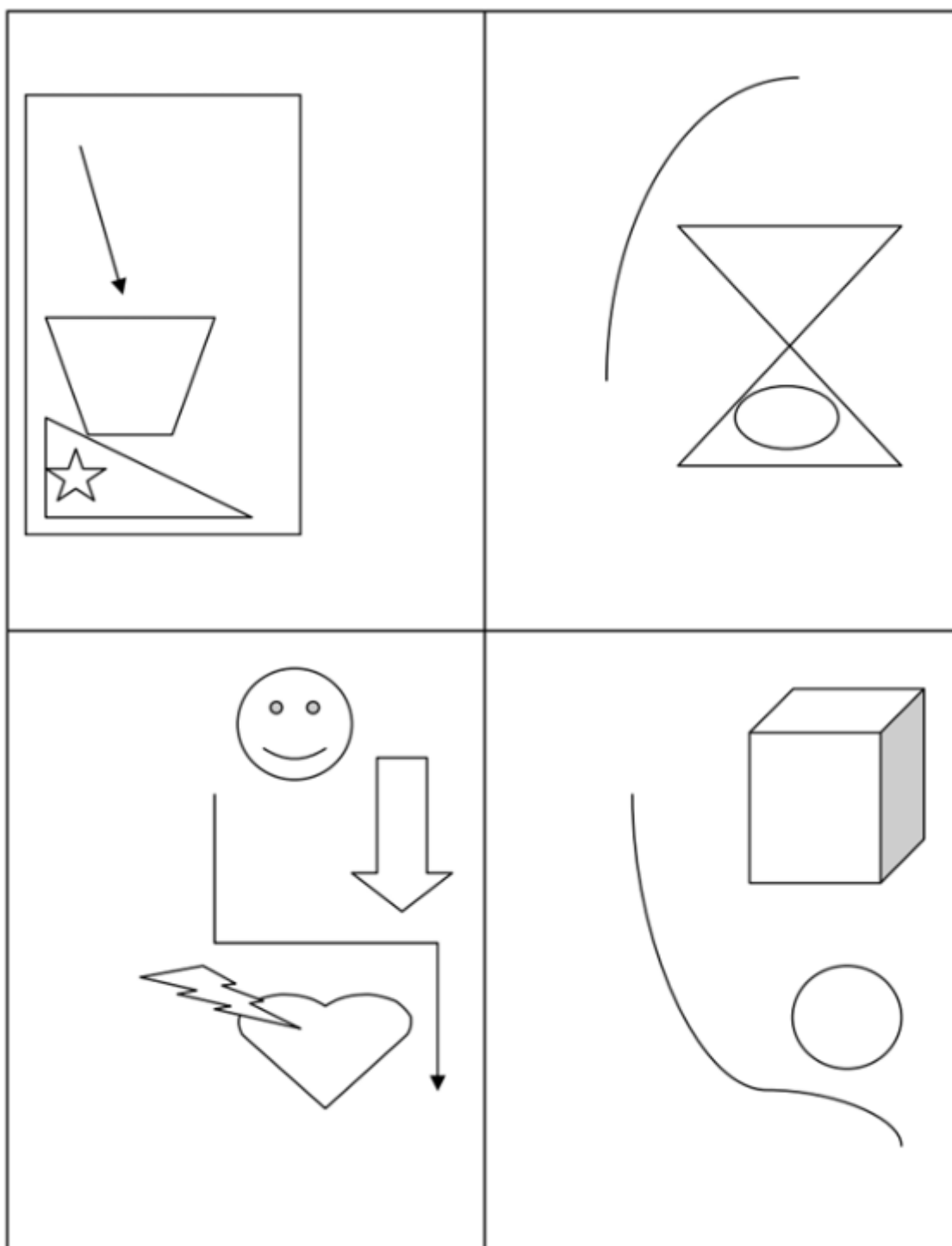


Fișă de lucru 1 - Activitate de desen





Fișa de lucru 2 - Ascultți?

☐ VORTORUL ☐ Te lupți cu o mare anxietate din cauza interviului de mâine pentru un loc de muncă. Nu găsești cuvintele potrivite pentru a-i explica celui mai bun prieten al tău și încerci să găsești o cale. Ești trist, nervos, îți ronzi unghiile și te uiți în jur. Ai nevoie de cineva care să te asculte.	☐ VORTORUL ☐ Ai început un nou loc de muncă săptămâna trecută. În prima zi, te-ai simțit nervos și entuziasmat. Nu erai sigur unde să mergi sau ce să faci. Unii oameni te-au ajutat, dar alții erau prea ocupați. Vorbești despre cum a decurs și cum te-ai simțit.	☐ VORTORUL ☐ Săptămâna trecută, la serviciu, ai avut o zi foarte stresantă. Totul părea să meargă prost. Un client a fost nepoliticos cu tine. Managerul tău ți-a dat sarcini suplimentare. Îmi spui cât de copleșit și supărat te-ai simțit.
---	--	---

☐ VORBITOR ☐ Vorbești despre ce ți s-a întâmplat ieri. Ai avut o zi frumoasă, dar după ce te-ai întors acasă de la serviciu, ai aflat că cineva te-a jefuit. Erai îngrozit și acum ți-e frică să te duci acasă.	☐ VORBITOR ☐ Cauți un loc de muncă de ceva vreme. Ai aplicat în multe locuri, dar nu ai primit niciun răspuns. Începe să te descurajezi. Vrei ca cineva să înțeleagă cât de greu este pentru tine.	☐ VORBITOR ☐ Ai învățat recent să faci ceva nou la locul de muncă sau în timpul unui training. La început, ai crezut că nu poți face asta. Dar apoi ai exersat și te-ai perfecționat Ești mândru de tine și vrei să-i spui cuiva cum te-ai simțit.
--	---	--

☐ ASCULTĂTOR ☐ Oferă sfaturi pe care nu ți le-au fost cerute.	☐ ☐ ASCULTĂTOR ☐ Întrerupeți vorbitorul și împiedicați-l să-și termine propoziția.	☐ ☐ ASCULTĂTOR ☐ Nu stabili contact vizual cu vorbitorul.
☐ ASCULTĂTOR ☐ Râde când vorbitorul este serios.	☐ ☐ ASCULTĂTOR ☐ Vorbește cu altcineva în timp ce vorbitorul vorbește.	☐ ☐ ASCULTĂTOR ☐ Schimbă subiectul frecvent.
☐ ☐ ASCULTĂTOR ☐ Complimentează frecvent vorbitorul.	☐ ☐ ASCULTĂTOR ☐ Notează ce spune vorbitorul.	☐ ☐ ASCULTĂTOR ☐ Privește în jurul camerei și pare distras în timp ce vorbitorul vorbește.
☐ ☐ ASCULTĂTOR ☐ Prefă-te șocat sau ofensat de ceea ce spune vorbitorul.	☐ ☐ ASCULTĂTOR ☐ Ascultă cu atenție și pune întrebări relevante.	☐ ☐ ASCULTĂTOR ☐ Derulează telefonul în timp ce vorbitorul vorbește.

☐ OBSERVATOR Observă cum se comportă ascultătorul și vorbitorul. Rămâi tăcut.	☐ OBSERVER Observă cum se comportă ascultătorul și vorbitorul. Rămâi tăcut.	☐ OBSERVER Observă cum se comportă ascultătorul și vorbitorul. Rămâi tăcut.
☐ OBSERVER Observă cum se comportă ascultătorul și vorbitorul. Rămâi tăcut.	☐ OBSERVER Observă cum se comportă ascultătorul și vorbitorul. Rămâi tăcut.	☐ OBSERVER Observă cum se comportă ascultătorul și vorbitorul. Rămâi tăcut.
☐ OBSERVER Observă cum se	☐ OBSERVER Observă cum se	☐ OBSERVER Observă cum se



comportă ascultătorul și vorbitorul. Rămâi tăcut.	comportă ascultătorul și vorbitorul. Rămâi tăcut.	comportă ascultătorul și vorbitorul. Rămâi tăcut.
---	---	---



Co-funded by
the European Union



Fișă de lucru 3 - Punct de vedere





Co-funded by
the European Union





Co-funded by
the European Union





Co-funded by
the European Union



Fișă de lucru 4 – Mesaje

Scenariu: Lucrezi la un proiect de grup, iar un membru nu își face treaba. Ai fost nevoit în mod repetat să-i termini treaba.	Mesajul „Eu”:
Scenariu: Your colleague has loud, personal conversations on the phone when you're trying to work.	Mesajul „Eu”:
Scenariu: Colegul tău poartă conversații telefonice zgomotoase și personale în timp ce tu încerci să lucrezi.	Mesajul „Eu”:
Scenariu: Ești profesor. Unul dintre elevii tăi se uită mereu la telefon în timpul orei.	Mesajul „Eu”:
Scenariu: Îl duci pe colegul tău la serviciu cu mașina de peste o lună. Nu ți-au oferit niciodată bani pentru benzină.	Mesajul „Eu”:

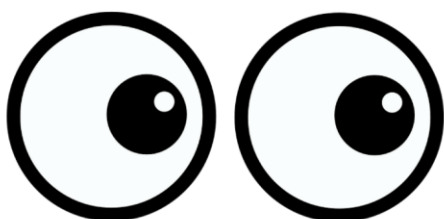
Fișa de lucru 5 - Ce trebuie și ce nu trebuie făcut în timpul interviului



Co-funded by
the European Union



Make eye contact



Share examples,
not just qualities





Co-funded by
the European Union

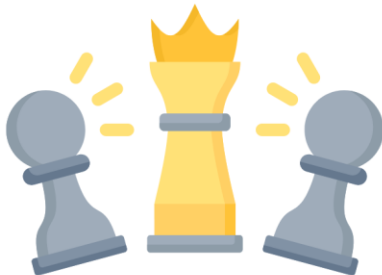
**Tell the truth
if you don't know something**



**Talk over the interviewer
or rush to finish their sentence**



**Lead the interview
and ask most of the questions**

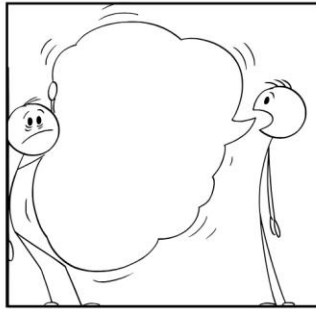


**Show interest
by nodding or smiling**





**Oversharing your full life story
when asked
“Tell me about yourself”**



**Asking questions
that test the interviewer
(e.g., “What don’t you like about
this company?”)**



**Speaking negatively
about past colleagues or bosses
(even if it’s true)**



**Say something positive
about the job or company**



Fișa de lucru 6 - La ce te pricepi?

☐ Puncte forte personale (cine sunt ca persoană)

• De încredere	Apar la timp și oamenii se pot baza pe mine. Nu lipsesc de la serviciu fără un motiv întemeiat.
• Sincer	Spun adevărul și îmi asum responsabilitatea pentru acțiunile mele.
• Harnic	Depun efort în ceea ce fac și nu renunț ușor.
• Pacient	Rămân calm când lucrurile necesită timp sau nu merg conform planului.
• Prietenos	Zâmbesc, salut și îi fac pe oameni să se simtă bineveniți.
• Dorință de a învăța	Sunt deschis să încerc lucruri noi, chiar dacă nu le cunosc încă.
• Atitudine pozitivă	Încerc să văd partea bună a situațiilor și a oamenilor.
• Calm sub presiune	Nu intru în panică când lucrurile merg prost sau devin aglomerat.
• Concentrat	Pot să-mi concentrez atenția asupra sarcinii și să evit distragerile.

• Încearcă tot ce pot	Chiar dacă e dificil, depun tot efortul meu.
------------------------------	--

☐ **Abilități de relaționare cu ceilalți (Cum lucrez cu ceilalți)**

• Jucător de echipă	Îmi place să lucrez cu ceilalți și să ajut grupul să reușească.
• Bun ascultător	Sunt atent când oamenii vorbesc și încerc să-i înțeleg.
• Respectuos	Vorbesc și mă comport politicos cu toată lumea, chiar și atunci când nu sunt de acord.
• Util	Îmi place să-i ajut pe ceilalți fără să mi se ceară.
• Amabil și grijuliu	Observ când cineva are nevoie de sprijin și încerc să-i ofer ajutorul.
• Prietenos cu clienții	Mă pricep la a primi oamenii și la a fi politicos în public.
• Bun la respectarea regulilor	Ascult ce trebuie făcut și urmez instrucțiunile întocmai.

☐ **Puncte forte legate de muncă și practice (Ceea ce fac bine)**

• Bun la păstrarea curățeniei	Îmi place să fac curățenie și să fac lucrurile să arate ordonate și curate.
• Bun cu mâinile	Îmi place să fac sarcini practice, cum ar fi repararea, construirea sau folosirea uneltelor.
• Îți place munca de rutină	Îmi plac locurile de muncă în care fac aceeași sarcină în fiecare zi (de exemplu, spălatul rufelor, sortarea, aprovizionarea rafturilor).
• Organizat	Păstrez lucrurile în ordine și știu unde le este locul.
• Bună utilizare a uneltelor sau a mașinilor	Mă simt încrezător(ă) să utilizez în siguranță echipamentele de curățenie, ustensilele de bucătărie sau mașinile.
• Urmați bine instrucțiunile	Ascult și fac exact ce mi se cere.
• Lucrați rapid și cu atenție	Nu pierd timpul și încerc să nu greșesc.
• Bun la gestionarea timpului	Termin sarcinile la timp și știu când să cer ajutor.
• O memorie bună	Îmi amintesc bine sarcinile, regulile sau instrucțiunile.
• Poate face muncă fizică	Sunt ok să stau în picioare, să merg sau să ridic greutatea pentru perioade mai lungi de timp.

Fișa de lucru 7 - Întrebări frecvente la interviu

☐ Povestește-mi despre tine

Folosește aceste începuturi de propoziții pentru a-ți descrie trecutul, experiența și punctele forte:

- Am experiență în _____.
- Sunt o persoană care este _____.
- Îmi place să lucrez cu _____.
- Mă pricep la _____.
- În prezent, caut un loc de muncă unde să pot _____.

☐ **Care sunt punctele tale slabe?**

Folosește-le pentru a împărtăși ceva la care lucrezi și cum te îmbunătățești:

- Uneori îmi este greu să _____.
- Dar lucrez la asta până la _____.
- Obişnuiam să am probleme cu _____.
- Dar m-am îmbunătățit până la _____.
- Un lucru pe care încă îl învăț este _____.
- Încerc să mă perfecționez până la _____.
- Devin puțin nervos când _____.
- Dar am învățat să _____.

☐ ☐ **Îmi poți povesti despre ultimul tău loc de muncă?**

Folosește acestea pentru a vorbi despre sarcinile și experiența ta profesională:

- La ultimul meu loc de muncă, am lucrat ca _____.
- Sarcinile mele includeau _____.
- Am lucrat cu o echipă pentru a _____.
- Mi-a plăcut acel loc de muncă pentru că _____.
- Am învățat cum să _____.
- Am plecat pentru că _____.
- Dar sunt gata să încep ceva nou.

☐ **Unde te vezi peste un an?**

Folosește-le pe acestea pentru a arăta că ești motivat și că te gândești la Vizitatorul tău:

- Într-un an, sper să lucrez în _____

și să mă simt mai încrezător.

- Aș vrea să mă perfecționez la _____

și poate să învăț cum să _____.

- Scopul meu este să _____ și să cresc pas cu pas.
