

**Orientarea și
consilierea carierei
Instrumente
CMBRAE/ CMBAP 2012**



Instrumentele sunt preluate și adaptate din ziarul „*Un viitor pentru fiecare*”, editat de grupul de lucru al proiectului „*Informare și consiliere privind cariera*”, finanțat de Banca Mondială, 2001

1. CHESTIONAR DE INTERESE. Chestionarul de mai jos vă poate ajuta să descoperiți aria dvs. de interese și să aflați dacă sunteți inventiv, directiv, realist, metodic sau social

Nr. crt.	Item/Intrebări	Da	Nu
1.	Vă place să terminați un lucru/activitate înainte de a începe un alt lucru/activitate?		
2.	Vă place să aveți anumite activități (pasiunii) pe care să le faceți numai pentru propria dvs. plăcere?		
3.	Vă place să-i ajutați pe alții atunci când aceștia au nevoie de ajutor?		
4.	Vă plac provocările?		
5.	Vă place să fiți lider al unui grup?		
6.	Vă place să fiți controlat?		
7.	Vă place să jucați șah sau alte jocuri similare în care trebuie să rezolvați probleme?		
8.	Vă bucură să aveți grijă de alții?		
9.	Vă place să încercați alte modalități de acțiune sau de rezolvare decât cele obișnuite?		
10.	Vă place să oferiți explicații oamenilor despre diferite lucruri?		
11.	Vă place să lucrați liniștit toată ziua?		
12.	Vă place să lucrați cu unelte, echipamente sau instrumente tehnice?		
13.	V-ar plăcea să aveți un loc de muncă unde să tratați cu oamenii toată ziua?		
14.	V-ar bucura să lucrați la proiecte care să vă permită să descoperiți noi realități sau idei?		
15.	Vă place să conduceți oameni în activitățile lor?		
16.	Vă place să vă desfășurați activitatea conformându-vă după anumite reguli?		
17.	Vă place să lucrați cu materiale ca de exemplu: lemn, piatră, argilă, material textil sau metal?		
18.	Vă plac activitățile care să aibă ca scop îmbunătățirea societății?		
19.	Sunteți interesat da cărți sau emisiuni radio-TV cu subiecte științifice?		
20.	Vă place să vă asumați responsabilități pe care să le duceți la bun sfârșit?		
21.	Sunteți mulțumit atunci când lucrați la ceva timp îndelungat?		
22.	Vă place să dezamblați un mecanism pentru a afla cum funcționează acesta?		
23.	Sunteți interesat să cunoașteți și opiniile altora?		
24.	Vă place să aprofundați, să „despicați firul în patru” pentru a găsi soluția unei probleme?		
25.	V-ar plăcea un loc de muncă unde să vă asumați responsabilitatea deciziilor?		
26.	Sunteți capabil să dați ordine?		
27.	V-ar plăcea să lucrați mai mult cu mașini, utilaje, instrumente decât cu oamenii?		
28.	Considerați că este mai ușor să lucrezi cu oamenii și să cooperezi cu ei?		
29.	V-ar plăcea să lucrați la proiecte de cercetare?		

30.	Vă place să fiți dv. înșivă cel care organizează activitatea?		
31.	V-ar plăcea un loc de muncă unde să știți sigur ceea ce așteaptă alții de la dv.?		
32.	Vă place să aflați din cărți sau de la emisiunile TV cum sunt făcute și funcționează o serie de dispozitive?		
33.	Vă place acel gen de activitate care presupune să faceți lucrurile mai bune pentru alte persoane?		
34.	Vă place să încercați diferite metode pentru a găsi răspunsuri la diferite probleme?		
35.	Sunteți competitiv?		
36.	Vă place să fiți pregătit pentru orice situație?		
37.	Vă place să confecționați și să reparați obiecte?		
38.	Vă place să lucrați în serviciul public?		
39.	Vă place să treceți peste evidență pentru a cerceta lucrurile în profunzime?		
40.	Vă place să aveți responsabilitatea unui proiect sau activități și să vă ocupați de fiecare detaliu pentru a-l duce la bun sfârșit?		
41.	Vă place să lucrați urmând indicațiile după care trebuie să se desfășoare acea activitate?		
42.	Vă place să lucrați manual?		
43.	Vă place să interacționați cu oamenii?		
44.	Vă plac acele activități care să vă permită să evaluați și să controlați lucrurile?		
45.	Ați fost vreodată lider al unui club, comitet, grup sau organizație?		
46.	Vă place să vă proiectați munca cu grijă, pas cu pas?		
47.	Puteți să proiectați, inventați sau să creați noi obiecte?		
48.	Sunteți interesat să îmbunătățiți condițiile de viață ale altor persoane?		
49.	Vă place să aveți o mulțime de lucruri la care să vă gândiți?		
50.	Vă place să organizați și să coordonați acțiuni?		

Stabilirea punctajului

- În tabelul de mai jos încercuiți numai răspunsurile DA la întrebările puse anterior. De exemplu, dacă la întrebarea 17 ați răspuns DA, atunci încercuiți cifra 17. Nu veți lua în considerare răspunsurile de NU. Fiecare răspuns DA primește 1 punct.

METODIC	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	Total
REALIST	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	Total
SOCIAL	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	Total
INVENTIV	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	Total
DIRECTIV	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	Total

- Următorul pas constă în suma răspunsurilor cotate cu DA. Totalul obținut (maxim 10 puncte) se notează în spațiul special dedicat de pe fiecare orizontală.
- Veți obține un profil al intereselor dvs., dar veți lua în considerare numai punctajele cele mai mari de la două tipuri de interese. De exemplu, dacă totalul dvs. la METODIC este 8, la REALIST este 7, la SOCIAL este 5, la INVENTIV este 3, la DIRECTIV este 6, profilul dvs. de interese este (METODIC-REALIST). Profilul cu cel mai scăzut scor reprezintă aria dvs. de interese cea mai puțin preferată (în exemplul nostru, cel mai mic scor l-a obținut profilul INVENTIV).
- În tabelul de mai jos sunt prezentate cele 5 tipuri de interese.

Dacă sunteți...	Vă place să...	Sunteți...	Puteți avea succes ca...
INVENTIV (I)	lucrați în situații nestructurate folosind imaginația și creativitatea	expresiv, idealist, original, independent, intuitiv, imaginativ	cercetător, analist, fotograf, actor etc.
DIRECTIV (D)	influențați sau să conduceți pe alții	cu spirit de aventură, ambițios, energic, extrovertit, încrezător în propria persoană	manager de personal, diriginte de șantier, producător (filme, programe radio-TV), bucătar-șef etc.
REALIST (R)	lucrați cu obiecte, instrumente și mașini	perseverent, practic, realist, îndemânat	funcționar, controlor de trafic aerian, operator film, lăcătuș etc.
METODIC (M)	realizați lucrurile în detaliu sau să urmați instrucțiuni	conștiincios, grijuliu, eficient, ordonat, perseverent, practic	contabil, asistentă medicală, librar, agent de asigurări etc.
SOCIAL (S)	informați, să pregătiți, să formați, să aveți grijă de alții	convingător, cooperant, prietenos, grijului, amabil, răbdător, înțeleghător	recepționar, terapeut, agent agenție de voiaj, profesor, preot etc.

2. CHESTIONAR DE APTITUDINI

Acest chestionar constituie un suport pentru a învăța mai multe despre dvs. și despre ocupațiile care se potrivesc cel mai bine aptitudinilor personale. Atunci când răspundeți la întrebări, trebuie să reflectați la ceea ce puteți face acum și la ceea ce credeți că sunteți capabil să faceți. Astfel sunt autoevaluate patru categorii de aptitudini:

- G – aptitudinea generală de învățare
- V – aptitudinea verbală
- N – aptitudinea numerică
- C – coordonarea ochi-mână

Pentru fiecare întrebare alegeți nivelul care vă reprezintă cel mai bine, după următoarea scală:

1	2	3	4	5	6
foarte bine	bine	destul de bine	moderat	puțin	deloc

Instructaj:

- Bifați în casetele corespunzătoare nivelul pe care considerați că-l atingeți atunci când vă aflați în situația de a realiza cerința respectivă. De exemplu, dacă sunteți de părere că, de obicei, înțelegeți instrucțiunile unui joc foarte bine, atunci, la itemul “Înțelegeți instrucțiunile unui joc?” bifați în caseta „Foarte bine” Procedați în mod asemănător cu toți itemii, specifici celor patru categorii de aptitudini investigate
- După ce bifați toți itemii corespunzători unei categorii, faceți totalul punctelor obținute. De exemplu, dacă la aptitudinea generală de învățare, pentru itemii 1-10 ați bifați în casetele corespunzătoare nivelelor 1, 4, 5, 2, 5, 7, 1, 2, 3, 1, adunați cifrele și obțineți punctajul 31. Acest punctaj se încadrează în intervalul 29-40 puncte, corespunzător nivelului 3 de aptitudine generală de învățare. Astfel, nivelul de aptitudine generală de învățare (G) este 3. Procedați în mod asemănător pentru toate cele patru tipuri de aptitudini: G– aptitudinea generală de învățare, V– aptitudinea verbală, N– aptitudinea numerică, C– coordonarea ochi-mână.

G – Aptitudinea generală de învățare	1	2	3	4	5	6
Puteți să...	foarte bine	bine	destul de bine	moderat	puțin	deloc
1. Înțelegeți instrucțiunile unui joc?						
2. Gândiți înainte de a acționa?						
3. Argumentați pentru a ajunge la o concluzie?						
4. Înțelegeți explicațiile care vi se dau în diferite situații?						
5. Evaluați corect lucrurile și evenimentele?						

6. Învățați singur după un manual?						
7. Găsiți raționamente pentru a-i convinge pe alții?						
8. Gândiți astfel încât să luați decizii bune?						
9. Rezolvați probleme de matematică?						
10. Participați activ la discuții?						
Total						

Total	Nivel
10-15 puncte	1
16- 28 puncte	2
29-40 puncte	3
41-53 puncte	4
54- 60 puncte	5
Nivelul de aptitudine generală (G)	

V – Aptitudinea verbală	1	2	3	4	5	6
Puteți să...	foarte bine	bine	destul de bine	moderat	puțin	deloc
1. Înțelegeți semnificația fiecărui cuvânt dintr-un text?						
2. Vorbiți în numele dvs. în fața unui grup?						
3. Dați informații clare și precise?						
4. Povestiți ceva sau recitați?						
5. Scrieți o compunere?						
6. Comunicați idei și opinii?						
7. Explicați ceva altora?						
8. Înțelegeți semnificația frazelor dintr-un text?						
9. Citiți și scrieți fluent, inteligibil?						
10. Faceți sinteza unui text?						
Total						

Total	Nivel
11-17 puncte	1
18- 30 puncte	2
31-44 puncte	3
45-58 puncte	4
59- 66 puncte	5
Nivelul meu de abilitate verbală (V)	

N – Aptitudinea numerică	1	2	3	4	5	6
Puteți să...	foarte bine	bine	destul de bine	moderat	puțin	deloc
1. Utilizați numere?						
2. Faceți calcule matematice repede?						
3. Faceți cele patru operații matematice (adunarea, scăderea, înmulțirea, împărțirea) fără erori?						
4. Dați rest la bani, fără greșală?						
5. Faceți măsurători corecte?						
6. Faceți comparații între operațiile matematice, de exemplu, între împărțire și scădere etc.?						
7. Calculați repede banii pe care trebuie să-i dați pentru cumpărăturile efectuate?						
8. Calculați repede banii pe care trebuie să-i dea alteineva când face cumpărături?						
9. Descoperiți greșelile într-o pagină plină cu cifre?						
Total						

Total	Nivel
11-17 puncte	1
18- 30 puncte	2
31-44 puncte	3
45-58 puncte	4
59- 66 puncte	5
Nivelul meu de abilitate numerică (N)	

C – Coordonarea ochi-mână	1	2	3	4	5	6
Puteți să...	foarte bine	bine	destul de bine	moderat	puțin	deloc
1. Introduceți cu ușurință ața în ac?						
2. Prindeți obiecte (o minge, un future, etc.)?						
3. Tăiați cu foarfecele corect diferite figuri dintr-o coală de hârtie?						
4. Aruncați ceva la țintă?						
5. Asamblați piesele unui mecanism sau joc?						
6. Modelați din plastilină sau argilă diferite forme?						
7. Lucrați repede cu degetele sau cu mâinile?						

8. Desenați linii drepte?						
9. Puneți obiectele unul peste altul fără ca acestea să se dărâme?						
10. Asamblați piesele unui joc de puzzle?						
11. Nimeriți o minge?						
12. Mergeți cu bicicleta de-a lungul unei linii drepte?						
13. Aruncați cu mingea spre o țintă?						
14. Bateți cuie cu ciocanul fără să vă loviți peste degete sau să îndoiți cuiele?						
Total						

Total	Nivel
14-21 puncte	1
22- 39 puncte	2
40-56 puncte	3
57-74 puncte	4
75- 84 puncte	5
Nivelul meu de coordonare ochi-mână (C)	

Dacă ați obținut un nivel înalt (1, 2, 3) la aptitudinea generală de învățare (G), înseamnă că aveți abilitatea de a învăța, de a înțelege, de a raționa rapid și veți putea avea succes ca administrator de spital, chimist, analist, cercetător, manager. Dacă ați obținut un nivel înalt (1, 2, 3) la învățarea verbală (V), înseamnă că aveți abilitatea de a înțelege, de a utiliza rapid cuvintele, ideile și informațiile și veți putea avea succes ca avocat, sociolog, editor, ziarist, agent de publicitate, agent de schimb etc. Pentru mai multe detalii, citiți tabelul următor:

Aptitudinea dvs. pentru...	Înseamnă pentru dvs.	Veți putea avea succes ca...
Învățare generală (G)	Abilitatea de învățare, înțelegere și raționare rapidă	Administrator de spital, chimist, analist, cercetător, manager etc.
Învățare verbală (V)	Abilitatea de înțelegere, utilizarea rapidă a cuvintelor, ideilor și informațiilor	Avocat, sociolog, editor, ziarist, agent de publicitate, agent de schimb etc.
Învățare numerică (N)	Abilitatea de a lucra repede și corect cu cifrele	Contabil, merceolog, economist, vânzător, statistician, etc.
Coordonare ochi-mână (C)	Abilitatea de coordonare a ochilor și mâinilor în efectuarea cu precizie a mișcărilor	Pilot, stomatolog, pictor, strungar, electrician, ceasornicar etc.

3. OCUPAȚII

În tabelul următor căutați acele ocupații care sunt cele mai apropiate nivelului dvs. aptitudinal, cât și profilului dv. de interese. De exemplu, dacă la testul de interese ați obținut codul **RS**, iar la testul de aptitudini ați obținut codul **G3 V3 N3 C4**, vi s-ar potrivi ocupația de administrator hotel.

Ocupația	Scurtă definiție	Studii/ pregătire	Cod interese	Cod aptitudinal
Administrator hotel	Asigură întreținerea și funcționarea hotelurilor	Medii	RS	G3 V3 N3 C4
Administrator spital	Răspunde de administrația generală a spitalului, incliv de controlul financiar.	Superioare	DS	G1 V2 N2 C4
Agent agenție voiaj	Rezervă și vinde bilete de călătorie.	Medii	SM	G3 V3 N4 C4
Agent de asigurări	Întocmește clienților actele necesare pentru orice tip de asigurare; stabilește ratele lunare pe care aceștia trebuie să le plătească.	Superioare Medii	MS	G2 V3 N3 C3
Agent comercial	Reprezintă firma și are sarcina de a vinde produsele firmei prin contactul direct cu potențialii clienți.	Postliceale	RD	G3 V3 N3 C4
Agent de investiții	Cumpără și vinde acțiuni, obligațiuni, bonuri de tezaur, fonduri mutuale pentru investitori particulari, manageri de fonduri de pensii, bănci, companii, firme de asigurări.	Superioare Medii	IS	G2 V2 N2 C4
Agent de orientare profesională	Oferă solicitanților locuri de muncă, informații, explicații, sfaturi privind situația de moment și de perspectivă a pieței muncii.	Superioare	IS	G3 V3 N4 C4
Agent proprietăți imobiliare/vanzător	Acționează ca un agent pentru vânzări și procurări de case, apartamente, clădiri comerciale, pământ și alte proprietăți imobiliare.	Superioare Medii	SM	G3 V3 N3 C4
Analist	Proiectează programele computerelor conform necesităților clienților.	Superioare	IM	G2 V2 N2 C4
Apicultor	Exploatează, întreține familiile de albine. Prelucurează și comercializează produse apicole.	Medii Gimnaziale	SM	G3 V4 N4 C3
Arboricultor	Se preocupă de pregătirea solului în pepiniere și de împăduriri.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G4 V4 N4 C4
Arhitect	Proiectează clădiri efectuând proiecte de design, calculează costurile și materialele necesare.	Superioare	IS	G1 V1 N1 C3
Arhitect peisagist	Proiectează parcuri, grădini și alte suprafețe publice sau private.	Superioare	IS	G1 V1 N1 C3
Asistent dentar	Asistă medical stomatolog. Sterilizează instrumentarul de lucru.	Postliceale Colegiu	SM	G3 V3 N3 C3
Asistent medical de laborator	Efectuează analize de laborator ale sângelui, urinei etc.	Postliceale Colegiu	MI	G2 V2 N2 C3
Asistent medical pe	Acordă primul ajutor, efectuează reanimare în caz de leșin.	Postliceale Colegiu	MR	G4 V4 N4 C3

salvare				
Asistent social	Ajută oamenii în rezolvarea problemelor lor (financiare, maritale, medicale etc.).	Superioare Postliceale Colegiu	SI	G2 V2 N3 C4
Asistentă medicală	Ajută medical în îngrijirea bolnavilor în spitale, policlinici, sanatorii etc.	Postliceale Colegiu	MR	G2 V2 N3 C3
Avocat	Interpretează legea și sfătuiește clienții în ceea ce privește legalitatea acțiunilor acestora.	Superioare	MD	G1 V1 N3 C4
Barman	Amestecă și servește băuturi clienților.	Medii	RM	G3 V3 N4 C3
Bibliotecar	Stânge și organizează fonduri de carte, periodice și alte materiale pentru ca acestea să fie disponibile ușor cititorilor.	Superioare Postliceale Medii	MS	G2 V2 N3 C3
Bijutier	Prelucrează și repară obiecte din metale prețioase sau substitute ale acestora.	Medii	RM	G3 V3 N4 C2
Biolog	Coordonează cercetări privind organismele (de orice fel), caracteristicile și comportamentul acestora.	Superioare	IR	G2 V2 N2 C3
Biolog laborant	Lucrează în laboratoare unde efectuează diferite analize. Poate lucra în agricultură, medicină, zootehnie etc.	Superioare	MI	G2 V3 N3 C3
Brutar	Prepară și coace diferite sortimente de pâine, cozonac, chifle etc.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	MR	G3 V3 N3 C3
Broker valori	Înregistrează cumpărări și vânzări de titluri de valoare pentru firmele de investiții și persoane.	Superioare	MS	G3 V3 N2 C4
Bucătar	Pregătește și gătește diferite feluri de mâncare.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	MR	G3 V3 N4 C3
Cabanier	Asigură buna întreținere și funcționare a cabanei. Organizează și asigură cazarea clienților.	Medii	DS	G3 V3 N3 C4
Casier	Încasează, dă și verifică plățile în numerar, prin cecuri sau cărți de credit.	Medii	MS	G3 V4 N2 C4
Ceasornicar	Curăță, repară și reglează diferite tipuri de ceasornice.	Medii	RM	G3 V4 N4 C2
Cizmar	Confecționează și/sau repară (la comanda clienților) încălțăminte din piele sau înlocuitori.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V4 N4 C2
Chimist	Coordonează cercetări privind proprietățile, compoziția și structura diferitelor substanțe necesare industriei.	Superioare	IR	G1 V2 N2 C3
Chirurg	Diagnostichează și efectuează operații chirurgicale.	Superioare Specializare	IR	G2 V2 N3 C1
Cofetar	Prepară prăjituri și produse de cofetărie în vederea comercializării.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V4 N3 C3
Comisar gardă financiară	Verifică lucrări contabile și întreprinde anchete și revizii financiar-bancare.	Superioare	MS	G3 V4 N2 C4
Confectioner piele	Confecționează părți de încălțăminte, îmbrăcăminte și alte articole din piele.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V4 N4 C3

Confectioner și finisor de elemente prefabricate din beton	Toarnă în forme și finisează produse din beton.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V4 N4 C3
Consilier de orientarea carierei	Ajută elevii și adulții în planificarea carierei.	Superioare	SI	G2 V2 N3 C4
Contabil	Planifică, organizează și administrează sisteme contabile pentru persoane individuale și instituții/firme.	Superioare Colegiu	MI	G2 V2 N1 C4
Controlor de produse confectionate din stofă, blană și piele	Controlează și sortează, pe categorii, piei și blănuri, prelucrate și neprelucrate, îmbrăcăminte și alte produse confectionate din stofă, blană și piele.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	MR	G3 V4 N4 C3
Controlor de trafic aerian	Controlează și coordonează traficul aerian.	Medii	RM	G2 V2 N3 C4
Controlor vamal	Efectuează vămurea mărfurilor, controlul mijloacelor de transport, verificarea documentelor, întocmirea chitanțelor, încasarea și vărsarea la bugetul statului a sumelor provenite din aplicarea textelor vamale.	Superioare Medii	MI	G3 V4 N3 C4
Cosmetician	Efectuează lucrări de îngrijire a epidermei (pielii) clienților. Depilează, epilează, machiază.	Postliceale	SM	G3 V4 N4 C3
Crainic radio-t.v.	Prezintă programe, știri, prognoze meteo, sport, interviuează invitații în studio.	Superioare	IS	G3 V2 N4 C4
Creator de modele pentru produse textile din piele sau blană	Creează modele pentru producția de îmbrăcăminte, încălțăminte și alte produse textile, din piele sau blană.	Superioare Postliceale	IM	G3 V3 N3 C2
Croitor	Confectionează, modifică și recondiționează îmbrăcăminte, rochii, sacouri și alte articole de îmbrăcăminte.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RI	G3 V3 N4 C3
Designer de interior	Proiectează aranjamente din interiorul unei clădiri, camere, birou, inclusiv cromatica și iluminatul.	Superioare	IM	G2 V3 N3 C2
Designer industrial	Proiectează și pregătește specificații pentru o largă varietate de produse care vor fi fabricate.	Superioare	IM	G2 V2 N2 C4
Dietetician	Planifică, administrează și supervizează prepararea mâncării în spitale, restaurante, cantine.	Superioare Postliceale	DI	G2 V2 N2 C4
Director de hotel	Coordonează și controlează toate activitățile necesare funcționării unui hotel, motel, case de odihnă etc.	Superioare Medii	DM	G2 V2 N3 C4
Dulgher	Construiesc, montează și instalează diferite structuri din lemn.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V4 N3 C2
Economist	Analizează informațiile pentru a diagnostica sau prognoza tendințele economice. Lucrează	Superioare	IM	G1 V1 N1 C4

	în industrie, afaceri, organizații guvernamentale etc.			
Editor	Evaluează și editează cărți, reviste, manuale etc.	Superioare	DI	G2 V2 N4 C4
Educator	Planifică și realizează activități pentru și cu copiii din grădinițe.	Școala Normală Postliceale	SM	G3 V3 N3 C4
Electrician	Montează, testează și repară instalații electrice.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V3 N3 C3
Electrician industrial	Intalează, întreține, testează, înlătură defecțiuni și repară echipament electric industrial și aparate electronice (de control).	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RI	G3 V3 N3 V3
Farmacist	Studiază acțiunea medicamentelor și a altor substanțe asupra organismului. Testează dozarea acestora.	Superioare	IR	G1 V1 N1 C3
Fermier	Se ocupă de creșterea animalelor sau/și de cultivarea pământului.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	MR	G3 V4 N4 C3
Fierar	Forjează o varietate de articole metalice ca unelte, lanțuri, articole fasonate din fier, unelte agricole și componente metalice.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V4 N3 C3
Fizician	Cercetează fenomenele naturale și realizează inovații în domenii variate: electronică, comunicații, optică, medicină etc.	Superioare	IR	G1 V1 N1 C3
Fizioterapeut	Desfășoară activități de menținere sau îmbunătățire a stării fizice a oamenilor.	Postliceale	MI	G2 V2 N3 C4
Fotograf	Folosește aparate de fotografiat și laboratorul de dezvoltare a filmelor pentru efectuarea fotografiilor.	Medii	IR	G3 V3 N3 C3
Frizer/coafor	Tunde, vopsește, aranjează părul.	Medii	RM	G3 V3 N4 C3
Gardian de penitenciar	Păzește deținuții și menține ordine în închisoare sau alte instituții corecționale.	Gimnaziale Medii	MS	G4 V4 N4 C4
Gardian public	Asigură securitatea în clădirile publice, parcuri etc.	Postliceale	MS	G4 V4 N4 C4
Geamgiu	Pune sau înlocuiește geamuri la clădiri.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	MR	G3 V3 N4 C3
Geolog	Coordonează programe de explorare și cercetare privind structura, compoziția pământului.	Superioare	RI	G1 V1 N2 C3
Grafician	Creează grafice, ilustrații și altele pentru reviste, ziare, cărți, postere etc.	Superioare Postliceale Medii	IM	G2 V3 N3 C2
Inginer constructor	Proiectează și coordonează proiecte de construcții sau reparații în domenii diferite: clădiri publice, industriale, poduri etc.	Superioare	IR	G2 V2 N2 C4
Inginer de computere ("hardist")	Proiectează și testează computere pentru a fi utilizate ca instrumente de lucru, pentru robotizare industrială sau monitorizare.	Superioare	IR	G2 V2 N2 C4
Inginer electrician	Proiectează, evaluează și supervizează instalarea de echipamente și sisteme electrice.	Superioare	IR	G2 V2 N2 C3
Inginer	Proiectează, evaluează și supervizează	Superioare	IR	G2 V2 N2 C3

electronist	instalarea de echipamente și sisteme electronice			
Inginer mecanic	Proiectează, evaluează și întreține mașini și sisteme pentru încălzire, condiționare a aerului, fabrici etc.	Superioare	IR	G2 V3 N2 C4
Instalator	Montează și repară sisteme de distribuire a apei și a echipamentului aferent acestuia.	Liceale (de profil) Profesionale	RI	G3 V4 N4 C3
Jurisconsult	Participă la întocmirea sau avizarea actelor normative. Întocmește acțiunile în justiție ale firmelor sau instituțiilor pe care le reprezintă.	Superioare	MS	G3 V2 N3 C4
Lucrător pe linii și cabluri electrice	Construiește, întreține și repară sisteme aeriene și subterane de transmisie și distribuție a energiei electrice.	Liceale (de profil) Profesionale Postliceale	RI	G3 V3 N4 C2
Macaragiu	Conduce, întreține și supraveghează utilaje pentru transport pe orizontală și verticală.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V4 N4 C2
Măcelar	Taie animale, tranșează, sortează și ambalează carnea pentru vânzare.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RS	G3 V4 N3 C3
Manager resurse umane	Dezvoltă programe legate de angajarea și pregătirea salariaților.	Superioare	DS	G3 V3 N3 C4
Marochiner	Confectionează, decorează și repară produse de pielărie sau înlocuitori ca : poșete, geamantane, geți de voiaj etc.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V4 N4 C3
Mecanic auto	Menține, repară și modifică sistemele mecanice ale mijloacelor de transport rutiere.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V3 N3 C3
Mecanic de avioane	Menține, repară și modifică sistemele mecanice ale mijloacelor de transport aerian.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V3 N3 C3
Medic medicină umană	Diagnostichează, previne și tratează boli ale organismului uman.	Superioare	MR	G2 V2 N1 C3
Medic veterinar	Diagnostichează, previne și tratează boli ale animalelor.	Superioare	MR	G2 V1 N1 C3
Merceolog	Se ocupă de aprovizionarea cu mărfuri, urmărind calitatea și condițiile de păstrare a acestora.	Medii	MR	G3 V4 N3 C4
Meteorolog	Analizează, interpretează informațiile de la stațiile meteorologice pentru prognozarea vremii.	Superioare	IR	G1 V2 N1 C4
Miner	Extrage de la suprafață sau din subteran diferite zăcăminte.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RI	G4 V5 N5 C4
Mozaicar-faianțar	Acoperă pereți interiori și exteriori, podele și tavane cu plăci ceramice, de marmură sau piatră, mozaic sau pardosele.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V4 N4 C3
Morar	Supraveghează și deserveste mașinile de măcinat cereale.	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RS	G3 V4 N3 C3
Muncitor în construcții	Cară provizii, îndeplinește activități de rutină, curăță echipamentul și zonele de muncă.	Gimnaziale	MR	G4 V4 N4 C4

Notar	Legalizează documente. Sfătuiește și îndrumă clienții.	Superioare	MD	G2 V2 N3 C4
Ofițer de marină (inginer)	Se ocupă de motoarele și echipamentul auxiliar acestora de pe nave sau ale altor ambarcațiuni navale.	Superioare	RI	G2 V3 N3 C3
Ofiter de politie	Depisteaza si investigheaza delictе. Desfasoara activitati de mentinere a ordinii publice si de respectare a legilor	Superioare	MD	G3 V3 N4 C4
Oftalmolog	Diagnosticheaza, previne si trateaza boli ale vazului	Superioare	IR	G2 V2 N3 C1
Operator computer	Introduce date in computer	Medii	RM	G3 V3 N4 C3
Operatori ce film	Utilizeaza camerele de luat vederi si echipamentul aferente acestora prin inregistrare a diferitelor evenimente, scene de film etc.	Superioare, Medii	RM	G2 V3 N3 C4
Operator pe masini de tricatat	Opereaza pe masini de tricatat care produc tesaturi, tricotaje, ciorapi, imbracaminte sau alte produse.	Liceale(de profil), Profesionale	RM	G3 V3 N3 C3
Optician	Ofera clientilor ochelari sau lentile de contact conform retetei date de medicul oftalmolog	Medii, Postliceale	rm	G3 V4 N3 C3
Optometrician	Examineaza vederea pacientilor, prescrie ochelari de vedere/lentile de contact si recomanda exercitii ale globilor oculari	Medii, Postliceale	RD	G2 V2 N2 C3
Ospatar	Serveste clientii cu mancare sau bauturi la cererea acestora si intocmeste notele de plata	Liceale(de profil), Profesionale	SM	G4 V4 N4 C4
Padurar	Asigura paza padurii pentru prevenirea taierilor ilegale de arbori, a incendiilor	Liceale(de profil), Profesionale	RM	G3 V4 N3 C4
Patiser	Prepara produse de patiserie in vederea comercializarii acestora	Liceale(de profil), Profesionale	RS	G3 V4 N4 C3
Parchetar	Monteaza parchet sau substituenti ai acestora	Liceale(de profil), Profesionale	RM	G3 V4 N4 C3
Petrolist	Extrage, prin intermediul unor instalatii speciale, petrol si gaze naturale	Liceale(de profil), Profesionale	RD	G3 V3 N4 C3
Pictor	Creeaza tablouri, desene, lucrari de grafica, gravuri originale si alte lucrari artistice	Superioare, Medii	IR	G2 V3 N4 C2
Pictor decorator	Pictoreaza cu pensula sau pistolul(spray) motive ornamentale pe obiecte de sticla sau ceramica	Medii	IR	G2 V3 N4 C2
Pilot	Piloteaza avioane cu pasageri, marfa oferind servicii de transport, salvare etc.	Postliceale	RM	G2 V2 N2 C2
Piscicultor	Creste pesti in bazine acvatice speciale	Superioare, Medii	RM	G4 V4 N4 C4
Pompier	Controleaza, previne si stinge incendii	Superioare, Medii	RM	G3 V4 N5 C4
Pre lucrator pe masini unelte	Foloseste echipamente de taiat metal pentru a confectiona piese din metal pentru diverse parti ale masinilor	Liceale(de profil), Profesionale		G V N C
Profesor	Preda cursantilor, in coformitate cu programa scolara, cunostinte	Superioare	SI	G2 V2 N2 C4
Programator	Scrie detaliat modul de utilizare a unui coputersau a unui program aplicat pe computer. Elaboreaza programe speciale in functie de cerintele pietei sau ale firmei	Superioare	IM	G2 V2 N2 C4
Psiholog	Studiază sau diagnostichează comportamentul.	Superioare	SI	G1 V1 N1 C4

	Poate lucra in clinica unde consiliaza sau efectueaza psihoterapie			
Radioterapist	Administreaza tratament cu radiatii bolnavilor de cancer	Superioare, Postliceale	RM	G3 V3 N3 C3
Receptioner	Lucreaza cu publiculoferind informatii si servicii. Rezerva locuri, primeste mesaje, fixeaza intalniri	Medii	SM	G3 V3 N4 C4
Reporter	Culege informatii, ia interviuri pentru a scrie diferite articole pentru ziare, reviste, radio-tv.	Superioare	IS	G2 V2 N4 C4
Reprezentant comercial, comert en-gros	Vinde bunuri non-tehnicesi servicii clientilor specializati in vanzare cu amanuntul	Superioare, Postliceale, Medii	SM	G3 V3 N3 C4
Restaurator	Curata, renoveaza obiecte de arta din muzee si expozitii	Superioare Colegiu	RM	G2 V3 N4 C4
Secretar	Dactilografiază corespondența, rapoarte fixează și programează întâlniri sau călătorii de afaceri. Îndeplinește și sarcini administrative.	Medii, Postliceale	MS	G3 V3 N3 C3
Sociolog	Studiază dezvoltarea societății umane. De asemenea, cercetează familia, comunitatea, educația, relațiile dintre oameni, delictivitatea etc.	Superioare	SI	G1 V1 N2 C4
Sofer	Conduce și întreține camioane, mașini, troleibuze etc.	Medii	RM	G3 V4 N4 C3
Stomatolog	Diagnostichează, previne și tratează boli, malformații ale dinților	Superioare	IR	G2 V2 N2 C2
Sudor	Asamblează, prin lipire, diferite obiecte fabricate din metal	Liceale (de profil), Profesionale	RM	G3 V4 N3 C3
Tapiter	Confectioneaza, repara sau inlocuieste tapiteria uzata de pe mobila sau din interiorul vehiculelor	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V4 N4 C3
Tamplar	Prelucreaza, repara, monteaza obiecte din lemn sau din substitute ale acestuia	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V3 N3 C3
Telefonist	Asigura legatura telefonica intre diversi abonati	Medii	RM	G3 V3 N4 C4
Tehnician dentar	Confectioneaza, dupa mulajele luate de la pacienti de catre medicul stomatolog, proteze fixe si mobile	Colegiu	RM	G3 V4 N3 C2
Tichingiu carosier	Prelucreaza tabla in vederea obtinerii unei caroserii	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V4 N4 C3
Terapeut de recuperare	Desfasoara programe si activitati de recuperare motorie a bolnavilor astfel incat acestia sa poata lucra din nou	Superioare Postliceale	SI	G2 V2 N3 C2
Tractorist	Conduce tractoare sau alte utilaje necesare in agricultura	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V4 N4 C3
Translator	Traduce materiale scrise sau vorbite dintr-o limba in alta limba	Superioare Medii	IM	G2 V1 N4 C4
Viticultor	Cultiva si intretine culturile de vita de vie	Gimnaziale	RM	G3 V4 N4 C4

		Liceale (de profil) Profesionale		
Vanzator	Vinde diferite produse clientilor	Medii	MS	G3 V3 N3 C4
Vanzator produse si servicii tehnice	Vinde o serie de bunuri si servicii tehnice, cum ar fi produse stiintifice si industriale, electricitate, servicii de telecomunicatii si servicii pentru calculatoare, institutiilor guvernamentale, comerciale si industriale	Postliceale Medii	RS	G2 V2 N3 C4
Zidar	Aseaza caramizile, blocurile de beton, piatra si alte materiale similare, pentru constructia si reparatiile zidurilor si altor structuri, conform planurilor si specificatiilor	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V4 N3 C3
Zugrav	Efectueaza lucrari de varuire, zugraveli, vopsitorie pe peretii cladirilor	Gimnaziale Liceale (de profil) Profesionale	RM	G3 V4 N4 C3

4. IMAGINEA DE SINE/ STIMA DE SINE

În procesul de orientare și consiliere, autoanaliza imaginii de sine constituie un pas important pentru investigarea personalității și a resurselor persoanele, utile în alegerea și decizia în carieră. Bifați unul din răspunsuri pentru fiecare întrebare, apoi faceți totalul pentru fiecare categorie.

Nr. crt.	Item	Da	Uneori	Nu
1.	Lucrez bine singur (ă)?			
2.	Sunt organizat(ă)?			
3.	Fac față stresului?			
4.	Îmi place să întâlnesc persoane diferite?			
5.	Îmi place să-i conduc pe ceilalți?			
6.	Am nevoie de rutină?			
7.	Am și alte interese în afară de învățare?			
8.	Citesc în mod regulat?			
9.	Mă supăr când sunt criticat(ă)?			
10.	Îmi plac proiectele noi?			
11.	Vreau să-mi dezvolt abilități noi?			
12.	Îmi place munca în echipă?			
13.	Am grijă de ținuta vestimentară?			
14.	Sunt ambițios/ ambițioasă?			
15.	Mă înțeleg (cu) colegii?			
16.	Am vorbit vreodată în public?			
17.	Sunt mândru/ mândră de realizări?			
18.	Lucrez bine sub presiune?			
19.	Sunt adaptabil/ adaptabilă?			
20.	Mi-e teamă de necunoscut?			
21.	Ceilalți își amintesc numele meu?			

22.	Sunt curat/ curată?			
23.	Ceilalți țin seama de ideile mele?			
24.	Dau dovadă de entuziasm în tot ceea ce fac?			
25.	Inspir încredere?			
Total				

Chestionarul conține 25 de întrebări. Se bifează unul dintre răspunsuri pentru fiecare întrebare. Pentru a afla tendințele imaginii de sine se face totalul pentru fiecare coloană. La chestionar, potrivit răspunsurilor se înregistrează un scor care se notează pentru fiecare categorie (da, uneori, nu) puncte, ceea ce înseamnă că elevull/ elevaa, poate fi caracterizat(ă) prin profilele conturate mai jos:

În funcție de totalul scorului obținut , participanții pot fi evaluați după scala de mai jos:

- **Cele mai multe “NU”:** Probabil că sunteți o persoană retrasă, mai izolată, care preferă să-și petreacă timpul mai mult singur. Lucrează liniștit într-un colț mai izolat, nu se alătură efortului echipei, în îndeplinirea sarcinilor. Deși sunteți bun în activitatea dvs. vă lipsesc abilitățile de comunicare, necesare pentru a pune în valoare calitățile. Nu vă place să conduceți sau să vorbiți în public, vă neliniștesc aceste aspecte. Activitățile noi vă produc stres. Ați vrea să aveți încredere în forțele proprii, dar nu știți cum. Participați la cursuri de dezvoltare personală cu tema optimizarea stimei de sine. Proiectați un plan de valorizare personală, descoperiți-vă atuurile.
- **Cele mai multe “UNEORI”:** Manifestați o oarecare neliniște, chiar teamă în fața celor care conduc. Nu vă place să ieșiți din cuvântul lor sau să-i înfrunțați. Nu vă deranjează să lucrați în echipă, dar nu vă simțiți în largul dvs. Participați la activitățile de socializare de la școală, vă înțelegeți bine cu colegii. Aveți o relație OK cu prietenii. Uneori nu sunteți persoana potrivită la locul potrivit. Știți că aveți nevoie să vă dezvoltați stima de sine. Este nevoie de mai mult impact al imaginii de sine. Un plan de acțiune pentru dezvoltarea stimei de sine ar putea face minuni.
- **Cele mai multe “DA”:** Vă place ceea ce faceți, sunteți încrezător în propria persoană. Bine organizat, obiective clare/ precise, plan de acțiune elaborat. Se gândește la viitor. Vă place să fiți instruit, să citiți, “să nu vă scape nimic, să fiți la curent”, vă dezvoltați din punct de vedere personal și profesional. Sunteți o resursă importantă în grup, în clasă, acasă. In echipă, aveți inițiativă, sunteți competent și competitiv. Ceilalți vă plac și vă apreciază. Aveți toate șansele să promovați. Imaginea de sine este pozitivă, ceea ce vă ajută să vă îndepliniți, cu entuziasm, scopurile stabilite.

5. CARIERA MEA ȘI VALORILE MELE

Completați, cu sinceritate următoarele sarcini. Nu există răspunsuri bune sau greșite. Pentru fiecare punct, răspundeți cum considerați că se potrivește mai bine atitudinii și comportamentului dvs. față de cariera prezentă sau preferată.

1 calitate personală	1 activitate preferată
1 succes	1 aspect care-mi place la profesia viitoare
1 obiectiv de carieră	1 obiectiv de învățare
1 persoană importantă	1 caracteristică a locului de muncă ideal
3 dorințe pentru îndeplinirea planului de carieră	
<ol style="list-style-type: none"> 1. ... 2. ... 3. ... 	
3 valori esențiale pentru mine sunt...	
<ol style="list-style-type: none"> 4. ... 5. ... 6. ... 	