1ST SESIUNE DE CONSILIERE PERSONALĂ[1]

CODUL DE REFERINȚĂ AL BENEFICIARULUI:
…… CENTRUL DE FORMARE PROFESIONALĂ:
……
DATA SESIUNII:…….. NUMELE
CONSULTANTULUI: ……

1. Autoevaluare

- **Spune-mi despre tine**

……
……
……

- **Ce faci în timpul liber?**

……
……
……

- **Cine sunt membrii familiei tale?**

……
……
……

- **Ce studii ai?**

……
……
……

- **Ați participat la alte programe de formare profesională și, dacă da, pe ce tematică?**

……
……
……

- **Ce cunoștințe lingvistice aveți?**

Limba: …… Nivelul de înțelegere / citire / scriere:…… / ……./…….. Limba: …… Nivelul de înțelegere / citire / scriere:…… / ……./…….. Limba: …… Nivelul de înțelegere / citire / scriere:…… / ……./……..

- **Ce competențe informatice (competențe digitale) dețineți? Vă rugăm să definiți**

……
……
……

- **Puteți efectua cu ușurință calcule matematice?**

Da ☐ Nu ☐

- **Cât de bine poți comunica oral?**

Excelent ……. Foarte bine …… Mediu ……

[1] De MEK VTC

Această publicație a fost elaborată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul programului Erasmus+. Informațiile și opiniile prezentate în această publicație aparțin autorilor. Comisia Europeană și Agenția Națională Belgiană nu pot fi trase la răspundere pentru utilizarea informațiilor conținute în prezenta publicație.

- **Cât de bine puteți comunica în scris?**

  Excelent ……. Foarte bine …… Mediu ……..

- **Cât de bine credeți că comunicați cu ceilalți la locul de muncă sau în activitățile zilnice?**

  Excelent ……. Foarte bine …… Mediu ……..

- **Care sunt interesele dvs.? Vă rugăm să notați 3-5 lucruri care vă plac să faceți**

1. 4.
2. 5.
3.

- **Care sunt cele mai importante caracteristici pe care ți-ai dori să le aibă locul tău de muncă? Te rugăm să enumeri 3-5 caracteristici, de exemplu: să lucrezi singur sau în echipă, să faci muncă de birou, să ai program flexibil sau fix etc.**

1. 4.
2. 5.

3.	

- **Care sunt cele mai importante caracteristici pe care NU ți-ai dori să le aibă munca ta?**

……
……
……

- **Care sunt abilitățile și competențele dumneavoastră?** Vă rugăm să enumerați abilitățile dumneavoastră, în funcție de lucrurile pe care le puteți face mai bine, de exemplu, rezolvarea problemelor, comunicarea cu ceilalți etc.

Sunt bun la:

1. 2. 3.

Am avut rezultate bune:

1.	2.	3.

Se spune că sunt bun la:

1. 2. 3.

- **Îți poți aminti un succes mic sau mare, profesional sau personal, de care ești mândru? Ce abilități sau capacități au legătură cu realizarea ta?**

……
……
……

- **În ce domenii credeți că trebuie să vă îmbunătățiți sau să vă consolidați pentru a avea mai multe oportunități în carieră?**

……
……
……

- **În ce domeniu doriți să urmați cursuri de formare?**

……
……
……

Această publicație a fost elaborată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul programului Erasmus+. Informațiile și opiniile prezentate în această publicație aparțin autorilor. Comisia Europeană și Agenția Națională Belgiană nu pot fi trase la răspundere pentru utilizarea informațiilor conținute în prezenta publicație.

- **Cunoașteți în detaliu tematica aleasă? Ați efectuat o căutare de informații? Ați discutat cu profesioniști din domeniu?**

.....

.....

.....

- **Care este selecția tematică finală? Care sunt criteriile pentru această alegere?**

.....

.....

.....

- **Cât de sigur ești de alegerea ta?**

  Foarte sigur ☐ Nu prea sigur ☐ Deloc sigur ☐

- **Cum credeți că vă va fi de folos acest lucru?**

.....

.....

.....

2. Evaluarea consultanților

- **Aveți nevoie de informații suplimentare cu privire la tema selectată?**

.....

.....

.....

- **Doriți să discutați și altceva?**

.....

.....

.....

- **Care sunt planurile și obiectivele dvs. pe termen scurt?**

.....

.....

.....

3. Comentariile consultantului:

.....

.....

.....

Beneficiarul

(nume-semnătură)

Consultantul

(nume-semnătură)

Această publicație a fost elaborată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul programului Erasmus+. Informațiile și opiniile prezentate în această publicație aparțin autorilor. Comisia Europeană și Agenția Națională Belgiană nu pot fi trase la răspundere pentru utilizarea informațiilor conținute în prezenta publicație.