Cofinanțat de Uniunea Europeană

Set digital de carduri – suport pentru consilierea vocațională

Setul conține carduri cu tipuri de abilități/competențe, realizate în format digital, ușor de utilizat în activități de profilare, orientare și consiliere. Acestea sunt destinate organizațiilor societății civile (OSC) care implementează acțiuni și măsuri specifice pieței muncii, adresate diferitelor categorii de beneficiari.

← INAPOI

Flexibilitate si adaptare

(Categoria: Abilitati personale)

1. Denumire abilitate:

Flexibilitate si adaptare

2. Definitie:

Capacitatea de a gestiona tranziții și schimbări și de a accepta provocări. Adaptarea implică adesea anticiparea și planificarea în avans pentru a face față situațiilor neprevăzute, în timp ce flexibilitatea poate fi incidentală sau situațională, adesea cu nevoia de a se conforma unei anumite situații.

3. Indicatori ai abilitatii la un beneficiar:

- Clientul:
- Reacționează rapid la situații neprevăzute.
- Își adaptează comportamentul imediat la o întâmplare neplanificată.
- Își poate schimba punctul de vedere și atitudinea, daca circumstanțele necesită.
- Posedă sau are capacitate de a-și îmbunătăți gândirea critică (similar abilității de a rezolva probleme – identificarea problemei, determinarea cauzelor acesteia și formularea soluțiilor viabile).
- Nu se blocheaza in fata dificultatilor, ci cauta solutii si se adapteaza.

4. Intrebari ajutatoare pentru consilier (model C-S-A-R):

- Cerinta: Povesteste-mi despre o situatie in care te-ai confruntat cu necesitatea de a fi flexibil sau să te adaptezi.
- Situatie: Ce s-a intamplat? Care au fost circumsanțele care determinau schimbări sau tranziții către o nouă situație? Au fost evenimente neprevăzute care te-au luat pe neașteptate? Au fost evenimente previzibile care necesitau o pregătire (planul B)?
- Actiune: Care a fost abordarea în acele situații? Cum ai procedat pentru a te integra / adapta în situațiile respective?
- Rezultat: Cum ai resimțit procesul? Consideri că a fost un câștig sau un compromis? Ce ai invatat din acea experienta?

5. Cu ce alte abilitati poate fi corelata?

- Initiativa si independenta in decizii (categoria 3)
- Abilitatea de a face fata stresului si frustrarii (categoria 1)
- Abilitatea de a evalua si de a-si asuma riscuri (categoria 3)
- A negocia si a inspira incredere (categoria 2)
- Abilitatea de a rezolva probleme (categoria 1)
- Dorinta de a descoperi si invata lucruri noi (categoria 1)

Abilitati initiativa & spirit antreprenorial

Abilitati personale

Abilitati sociale

Abilitatea de a rezolva probleme

Capacitatea de a identifica problemele apărute în viața personală, profesională sau comunitară, de a analiza cauzele, de a căuta soluții și de a lua decizii adecvate pentru depășirea dificultăților. Această abilitate implică logică, gândire practică, răbdare și dorința de a găsi o cale de ieșire, în loc de blocaj.

Abilitatea de a evalua si de a-si asuma riscuri

Abilitatea de a evalua și de a-și asuma riscuri reprezintă capacitatea unei persoane de a analiza situații, de a anticipa consecințele posibile ale acțiunilor, de a lua decizii informate și de a acționa cu încredere, asumându-și responsabilitatea pentru rezultatele acestor decizii.

Initiativa si independenta in decizii

Disponibilitatea unei persoane de a a propune, de a organiza sau de a începe o acțiune, antrenând după sine și pe alții; însușirea celui care îndrăznește sau este dispus să întreprindă cel dintâi ceva, din îndemn propriu.

‹ Inapoi
1
Inainte ›

Abilitatea de a face fata stresului si frustrarii

Capacitatea unei persoane de a gestiona reacții emoționale determinate de schimbări sau provocări cu care se confruntă aceasta la un moment dat. Frustrarea este un tip de reacție emoțională la stres. Este obișnuit să ai acest sentiment atunci când întâlnești factori de stres zilnic acasă, la școală, la serviciu și în relații.

Dorinta de a descoperi si invata lucruri noi

Angajamentul unei persoane de a dobândi continuu noi cunoștințe și de a se dezvolta, atât sub aspect profesional, cât și personal.

‹ Inapoi
1
Inainte ›

A negocia si a inspira incredere

Capacitatea de a se implica într-un proces sau într-o acțiune (în scris sau verbal), care are loc între 2 sau mai multe persoane, în vederea obținerii unor rezultate de interes reciproc.

‹ Inapoi
1
Inainte ›

Proiectul "PRO INCLUSIV: servicii OSC de calitate, pentru piata muncii", ID 310865
Proiect co-finanțat din Programul Educație și Ocupare, 2021 - 2027