



INCLUSIVE+

Inclusive & Practical Assessment Tools for Guidance Practitioners

CLIENTI

CLIENTI



INCLUSIVE+
Măsură de Promovare a Incluziei Sociale

Google

N°1
A CĂUTA PE INTERNET

ABILITĂȚI DIGITALE

CLIENTI



INCLUSIVE+
Măsură de Promovare a Incluziei Sociale

1 New Message

N°3
A UTILIZA EMAILUL

ABILITĂȚI DIGITALE



INCLUSIVE+
Măsură de Promovare a Incluziei Sociale

N°2
A UTILIZA TELEFONUL

ABILITĂȚI DIGITALE

CLIENTI



INCLUSIVE+
Măsură de Promovare a Incluziei Sociale

N°4
A UTILIZA REȚELE SOCIALE

ABILITĂȚI DIGITALE

CLIENTI

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt capabil să utilizez aplicații comune (Whats App, Messenger, Facebook, LinkedIn, etc.).
- Sunt conștient de riscurile care pot fi legate de utilizarea rețelelor sociale și știu cum să-mi protejiez datele personale.
- Sunt conștient de beneficiile pe care le pot obține, prin utilizarea mijloacelor de comunicare în rețele sociale (accesarea informațiilor specifice, găsirea unui loc de muncă etc.).

CE AI FACE?

- Începeți să lucrați într-o nouă întreprindere. Colegii dvs. vă spun că, pentru situațiile neprevăzute (întârziere sau boală), ei folosesc un grup pe Whats App, pentru a comunica. Tu:
- Aveți deja toate rețelele sociale pe telefonul dvs. Trebuie doar să vă dați numărul de telefon pentru a fi adăugat la grup, știți cum funcționează.
 - Trebuie să instalați aplicația pe telefonul dvs., dar știți cum să o încărcați. Apoi, utilizați deja alte rețele sociale, deci nu ar trebui să dureze prea mult, pentru a afla cum să o utilizați.
 - Nu aveți WhatsApp și nici o altă rețea socială și își nu aveți nicio idee despre cum să o instalați pe telefon. Trebuie să solicitați colegilor dvs. să-l instaleze pentru dvs. și să vă arate cum să îl utilizați.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Știu să apelez cu un smartphone.
- Sunt capabil să scriu un text și să accesez mesajele pe care le primesc.
- Sunt în stare să ascult mesajele vocale pe care oamenii mi le trimit.

CE AI FACE?

Tocmai ai primit un mesaj de la firma dvs. de telefon, pentru a vă informa că cineva v-a lăsat un mesaj vocal.

Tu:

- Accesați mesajul scris al companiei dvs. de telefonie și obțineți informațiile. Puteți gestiona cu ușurință accesul și ascultarea mesajului vocal.
- Accesați mesajul scris al companiei dvs., dar întrebați pe cineva, deoarece nu reușiți să accesați mesajul vocal.
- Cereți ajutorul cuiva, deoarece întâmpinați dificultăți în a accesa mesajul scris al companiei dvs. de telefonie.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Știu să creez o adresă de e-mail (pe cont propriu sau cu ajutorul altcuiva).
- Știu cum să trimit un e-mail și cum să atașez un document.
- Pot folosi funcțiile de bază ale unui email: pot citi mesajele e-mail pe care le-am primit, pot verifica pe cele pe care le-am trimis, pot să creez schițe de mesaje și să gestionez mesajele spam.

CE AI FACE?

Doriți să candidați pentru un loc de muncă online, dar aveți nevoie de o adresă de e-mail pentru a vă trimite CV-ul. Tu:

- Renunțați. Nu știți cum să creați o adresă de e-mail și nici cum să trimiteți CV-ul. Veți pierde prea mult timp și, oricum, preferați să mergeți la magazin și să vă lăsați direct CV-ul potențialilor angajatori.
- Creați o adresă de e-mail. Nu va dura prea mult timp pentru că știți deja ce fel de căsuță poștală preferați și cum să creați o adresă. După creare, inițiați un e-mail, atașați CV-ul și îl trimiteți la adresa corectă.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt capabil să utilizez o tastatură.
- Sunt capabil să verific dacă am conexiune la Internet.
- Cunosc diferitele motoare de căutare.
- Sunt capabil să identific cuvintele-cheie pentru a obține rezultate relevante.
- Pot selecta tipul de material de care am nevoie (informații textuale, imagini, videoclipuri, cărți etc.).

CE AI FACE?

Sunteți un vânzător într-un magazin de îmbrăcăminte.

Un client vă cere un produs pe care l-a văzut pe site marcii respective, dar pe care nu îl cunoașteți. Pentru a l ajuta, tu:

- Căutați site-ul web al mărcii pe Internet (pe telefon sau pe computer) și solicitați clientului să indice ce produs are în minte. Se rezolvă într-un minut!
- Nu sunteți sigur despre cum să îl căutați pe Internet. Preferați să cereți unui coleg sau clientului să îl caute și să vă arate produsul respectiv.

CLIENTI



INCLUSIVE+
Centrul Național de Dezvoltare Profesională și Ocupațională

N°7

ABILITATEA DE A ÎNVĂȚA UN SOFT DE BAZĂ

ABILITĂȚI DIGITALE

CLIENTI



INCLUSIVE+
Centrul Național de Dezvoltare Profesională și Ocupațională

N°5

UTILIZARE DE BAZA A COMPUTERULUI

ABILITĂȚI DIGITALE

N°6

A FACE UN CV

CLIENTI

INCLUSIVE+
Centrul Național de Dezvoltare Profesională și Ocupațională



AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt capabil să utilizez o tastatură și cunosc combinații simple de taste (de ex., pentru a copia și lipi).
- Știu cum să folosesc programele de bază: pot scrie un text prin intermediul unui program de procesare a textului, pot salva și printa un document etc.
- Pot să găsesc documentele, imaginile, fișiere audio, pe care le-am salvat în computer.
- Știu cum să navighez pe Internet.

CE AI FACE?

- Angajatorul dvs. v-a cerut să transcrieți oferta de muncă pe care a scris-o de mână, printând un program de procesare a textului, pentru a găsi un alt vânzător în magazin. Apoi, va trebui să-l printați, pentru a l pune pe ușă din față. Tu:
- Nu aveți nici o problemă cu aceasta. Vă ia cinci minute să o scrieți, cu ajutorul unui program de procesare de text, să o salvați într un fișier și să o printați.
 - Sunt capabil să o scriu la computer, dar ar putea fi dificilă printarea.
 - Întâmpin dificultăți în deschiderea programului și în a scrie corect oferta de locuri de muncă. Nu ești obișnuit să scrii pe computer și nu aveți nicio idee despre cum să printați un document. Trebuie să întrebai pe cineva să vă reamintească sau să vă arate cum funcționează.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt interesat de tehnologie și sunt întotdeauna dispus să aflu mai multe despre cum să o folosesc.
- Nu mi-e teamă să folosesc instrumente noi.
- Cred că dispozitivele tehnologice mă pot ajuta să fiu mai eficient în munca mea și să economisesc timp.

CE AI FACE?

- Trebuie să vă intervievați clienții despre experiența lor de cumpărare, într-un magazin. Înainte, ai completat chestionarele pe hârtie, în funcție de ceea ce îți-au răspus clienții. Astăzi, angajatorul dvs. v-a spus că trebuie să utilizați o tabletă și, prin urmare, să completați chestionare electronice. Tu:
- Sunt puțin deranjați: a funcționat totul foarte bine cu chestionarele pe hârtie și a fost foarte simplu. De ce vrea angajatorul dvs. să facă lucrurile mai complicate? Nu știți cum să utilizați o tabletă și nu doriți să o utilizați!
 - Sunteți curios față de acest instrument nou și cum vă va schimba munca de zi cu zi. Dorești să înveți cum să folosești tableta!
 - Sunteți deja familiarizat cu tabletele, va fi joacă de copii!

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Știu ce informații trebuie să fie incluse într-un CV.
- Sunt conștient de instrumentele existente pentru a-mi face CV-ul (de exemplu, Europass).
- Sunt capabil să actualizez CV-ul, prin încărcarea fișierului pe un instrument specializat, cum ar fi Europass, sau prin deschiderea acestuia într-un program de procesare text.
- Sunt capabil să-mi adaptez CV-ul, în funcție de fiecare ofertă de muncă.

CE AI FACE?

Ați găsit oferta perfectă de locuri de muncă și doriți să vă depuneți candidatura. Cu toate acestea, angajatorul vă solicită să trimiteți CV-ul și nu aveți niciun CV elaborat.

Tu:

- Cunoașteți ce informații trebuie să includeți și puteți scrie unul bun, prin intermediul unui program de procesare de text. Dacă întâmpinați dificultăți, știți cum să utilizați Europass, pentru a fi pregătit rapid!
- Nu știți cum să faci un CV bun, prin intermediul unui program de procesare a textului, dar știți cum să folosești Europass, așa că nu există nici o problemă!
- Nu știu ce să incluzi într-un CV și nici cum să îl structurezi. Nu ai auzit niciodată de vreun instrument care să vă ajute să scrieți ușor.



INCLUSIVE+

Asociația Națională de Dezvoltare și Incluziune Socială



CLIENTI

Nº2

PERSEVERENȚĂ

UCS

ST. JOHNS

UCS

ABILITĂȚI PERSONALE



INCLUSIVE+

Asociația Națională de Dezvoltare și Incluziune Socială



CLIENTI

Nº4

AUTO-DISCIPLINĂ

ABILITĂȚI PERSONALE

ABILITĂȚI PERSONALE

AUTONOMIE
Nº3



Nº1

ÎNȚELEGEREA PROPRIILOR STRATEGII
DE ÎNVĂȚARE PREFERATE

ABILITĂȚI PERSONALE



INCLUSIVE+

Asociația Națională de Dezvoltare și Incluziune Socială



CLIENTI

CLIENTI



INCLUSIVE+

Asociația Națională de Dezvoltare și Incluziune Socială



AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Dificultățile și obstacolele nu mă opresc, dacă mi-am stabilit o țintă.
- Când vreau să reușesc, dar nu reușesc, mă duc să exersiez, pentru a reuși următoarea dată când voi încerca.
- Nu renunț niciodată la ceva ce îmi doresc și voi continua să încerc.

CE AI FACE?

Ați avut cel puțin 10 interviuri cu angajatorii, pentru a obține un loc de muncă, în zadar. Tu:

- Nu mai încerci. Oricum, după 10 eșecuri, nu vei reuși niciodată. Singura modalitate de găsire a unui loc de muncă ar fi prin rețeaua ta de prieteni și cunoștințe.
- Nu renunți: după fiecare eșec ai înțeles ce a mers prost și cum să îmbunătățești căutarea. În cele din urmă, vei găsi un loc de muncă, chiar dacă trebuie să ai zeci de încercări!

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Îmi pot controla voința și pot rezista tentațiilor, care depun eforturi pentru a-mi atinge obiectivele, care îmi vor aduce beneficii mult mai mari pe termen lung, decât pe termen scurt.
- Sunt capabil să finalizez ceea ce am început.
- Sunt în stare să fac ceea ce am planificat la timp.
- Mă pot obliga să îmi îndeplinesc responsabilitățile.

CE AI FACE?

Șeful tău ți-a cerut să scrii un document pentru mâine. Este enervant și ai prefera să discuți pe Facebook cu prietenii, dar nu ai terminat încă. Tu:

- Nu vorbești cu prietenii înainte de a termina ce ai de făcut. Dacă începeți să discutați, îți vor distra atenția și este posibil să nu termini documentul la timp sau să nu îl scrii corect.
- Decizi să vorbești cu prietenii, oricum. Este vina șefului tău, îți dă prea multe lucruri enervante de făcut.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt capabil să acționez bazându-mă numai pe mine însumi.
- Nu întotdeauna cer ajutorul altcuiva, atunci când am o problema: încerc să găsesc prima soluție singular.
- Pot gestiona o sarcină fără ajutor din afară, chiar dacă pot face greșeli.

CE AI FACE?

Șeful tău ți-a cerut să scrii un document în programul Word - de procesare a cuvintelor. Trebuie să faci un tabel, dar nu reușești să ajustezi celulele acestuia așa cum vrei. Tu:

- te adresezi colegului / șefului tău pentru ajutor.
- cauți câteva informații pe Internet și încerci o soluție, utilizând diferitele instrumente ale programului. Dacă nu găsești nicio soluție, întrebi pe cineva, ceri ajutor.

CE AI FACE?

Sunteți chelner sau chelneriță într-un restaurant. Se organizează un eveniment important mâine. Prin urmare, veți răspunde la orice întrebare despre meniu și ingredientele felurilor de mâncare. Pentru a face acest lucru:

- Încerci să memorezi, prin citire, listele de ingrediente, acesta este cel mai bun mod de a învăța ceva.
- Ești conștient de faptul că, în cazul tău, ai putea citi lista de ingrediente de o mie de ori fără să o memorezi. Prin urmare, o repeți cu voce tare, pentru că știi că astfel îți amintești ceea ce înveți.



INCLUSIVE+
Institutul Național de Cercetare Științifică și Inovatoare în Domeniul Științelor Sociale

CLIENTI



N°6

ABILITATEA DE A RESPECTA REGULI ȘI INSTRUCȚIUNI

ABILITĂȚI PERSONALE



INCLUSIVE+
Institutul Național de Cercetare Științifică și Inovatoare în Domeniul Științelor Sociale

CLIENTI



N°8

ABILITATEA DE A EVALUA ȘI IDENTIFICA PROPRILE
PUNCTE TARI ȘI PUNCTE SLABE

ABILITĂȚI PERSONALE

ABILITĂȚI PERSONALE

CONSTRUCTIV

ABILITATEA DE A FACE FAȚĂ STRESULUI ȘI
FRUSTRĂRII ȘI DE A LE EXPRIMA ÎNTR-UN MOD

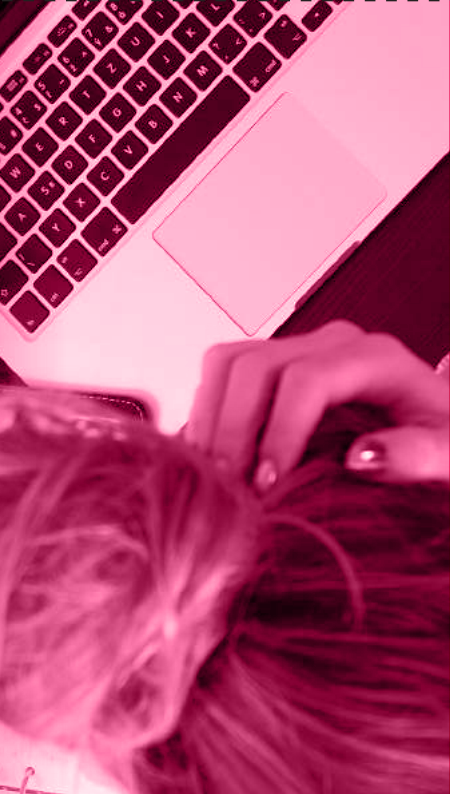
N°7



N°5

FLEXIBILITATE ȘI ADAPTARE

ABILITĂȚI PERSONALE



INCLUSIVE+
Institutul Național de Cercetare Științifică și Inovatoare în Domeniul Științelor Sociale

CLIENTI



INCLUSIVE+
Institutul Național de Cercetare Științifică și Inovatoare în Domeniul Științelor Sociale

CLIENTI



AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- mă pot supune unor anumite constrângeri și pot limita orice lucru care duce la încălcarea lor.
- sunt capabil să-mi adaptez comportamentul și să mă controlez, în conformitate cu regulile generale.

CE AI FACE?

Sunteți chelner sau chelneriță într-un restaurant. Odată, ați fost surprins de managerul dvs., în timp ce utilizați telefonul mobil în timpul serviciului. Ți-a spus că acest lucru este interzis. Cu toate acestea, astăzi nu există mulți clienți în restaurant și așteptați un mesaj de la prietenul / prietena dvs. pentru a organiza o excursie în această seară. Tu:

- Te uiți la telefon. Oricum, există doar puțini clienți, poți citi și trimite un mesaj fără a afecta clienții.
- Aștepti sfârșitul serviciului. Chiar dacă nu ești atât de ocupat, trebuie să respectați regulile. Ai greșit deja odată și nu vrei să o faci de două ori.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt conștient de ceea ce fac cel mai bine și de ceea ce aș putea îmbunătăți.
- Sunt capabil să mă gândesc la o situație și să înțeleg ce am făcut bine și ce aș putea face mai bine.
- Sunt capabil să ascult și să analizez feedbackul celorlalți despre munca mea.
- Înțeleg când fac o greșeală și încerc să identific de ce am făcut-o, pentru a evita acest lucru în viitor.

CE AI FACE?

Faci simulări de interviu cu un consilierul de carieră. În cele din urmă, te întreabă ce ai făcut bine și ce nu îți oferă punctul său de vedere, cu privire la punctele forte și la slăbiciunile tale. Tu:

- Ai identificat deja principalele puncte tari și punctele slabe pe care consilierul le-a observat. Ascultăți punctul său de vedere și te gândești să i ceri sfaturi despre cum să te îmbunătățești.
- Ai identificat mai puține puncte forte / puncte slabe decât e / ea. Oricum, el / ea nu îți place de tine și te este de acord. Oricum, el / ea nu îți place de tine și toate slăbiciunile enumerate despre tine, nu sunt decât o dovadă a acestui fapt.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Când ceva se schimbă în viața mea sau în mediul meu, mă pot adapta cu ușurință la această schimbare.
- Nu am probleme, când apar schimbări.
- Accept și gestionez modificările, chiar și atunci când lucrurile sunt deja planificate.
- Mă mențin calm în fața schimbărilor.
- Accept opinia celorlalți și pot să mă adaptez în mod coresponsător.

CE AI FACE?

- Sunteți chelner sau chelneriță într-un restaurant. Un oaspete important, care trebuia să vină săptămâna viitoare pentru cină, și-a devansat vizita. Ai doar două zile, în loc de cinci, pentru a pregăti totul. Tu:
- Întri în panică. Spui angajatorului tău, că este imposibil să schimbi planurile și să devansezi atât de mult.
- Respiri și începi să imaginezi soluții, pentru a reuși, în ciuda acestei schimbări de ultim moment.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt în măsură să înțeleg de ce sunt stresat.
- Știu strategiile pe care trebuie să le adopt, pentru a rezista stresului și a-l împiedica să aibă efecte negative asupra mea.
- Sunt capabil să-mi gestionez stresul și să îl folosesc pentru a fi mai eficient.
- Sunt în măsură să mă concentrez asupra aspectelor pozitive într-o situație frustrantă pentru a mă liniști.
- Dacă sunt prea stresat sau frustrat, sunt în stare să explic și să discut în mod pașnic, deaspre ceea ce mă supără

CE AI FACE?

- Ești chelner sau chelneriță într-un restaurant. Este ora de prânz, locul este plin de clienți și te grăbești, pentru ca ei să nu aștepte prea mult. După o oră în acest ritm, te simți complet stresat. Tu:
- Continui în acest mod, chiar dacă ști că, în cele din urmă, poți să spargi o furturie, să cazi sau să izbucnești în lacrimi.
- Te gândești la o modalitate de calmare rapidă, pentru a lucra mai departe mai eficient și fără incidente. Vei reuși să servești fiecare client într-un mod plăcut ca întotdeauna, poate după un pahar de apă și un exercițiu de respirație de un minut.



INCLUSIVE+
Institutul Național de Dezvoltare Socială și Educațională

CLIENTŢI



MOTIVAȚIA ȘI DETERMINAREA DE A ATINGE
OBIECTIVELE PROPUSE

N°10

ABILITĂȚI PERSONALE



INCLUSIVE+
Institutul Național de Dezvoltare Socială și Educațională

CLIENTŢI



ACCEPTAREA FEEDBACK-ULUI

N°12

ABILITĂȚI PERSONALE

ABILITĂȚI PERSONALE

A FI PUNCTUAL
N°11



ABILITĂȚI PERSONALE

ABILITATEA DE A REZOLVA PROBLEME
N°9



INCLUSIVE+
Institutul Național de Dezvoltare Socială și Educațională

CLIENTŢI



CLIENTŢI



INCLUSIVE+
Institutul Național de Dezvoltare Socială și Educațională

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Pot să-mi concentrez energia și atenția asupra finalizării unei sarcini.
- Îmi pot impune singur reguli, pentru a-mi atinge obiectivele.
- Pot să depun eforturi pentru atingerea unei ținte.
- Actele mele sunt conform deciziilor mele.
- Nu renunț la primul semn de dificultate sau obstacol întâlnit.

CE AI FACE?

Sunteți bucătar într-un restaurant. Obiectivul tău este să pregătești un preparat perfect pentru o persoană importantă, care a rezervat o masă săptămâna viitoare. Va fi o ocazie pentru dvs. să fiți observat de persoana respectivă și de angajatorul dvs. Tu:

- Studiați și învățați cât mai mult posibil, după orele de lucru, pentru a evita orice greșeală, până când veți ajunge la rezultatul perfect pe care vi l-ați propus.
- Te antrenezi puțin, dar ești obosit după orele de lucru, așa că preferi să te odihnești acasă, chiar dacă felul tău de mâncare poate să nu iasă atât de bine. Vor exista și alte oportunități de îmbunătățire și expunere a talentelor tale.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt capabil să ascult opiniile celorlalți despre munca mea.
- Consider că feedbackul de la persoane mai experimentate reprezintă o oportunitate de îmbunătățire și progres.
- Dau atenție feedback-urilor primite și încerc să le integrez în practica mea zilnică.
- Dacă nu înțeleg sau nu sunt de acord cu feedback-ul, nu mă supăr, ci vorbesc pașnic cu persoana respectivă, pentru a înțelege și a evita frustrarea.

CE AI FACE?

Angajatorul te observă pe măsură ce deservești clienții într-un restaurant. Înainte de a pleca, te oprește câteva minute să vorbești despre performanța ta. El / ea îți spune că faci bine treaba, dar că trebuie să îți farfurile în alt mod, astfel încât să fie mai stabile și să poți merge mai repede. Tu:

- Mulțumiți-i pentru sfaturi. Veți încerca mâine să faceți cum v-a arătat. Este, de asemenea, o șansă de a vă îmbunătăți propria practică în viitor.
- Mulțumesc, dar te simți ofensat. Care este, de fapt, problema cu modul în care îți farfurile? Ești deja destul de rapid. Veți continua să vă faceți la fel ca până acum.
- Faci față responsabilităților tale și te ridici din pat, oricum. Nu poți fi cauza unor pierderi ale magazinului, unde lucrezi. Data viitoare, vei păși petrecerea puțin mai devreme, pentru a te trezi mai ușor pentru job.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt capabil să analizez o situație.
- Sunt bun în căutarea de soluții.
- Înțeleg dacă este de competența mea să rezolv o problemă și, dacă nu, pot identifica persoana potrivită pentru a cere ajutor.
- Sunt în măsură să evaluez riscurile, care ar fi declanșate de modul în care am ales eu să rezolv problema.
- Sunt capabil să iau decizii.

CE AI FACE?

Sunteți lucrător într-o fabrică. Aparatul pe care lucrați nu mai funcționează. Este o mașină mare, complicată și potențial periculoasă.

- Decideți să căutați să aflați de unde provine problema, dar respectând întotdeauna regulmentările de siguranță. Dacă nu puteți găsi o soluție fără a le încălca, vă rugați un coleg, care are sarcina de a rezolva acest tip de probleme.
- Decideți să aruncați o privire pentru a afla de unde provine problema, dar respectând regulamentele de siguranță. Cu toate acestea, dacă nu este suficient, continuați să încercați rezolvarea, chiar dacă acest lucru încalcă normele de siguranță. Oricum, ești un mecanic bun, nu există nici o îndoială că vei reuși.

CE AI FACE?

Lucrezi într-un magazin de îmbracaminte. Astăzi, sunteți responsabil de deschidere, dar ieri ai avut o petrecere cu prietenii dvs. Când alarma ceasului se oprește, simți că ești prea obosit să te ridici din pat. Tu:

- Îl setezi peste 15 minute. Vei fi în întârziere, dar ești prea obosit. Oricum, nu sunt mulți clienți într-o vineri dimineață și vei fi mai eficient dacă vei dormi puțin mai mult.
- Faci față responsabilităților tale și te ridici din pat, oricum. Nu poți fi cauza unor pierderi ale magazinului, unde lucrezi. Data viitoare, vei păși petrecerea puțin mai devreme, pentru a te trezi mai ușor pentru job.

- Este important să respect regulile impuse de un program/orar de timp.
- Îmi pasă de termenele limită.
- Înțeleg când trebuie să mă grăbesc pentru a respecta un termen limită.
- Înțeleg că poate fi o problemă pentru ceilalți dacă întârzi.
- Cred că nu este profesional să întârzi.



INCLUSIVE+
Institut Național de Cercetare Științifică și
Inovare în Dezvoltarea Resurselor Umane

CLIENTI



N°14

DORINȚA DE A DESCOPERI ȘI ÎNVĂȚA LUCRURI NOI

ABILITĂȚI PERSONALE



INCLUSIVE+
Institut Național de Cercetare Științifică și
Inovare în Dezvoltarea Resurselor Umane

CLIENTI



N°16

SIMȚUL RĂSPUNDERII

ABILITĂȚI PERSONALE

ABILITĂȚI PERSONALE

A FI ORGANIZAT

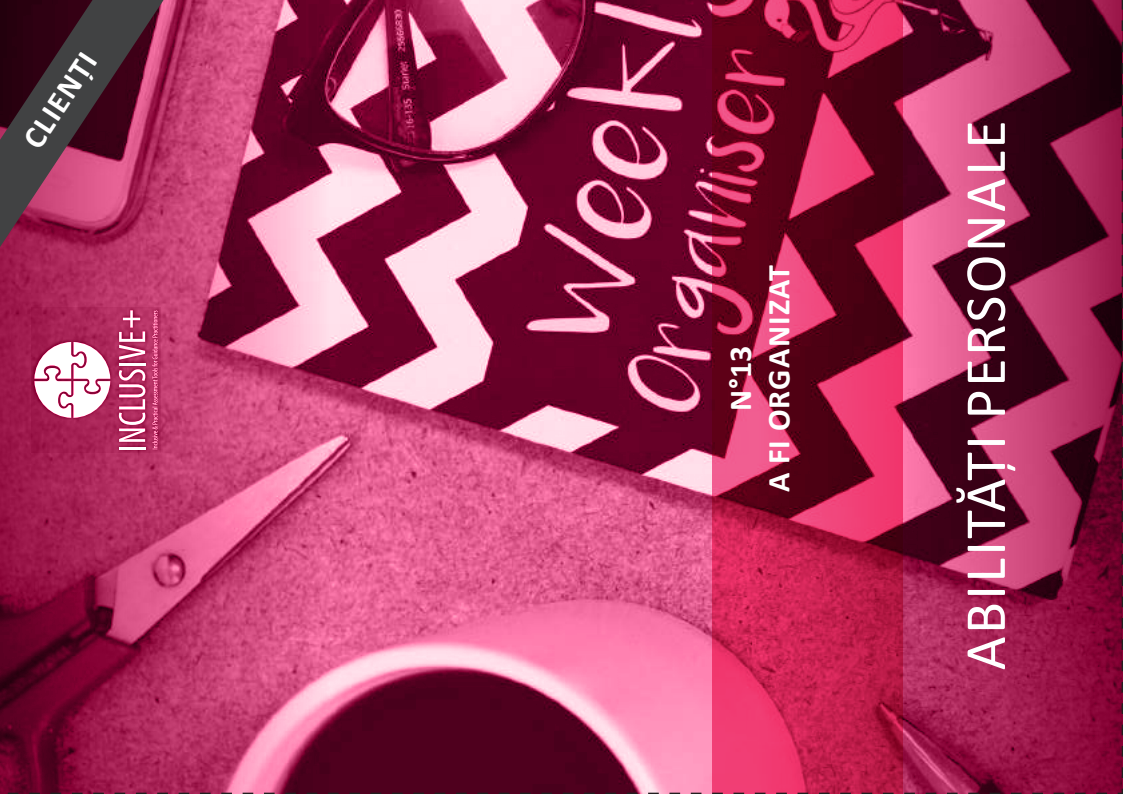
N°13

Weekl
Organiser



INCLUSIVE+
Institut Național de Cercetare Științifică și
Inovare în Dezvoltarea Resurselor Umane

CLIENTI



ABILITĂȚI PERSONALE

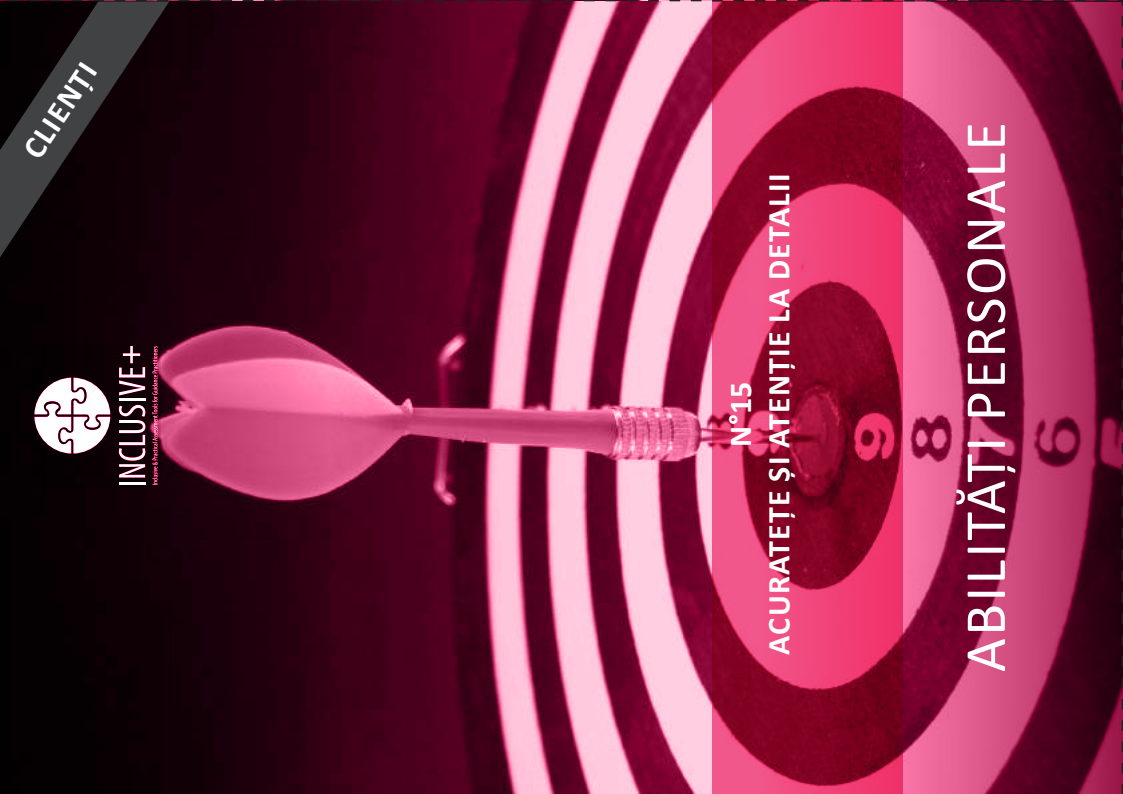
ACURATEȚE ȘI ATENȚIE LA DETALII

N°15



INCLUSIVE+
Institut Național de Cercetare Științifică și
Inovare în Dezvoltarea Resurselor Umane

CLIENTI



AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Întotdeauna îmi iau timp să mă gândesc înainte de a acționa.
- Întotdeauna apreciez consecințele actelor mele, pentru ceilalți și pentru mine.
- Accept și recunosc greșelile mele, eu nu dau vina pe altcineva pentru ele.
- Nu-mi evit sarcinile și îndatoririle.

CE AI FACE?

Ai grijă de un copil de 10 ani. El / ea se plânge de o durere de stomac. El / ea vrea să ia un medicament pe care nu-l cunoașteți, dar el / ea îl are în dormitor, deoarece spune că acest medicament este cel pe care părinții îl dau pentru acest tip de durere. Tu:

- Încercați să sunați părinții pentru a verifica dacă copilul are dreptate. Dacă ei nu răspund, nu vreți să vă asumați riscul de a da copilului un medicament pe care nu-l cunoașteți și preferați să-l dați un altul pe care îl cunoașteți. Oricum, aveți o listă precisă a medicamentelor la care copilul este alergic, astfel încât să nu puteți face nici o greșeală.
- Încercați să sunați părinții pentru a afla dacă este corect. Dacă ei nu răspund, citiți prospectul medicamentului și dacă acesta corespunde simptomelor sale, îi dați copilului pentru durere.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt atras de ceea ce este nou pentru mine.
- Necunoscutul nu mă sperie.
- Consider că noutatea este o oportunitate de a învăța și de a îmbunătăți.
- Consider că învățarea este o modalitate de a-mi lărgi orizonturile.
- Sunt motivat să învăț, deoarece cred că este o oportunitate de a mă dezvolta.

CE AI FACE?

You are offered a job in a restaurant, but the employer explains you that you will have to take the orders using a tablet. You have never used this type of device and you have no idea about how it can work. You would see it as:

- A challenge you would like to take up as it is an opportunity to acquire a new competence!
- How unfortunate! It scares you a bit and may make you refuse the job...

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Observ foarte mulți oameni și multe lucruri în jurul meu.
- Am observat adesea schimbări minore înaintea altor persoane.
- Ascult cu atenție ce îmi spun oamenii.
- Nu ezit să furnizez informații suplimentare în comunicările mele scrise / orale.
- Nu ezit să dau exemple pentru a-mi clarifica mesajul.

CE AI FACE?

Un nou angajat ajunge în restaurantul unde lucreți.

Angajatorul dumneavoastră vă cere să acționați ca un mentor pentru el și să i explicați ce poate/nu poate face, ce se așteaptă de la el și săi oferiți sfaturi. Tu:

- Aveți nevoie doar de câteva minute de observație pentru a înțelege tipul de persoană, cum se simte, pentru a vă putea personaliza îndrumarea și sprijinul pentru noul angajat. Îi explicați exact cum funcționează acest loc de muncă și oferiți noului dvs. coleg multe exemple pentru a ilustra întreaga listă a regulilor și interdicțiilor.
- Vorbești puțin cu persoana pentru a o cunoaște mai bine. Îi oferiți câteva exemple cu cele mai grave interdicții din acest loc de muncă, din punctul **DVS** de vedere. Apoi te întorci spre altcineva și vorbești despre ceva care te interesează mai mult.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt capabil să planific.
- Termin toate sarcinile la timp.
- Nu-mi neglijez sau uit sarcinile, întârzirile sau termenele.
- Pot prioritiza sarcinilor.
- Inventez metode pentru a evita uitarea lucrurilor, dacă mi se întâmplă (cu liste de sarcini, etc ...).

CE AI FACE?

Începeți să lucrați ca îngrijitor pentru o persoană în vârstă. Familia lui / ei vă explică ce medicamente trebuie să ia și în ce moment. Apoi, ei vă vor spune și de câteva întâriri cu doctorul, pe care trebuie să le alibă acea persoană. Tu:

- Nu notezi nimic. Ai cea mai bună memorie, îți vei aminti totul.
- Lei note în calendarul telefonului tău mobil / în planificatorul tău de zi. În acest fel, ești sigur că nu uiți nimic. Medicamentele și vizitele la doctor nu sunt lucruri cu care să glumești.



INCLUSIVE+
Mentorship Program for Women in Business

CLIENTI

N°17

PROFESIONALISM

ABILITĂȚI PERSONALE

ABILITĂȚI PERSONALE

RĂBDARE

N°18



INCLUSIVE+
Mentorship Program for Women in Business

CLIENTI



INCLUSIVE+
Mentorship Program for Women in Business

CLIENTI

N°19

ABILITATEA DE A RESPECTA UN PROGRAM

ABILITĂȚI PERSONALE

ABILITĂȚI PERSONALE

ÎNCREDEREA ÎN SINE

N°20



INCLUSIVE+
Mentorship Program for Women in Business

CLIENTI

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- I always assume that I have the capacity to do what I am asked to.
- I am not afraid to fail because I think I have or can acquire the resources to reach my objectives.
- I don't excessively doubt or hesitate in front of challenges or novelty: they do not prevent me from trying.
- Even if I am not able to reach my objective yet, I believe that it will change if I learn and work.

CE AI FACE?

Consilierul tău în carieră vă spune despre un examen, pentru a deveni îngrijitor în sectorul public. Ar putea fi o adevărată oportunitate pentru viitorul tău. Cu toate acestea, ești conștient de faptul că va trebui să studiezi, pentru a avea șansa de a trece cu succes. Tu:

- Decideți să acceptați provocarea și să faceți tot ce este mai bine. Dacă studiați serios, nu există niciun motiv pentru care nu n ați putea avea șansa de a reuși. Mai mult decât atât, este vorba despre un examen anual. Dacă îl vei trece de această dată, veți cercera din nou anul viitor.
- Decideți să ignorați această șansă. Poate fi o oportunitate, dar nu este pentru tine. Nu ești bun învățare și ai o amintire neplăcută de la alte evenimente. Nu vei reuși niciodată, deci este inutil să pierzi timpul încercându.

CE AI FACE?

- Lucrezi ca îngrijitor de copii și trebuie să ai grijă de patru copii. Trebuie să iei doi de la școală și să îi duci pe fiecare dintre ei la activitățile lor, de după-amiaza, care încep și se termină la momente diferite și diferă de la o zi la alta. Tu:
- Ai un planificator pe zi / săptămână în care ai înregistrat ora fiecărei programări și activitățile pentru fiecare copil, pentru a fi întotdeauna la timp și pentru a evita uitarea lor.
- Nu ai scris nimic. Este inutil, mereu îți amintești totul și copiii știu ei singuri, când au aceste activități, așa ca exista o dubla siguranța.
- Îmi pot gestiona timpul pentru a-mi termina toate sarcinile înainte de termenul limită.
- Nu întârzi la serviciu și nu plec înainte de ora programată.
- Nu ezi să mi notez întâlnirile planificate, pentru a evita uitarea sau ratarea acestora.
- Sunt în măsură să identific cele mai relevante instrumente pentru a-mi înregistra întâlnirile, în conformitate cu rutina mea de zi cu zi (telefon, calendar electronic sau de hârtie etc.).
- Sunt în măsură să includ reuniuni / evenimente de ultim moment în programul meu.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Nu mă supăr atunci când întâmpin dificultăți.
- Mă pot menține calm dacă sunt victima unei greșeli, a unei probleme sau a unor neplăceri.
- Sunt capabil să le acord celorlalți timp pentru a-și îndeplini sarcinile.
- Sunt în stare să aștept pentru a-mi atinge obiectivele.

CE AI FACE?

Lucrezi ca bucătar într-un restaurant. Un nou ajutor al bucătarului a sosit. În momentul cel mai stresant al zilei, când întreaga echipă trebuie să fie foarte coordonată și eficientă, el / ea devine confuză. Tu:

- Te înfurii. În această dimineață ai explicat unde au fost aranjate toate instrumentele și ingredientele. Confuzia ajutorului de bucătar este fără sens.
- lei o pauza. Este normal ca el / ea să confunde lucrurile un pic la început. Arată i repede unde sunt lucrurile, pe care nu le găsește. După câteva zile, el / ea se va descurca cu ușurință.

CE AI FACE?

- Sunt dispus să-mi fac treaba impecabil.
- Sunt capabil să-mi adaptez comportamentul la un context de lucru.
- Întotdeauna fac tot ce pot pentru a arăta cea mai bună imagine a mea și a organizației în care lucrez.
- Mă pot controla pentru a respecta emoțiile și a evita reacțiile brutale sau conflictuale.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...



CLIENTI



INCLUSIVE+
Asociația Pentru Dezvoltarea
Profesională și Socială a Persoanelor
cu Dizabilități

N°21
HĂRNICIE

ABILITĂȚI PERSONALE

I HAVE THIS SKILL IF...

- Pot lucra mult pentru a atinge obiectivele.
- Sunt gata să fac eforturi deosebite, dacă există o perioadă cu mai multă muncă decât de obicei.

CE AI FACE?

V-ați decis să susțineți un examen, pentru a vă îmbunătăți situația și pentru a obține un loc de muncă stabil. Este programat în două luni și știți că există mult de învățat pentru a reuși. Tu:

- Faci un calendar de recapitulare a subiectelor, pentru a îți organiza studiul, astfel încât toate subiectele de examen să fie acoperite. Oricum, vei recapitula ori de câte ori poți, când vei avea un moment liber. Calendarul tău este un punct de referință pentru învățare.
- Încerci să găsești timp pentru a studia între două excursii cu prietenii tăi. Oricum, dacă petrei prea mult timp studiind, nu mai ești eficient. Crezi că trebuie să aștepți, să ai starea de spirit potrivită pentru a învăța.



CLIENTI



N°1
ABILITĂȚI MANUALE GENERALE

ABILITĂȚI PROFESIONALE



CLIENTI



N°3
ABILITĂȚI DE BAZĂ ÎN VÂNZĂRI

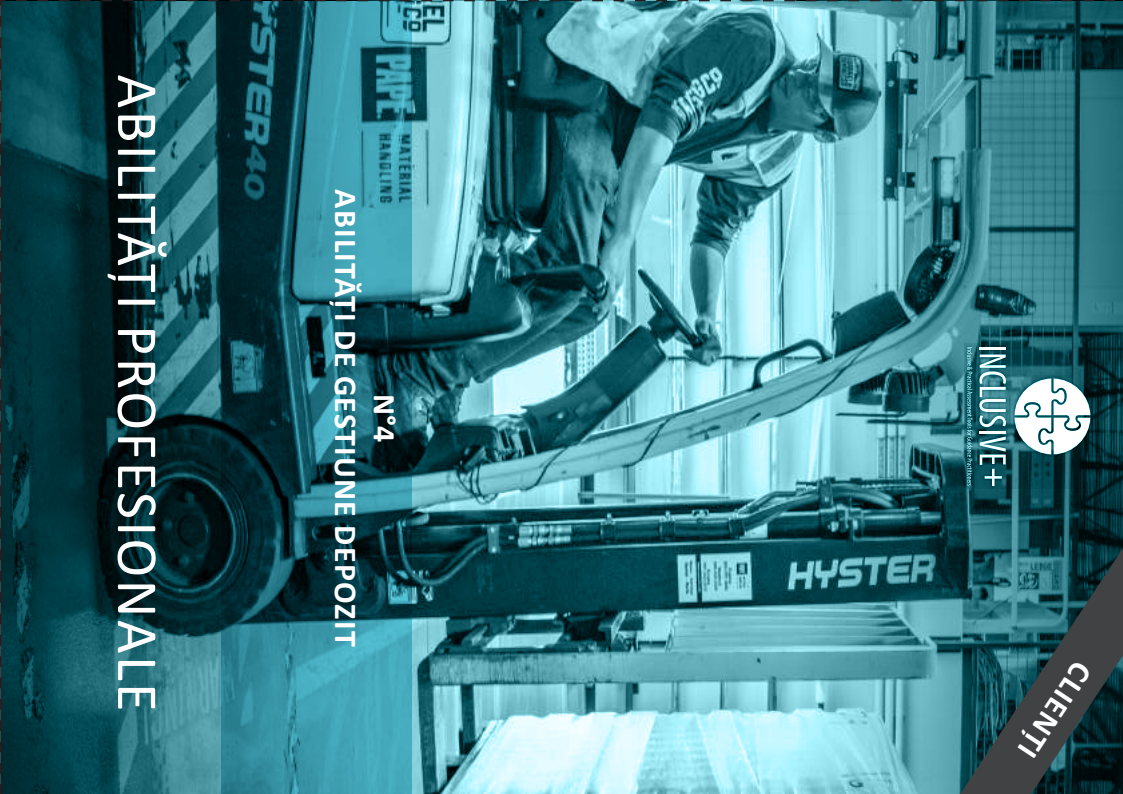
ABILITĂȚI PROFESIONALE



CLIENTI

N°2
CUNOȘȚINȚE MECANICE GENERALE, DE BAZĂ

ABILITĂȚI PROFESIONALE



CLIENTI

N°4
ABILITĂȚI DE GESTIUNE DEPOZIT

ABILITĂȚI PROFESIONALE

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Am permis de conducere și eu sunt obișnuit să conduc.
- Am folosit deja mașini de ridicare sau pot învâța repede acest lucru, deoarece deja sunt obișnuit să conduc diferite tipuri de vehicule (mașini, motociclete, camioane etc.).
- Sunt grijuliu, dau atenție la ceea ce mă înconjoară și respect cu scrupulozitate regulile de siguranță.

CE AI FACE?

Este prima ta zi la serviciu. Vi se cere să mutați cutiile grele cu mașini de ridicat. Tu:

- Aveți grijă de acest tip de mașini, așa cum ați mai făcut o dată anterior. Se rezolvă în câteva minute!
- Încercați să faceți acest lucru, deoarece sunteți obișnuiți să conduceți diferite tipuri de vehicule. Aveți nevoie doar de cineva, care să vă explice cum să utilizați diferitele comenzi ale acestui aparat precis, deoarece nu sunteți obișnuiți să ridicați materiale.
- Aveți o idee despre cum să conduceți o mașină, dar nu ați mai folosit-o de ceva vreme. Însă nu aveți nicio idee despre cum să lucrați cu utilajele de ridicare, în mod concret.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt interesat să înțeleg cum funcționează mașinile.
- Deseori repar lucrurile, când apar defecțiuni.
- Știu și sunt obișnuit să folosesc uneltele de bază utilizate în mecanică.
- Am cel puțin cunoaștințe de matematică de bază.

CE AI FACE?

Fratele tău te roagă să te uiți la mașina lui, pentru că nu mai funcționează, pentru a vedea dacă există ceva ce poți să faci.

- Desigur că îl ajuți! De fiecare dată când există acest tip de problemă, oamenii vă cer să aruncați o privire. Mecanica este domeniul tău! Nu vă ia mult să înțelegeți problema mașinii sale și să o remediați. Poți să te uiți, dar nu ești specialist. Mecanica vă interesează, astfel încât să identificați problema și să găsiți o soluție sau nu. Depinde de nivelul de complexitate al defecțiunii.
- Ce idee ciudată! Nu știi nimic despre mașini sau mecanici, nu poți să-l ajuți. Îl sfătuiești să ceară ajutorul altcuiva.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Am cunoaștințe de matematică de bază.
- Am abilități bune în domeniul serviciilor pentru clienți.
- Sunt prietenos și îmi place să fiu în contact cu mulți oameni.
- Pot dobândi o bună cunoaștere a produselor oferite.
- Sunt în măsură să negociez, dacă este necesar.

CE AI FACE?

Sunteți vânzător /vânzătoare într-un magazin de îmbrăcăminte. Un client vă cere o jachetă, pe care a văzut-o pe site, dar nu o puteți găsi în magazin. Tu:

- Înțelegeți imediat despre ce articol vorbește, deoarece cunoașteți foarte bine toate produsele. Aveți niște produse în stoc, îl întrebați dimensiunea dorită și aduceți jacheta.
- Nu aveți nicio idee despre articolul, la care se referă. Trebuie să întrebați un coleg sau să căutați pe site. S-ar putea să existe câteva articole rămase în stoc, dar, pentru că nu doriți să căutați în zadar, îi dați clientului o jachetă, care are aceeași dimensiune, pentru a o proba. Dacă se potrivește dimensiunea, veți căuta articolul cerut, sperând să mai găsiți acel tip de jachetă solicitat de client.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt obișnuit să fac diferite lucruri cu mâinile mele.
- Am fost deja plătit pentru un job, unde trebuia să lucrez cu mâinile mele.
- Sunt bun în a face lucruri cu mâinile mele: sunt precis și am atenție la detalii.
- Întotdeauna am idei noi și îmi place să creez.
- Sunt capabil să îndeplinesc sarcini manuale, pentru perioade lungi de timp.

CE AI FACE?

Tocmai ai primit o slujbă într-o fabrică de ceramică artizanală. Ți se cere să faci un vas în relief, pentru a desena flori și animale mici, cu instrumente specifice.

Tu:

- Nu ai nicio problemă cu aceasta. Ești obișnuit să desenezi ornamente sau să efectuezi sarcini, care necesită un nivel ridicat de precizie cu mâinile.
- Ești puțin neîncrezător. Ești obișnuit să îți folosești mâinile, pentru a face vase sau alte obiecte, dar nu ești obișnuit să faci lucrări, care necesită multă precizie.
- Nu ești obișnuit să îți folosești deloc mâinile. De obicei, oamenii chiar spun că ești un pic stângaci. Te simți mai bine când trebuie să vorbești cu alți oameni, decât atunci când trebuie să-ți folosești mâinile.



INCLUSIVE+
Institut Național de Dezvoltare Socială și Educație Tranzitivă

CLIENTI



N°6

CUNOAȘTEREA NORMELOR DE IGIENĂ
ȘI A CELOR ALIMENTARE

ABILITĂȚI PROFESIONALE



INCLUSIVE+
Institut Național de Dezvoltare Socială și Educație Tranzitivă

CLIENTI



N°8

CUNOȘȚINȚE DE BAZĂ ÎN DEPOZITARE

ABILITĂȚI PROFESIONALE

ABILITĂȚI PROFESIONALE

N°7

CUNOȘȚINȚE DE BAZĂ ÎN ÎNGRIJIRE



N°5

ABILITĂȚI MATEMATICE DE BAZĂ

ABILITĂȚI PROFESIONALE



INCLUSIVE+
Institut Național de Dezvoltare Socială și Educație Tranzitivă

CLIENTI



CLIENTI



INCLUSIVE+
Institut Național de Dezvoltare Socială și Educație Tranzitivă

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt în măsură să număr și înțeleg diferitele ordini de mărime (zeci, sute, mi, milioane, miliarde).
- Sunt capabili să efectuez calcule simple (adunări, scăderi, înmulțiri și împărțiri).
- Sunt în măsură să efectuez cele mai ușoare calcule în capul meu.

CE AI FACE?

Lucrezi într-un depozit. Angajatorul vă cere să numărați cutii care conțin cuie. Sunt multe, dar sunt așezate în linie, una cu cealaltă. Tu:

- Numărați fiecare cutie pe rând. După o anumită perioadă, veți termina sarcina, chiar dacă este nevoie de timp.
- Numărați cutiile pe orizontală și pe verticală și înmulțiți. Dacă câteva dintre ele lipesc într-o singură linie, le veți scădea la sfârșit.
- Nu veți reuși niciodată să o faci. Există prea multe cutii și nu știți de unde să începeți. Chiar dacă numărați una câte una, probabil că veți fi confuzi.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Am o cunoaștere a comportamentelor de bază pentru a evita rănirea, căderea, intoxicația etc.
- Sunt în măsură să efectuez acțiuni simple, în caz de incidente comune, cum ar fi dezinfectia unei răni.
- Îmi pasă de bunăstarea altor persoane și pot face acțiuni simple de îngrijire a altor persoane (de exemplu, să spăl copiii sau bătrânii).
- Știu numerele de urgență de apelat, în caz de incidente mai severe.

CE AI FACE?

Ai în îngrijire un copil. Vremea este însorită și copilul dorește să mergă pe bicicletă, iar cum părinții lui îi-au dat permisiunea de a l însoți în această activitate, îl duci în parc. După câteva minute, el cade și își zgârie pielea pe braț. Tu:

- Îl aduci acasă. Este o rană mică, dar trebuie dezinfectată oricum.
- Nu este nimic. Îl spui că nu există nici un motiv de panică și îl lași să meargă pe bicicletă, în continuare, dar cu atenție mai mare

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

oamenilor.

- Am lucrat deja într-un loc unde se respectau norme de igienă și / sau alimentare.
- Am participat deja la o instruire privind normele de igienă și alimentare și am certificatele necesare.
- Sunt conștient de riscurile pe care o greșeală sau o neglijență, le ar putea declanșa pentru sănătatea

CE AI FACE?

Sunteți ajutor de bucătar într-un restaurant. La prânz, observați că sticla de sos, pe care trebuie să o puneți în preparat, a fost deschisă de câteva zile și uitată în partea din spate a frigiderului. Cu toate acestea, ați uitat să scrieți ziua exactă în care ați deschis-o și nu sunteți sigur că utilizarea de dată indicată pe sticlă nu a expirat. Tu:

- Decideți să o utilizați oricum. Ar fi o rușine să-l aruncați, oricum sticla nu a fost deschisă, mai mult de o săptămână în urmă.
- Decideți să o aruncați. După ce ați uitat să scrieți data deschiderii, nu sunteți siguri de ziua în care ați deschis-o. Deoarece un client ar putea avea o intoxicație alimentară, nu doriți să vă asumați niciun risc.

Sunteți ajutor de bucătar într-un restaurant. La prânz, observați că sticla de sos, pe care trebuie să o puneți în preparat, a fost deschisă de câteva zile și uitată în partea din spate a frigiderului. Cu toate acestea, ați uitat să scrieți ziua exactă în care ați deschis-o și nu sunteți sigur că utilizarea de dată indicată pe sticlă nu a expirat. Tu:

- Decideți să o utilizați oricum. Ar fi o rușine să-l aruncați, oricum sticla nu a fost deschisă, mai mult de o săptămână în urmă.
- Decideți să o aruncați. După ce ați uitat să scrieți data deschiderii, nu sunteți siguri de ziua în care ați deschis-o. Deoarece un client ar putea avea o intoxicație alimentară, nu doriți să vă asumați niciun risc.

CE AI FACE?

Aceasta este prima ta zi ca lucrător într-un depozit.

Managerul vă cere să puneți obiectele, care tocmai au ajuns la locul potrivit. Pentru a face acest lucru, trebuie să utilizați un sistem de platforme Mezzanine. Tu:

- Trebuie doar să urmați instrucțiunile pe care vi le-a dat: oricum, deja știți cum să utilizați acest sistem.
- Ascultați cu atenție instrucțiunile sale: nu ați folosit încă acest sistem specific, dar puteți înțelege cum funcționează și vă îndreptățiți sarcina.
- Ascultați, dar nu înțelegeți cum să faceți, nu nu ați folosit niciodată acest tip de dispozitiv. Ar fi mai bine să vă arate, mai întâi.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

depozitare, ...).

- Cunosc sistemele de depozitare de bază și / sau am lucrat deja într-un depozit.
- Știu cum să folosesc diferitele dispozitive pentru a gestiona un depozit (de exemplu, stivuirea paleților, sistem de platforme, echipamentele automate de depozitare, ...).

CLIENTI



INCLUSIVE+

Proiect de Serviciu Asistență Publică în Calitatea Datelor

N°9

CUNOAȘTERE CATALOGAGE DE PRODUSE

ABILITĂȚI PROFESIONALE

ABILITĂȚI PROFESIONALE

ABILITATEA DE A LUCRA ÎN SCHIMBUR/ÎN TUR

N°10

INCLUSIVE+



CLIENTI

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Am un somn bun și pot merge la culcare în momente diferite, chiar și în mijlocul zilei, dacă este necesar.
- Pot rezista obosealii și nu am probleme cu lucrul noaptea.
- Sunt capabil să înțeleg când atenția și concentrarea mea se reduc prea mult și am nevoie de odihnă.

CE AI FACE?

Ai lucrat noaptea, de la începutul săptămânii. Pentru a vă atinge timpul minim de somn, pentru a fi atent și vigilent, știi că trebuie să dormi cel puțin 7 ore, ceea ce înseamnă că ar trebui să te culci chiar acum. Totuși, observați că ați uitat să vă spălați rufele. Tu:

- Fă-o oricum. Trebuie să ai haine curate!
- O vei face mâine, nu te vei schimba de prea multe haine și e nevoie să fi atent, pentru a evita somnolența la locul de muncă și în timp ce conduceți, ar fi foarte periculos.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Am o memorie bună.
- Sunt interesat de produsele pe care le vinde întreprinderea în care lucrez.
- Sunt rapid, atunci când un client mă întreabă despre un anumit produs, deoarece cunosc fiecare produs, cât mai bine posibil.

CE AI FACE?

Lucrezi ca vânzător într-un magazin de hardware. Un

client vă întreabă despre șuruburi specifice. Tu:

- Nu aveți îndoieli cu privire la ceea ce vă cere, acestea sunt vândute în magazin. Trebuie doar să verificați dacă sunt în stoc, în acest moment.
- Magazinul le poate oferi, dar trebuie să verificați mai întâi, pentru a vă asigura exact de produsul, despre care vorbește clientul. Apoi, va trebui să verificați și disponibilitatea acestui produs.



INCLUSIVE+
Institut Național de Dezvoltare Socială și Educație

CLIENTI



Nº2

INTERESUL PENTRU INTERACȚIUNEA CU CELIAȚI
ȘI RELAȚII INTERPERSONALE

ABILITĂȚI SOCIALE



INCLUSIVE+
Institut Național de Dezvoltare Socială și Educație

CLIENTI



Nº4

CONȘTIENȚIZAREA CONCEPTELOR DE BAZĂ
REFERITOARE LA INDIVIZI, GRUPURI, ORGANIZAȚII,
EGALITATE DE GEN, NEDISCRIMINARE, SOCIETATE,
CULTURĂ

ABILITĂȚI SOCIALE

00.00.00
0111 1111 1111

SAVE
OUR
EARTH



Nº 1
ABILITATEA DE A COMUNICA EFICIENT,
ORAL ȘI ÎN SCRIS

ABILITĂȚI SOCIALE



ÎNȚELEGEREA CODURILOR DE CONDUITĂ ȘI A
OBICEIURILOR GENERAL ACCEPTATE ÎN DIFERITE
SOCIETĂȚI ȘI MEDII
S.N

ABILITĂȚI SOCIALE



INCLUSIVE+
Institut Național de Dezvoltare Socială și Educație

CLIENTI

CLIENTI



INCLUSIVE+
Institut Național de Dezvoltare Socială și Educație

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt în stare să mă exprim, să înțeleg și să dau sens conceptelor, gândurilor, sentimentelor, faptelor și opiniilor în timp ce ascult, vorbesc, citesc și scriu.
- Sunt capabil să interacționez cu oameni din diferite culturi și în diferite situații de viață de zi cu zi.

CE AI FACE? SITUAȚIE IPOTETICĂ:

Retrageți bani de la un bancomat, dar există o problemă și vă reține cardul. Tu:

- Ești în măsură să explici funcționarului bancar ce s a întâmplat;
- Înțelegeți din ceea ce vă spune cum poate fi rezolvată problema și acționați în consecință;

Dacă trebuie să scrieți o solicitare scrisă:

- Ai putea explica totul în scris;
- Ai putea să citești și să înțeleagi documentele scrise, pe care trebuie să le semnați.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Pot observa și recunoaște comportamentele acceptate într-un anumit context / mediu.
- Sunt capabil să-mi ajustez comportamentul în funcție de ceea ce așteaptă oamenii de la mine.
- Mă pot adapta la normele mediului meu: ca și modalitate de a mă exprima, îmbrăca, regulii, ierarhie ...

CE AI FACE? SITUAȚIE IPOTETICĂ:

La domiciliu, sunteți obișnuiți să vă scoateți pantofii și să discutați cu voce tare la telefon. Pe tren / la locul de muncă:

- Faceți același lucru, schimbarea comportamentului tău ar însemna a nu fi tu și asta nu ți s ar părea corect.
- Ți adaptezi comportamentul la ceea ce este necesar (în mod explicit sau implicit, observând modul în care se comportă ceilalți) în locul în care vă aflați, astfel încât să nu vă scoateți încălțămintea și să nu discutați cu voce tare pe telefon.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Îmi place să întâlnesc și să vorbesc cu alte persoane.

Sunt capabil să adopt o atitudine pozitivă atunci când vorbesc cu alții.

- Stabiliiesc cu ușurință relații cu ceilalți.

CE AI FACE? SITUAȚIE IPOTETICĂ:

Când te duci într-un loc unde nu cunoști pe nimeni, tu:

- Zâmbești și încerci să discuți cu cineva, el / ea poate fi viitorul dvs. prieten!

- Zâmbiți și doriți să discutați cu ei, dar trebuie să vă faceți mai mult curaj, pentru a vă depăși timiditatea!

- Rămâi singur, nu simți nevoia să întâlnești alți oameni noi.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt conștient de faptul că societatea este formată din oameni care sunt diferiți de ceilalți.
- Accept și respect diferențele (gen, orientare sexuală, cultura, religie ...).
- Sunt conștient de principalele drepturi și îndatoriri ale persoanelor și organizațiilor private.

CE AI FACE? SITUAȚIE IPOTETICĂ:

Stați în autobuz. O persoană transgender intră și pare să se așeze lângă tine. Tu:

- Nu ți plac oamenii transgender, ei vă sperie: vă puneți sacoașă pe scaunul de lângă dvs. pentru a l împiedica să stea acolo.

- Fă cum ai face cu orice altă persoană și las-o să stea lângă tine. La urma urmei, oamenii sunt toți egali și respectul este un principiu de bază pentru societate!



CLIENTI



INCLUSIVE+
Institutul Național de Cercetare Științifică și Promovare a Calității Vieții



N° 5
TOLERANȚĂ

ABILITĂȚI SOCIALE

ABILITĂȚI SOCIALE



N° 6
A EXPRESSA ȘI A ÎNȚELEGE DIFERITE PUNCTE DE
VEDERE



INCLUSIVE+
Institutul Național de Cercetare Științifică și Promovare a Calității Vieții



CLIENTI



CLIENTI



INCLUSIVE+
Institutul Național de Cercetare Științifică și Promovare a Calității Vieții



N° 7
A NEGOCIA ȘI A INSPIRA ÎNCREDERE

ABILITĂȚI SOCIALE

ABILITĂȚI SOCIALE



N° 8
EMPAȚIE

INCLUSIVE+
Institutul Național de Cercetare Științifică și Promovare a Calității Vieții



CLIENTI

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt conștient de faptul că diferiți oameni pot avea opinii diferite cu privire la aceeași problemă.
- Sunt în stare să mă pun în locul celuilalt pentru a înțelege de ce părerea lui diferă de a mea.
- Gândindu mă la o problemă, îmi pot imagina situații diferite, care ar putea declanșa diferite puncte de vedere.

CE AI FACE? SITUAȚIE IPOTETICĂ:

Vorbești cu un coleg și se pare că ai opinii politice diferite, deoarece el / ea este mai de stânga, în timp ce tu ești mai de dreapta. Tu:

- Încerci să-l convingi că punctul dvs. de vedere este singurul valoros, în problema discutată. De asemenea, credeți că el este naiv să fie de acord cu acești politicieni de stânga!
- Înțelegi că situația și experiența lui specifică l-au determinat să aibă o viziune diferită de a voastră. Încercați să înțelegeți de ce nu este de acord cu dvs. în loc să refuzați diferența de opinie.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Accept că alte persoane pot avea opinii diferite de ale mele.
- Respect credințele, comportamentele, modurile de viață ale altora, chiar dacă sunt diferite sau contrare propriei mele credințe.
- Chiar dacă nu sunt de acord cu acestea, vreau ca ceilalți să aibă dreptul de a-și exprima ideile.

CE AI FACE? SITUAȚIE IPOTETICĂ:

Ești creștin / musulman și îl întâlnești pe noul iubit al surorii tale. Se pare că el este musulman / creștin. El explică faptul că religia lui, care este diferită de a ta, este cea corectă, în timp ce tu te înșeli. Tu:

- Te superi: el este cel care se înșeală, în timp ce credința ta este cea corectă și trebuie/vrei să-l convingi de acest lucru.
- Îi explici că nu există nici un adevăr sau minciună, în ceea ce privește religia/convingerile și că el nu ar trebui să vorbească astfel: toată lumea este liberă să urmeze propria credință, dar și să respecte ceea ce ceilalți aleg să creadă.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt în măsură să ajung la un acord cu alte persoane.
- Sunt bun la negociere și a i convinge pe alții.
- Sunt capabil să fac pe oameni să se simtă în largul lor.
- Acord atenție și ascult cu adevărat ceea ce au de spus ceilalți.
- Sunt bun la a i liniști și a le inspira încredere.

CE AI FACE? SITUAȚIE IPOTETICĂ:

Cineva v-a contactat pentru a vă vedea mașina pe care o vindeți. Când ajunge, el / ea manifestă interes, dar încearcă să scadă prețul. Tu:

- Ați fost pregătit pentru această posibilitate: prețul dvs. a fost mai mare decât ceea ce ați dorit să obțineți de la vânzare: acceptați să îl micșorați puțin pentru a obține cel puțin ceea ce vă așteptați. Subliniați toate aspectele pozitive ale mașinii pentru a preveni scăderea prețului.
- Refuza să negociaze prețul, iar potențialul dvs. client este extrem de nepoliticos. Spuneți-i că trebuie să accepte prețul dvs. sau să plece.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Încerc să văd lumea prin ochii celuilalt.
- Ascultați cu atenție și încercați să înțelegeți cealaltă persoană.
- Ascult fără să judec.
- Încerc să mă pun în locul celuilalt și să-i înțeleg sentimentele.
- Încerc să înțeleg motivul pentru care celălalt acționează într un anumit mod și care pot fi obiectivele lui / ale ei.

CE AI FACE? SITUAȚIE IPOTETICĂ:

Astăzi, aveți multe lucruri de făcut la lucru, dar colegul dvs. ajunge la serviciu și se pare că este mult mai puțin vesel decât de obicei. Ce ai de gând sa faci?

- Aveți prea multă treabă pentru a începe să vorbiți. Dacă are într-adevăr o problemă, el / ea va vorbi oricum, dar dacă puteți evita pierderea de timp, este mai bine în acest fel.
- El / Ea poate avea o problemă, decideți să-l întrebați dacă totul este bine și să vă oferiți ajutorul. Veți pierde puțin timp, dar ce ar fi un loc de muncă fără să îți pese de colegii tăi?



INCLUSIVE+
Asociația Pentru Promovarea Valorii Diversității

CLIENTŢI

N°9

ABILITATEA DE A VALORIZA DIVERSITATEA ŞI
RESPECTUL
FAŢĂ DE ALŢII

ABILITĂŢI SOCIALE

N°10
ÎNCREDERE

ABILITĂŢI SOCIALE



INCLUSIVE+
Asociația Pentru Promovarea Valorii Diversității



CLIENTŢI



INCLUSIVE+
Asociația Pentru Promovarea Valorii Diversității

CLIENTŢI

N°11

ABILITATEA DE A COLABORA ÎNTR-O ECHIPĂ

ABILITĂŢI SOCIALE

N°12
ATTITUDINE POZITIVĂ

ABILITĂŢI SOCIALE



INCLUSIVE+
Asociația Pentru Promovarea Valorii Diversității



CLIENTŢI

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Mențin ceea ce spun - îmi țin cuvântul.
- Întotdeauna mă străduiesc să-mi îndeplinesc sarcinile cât de bine pot.
- De obicei, oamenii consideră că pot avea încredere în mine.
- Este întotdeauna posibil să se conteze pe sprijinul meu.
- Întotdeauna am păstrat secrete atunci când mi s a cerut.

CE AI FACE? SITUAȚIE IPOTETICĂ:

Când angajatorul dvs. v-a recrutat ca vânzător în magazin., ați promis că puteți închide, dacă există o urgență. Astăzi, el ar fi trebuit să o facă, dar este o inundație la domiciliu, astfel că vă cere să vă gândiți la asta. Ai plănuit să mergi la cumpărături cu sora ta. Tu:

- Considerați că aceasta este o problemă neprevăzută. Mai mult, ți-ai dat cuvântul tău și tu ești genul de persoană care o respectă. Veți merge la cumpărături într-o altă zi, vor fi alte ocazii!
- Refuzați să faceți închiderea: angajatorul dvs. ar trebui să se organizeze într-un alt mod, deoarece aveți deja planuri făcute.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Cred că diversitatea și respectul celorlalți sunt importante.
- Înțeleg de ce diversitatea și respectul sunt pozitive într-o societate / grup.
- Accept că ceilalți pot fi diferiți de mine.
- Nu-i subminez pe ceilalți din cauza diferențelor lor.
- Recunosc că suntem toți egali chiar dacă suntem diferiți.

CE AI FACE? SITUAȚIE IPOTETICĂ:

Sunteți în tren, întorcându-vă de la serviciu. În timpul călătoriei, mai mulți bărbați încep să se distreze pe seama unei femei de culoare, spunând comentarii rasiste și sexiste. Tu:

- le spui că nu au dreptul să vorbească astfel nimănui. Încercați să explicați că respectul este crucial și că această femeie este egală chiar dacă este de culoare.
- Nu-ți pasă: nu este nevoie să intervii atâta timp cât îi vorbești, nu o și lovești. Oricum, comentariile rasiste și sexiste nu reprezintă o lipsă serioasă de respect.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt în măsură să-mi exprim opinia și să îi ascult pe alții unul de celălalt.
- Accept compromisul.
- Nu mă supăr dacă ceilalți nu sunt de acord cu mine.
- Sunt în stare să am încredere în oamenii cu care lucrez.

CE AI FACE? SITUAȚIE IPOTETICĂ:

Sunteți dulgher și trebuie să lucrați la crearea unei piese de mobilier în echipă cu alți colegi. Propuneți o idee, dar colegii dvs., chiar dacă le place, vor să o modifice pentru a evita unele defecte. Tu:

- Sunteți ofensați, ideea dvs. a fost foarte potrivită și nu vedeți aceste defecte.
- Ești supărat: cum pot ei să nu fie de acord cu tine? A fost cea mai bună idee! Probabil vor să-ți modifice propunerea pentru că nu te plac ...
- Luăți în considerare comentariile lor cu privire la propunerea dvs. Acestea vă vor ajuta să o îmbunătățiți împreună cu ceilalți.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt în măsură să gădesc elemente pozitive în orice situație.
- Văd lucrurile într-o lumină pozitivă și o folosesc pentru a mă motiva pe mine și pe ceilalți.
- Sunt capabil să nu mă las doborât de eșecurile și să continui să încerc.

CE AI FACE? SITUAȚIE IPOTETICĂ:

Șeful tău a refuzat piesa de mobilier pe care ai făcut-o în echipă cu colegii tăi și ți-a cerut să faci o altă versiune. Tu:

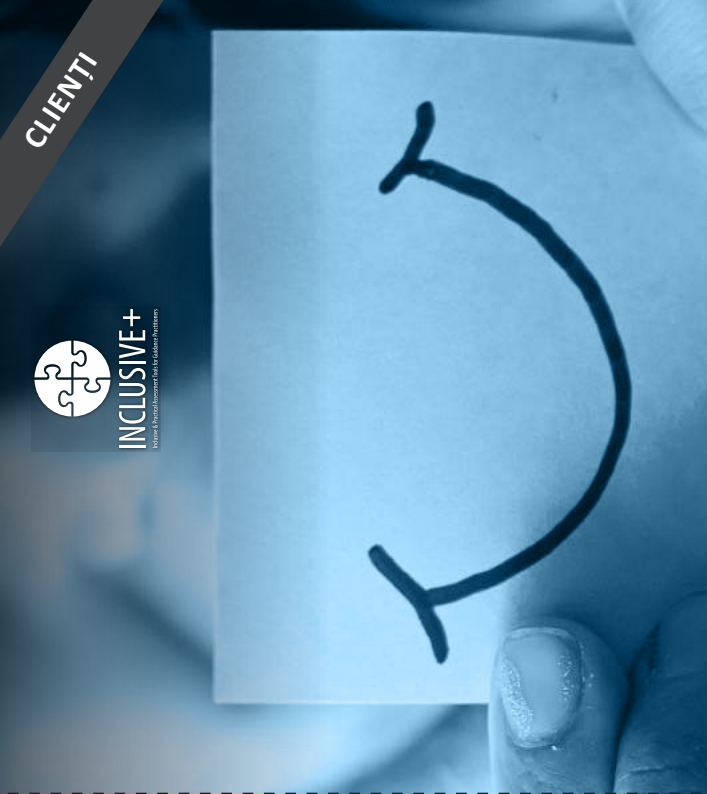
- Spune-le altora ce anume ai învățat din comentariile șefului tău și vei reuși să faci mai bine data viitoare!
- Le-ai explicat ideea ta inițială, cea care trebuie modificata, ca a fost cea mai bună ... Dacă ar fi de acord, atunci șefului tău ar putea sa i placa piesa de mobilier!



N°15

ABILITĂȚI – SERVICII CU CLIENTII

ABILITĂȚI SOCIALE



N°13

POLITEȚE

ABILITĂȚI SOCIALE



N°14
ASCULTARE ACTIVĂ

ABILITĂȚI SOCIALE

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Știu cum să mă comport în contexte specifice.
- Știu care nivel de limbaj și vocabular corespond fiecărui context.
- Sunt capabil să-mi controlez emoțiile și reacțiile pentru a rămâne calm și politicos, chiar și în fața clienților furioși sau nepoliticoși.
- Mă pot controla și pot rămâne politicos, chiar și cu oameni pe care nu-i plac sau dacă supraveghetorul meu face un comentariu care mă supără/deranjează.

CE AI FACE? SITUAȚIE IPOTETICĂ:

- Lucrezi ca chelner/chelneriță într-un restaurant. Un client se supără pe tine, pentru că felul său de mâncare nu este suficient de fierbinte, îi lipsește pipperul și ți a luat prea mult timp să îl aduci. Tu:
- Respiri adânc, zâmbești și îi spui că veți aduce mâncarea în bucătărie și veți rezolva problema cât mai curând posibil.
 - Îi spui că este o persoană dificilă. E adevărat, e de necrezut cât poate fi de nepoliticos acest client!

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

- Sunt dispus să ajut și să sfătuiesc clienții.
- Eu cunosc produsele organizației.
- Eu ascult cu adevărat oamenii, dorințele și cerințele lor.
- Sunt bun în a comunica și a mă exprima clar.
- Sunt extrem de atent față de satisfacția clientului.
- Îmi propun păstrarea clienților pe termen lung.

CE AI FACE? SITUAȚIE IPOTETICĂ:

- Sunteți angajat într-un magazin alimentar. Un client caută un anumit condiment, dar este foarte supărat pentru că nu-și amintește numele. Tu:
- Spune-i că nu e nici o problemă: veți găsi împreună condimentul. Începi să i pui întrebări, să ascuți cu atenție detaliile pe care ți le dai și îi dai să miroasă diferite condimente.
 - Spune-i că nu există nici o modalitate de a găsi acel condiment fără a-i ști numele: sunt prea multe în magazinul dvs. alimentar. El ar trebui să afle mai întâi numele și apoi să se întoarcă la magazin.

AM ACEASTĂ ABILITATE DACĂ...

-

- De obicei, pun întrebări despre ceea ce se discută.
- Încerc să ascult fără să judec și nu pregătesc răspunsul, în timp ce celălalt vorbește în continuare.
-
- Sunt capabil să-mi arăt interesul prin cuvinte sau prin comportamentul meu.

- Mă concentrez asupra a ceea ce vorbesc interlocutorii mei.

CE AI FACE? SITUAȚIE IPOTETICĂ:

Un client explică o problemă cu care s a confruntat mașina pe care ați vândut-o cu câteva zile în urmă. Tu:

- Încerci să nu râzi, în timp ce vorbește: crezi că el / ea poate fi un pic neîndemânic în a face față problemelor folosind un astfel de dispozitiv destul de simplu.
- Încerci să ascuți cu atenție ceea ce vă spune: numai în acest fel, veți putea înțelege dacă problema este serioasă sau nu, pentru a vă ajuta clientul în modul cel mai bun posibil.

CLIENTI



INCLUSIVE+
Asociația Națională de Promovare a Incluziunii Sociale



Nº2

ACTIVITĂȚI MANUALE, ARTISTICE ȘI ARTIZANALE

HOBBY-URI

CLIENTI



INCLUSIVE+
Asociația Națională de Promovare a Incluziunii Sociale



Nº4

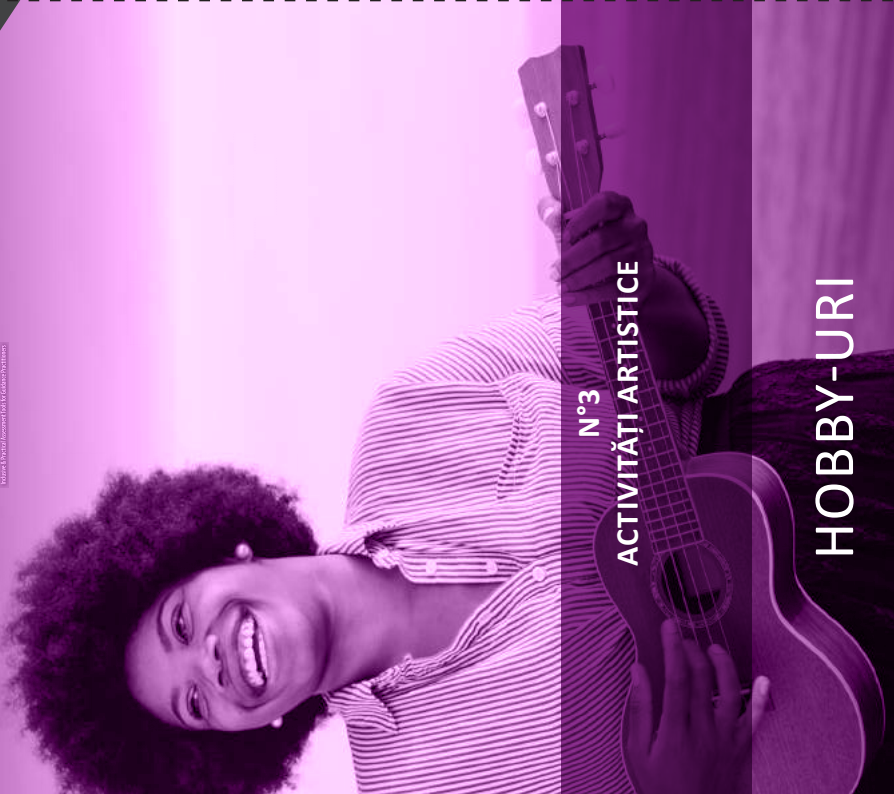
REȚELE SOCIALE

HOBBY-URI

HOBBY-URI

S. N

ACTIVITĂȚI ARTISTICE



CLIENTI



INCLUSIVE+
Asociația Națională de Promovare a Incluziunii Sociale

HOBBY-URI

Nº1

SPORTURI/JOCURI DE ECHIPĂ



INCLUSIVE+
Asociația Națională de Promovare a Incluziunii Sociale

CLIENTI

- Îmi place să creez obiecte cu mâinile mele, pentru a fi folosit sau doar pentru decorare.
- Am inspirație și noi idei de realizat mereu.
- Uneori vând lucrurile, pe care le-am creat singur.
- Sunt foarte precis și acord atenție detaliilor.
- Am un sentiment puternic estetic, spiritul frumosului

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI PE CARE LE PUTEȚI FACE:

- ceramica
- pictura
- desen
- cusut
- tricotaj
- sculptură (orice material)
- crearea de obiecte pentru o viață de zi cu zi
- decorarea obiectelor existente
- asamblarea obiectelor / materialelor pentru a crea ceva nou

- În timpul liber, petrec timpul pe rețelele sociale.
- Folosesc rețelele sociale pentru a păstra legătura cu oamenii, pe care îi cunosc deja și pentru a cunoaște oameni noi.
- Utilizez medii sociale pentru a împărtăși și a obține informații (fotografii, mesaje etc.) cu/de la alte persoane.
- Știu cum să folosesc mediile sociale: pot încărca conținut, precum și să accesez / descarc conținut creat de alții.

EXEMPLE DE REȚELE SOCIALE PE CARE LE PUTEȚI UTILIZA:

- WhatsApp
- Telegramă
- Messenger
- Facebook
- Twitter
- Instagram
- LinkedIn
- Viadeo
- Snapchat
- Pinterest
- Google+

- Îmi place să joc în echipă cu alți oameni, într-un club sau nu.
- Joc sport / jocuri în care este necesar să lucrăm împreună și să ne încredem unul în-altul, pentru a câștiga.
- Sunt capabil să-mi aduc contribuția la joc și la o atmosferă generală pozitivă.
- Chiar dacă îmi place competiția, păstrez întotdeauna respect adversarului.

EXEMPLE DE SPORTURI PE CARE LE PUTEȚI PRACTICA:

- fotbal
- baschet
- handbal
- rugby
- curse de releu
- volei
- hochei pe gheata
- polo
- tenis

- În timpul liber cânt la un instrument, dansez, cânt, joc teatru.
- Folosesc dansul / muzica / teatru etc. ca o modalitate de a-mi exprima emoțiile.

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI PE CARE LE PUTEȚI FACE:

- a cânta la un instrument muzical
- dans
- interpretare vocală
- a juca teatru, a interpreta roluri
- scris (povești, poezii, benzi desenate ...)
- crearea de muzică folosind programe electronice

CLIENTI



INCLUSIVE+

Asociația Națională de Dezvoltare Durabilă și Incluzivă



INTERES ÎN LIMBILE STRĂINE
N°5

HOBBY-URI

HOBBY-URI

ÎNGRIJIREA ANIMALELOR ȘI GRĂDINĂRII

N°6



INCLUSIVE+

Asociația Națională de Dezvoltare Durabilă și Incluzivă

CLIENTI



CLIENTI



INCLUSIVE+

Asociația Națională de Dezvoltare Durabilă și Incluzivă



CITIT
N°7

HOBBY-URI

HOBBY-URI

GĂTIT ȘI PANIFICAȚIE/PATISERIE

N°8



INCLUSIVE+

Asociația Națională de Dezvoltare Durabilă și Incluzivă

CLIENTI



- Am plante acasă și pot să-mi petrec timp pentru a le îngriji
- Dacă plantele mele par a se usca, încerc să înțeleg ce este greșit și să fac ceea ce este bine pentru a le vindeca.
- Am animale de casă / animale la domiciliu și am petrecut timp și energie pentru a le îngriji și pentru a le asigura sănătatea și bunăstarea.
- Dacă animalele mele sunt bolnave, încerc să înțeleg ce este greșit; le pot duce la medicul veterinar, dacă este necesar, și le dau medicamente, chiar dacă este nevoie de timp și atenție.
- Dacă întâlnesc un animal în formă proastă pe stradă, încerc să îl ajut.

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI PE CARE LE PUTEȚI FACE:

- a uda plantele
- cultivați și tratați plantele
- hrănirea animalelor
- observarea animalelor
- acordarea de medicamente animalelor
- luarea animalelor la veterinar
- voluntariatul în cadrul unei asociații pentru bunăstarea animalelor
- voluntariatul în calitate de familie adoptivă pentru animalele abandonate

- Îmi place să gătesc și / sau să coc diferite preparate în viața de zi cu zi.
- Îmi place să folosesc rețete, dar și să inventez unele noi.
- De obicei, oamenii preferă ceea ce gătesc / inovațiile mele culinare.

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI PE CARE LE PUTEȚI FACE:

- Oferiți/organizați cursuri de gătit
- Participați la cursuri de gătit
- Organizarea de evenimente culinare pentru turiști
- A găti pentru petreceri de familie si cu prietenii

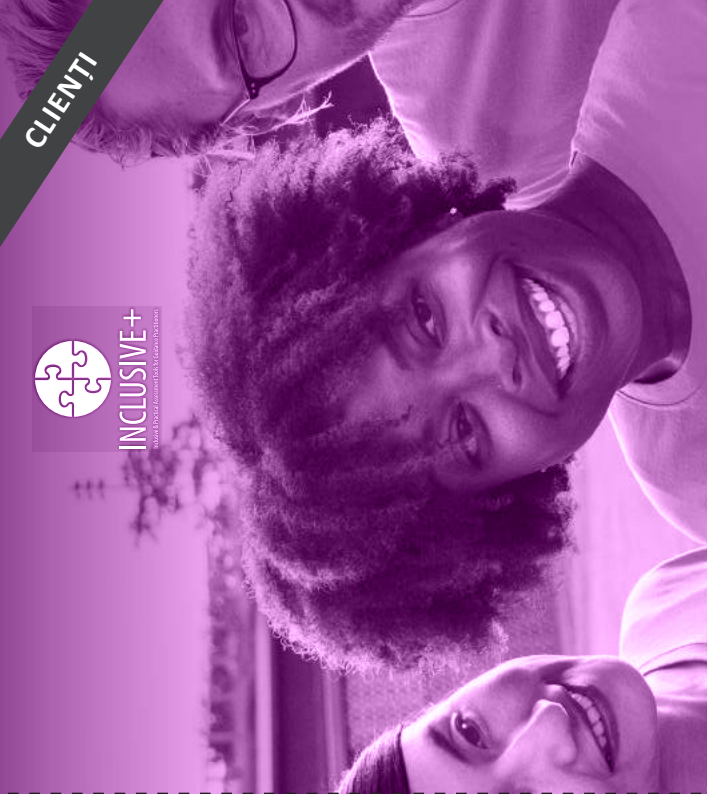
- În timpul liber, îmi place să ascult diferite lucruri în alte limbi (de ex., melodii într-o limbă străină, materialele video/ filme / jocuri pe calculator cu subtitrări etc.).
- Îmi place să întâlnesc oameni care vorbesc o altă limbă și încerc să comunic cu ei.
- Am urmat sau sunt interesat să urmez lecții de limbi străine.
- Limbile străine mă fascinează.

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI PE CARE LE PUTEȚI FACE:

- participarea la evenimente multilingve
- participarea la un proiect, în care se utilizează alta limbă decât cea maternă
- ascultarea de melodii într-o limbă străină
- vizionarea filmelor / videoclipurilor într-o limbă străină (cu / fără subtitrări)
- jocurile online care implică comunicarea cu jucători din alte țări
- a lua lecții de limbi străine
- citirea cărților în versiuni bilingve
- călătoriile în țări străine (cu intenția de a învăța cel puțin câteva cuvinte, cele usuale)

EXEMPLE DE MATERIALE PE CARE LE PUTEȚI CITI:

- Îmi place să citesc unul sau mai multe tipuri de materiale.
 - Sunt capabil să mă concentrez asupra a ceea ce citesc pentru o vreme.
 - Se poate întâmpla să încerc să citesc în diferite limbi / cărți bilingve.
- romane
 - reviste
 - presă
 - benzi desenate
 - jurnale / periodice de specialitate
 - bloguri



CLIENTI



N°9
VOLUNTARIAT

HOBBY-URI



N°10
JOCURI PE COMPUTER

HOBBY-URI



CLIENTI



CLIENTI



N°11
JOCURI SOCIALE/DE GRUP

HOBBY-URI



N°12
ACTIVITĂȚI ÎN NATURĂ (LA MARE, MUNTE ETC)

HOBBY-URI



CLIENTI



- Îmi place să joc jocuri pe calculator în timpul meu liber.
- Jocuri care sunt jucate online în colaborare cu alte persoane.
- Jocurile care necesită administrarea resurselor disponibile.
- Jocuri care necesită să negociez cu alții.
- Îmi plac jocurile care necesită construirea unei strategii / pentru a rezolva o situație problematică.

EXEMPLE DE TIPURI DE JOCURI PE CARE LE PUTEȚI JUCA:

- jocuri de platformă (de exemplu, Mario, Sonic)
- jocuri de rol (de exemplu Dungeons and Dragons, Final Fantasy)
- Jocuri de infiltrare / spionaj (de exemplu, Metal Gear Solid)
- jocuri de îndemânare/reflexe, puzzle-uri și jocuri de detectiv/de investigație
- simulare și strategie (de exemplu, Minecraft, The Sims, PAC MAN)
- jocuri de creativitate și simulare (de exemplu, muzică, dans, karaoke, jocuri de gătit)
- joc de rol online sau MMORPG (de ex. World of Warcraft)

- Am practicat activități/sporturi la mare, care m-au ajutat să dobândesc cunoștințe și abilități tehnice.
- Sunt obișnuit să fac sport / activități în munți, care mi-au permis să-mi dezvolt cunoștințele (de exemplu, jocuri frumoașe de văzut, unde să mergem pentru drumeții, numele plantelor și animalelor etc.).

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI PE CARE LE PUTEȚI FACE:

- navigație
- drumeții
- schi
- surfing
- snowboarding
- ski
- alpinism
- windsurfing
- schi nautic
- motociclism
- scufundări
- parapanta

- Îmi pot aloca timp pentru lucruri în care cred și acționez în conformitate cu convingerile mele.
- Am fost deja implicat într-o asociație/ am alocat timp pentru anumite cauze/probleme, care sunt importante pentru mine.

EXEMPLE DE CATEGORII DE ASOCIAȚII, UNDE PUTEȚI FACE VOLUNTARIAT:

- Asociațiile de protecție a animalelor
- Asociații de dialog intercultural
- Asociații de dialog intergenerațional
- Asociațiile de protecție a mediului
- Asociațiile LGBT
- Asociațiile pacifiste
- Asociații pentru protecția femeilor și / sau a copiilor
- Asociații de protecție a drepturilor omului
- Asociații de ajutor pentru persoanele cele mai defavorizate
- Asociații pentru dinamizarea comunității din care faceți parte (cartier, sat, vecinătate etc.)

- Îmi place să joc jocuri care necesită interacțiune, colaborare, comunicare cu alte persoane.
- Îmi plac jocurile multiplayer care implică gestionare (de exemplu, gestionarea timpului sau a banilor), ghicirea (de exemplu, încercarea de a înțelege / comunica informațiile corecte) etc.
- Jocuri care necesită strategii de dezvoltare și / sau anticiparea a ceea ce va face adversarul meu pentru a câștiga.

EXEMPLE DE TIPURI DE JOCURI PE CARE LE PUTEȚI JUCA:

- Jocuri cu cărți (de ex. Poker, Uno)
- Jocuri cu pioni (de exemplu, Battleship, Monopoly)
- Jocuri cu întrebări (de exemplu, Trivial Pursuit)
- jocuri de ghicit (de ex. Taboo, Pictionary)
- Jocuri cu roluri (de exemplu, Cluedo)
- Jocuri cu litere (de exemplu Scrabble, Rebus)
- jocuri de strategie (de exemplu, șah, dame)

PARTENERIAT



FUNDACIÓN COREMSA

www.fundacioncoremsa.org



Asociația Consultanților și Experților
în Economie Socială

ACE-ES Romania

www.ace-economiesociala.ro



EUROPERSONAL

www.skolenievzv.eu



INOVA

www.inovaconsult.com



CESIE

cesie.org



Co-funded by the
Creative Europe Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.