefer să fac lucruri pe care știu deja să le fac.		
5	De obicei, prietenii mă sună să-mi spună secretele lor.		
6	Mă simt mai bine dacă e ordine		
7	Îmi respect promisiunile de obicei.		
8	Îmi îndeplinesc sarcinile grele imediat.		
9	Îmi place să mă implic în mai multe feluri de activități.		
10	Păstrez în suflet secrete multe de la persoane apropiate mie.		
11	Mie îmi place să fac ordine		
12	Îmi plătesc facturile la timp.		
13*	Nu mi-e ușor să mă apuc de o sarcină nouă.		
14*	Prefer să fac activități obișnuite decât activități noi.		
15	Când auzi un secret și realizezi că urmează să se întâmple ceva rău cuiva, e bine să spui unor persoane de încredere.		
16	Îmi place ca totul să fie așa cum trebuie.		
17	Spun adevărul.		
18	Mereu mă simt pregătit/ă.		
19	Îmi place să merg să vizitez locuri noi.		



Cofinanțat de Uniunea Europeană



20	In grupul meu de cunoscuți, cam toți mă aleg pe mine sa-mi spună secretele lor.		
21	Îmi plac disciplina, curățenia si ordinea.		
22*	Prezint faptele altfel decât sunt in realitate.		
23*	Am nevoie mă împingă cineva de la spate ca sa încep ceva.		
24	De felul meu, mă interesează sa aflu lucruri noi.		
25*	Au trecut mulți ani de când n-am mai aflat secretele celor din jur.		
26*	Nu mă simt deranjat de oamenii dezordonați.		
27*	Mi se întâmplă deseori sa încalc regulile.		
28*	Mi se mai întâmplă sa pierd timpul.		
29*	Nu-mi place sa încerc mâncăruri pe care nu le-am gustat.		
30*	Când aflu lucruri secrete despre cineva e bine sa le spui si celorlalti.		
31*	De multe ori îmi las lucrurile aruncate peste tot.		
32*	Nu prea reușesc sa-mi țin promisiunile.		
33	De obicei mă apuc de treaba imediat.		
34*	Prefer sa-mi păstrez obiceiurile decât sa le schimb.		
35*	Nu-mi place sa vorbesc despre mine cu nimeni.		
36*	Deseori strânge altcineva in urma mea.		
37*	Reușesc sa-i fac pe alții sa facă munca in locul meu.		
38*	Este adesea dificil sa mă apuc de treaba.		
39*	Nu-mi place ideea de a mă schimba.		
40*	Povestesc tuturor ce secrete am aflat.		
41	De obicei fac lucrurile conform planului pe care mi l-am făcut.		
42*	Nu-mi place sa mi se spună ce sa fac.		
43	Mă apuc de treaba imediat ce e necesar.		
44	Iubesc sa fac activități noi .		
45*	Poți sa te îmbogățești daca vinzi secretele altora.		
46*	De multe ori uit sa-mi pun lucrurile la locul lor.		
47	De obicei eu le arat altora care nu reușesc sa termine treaba, cum sa muncească mai repede.		
48	De obicei îmi duc planurile la bun sfârșit.		
49*	Nu-mi plac schimbările in viața mea.		
50	Un om cinstit ia secretele cu el in mormânt.		
Total			



CHESTIONAR NEVROZISM PCLM ISCED 3+

Mai jos este o lista de afirmații care descriu mai multe feluri de comportamente umane. Sarcina dvs este să citiți fiecare afirmație și după ce citiți o afirmație, să scrieți în dreptul ei o nota de la 1 la 5, în funcție de cat de mult vi se potrivește afirmația.

Nota 1 înseamnă "nu mi se potrivește deloc"

Nota 2 înseamnă "nu prea mi se potrivește"

Nota 3 înseamnă "mi se potrivește cat de cat"

Nota 4 înseamnă "mi se potrivește bine"

Nota 5 înseamnă "mi se potrivește foarte bine"

- _____ 1. Mă îngrijorează multe lucruri.
- _____ 2. Mă plâng altora foarte rar.
- _____ 3. Sunt mulțumit/a de mine, nu am ce sa-mi reproșez.
- _____ 4. Mă rușinez imediat în fata altora.
- _____ 5. Nu-mi cheltuiesc banii pe mofturi/lucruri de lux.
- _____ 6. Mă îngrijorez prea repede, din orice.
- _____ 7. Nu reușesc sa mă obișnuiesc repede cu situații noi/schimbări.
- _____ 8. Mă înfurii ușor.
- _____ 9. De multe ori mă simt trist/a.
- _____ 10. Într-o discuție contradictorie, pot sa îmi susțin părerea.
- _____ 11. Mi se întâmpla des sa mănânc prea mult.
- _____ 12. Reușesc sa rămân calm/a chiar și în discuțiile tensionate.
- _____ 13. Mă gândesc tot timpul la lucrurile și problemele care s-au întâmplat deja.
- _____ 14. Sunt supărăcios/supărăcioasa de felul meu.
- _____ 15. Nu-mi place de mine.
- _____ 16. Nu mă deranjează sa stie lumea ca trec prin situații dificile în viață.
- _____ 17. Întotdeauna cheltui bani doar pentru ce și cat îmi permit.
- _____ 18. Simt ca nu mai pot face fata tuturor întâmplărilor din viața mea.
- _____ 19. Îmi este teama ca se vor întâmpla numai lucruri rele.
- _____ 20. Mă supăr ușor.
- _____ 21. Mă simt împăcat/a cu mine.
- _____ 22. Mă tem sa nu iau decizii greșite.
- _____ 23. Dacă îmi este pofta de ceva, nu mă pot abține.
- _____ 24. În situații grele, mă descurc ușor și repede.
- _____ 25. În mintea mea sunt multe lucruri de care mă tem.
- _____ 26. În situații grele, reușesc sa mă țin tare.
- _____ 27. De multe ori, nu am chef de nimic.
- _____ 28. Îmi este greu sa intru în vorba cu alte persoane.
- _____ 29. Nu înțeleg de ce uneori, fac unele lucruri.
- _____ 30. De regula nu prea știu ce am de făcut pentru a trece cu bine printr-o situație dificila.
- _____ 31. Mă tulbur ușor în fata evenimentelor grele din viață.
- _____ 32. Mi se întâmpla des sa fiu arțăgos/pus pe cearta.



Cofinanțat de Uniunea Europeană



- _____ 33. Nu am o părere buna despre mine.
- _____ 34. De obicei stau mai retras/a sa nu atrag atenția.
- _____ 35. Uneori regret lucrurile pe care le fac/spun.
- _____ 36. Sunt in stare sa rezolv problemele grele care apar.
- _____ 37. Mă îngrijorez ușor, din orice.
- _____ 38. Mă enervez greu.
- _____ 39. Trec ușor de la starea de tristețe la bucurie si de la bucurie la tristețe.
- _____ 40. Mă obișnuiesc repede cu situațiile noi din viață.
- _____ 41. Nu pot sa mă abțin ușor când îmi doresc ceva ce nu-mi pot permite sau nu am voie sa
mănânc.
- _____ 42. In situațiile tensionate / grele rămân calm/a.
- _____ 43. Când am probleme, nu mai sunt in stare de nimic.
- _____ 44. Mi se întâmpla rar sa-mi pierd controlul nervilor.
- _____ 45. Mă simt rar foarte trist/a.
- _____ 46. Numai când sunt cu prietenii, simt ca sunt liniștit/a.
- _____ 47. Îmi permit sa mă răsfăț din când in când.
- _____ 48. Simt ca nu mai am puterea sa mă descurc.
- _____ 49. Pana si problemele mici mă deranjează.
- _____ 50. Rareori mă enervez.
- _____ 51. Simt ca viata mea nu are sens.
- _____ 52. Parca nu mai știu sa vorbesc.
- _____ 53. Merg la petreceri.
- _____ 54. Nu pot sa mă hotărăsc ce sa fac.
- _____ 55. Mă simt îngrijorat/a mai tot timpul.
- _____ 56. Îmi pierd răbdarea si controlul.
- _____ 57. Mă simt disperat/a.
- _____ 58. Nu mă rușinez ușor.
- _____ 59. Îmi place mult sa mănânc.
- _____ 60. Mă simt doborât/a de emoții.