



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](#)



Empatie

(Categorie: Abilitati sociale)

1. Denumire abilitate:

Empatie

2. Definitie:

Empatia este abilitatea personală de a înțelege și de a recunoaște emoțiile, gândurile și perspectivele celorlalți, fără a le judeca, și de a răspunde într-un mod adecvat și sensibil la stările lor emoționale.

3. Indicatori ai abilitatii la un beneficiar:

- Oferă sprijin emoțional colegilor sau persoanelor aflate în dificultate.
 - Se oprește din a vorbi pentru a asculta activ ce spune celălalt.
 - Se implică în activități de grup în mod cooperant, respectând ritmul și nevoile celorlalți.
 - Este capabil să spună: „Îmi dau seama cum te simți” sau „În locul tău, cred că aș simți la fel”.
 - Manifesta compasiune și toleranță față de cei diferiți (cultural, social, emoțional).
4. Intrebări ajutatoare pentru consilier (model C-S-A-R):
- Cerința:
 - Ce faci tu, concret, atunci când cineva apropiat trece printr-un moment dificil? Ți s-a întâmplat să spui: „În locul tău, cred că aș fi simțit la fel”? Ce ai observat atunci? Cum îți dai seama ce simte o altă persoană, chiar dacă nu îți spune direct? Cum ai reacționat într-o situație în care cineva ți-a spus că nu s-a simțit înțeles? Ce ai învățat din acea experiență?
 - Situație:
 - Povestește-mi despre o situație recentă în care cineva apropiat a avut o problemă. Cum ai reacționat? A existat un moment în care cineva ți-a spus că nu se simte ascultat sau înțeles? Cum ai răspuns? Ai avut vreodată impresia că ai reacționat prea rapid sau că nu ai fost suficient de atent/ă la ce simțea celălalt?
 - Acțiune:
 - Ce ai făcut ultima dată când cineva apropiat trecea printr-un moment greu? Cum te comporti când cineva din jurul tău se simte exclus sau marginalizat? Ce faci concret pentru a încuraja un coleg sau prieten care se simte nesigur sau descurajat?
 - Rezultat:
 - Ai avut o conversație recentă în care te-ai simțit ascultat/ă și înțeles/înțeleasă? Ai avut o situație în care un mesaj scris (e-mail, CV, cerere etc.) a fost bine primit? Ce impact a avut? Ce consideri că ai învățat despre tine din experiențele în care ai comunicat eficient?

5. Cu ce alte abilitati poate fi corelata?

- Interes pentru interacțiunea cu ceilalți și relații interpersonale (categoria 1 Abilitati sociale)
- A exprima și a înțelege diferite puncte de vedere (categoria 2 - Abilitati sociale)
- Abilitatea de a colabora într-o echipă (categoria 2 - Abilitati sociale)
- Conștientizarea conceptelor de bază referitoare la indivizi, grupuri, organizații, egalitate de gen, nediscriminare, societate, cultura (categoria 2 - Abilitati sociale)
-

Abilitati sociale

A exprima și a înțelege diferite puncte de vedere

Capacitatea de a-ți exprima propriile idei, opinii și perspective într-un mod clar și respectuos, dar și de a asculta și înțelege punctele de vedere ale celorlalți, chiar și atunci când sunt diferite sau opuse. Această abilitate este esențială pentru cooperare, rezolvarea conflictelor și comunicare eficientă în contexte diverse.

Conștientizarea conceptelor de bază referitoare la indivizi, grupuri, organizații, egalitate de gen, nediscriminare, societate, cultură

Capacitatea de a recunoaște și înțelege rolul valorilor sociale fundamentale, precum egalitatea de șanse, diversitatea, respectul față de diferențele culturale și identitatea de grup. Această abilitate reflectă un nivel minim de alfabetizare socială și este esențială pentru o integrare armonioasă în comunitate și la locul de muncă.

Interes pentru interacțiunea cu ceilalți

Disponibilitatea unei persoane de a relaționa corect (profesional sau interpersonal) cu ceilalți, necesitând abilități de comunicare și ascultare activă până la atitudine și comportament.

Abilitatea de a colabora într-o echipă

Abilitatea de a colabora într-o echipă reprezintă capacitatea unei persoane de a lucra eficient împreună cu alți membri ai unui grup, contribuind activ la atingerea unui obiectiv comun, respectând ideile și rolurile celorlalți, comunicând deschis și asumându-și responsabilități.

< Inapoi

1

Inainte >



Global Commerce
alianza strategică



Asociația Consultanților și Experților
în Economie Socială

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

