



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

Abilități transferabile

Atunci când te afli la început de drum, proaspăt ieșit de pe băncile școlii, dar și când vrei să-ți schimbi locul de munca sau să te reorientezi profesional, este important să-ți definești abilitățile transferabile.

Abilitățile transferabile se dobândesc în situații diverse de viață, în diferite circumstanțe și au potențial transferabil în alte arii sau joburi. Este util să-ți identifice aceste abilități pentru a le putea include în CV-ul tău, în scrisoarea de intenție, pe paginile de networking și social media, pentru a te promova.

Abilitățile transferabile se încadrează în trei categorii majore:

1. **Abilități de comunicare și relaționare:** exprimare adecvată scris și vorbit, perceperea mesajelor non-verbale, negociere, persuadare, vorbire în public, facilitarea discuțiilor, redactarea, abilități de ascultare, cooperare, muncă în echipă, empatie;
2. **Abilități de investigare date și informații, rezolvare de probleme:** observare, comparare, analiză și sinteză, gândire critică, perseverență, identificarea problemelor, planificarea strategiilor, planificarea timpului;
3. **Abilități fizice și de manipulare a obiectelor:** capacitatea de efort fizic, manipularea corectă a instrumentelor și aparatelor de lucru, utilizarea calculatorului și a internetului.

Următorii pași te vor ajuta să-ți identifice abilitățile transferabile:

- Amintește-ți de situații concrete din viața ta de la școală, de la joburile anterioare, din hobbyurile tale, de la situațiile de familie din care ai învățat ceva sau ai exersat anumite abilități. Exemple de astfel de situații: când ai realizat un proiect la școală, iar tu ai fost lider al grupului de lucru, când ai avut de-a face cu un client dificil sau ai rezolvat o problemă dilematică la muncă, poate ai avut grijă de copii sau persoane cu probleme speciale. Pentru fiecare situație menționată, numește abilitățile pe care le-ai folosit.
 - Realizează o ierarhie a abilităților transferabile. Care te reprezintă cel mai bine?
 - Analizează cerințele joburilor la care vrei să aplici. Ce abilități presupun acele joburi? Ce spune angajatorul în anunțul de recrutare?
 - Suprapune lista abilităților tale cu lista abilităților dezirabile pentru job. În acest moment vei ști cât de mult te potrivești pentru un anumit job. În aceeași măsură, poți lua decizia de a participa la anumite programe de formare, training-uri, programe de internship cu scopul de a-ți exersa și îmbunătăți anumite abilități pentru care consideri că ai un scor mai scăzut.
 - Fii pregătit cu istorioare concrete pentru a-ți justifica fiecare abilitate numită în CV. În cadrul interviurilor ți se poate cere să detaliezi și să exemplifici prin situații concrete de viață când ai demonstrat acele abilități.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

Topul abilităților transferabile

ABILITĂȚI TRANSFERABILE	ACTIVITĂȚI PRIN CARE LE-AM DEZVOLTAT	ACTIVITĂȚI PRIN CARE VREAU SĂ LE DEZVOLT ÎN CONTINUARE
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		