

EXPLORAREA PROFESIONALĂ

PLANIFICARE & RESURSE

Explorarea profesională este un proces continuu de descoperire a intereselor, abilităților și valorilor tale, corelate cu diverse domenii de activitate. Pentru a fi eficient în acest proces, este important să gestionezi înțelept timpul și energia. Această fișă de lucru te poate ajuta la planificarea activităților profesionale și la identificarea resurselor necesare.

IDENTIFICĂ 2-3 DOMENII PROFESIONALE SAU ROLURI CARE TE ATRAG ÎN PREZENT. FII CÂT MAI SPECIFIC.

Exemplu: Aș dori să explorez mai în detaliu domeniul psihologiei, punând accent pe psihoterapie.

DOMENIUL 1

DOMENIUL 2

DOMENIUL 3

CE INFORMAȚII CAUȚI DESPRE ACESTE DOMENII?

Exemplu: Aș dori să știu cum se deschide un cabinet individual, ce acte sunt necesare și ce formări profesionale sunt cerute.

DOMENIUL 1

DOMENIUL 2

DOMENIUL 3

**CÂT TIMP EȘTI DISPUS SĂ ALOCI
SĂPTĂMÂNAL PENTRU EXPLORAREA
PROFESIONALĂ?
CUM ÎȚI STRUCTUREZI PROGRAMUL?**

ORE PE SĂPTĂMÂNĂ:

ZILE	ORE ALOCATE
LUNI	
MARȚI	
MIERCURI	
JOI	
VINERI	
SÂMBĂȚĂ	
DUMINICĂ	
TOTAL	

ZILE	ACTIVITĂȚI CONCRETE
LUNI	
MARȚI	
MIERCURI	
JOI	
VINERI	
SÂMBĂȚĂ	
DUMINICĂ	

**CE ACTIVITĂȚI CONCRETE FACI
ÎN TIMPUL ALOCAT ȘI CUM ÎȚI
ÎMPARȚI TIMPUL PE DURATA
UNEI SĂPTĂMÂNI?**

Exemplu:

Luni - caut informații pe net
Marți - întâlnesc cu profesioniști
în domeniu
Miercuri - citesc articole

**CARE SUNT MOMENTELE
DINTR-O ZI CÂND AI CEL MAI
MULTĂ ENERGIE ȘI EȘTI CEL
MAI PRODUCTIV(Ă)?**

Pentru a identifica cel mai bine
momentele tale de energie
maximă și productivitate,
completează tabelul alăturat cu
rutina ta zilnică, de la trezire până
la culcare. Alături de fiecare
interval orar, notează cum te
simți, folosind una dintre
etichetele sugerate:

„on fire”, productiv, la 70%,
distras, încetinit, obosit.

ORA	ETICHETA
7:00	obosit
8:00	productiv
9:00	„on fire”
10:00	la 70%
11:00	distras
12:00	încetinit

ORA	ETICHETA
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

CUM AI PUTEA SĂ-ȚI REÎNCARCI BATERIILE DUPĂ O SESIUNE DE EXPLORARE?

Exemplu: o scurtă plimbare, pauză de cafea, ascultarea muzicii preferate

Strategiile mele de reîncărcare:

**CARE AR FI PRIMUL PAS ÎN ÎNCEPEREA PROCESULUI DE EXPLORARE?
CE POT SĂ FACI AZI?**

Primul pas: