



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



GHID DE SELF-COACHING

**Instrument practic pentru autocunoaștere, claritate,
dezvoltare socio-emoțională și pregătirea pentru carieră**

MAI, 2026

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





CUPRINS

Cuvânt înainte.....	6
Cum se folosește acest ghid	7
Capitolul 1. Ce este self-coachingul și cum te poate ajuta	8
Exercițiu 1. Unde sunt acum?.....	8
Exercițiu 2. Întrebarea mea principală	9
Capitolul 2. Reamintirea parcursului din sesiunile de coaching.....	11
Când este util să revii la aceste instrumente?	11
Instrument de reamintire 1. Roata Vieții	11
Instrument de reamintire 2. Testul Valorilor	16
Instrument de reamintire 3. Obiectivul SMART	18
Instrument de reamintire 4. Planul de acțiune	20
Capitolul 3. Autocunoaștere: cum mă înțeleg mai bine	22
Exercițiu 1. Cine sunt eu acum?.....	22
Exercițiu 2. Harta identității personale	23
Exercițiu 3. Linia vieții.....	24
Capitolul 4. Claritate personală: ce am învățat despre mine și ce urmează	26
Exercițiu 1. Bilanț personal	26
Exercițiu 2. Ce păstrez, ce opresc, ce încep	27
Exercițiu 3. Cuvântul meu-ancoră	28
Capitolul 5. Valorile mele în acțiune.....	29
Exercițiu 1. Cele 5 valori dominante.....	29
Exercițiu 2. Valori declarate versus valori trăite.....	30
Exercițiu 3. Matricea valori–decizii.....	30
Capitolul 6. Resursele mele personale: ce pot folosi deja	32
Exercițiu 1. Inventarul resurselor personale	32
Exercițiu 2. Dovezi că pot	33
Exercițiu 3. Competențe transferabile.....	34
Capitolul 7. Convingeri limitative: ce mă blochează și cum reformulez	36
Exercițiu 1. Identificarea convingerii	36
Exercițiu 2. De unde vine această idee?	37
Exercițiu 3. Cum m-a protejat această convingere?	37
Exercițiu 4. Dovezi contrare	38
Exercițiu 5. Reformulare echilibrată.....	38



Capitolul 8. Dialog interior: cum vorbesc cu mine	40
Exercițiu 1. Ce îmi spun când greșesc?	40
Exercițiu 2. Tabel de reformulare	41
Exercițiu 3. Noul meu vocabular de progres	41
Capitolul 9. Emoții, stres și autoreglare	43
Exercițiu 1. Jurnalul emoțiilor	43
Exercițiu 2. Scala stresului	44
Exercițiu 3. Cercul controlului	44
Exercițiu 4. Respirație 4-4-6	45
Capitolul 10. Relația mea cu schimbarea: adaptabilitate și reziliență	46
Exercițiu 1. Ce schimbare traversez acum?	46
Exercițiu 2. Ce se schimbă, ce rămâne stabil?	47
Exercițiu 3. Cel mai mic pas posibil	47
Capitolul 11. Motivație, disciplină și obiceiuri	48
Exercițiu 1. Harta motivației personale	48
Exercițiu 2. Tehnica WOOP	49
Exercițiu 3. Primul pas de 10 minute	49
Exercițiu 4. Monitorizarea obiceiurilor timp de 30 de zile	50
Capitolul 12. Timp, energie și priorități	52
Exercițiu 1. Auditul timpului pe 7 zile	52
Exercițiu 2. Matricea important/urgent	53
Exercițiu 3. O prioritate pe zi	53
Capitolul 13. Luarea deciziilor: cum aleg conștient	55
Exercițiu 1. Matricea de decizie	55
Exercițiu 2. Decizie bazată pe frică sau pe valori?	56
Exercițiu 3. Trei perspective	56
Exercițiu 4. Decizia minimă testabilă	57
Capitolul 14. Comunicare, relații și sprijin	58
Exercițiu 1. Harta persoanelor de sprijin	58
Exercițiu 2. Cum cer ajutor?	59
Exercițiu 3. Mesaj asertiv	59
Exercițiu 4. Feedback primit	60
Capitolul 15. Cariera mea: direcție, competențe și oportunități	61
Exercițiu 1. Profilul meu profesional	61
Exercițiu 2. Harta competențelor	62



Exercițiu 3. Analiza SWOT personală.....	62
Exercițiu 4. Plan de explorare profesională pe 30 de zile	63
Capitolul 16. Eu în viitor: viziune personală și profesională.....	65
Exercițiu 1. Eu peste 3 ani	65
Exercițiu 2. O zi din viața mea viitoare	66
Exercițiu 3. Scrisoare către mine din viitor	66
Capitolul 17. Monitorizarea progresului și auto-reflecția continuă	68
Exercițiu 1. Jurnal săptămânal de self-coaching.....	68
Exercițiu 2. Evaluarea progresului după 30 de zile.....	69
Exercițiu 3. Revizuirea periodică.....	70
Capitolul 18. Fișe de lucru pentru self-coaching	71
Fișa 1. Unde sunt acum și ce vreau să clarific?.....	71
Fișa 2. Roata Vieții	72
Fișa 3. Testul Valorilor	73
Fișa 4. Obiectiv SMART	74
Fișa 5. Plan de acțiune.....	75
Fișa 6. Convingeri limitative.....	76
Fișa 7. Cercul controlului	77
Fișa 8. Matricea de decizie.....	78
Fișa 9. Analiza SWOT personală	79
Fișa 10. Plan de explorare profesională pe 30 de zile.....	80
Fișa 11. Jurnal săptămânal.....	81
Recomandări finale	82
Glosar de termeni	83
Model de parcurgere în 4 săptămâni	84
Săptămâna 1: Autocunoaștere și claritate.....	84
Săptămâna 2: Valori, resurse și convingeri	84
Săptămâna 3: Emoții, timp și decizii	84
Săptămâna 4: Carieră și progres	84
Model de rutină săptămânală de self-coaching.....	86
Încheiere.....	87



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Titlul proiectului: „START ÎN CARIERĂ – Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”

Cod SMIS: 312666

Editor: UNIVERSITATEA AGORA

Autori: Burcea Elena, Munteanu Aurelia

Data publicării: MAI, 2026

Ghidul de self-coaching a fost realizat de Expert Coaching GT 1 – Burcea Elena și Expert Coaching GT 2 – Munteanu Aurelia, în cadrul proiectului „START ÎN CARIERĂ – Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666, proiect cofinanțat de Uniunea Europeană.

Acest document a fost pregătit pentru UNIVERSITATEA AGORA și reflectă opinia autorilor. Acest material nu reprezintă poziția Comisiei Europene sau a Guvernului României, care nu poartă răspunderea modului în care informația conținută în acest ghid ar putea fi utilizată.

**Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49**





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Cuvânt înainte

Acest ghid de self-coaching a fost realizat în cadrul proiectului „**START ÎN CARIERĂ – Stagiile de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA**”, cod SMIS 312666, proiect cofinanțat de Uniunea Europeană, ca instrument de sprijin pentru studenții care doresc să își continue procesul de autocunoaștere, dezvoltare personală și pregătire pentru carieră.

În cadrul proiectului, studenții au beneficiat de sesiuni individuale de coaching, prin care au fost sprijiniți să își clarifice obiectivele, să își identifice resursele personale, să își dezvolte competențele socio-emoționale și să își construiască o relație mai conștientă cu propriul parcurs academic și profesional. Activitatea de coaching urmărește formarea de competențe socio-emoționale, sprijinirea studenților în clarificarea și atingerea obiectivelor și dezvoltarea unor competențe complementare care să faciliteze accesul pe piața muncii.

Ghidul de față continuă această intervenție și oferă un cadru practic prin care fiecare student poate reveni, în ritm propriu, asupra unor întrebări importante:

- Cine sunt eu în această etapă a vieții mele?
- Ce contează cu adevărat pentru mine?
- Ce vreau să dezvolt?
- Ce mă blochează?
- Ce resurse am deja?
- Ce pas concret pot face în direcția pe care mi-o doresc?

Self-coachingul înseamnă capacitatea de a te observa, de a-ți adresa întrebări utile, de a-ți clarifica obiectivele, de a-ți identifica resursele și de a acționa cu mai multă responsabilitate față de propria dezvoltare.

Ghidul este conceput ca un **caiet practic de lucru**. Poate fi citit integral sau parcurs pe capitole, în funcție de nevoile și ritmul fiecărui student. Exercițiile sunt gândite ca instrumente de reflecție personală, iar valoarea lor stă în sinceritatea și atenția cu care sunt parcurse.

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagiile de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Cum se folosește acest ghid

Pentru parcurgerea ghidului, este recomandat să alegi un moment în care ai suficientă liniște și disponibilitate pentru reflecție. Exercițiile pot fi completate în format digital sau într-un caiet personal, în funcție de varianta care îți este mai comodă. Ghidul nu trebuie parcurs integral într-o singură zi, ci poate fi utilizat treptat, în funcție de nevoile, ritmul și etapa în care te afli.

Poți începe cu acele capitole care răspund cel mai bine preocupărilor tale actuale, precum claritatea personală, convingerile limitative, cariera, gestionarea timpului sau luarea deciziilor. Ulterior, poți reveni asupra celorlalte secțiuni, pe măsură ce apar noi întrebări, obiective sau situații care necesită reflecție.

Exercițiile sunt concepute ca instrumente de autocunoaștere și orientare personală. Ele nu urmăresc răspunsuri standard, ci te sprijină să observi mai clar ce simți, ce gândești, ce îți dorești, ce resurse ai și care sunt pașii concreți pe care îi poți face pentru propria dezvoltare.

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Capitolul 1. Ce este self-coachingul și cum te poate ajuta

Self-coachingul este un proces prin care înveți să îți adresezi întrebări clare, să îți observi gândurile, emoțiile, comportamentele și alegerile, pentru a-ți construi o direcție mai conștientă. Este o formă de auto-ghidare, dar nu înseamnă să faci totul singur fără sprijin. Înseamnă să îți dezvolți capacitatea de a reflecta, de a decide și de a acționa.

Pentru un student, self-coachingul poate fi util în mai multe situații:

- când nu știe exact ce direcție profesională să aleagă;
- când se simte blocat sau nesigur;
- când are mai multe opțiuni și îi este greu să decidă;
- când amână acțiuni importante;
- când are nevoie să își crească încrederea în sine;
- când vrea să își organizeze mai bine timpul;
- când vrea să își înțeleagă valorile, motivațiile și obiectivele.

Self-coachingul presupune trei pași simpli:

- 1. Observ:** Ce se întâmplă cu mine?
- 2. Clarific:** Ce este important? Ce vreau? Ce mă blochează?
- 3. Acționez:** Care este pasul concret pe care îl pot face?

Exercițiu 1. Unde sunt acum?

Completează răspunsurile fără să le analizezi prea mult.

În această etapă a vieții mele, mă simt:



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



.....

Cel mai mult mă preocupă:

.....

Aș vrea să înțeleg mai bine despre mine:

.....

Un lucru pe care vreau să îl schimb este:

.....

Un lucru pe care vreau să îl păstrez este:

.....

Un lucru pe care vreau să îl dezvolt este:

.....

Exercițiu 2. Întrebarea mea principală

Alege o întrebare care te reprezintă acum:

- Ce vreau să fac mai departe?
- Ce mă blochează?
- Ce îmi doresc cu adevărat?
- Cum pot avea mai multă încredere în mine?
- Cum îmi pot organiza mai bine timpul?
- Cum pot lua o decizie importantă?
- Cum îmi pot construi direcția profesională?

Întrebarea mea principală este:

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



.....

De ce este importantă pentru mine această întrebare?

.....

Ce s-ar schimba dacă aș găsi mai multă claritate?

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Capitolul 2. Reamintirea parcursului din sesiunile de coaching

În sesiunile individuale de coaching, studenții au lucrat deja cu o serie de instrumente de autocunoaștere și clarificare: **Roata Vieții, Testul Valorilor, Obiectivul SMART și Planul de acțiune**. Acestea au fost utilizate pentru identificarea nevoilor, clarificarea ariilor importante de viață, formularea obiectivelor și stabilirea pașilor concreți de acțiune.

În acest ghid, aceste instrumente apar ca **reamintire**. Le poți relua oricând, mai ales în momente de schimbare, indecizie sau reevaluare personală.

Când este util să revii la aceste instrumente?

- când simți că ai pierdut direcția;
- când ai o decizie importantă de luat;
- când începi o nouă etapă academică sau profesională;
- când apare o schimbare semnificativă;
- când vrei să îți verifici progresul;
- când simți că obiectivele tale nu mai sunt potrivite pentru tine.

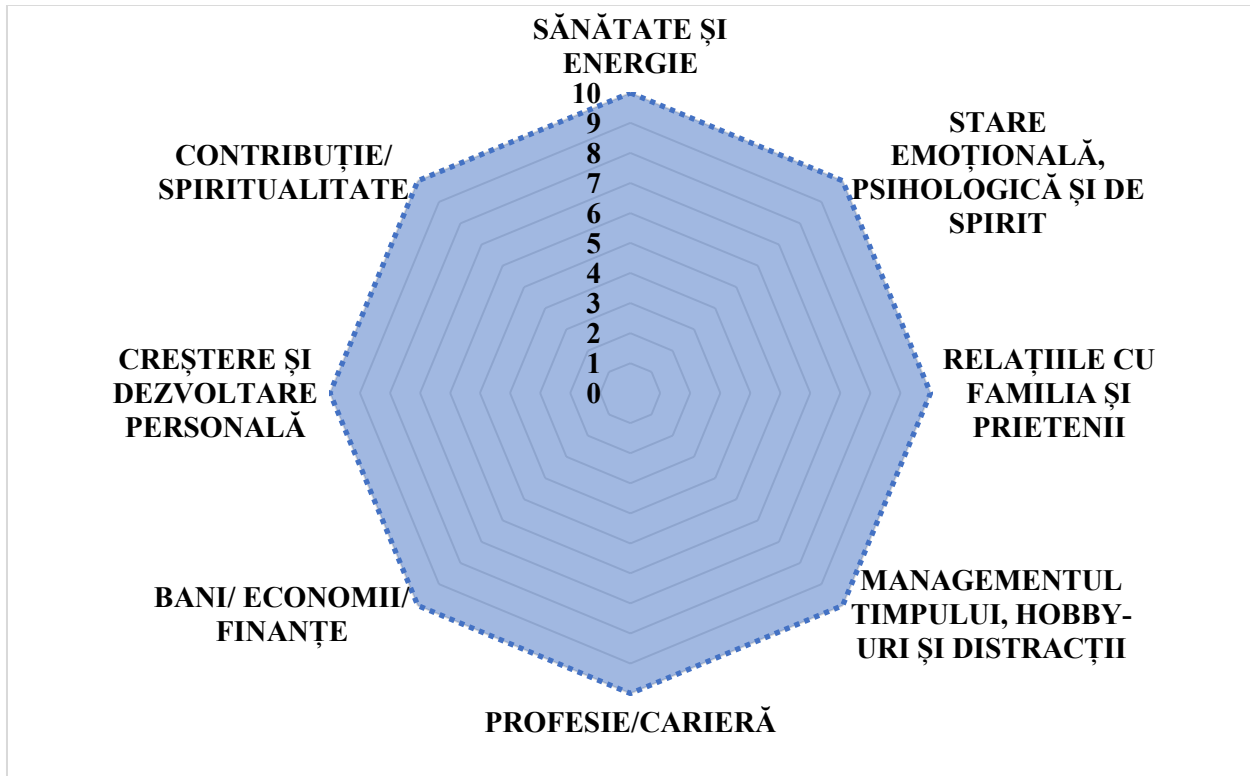
Instrument de reamintire 1. Roata Vieții

Roata Vieții este un instrument de autoevaluare care te ajută să observi nivelul tău de satisfacție în mai multe arii ale vieții. Instrumentul include arii precum sănătate și energie, stare emoțională, relații, managementul timpului, carieră, finanțe, dezvoltare personală și contribuție/spiritualitate.

La fiecare arie de viață te rog să-ți adresezi cele 3 întrebări, de mai jos, la care să răspunzi detaliat, iar apoi să dai o notă de la 1 la 10, unde 1 reprezintă minim și 10 maxim.



Poți trece punctajele oferite de tine la fiecare întrebare (în graficul de mai jos) și, la final, vei putea vedea echilibrul dintre fiecare arie de viață.



Incepem testul – ROATA VIETII, cu prima arie de viață. Te rog să te evaluezi și să răspunzi cu sinceritate:

1. Sănătate și energie

1.1 Cât de fericit/ă te simți cu starea generală de sănătate și de bună-dispoziție pe care le ai acum, în acest moment?

1.2 Cum apreciezi nivelul de energie pe care ți-l menții pe parcursul unei zile?

1.3 Dacă ar fi să îți dai singur/ă o notă raportată la mișcarea fizică efectuată zilnic vs greutatea corporală pe care o ai, care ar fi acea notă?

1.4 Cum te vezi din punct de vedere al sănătății și mișcării fizice peste 1 an? Cum ți-ar plăcea să te simți în legătură cu sănătatea, vitalitatea și energia corpului tau?



Ce ai putea face, începând din această săptămână, pentru a îmbunătăți această arie de viață?

2. Stare emoțională, psihologică și de spirit

2.1 Cum te simți, de obicei, pe plan emoțional? Ești mai mult liniștit/ă și mulțumit/ă sau te simți des stresat/ă, trist/ă sau copleșit/ă?

2.2 Cum îți simți mintea în fiecare zi? Te simți clar/ă, stăpân/ă pe tine și echilibrat/ă sau, mai degrabă, confuz/ă, obosit/ă sau neliniștit/ă?

2.3 Cum e starea ta de spirit în general? Te simți deseori bucuros/bucuroasă, pozitiv/ă și motivat/ă sau te simți mai mult fără chef, lipsit/ă de energie sau fără speranță?”

2.4 Cum te vezi din punct de vedere al vieții emoționale, peste 1 an? Ce stare de spirit ți-ar plăcea să ai în fiecare zi?

Ce ai putea face, începând din această săptămână, pentru a îmbunătăți această arie de viață?

3. Relațiile cu familia și prietenii

3.1 Cum ai descrie calitatea relațiilor tale sentimentale; anterioare și actuale? Dacă nu ești încă într-o relație, este OK! Nota ta este 10 – pentru ca ai ales să nu fii sau, 1 – dacă îți dorești să fii într-o relație, dar încă nu ești.

3.2 Cum apreciezi calitatea relației și întreținerea acesteia cu membrii familiei?

3.3 Cum ai aprecia calitatea relațiilor cu prietenii, colegii, de până acum?

3.4 Unde te vezi din punct de vedere relațional peste 3 ani? Cum ți-ar plăcea să te simți în relația de cuplu, în relația cu familia/prietenii?

Ce ai putea face, începând din această săptămână, pentru a îmbunătăți această arie de viață?

4. Managementul timpului, hobby-uri și distracții

4.1 Cat de eficient și productiv ești în stabilirea și îndeplinirea sarcinilor și obiectivelor zilnice?



4.2 Cum te simți, vis-a-vis de timpul rămas la dispoziție pentru „alimentarea” pasiunii tale și lucrul la obiectivele personale, altele decât sarcinile zilnice?

4.3 Cum ai aprecia nivelul tău de relaxare zilnică? Simți că ai momente în care îți încarci bateriile sau, mai degrabă, te simți mereu obosit/ă și fără timp pentru tine?

4.4 Cum te vezi din punct de vedere al managementului timpului personal și profesional, al eficienței și productivității peste 6 luni? Cum ți-ar plăcea să te simți în fiecare zi în legătură cu productivitatea și performanța personală acasă sau la locul tău de muncă?

Ce ai putea face, începând din această săptămână, pentru a îmbunătăți această arie de viață?

5. Profesie/Carieră

5.1 Ai o direcție clară legată de cariera ta sau te simți nesigur/ă cu privire la ce vei face după facultate?

5.2 Care este nivelul de oportunitate pentru a obține jobul/afacerea în domeniul dorit?

10 - există angajatori în proximitatea domiciliului sau care sunt de acord cu telemunca și pot obține cu ușurință locul de muncă dorit

1 – nu există angajatori în proximitatea domiciliului sau care sunt de acord cu telemunca și/sau este dificil să obțin locul de muncă dorit

5.3 Simți că domeniul pe care ți-l dorești pentru viitor îți va permite să progresezi și să atingi nivelul profesional la care visezi?

5.4 Unde te vezi, din punct de vedere profesional/al carierei peste 5 ani? (Atentie! Unde te vezi ... NU, unde vrei să fii ...?)

Ce ai putea face, începând din această săptămână, pentru a îmbunătăți această arie de viață?

6. Bani/Economii/Finanțe

6.1 Cum te simți în legătură cu banii pe care îi ai? Îți ajung pentru nevoile tale și te simți în siguranță financiară sau trăiești cu grija că nu îți ajung?



6.2 Reușești să îți planifici și să îți gestionezi banii echilibrat (cheltuieli, economii) sau simți că deseori cheltui haotic sau nu poți pune nimic deoparte?

6.3 Ai un plan sau niște obiective legate de bani (economii, independență, investiții) sau trăiești mai mult de la o lună la alta, fără o direcție clară?

6.4 Cum te vezi din punct de vedere al sănătății financiare peste 5 ani?

Ce ai putea face, începând din această săptămână, pentru a îmbunătăți această arie de viață?

7. Creștere și dezvoltare personală

7.1 Cum simți că ai evoluat personal în ultima perioadă? Te dezvolți constant, înveți lucruri noi și te cunoști mai bine sau simți că ai stagnat?

7.2 Cât de mult ieși din zona de confort și îți asumi provocări care te ajută să crești? Sau eviți schimbările de teama eșecului sau din comoditate?

7.3 Ai obiective clare pentru viitor și lucrezi activ la dezvoltarea ta (prin lectură, cursuri, activități noi) sau te lași dus/ă de val, fără o direcție personală?

7.4 Cum îți imaginezi că vei evolua în următorii 1-3 ani? Ce fel de persoană vrei să devii? (Ce cuvinte ți-ai dori să se spună despre tine după ce ... nu vei mai fi?)

Ce ai putea face, începând din această săptămână, pentru a îmbunătăți această arie de viață?

8. Contribuție/Spiritualitate

8.1 Simți că aduci o contribuție pozitivă în viața celor din jur (familie, prieteni, comunitate)? Faci ceva care să-i ajute pe alții sau te concentrezi doar pe tine?

8.2 Te ghidezi în viața de zi cu zi după valori și principii care îți dau un sens? Simți că viața ta are o direcție mai profundă sau trăiești doar mecanic, de pe o zi pe alta?

8.3 Simți că ai o conexiune cu ceva dincolo de tine (natura, Dumnezeu, universul, viața în sine)? Îți iei timp să reflectezi, să te liniștești și să cauți echilibrul interior?



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



8.4 Cum ți-ai dori să crești în următorii 1-3 ani ca om, astfel încât să ai un impact pozitiv asupra celor din jur și să simți că trăiești în acord cu valorile tale?

Ce ai putea face, începând din această săptămână, pentru a îmbunătăți această arie de viață?

- Ce impresie îți formezi asupra vieții tale, evaluată din perspectiva Roții?
- Te-a surprins ceva?
- Cum îți distribuie timpul pentru fiecare domeniu?
- Cum ți-ai dori să-ți petreci timpul în fiecare domeniu al vieții tale?
- În care dintre aceste domenii vrei să faci prima optimizare și de ce?

Întrebare de reluare:

Dacă aș completa din nou Roata Vieții astăzi, ce arie ar avea cel mai mult nevoie de atenția mea?

.....

Ce s-a îmbunătățit față de momentul sesiunii de coaching?

.....

Ce a rămas dificil?

.....

Care este o acțiune mică pe care o pot face în următoarele 7 zile?

.....

Instrument de reamintire 2. Testul Valorilor

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Testul Valorilor te ajută să observi ce este cu adevărat important pentru tine, pornind de la comportamente concrete: unde îți petreci timpul, unde îți consumi energia, ce te inspiră, ce subiecte te atrag, ce obiective revin constant în mintea ta.

1. Cum îți petreci majoritatea timpului liber?

Adică, atunci când ai libertatea de a alege ce să faci, la ce activități te dedici cu cel mai mare interes și frecvență?

2. Cum îți consumi energia?

Ce activități te fac să te simți plin de energie, în care nu te simți obosit și ești dispus să investești timp, indiferent de dificultăți?

3. Cum îți cheltuiești banii cel mai des?

După ce plătești cheltuielile de bază, pe ce anume alegi să cheltuiești cei mai mulți bani?

4. Unde ești cel mai organizat și disciplinat în mod natural?

În ce domenii ale vieții tale ești cel mai ordonat, constant și organizat, chiar fără ca altcineva să te oblige?

5. În ce domenii ești de încredere și pe care le finalizezi fără amânare?

Ce activități duci la bun sfârșit fără să fii împins de la spate sau monitorizat?

6. Pe ce subiecte te concentrezi cel mai mult, te gândești constant și reflectezi?

Ce gânduri îți revin mereu, chiar și atunci când nu ești obligat să te gândești la ele?

7. Ce te inspiră cel mai mult?

Cine sunt persoanele care te inspiră? Ce calități sau realizări admiri cel mai mult la acești oameni?

8. Ce obiective, planuri sau rezultate dorești cel mai mult să realizezi?

Care sunt cele mai mari aspirații sau vise pe care le urmărești constant, indiferent de obstacole?

9. Ce subiecte de conversație te atrag cel mai des?

Despre ce discuți cel mai frecvent cu ceilalți, în mod liber, fără să te simți obligat?

10. Ce tip de mediu îți crezi în jurul tău?

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Cum arată spațiul tău personal (acasă, birou)? Ce obiecte predomină? Ce colecționezi sau aduni în jurul tău?

11. Ce tip de informații, subiecte sau domenii te atrag cel mai mult?

Ce citești, la ce te uiți, ce cercetezi frecvent? Ce tipuri de conținut cauți în mod natural?

12. Ce te emoționează cel mai mult?

Ce experiențe sau momente din viața ta te-au mișcat profund și te-au făcut să te simți împlinit sau recunoscător?

13. În ce domenii din viața ta simți cea mai mare încredere și stimă de sine?

Care sunt ariile în care simți că ai cel mai mare succes și te simți valoros?

Cele mai importante 5 valori ale mele, așa cum le văd acum, sunt:

1.
2.
3.
4.
5.

Care dintre aceste valori este cel mai puțin prezentă în viața mea acum?

.....

Ce pot face pentru a o exprima mai mult?

.....

Instrument de reamintire 3. Obiectivul SMART

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Un obiectiv SMART este specific, măsurabil, realizabil, relevant și încadrat în timp. Instrumentul ajută la transformarea unei dorințe generale într-un obiectiv clar.

STABILIREA OBIECTIVULUI:

S – Specific (Specific)

1. Ce anume vrei să realizezi, concret și clar?
2. Ce rezultat final te-ar face să spui: „Da, am reușit!”?

M – Measurable (Măsurabil)

1. Cum vei ști că ai atins obiectivul? Ce indicatori sau dovezi îți arată progresul?
2. Ce anume vei măsura pentru a evalua succesul?

A – Achievable (Realizabil)

1. Este acest obiectiv realist pentru resursele și timpul de care dispui acum?
2. Ce obstacole ai putea întâlni? Cum le vei depăși?

R – Relevant (Relevant)

1. În ce fel acest obiectiv contribuie la viziunea sau valorile tale pe termen lung?
2. Este aliniat cu prioritățile tale actuale?

T – Time-bound (Cu termen limită)

1. Când îți dorești să atingi acest obiectiv?
2. Care sunt pașii intermediari și ce termene pui pentru fiecare?

Reflective Follow-up (pentru adâncire)

- Ce te entuziasmează cel mai mult la acest obiectiv?
- Ce te-ar face să renunți? Cum poți preveni asta?
- Cum te vei motiva în momentele dificile?



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Obiectivul meu actual este:

.....

Este clar și concret?

.....

Cum voi ști că am progresat?

.....

Până când vreau să fac acest lucru?

.....

Instrument de reamintire 4. Planul de acțiune

Planul de acțiune te ajută să transformi obiectivul în pași concreți.

PLAN DE ACȚIUNE

Care sunt pașii concreți pe care trebuie să îi faci pentru a atinge acest obiectiv?	
Ce resurse ai deja la dispoziție și de ce alte resurse ai avea nevoie pentru a-ți îndeplini obiectivul?	
Care sunt principalele obstacole pe care le-ai putea întâmpina și cum le poți depăși?	

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Ce persoane te-ar putea sprijini în atingerea acestui obiectiv și cum ai putea apela la ajutorul lor?	
Cât timp îți propui să dedici zilnic sau săptămânal pentru atingerea acestui obiectiv?	
Ce te motivează cel mai mult să îți atingi acest obiectiv și cum îți poți menține motivația pe termen lung?	
Cum te vei recompensa pe tine însuși pentru progresul realizat și pentru atingerea obiectivului tău?	

Cum te simți acum, știind că ai acest plan clar? Ce îți spune asta despre capacitatea ta de a reuși?

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Capitolul 3. Autocunoaștere: cum mă înțeleg mai bine

Autocunoașterea este baza dezvoltării personale. Nu poți construi o direcție potrivită pentru tine dacă nu știi ce simți, ce gândești, ce îți dorești, ce eviți și ce resurse ai deja.

Autocunoașterea nu înseamnă să ai răspunsuri definitive despre cine ești. Înseamnă să fii dispus să te observi cu sinceritate.

Exercițiu 1. Cine sunt eu acum?

Completează propozițiile:

În prezent, eu sunt o persoană care:

.....

Oamenii apropiați m-ar descrie ca fiind:

.....

Eu mă descriu ca fiind:

.....

Uneori îmi este greu să recunosc că sunt:

.....

Cel mai mult îmi place la mine că:

.....



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Aș vrea să dezvolt mai mult la mine:

.....

Exercițiu 2. Harta identității personale

Completează fiecare categorie cu minimum 3 răspunsuri.

Roluri importante din viața mea:

Exemplu: student, prieten, fiu/fiică, coleg, voluntar, angajat, iubit/ă, soț/soție, părinte.

1.
2.
3.

Calități personale:

1.
2.
3.

Lucruri care îmi dau energie:

1.
2.
3.

Lucruri care îmi consumă energia:

1.
2.
3.

Situații în care mă simt încrezător/încrezătoare:

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



1.
2.
3.

Situații în care mă simt nesigur/ă:

1.
2.
3.

Exercițiu 3. Linia vieții

Desenează o linie orizontală. Marchează pe ea 5-7 momente importante din viața ta: decizii, reușite, provocări, schimbări, întâlniri, experiențe care te-au format.

Pentru fiecare moment, răspunde:

Momentul important:

.....

Ce s-a întâmplat?

.....

Ce am învățat despre mine?

.....

Ce calitate am folosit atunci?

.....

Ce resursă am descoperit în mine?

.....

Ce mi-aș spune acum mie, cel/cea de atunci?

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



La final, observă:

Ce se repetă în povestea mea?

.....

Ce calități am folosit în momente dificile?

.....

Ce îmi arată această linie despre direcția mea?

.....



Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Capitolul 4. Claritate personală: ce am învățat despre mine și ce urmează

Claritatea apare atunci când îți oferi timp să privești înapoi, să extragi lecții și să alegi mai conștient ce urmează. Nu ai nevoie să ai toate răspunsurile. Ai nevoie să observi ce ai trăit, ce ai învățat și ce vrei să faci diferit.

Materialele de reflecție includ întrebări despre lecții, provocări, reușite, transformări interioare, carieră, sănătate, viziune și emoția dominantă dorită pentru perioada următoare.

Exercițiu 1. Bilanț personal

Gândește-te la ultimele 6-12 luni.

Un cuvânt care descrie această perioadă este:

.....

Cea mai importantă lecție pe care am învățat-o este:

.....

Un lucru de care sunt mândru/mândră este:

.....

Cea mai mare provocare a fost:

.....

Cel mai bun lucru care s-a întâmplat pentru mine a fost:

.....



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



O abilitate sau un obicei nou pe care l-am dezvoltat este:

.....

Ce am făcut pentru cariera mea în această perioadă?

.....

Ce am făcut pentru sănătatea și energia mea?

.....

Ce am făcut pentru relația cu mine?

.....

Exercițiu 2. Ce păstrez, ce opresc, ce încep

Completează tabelul:

Ce vreau să păstrez	Ce vreau să opresc	Ce vreau să încep

Cel mai important lucru pe care aleg să îl încep este:

.....

De ce contează pentru mine?

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Exercițiu 3. Cuvântul meu-ancoră

Alege un cuvânt care să descrie direcția ta pentru următoarea perioadă.

Exemple: claritate, curaj, echilibru, disciplină, încredere, răbdare, progres, asumare, liniște, consecvență, explorare.

Cuvântul meu-ancoră este:

.....

Pentru mine, acest cuvânt înseamnă:

.....

Cum se va vedea concret acest cuvânt în comportamentul meu?

.....





Capitolul 5. Valorile mele în acțiune

Valorile sunt lucrurile care contează cu adevărat pentru tine. Ele influențează alegerile, obiectivele, relațiile și modul în care îți imaginezi viitorul. Uneori spunem că avem anumite valori, dar comportamentele noastre arată altceva. De aceea, este important să observăm nu doar ce declarăm, ci și ce trăim.

Exercițiu 1. Cele 5 valori dominante

Reia, dacă dorești, Testul Valorilor lucrat în sesiunea de coaching. Apoi notează valorile care par cele mai importante pentru tine acum.

1.
2.
3.
4.
5.

Pentru fiecare valoare, completează:

Valoarea:

Cum se vede în viața mea acum?

.....

Cum aș vrea să se vadă mai mult?

.....

Ce decizie recentă a fost influențată de această valoare?

.....



Exercițiu 2. Valori declarate versus valori trăite

Completează:

Spun că este important pentru mine:

.....

Dar comportamentul meu arată că investesc timp și energie în:

.....

Ce observ din această diferență?

.....

Ce ajustare mică pot face?

.....

Exercițiu 3. Matricea valori–decizii

Alege o decizie pe care o ai de luat.

Decizia:

.....

Opțiunea 1:

Opțiunea 2:

Opțiunea 3:

Completează:



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Valoare importantă	Opțiunea 1	Opțiunea 2	Opțiunea 3

Opțiunea care pare cel mai aliniată cu valorile mele este:

.....

Ce pas mic pot face pentru a o testa?

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Capitolul 6. Resursele mele personale: ce pot folosi deja

Uneori, când ne gândim la viitor, observăm mai ales ce ne lipsește: experiență, bani, curaj, contacte, claritate. Self-coachingul te invită să observi și ce ai deja. Resursele personale pot fi cunoștințe, abilități, calități, experiențe, relații, valori, lecții sau contexte care te pot sprijini.

Exercițiu 1. Inventarul resurselor personale

Completează fiecare categorie:

Ce știu:

Exemplu: cunoștințe academice, limbi străine, informații despre domeniul meu.

1.
2.
3.

Ce știu să fac:

Exemplu: comunicare, organizare, analiză, lucru în echipă, scriere, prezentare.

1.
2.
3.

Ce calități am:

Exemplu: răbdare, seriozitate, creativitate, empatie, curiozitate.

1.
2.
3.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Ce experiențe m-au format:

1.
2.
3.

Cine sau ce mă poate sprijini:

1.
2.
3.

Exercițiu 2. Dovezi că pot

Gândește-te la 3 momente în care ai reușit ceva dificil.

Momentul 1:

.....

Ce am făcut concret?

.....

Ce calitate am folosit?

.....

Momentul 2:

.....

Ce am făcut concret?

.....

Ce calitate am folosit?

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Momentul 3:

.....

Ce am făcut concret?

.....

Ce calitate am folosit?

.....

Ce îmi arată aceste exemple despre mine?

.....

Exercițiu 3. Competențe transferabile

Competențele transferabile sunt abilități pe care le poți folosi în mai multe contexte: facultate, muncă, voluntariat, proiecte, relații profesionale.

Bifează competențele pe care le ai deja:

- comunicare;
- organizare;
- lucru în echipă;
- analiză;
- scriere;
- prezentare;
- rezolvare de probleme;
- adaptabilitate;
- responsabilitate;
- creativitate;
- atenție la detalii;
- negociere;
- leadership;

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



- empatie;
- disciplină.

Competențele mele principale sunt:

.....

Competențele pe care vreau să le dezvolt sunt:

.....

Unde le pot exersa în următoarea lună?

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Capitolul 7. Convingeri limitative: ce mă blochează și cum reformulez

O convingere limitativă este o idee pe care o credem despre noi, despre ceilalți sau despre lume și care ne limitează acțiunile. Uneori pare o realitate obiectivă, dar este doar o interpretare formată din experiențe, frici, comparații sau mesaje primite de la alții.

Exemple:

- „Nu sunt suficient de bun/ă.”
- „Nu am experiență, deci nu are rost să aplic.”
- „Dacă greșesc, mă fac de râs.”
- „Alții sunt mai pregătiți decât mine.”
- „Nu pot vorbi în public.”
- „Nu sunt genul de persoană care reușește.”
- „Dacă nu știu exact ce vreau, nu pot începe.”

Materialul despre convingeri propune observarea ideilor polarizate, înțelegerea contextului în care au apărut, recunoașterea modului în care au protejat persoana și formularea unei perspective mai echilibrate.

Exercițiu 1. Identificarea convingerii

Completează:

Nu pot să pentru că

.....

Mi-e teamă să pentru că

.....

Cred despre mine că

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666

Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Această idee mă blochează atunci când:

.....

Exercițiu 2. De unde vine această idee?

Când am început să cred asta?

.....

Este o concluzie a mea sau am preluat-o de la altcineva?

.....

Ce experiență a întărit această convingere?

.....

Ce emoție apare când mă gândesc la această convingere?

.....

Exercițiu 3. Cum m-a protejat această convingere?

Uneori, o convingere limitativă ne protejează de rușine, respingere, eșec, critică sau disconfort. De aceea, nu trebuie atacată cu agresivitate, ci înțeleasă.

Această convingere a încercat să mă protejeze de:

.....

M-a ajutat până acum prin faptul că:

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





.....

Dar acum mă limitează deoarece:

.....

Exercițiu 4. Dovezi contrare

Când am demonstrat, chiar și puțin, opusul acestei convingeri?

.....

Cine din jurul meu a reușit într-o situație asemănătoare?

.....

Ce calitate am ignorat la mine?

.....

Ce acțiune mică ar putea contrazice această convingere?

.....

Exercițiu 5. Reformulare echilibrată

Nu este nevoie să treci de la „nu pot” la „pot orice”. O reformulare utilă trebuie să fie realistă.

Convingere limitativă	Reformulare echilibrată
Nu am experiență, deci nu pot aplica.	Încă nu am multă experiență, dar pot aplica la oportunități potrivite nivelului meu.



Convingere limitativă	Reformulare echilibrată
Nu sunt bun/ă la interviuri.	Interviurile sunt o abilitate pe care o pot exersa.
Dacă greșesc, înseamnă că nu sunt capabil/ă.	Greșelile îmi oferă informații despre ce am de ajustat.
Nu știu exact ce vreau, deci nu pot începe.	Pot începe prin a testa opțiuni mici, fără să decid definitiv tot viitorul.

Convingerea mea limitativă este:

.....

Reformularea mea echilibrată este:

.....

Primul comportament prin care testez noua perspectivă este:

.....



Capitolul 8. Dialogul interior: cum vorbesc cu mine

Dialogul interior este felul în care îți vorbești în minte. Uneori este sprijinitor, alteori critic. Modul în care vorbești cu tine influențează emoțiile, încrederea și acțiunile tale.

Materialul despre vocabularul prosperității pornește de la ideea că limbajul influențează modul în care interpretăm realitatea și propune trecerea de la termeni precum vină, frică, critică, eșec și problemă către responsabilitate, optimism, feedback, oportunitate, încredere și potențial.

Exercițiu 1. Ce îmi spun când greșesc?

Gândește-te la o greșeală recentă.

Ce s-a întâmplat?

.....

Ce mi-am spus imediat după aceea?

.....

Această formulare m-a ajutat sau m-a blocat?

.....

Cum aş vorbi cu un prieten aflat în aceeaşi situație?

.....

Ce pot să îmi spun mie într-un mod mai echilibrat?

.....



Exercițiu 2. Tabel de reformulare

Completează:

Gând blocant	Reformulare utilă
Nu pot.	Ce pot încerca, chiar și foarte puțin?
Am eșuat.	Ce feedback îmi oferă această experiență?
Este prea greu.	Care este primul pas mic?
Nu are rost.	Ce pot testa înainte să trag concluzia?
Toți sunt mai buni decât mine.	Cu cine mă compar și ce pot învăța?

Un gând blocant pe care îl am des este:

.....

Reformularea lui este:

.....

Exercițiu 3. Noul meu vocabular de progres

Alege 5 cuvinte pe care vrei să le folosești mai des în dialogul tău interior.

Exemple: progres, răbdare, testare, curaj, învățare, responsabilitate, claritate, resurse, pas mic, adaptare, feedback, oportunitate.

1.
2.
3.
4.

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



5.

Cuvântul pe care vreau să îl folosesc cel mai des este:

.....

În ce situație îl voi folosi?

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Capitolul 9. Emoții, stres și autoreglare

Emoțiile nu sunt dușmani. Ele sunt informații despre ce contează, ce doare, ce sperie, ce bucură sau ce are nevoie de atenție. Self-coachingul nu înseamnă să nu mai simți emoții, ci să le observi și să răspunzi mai conștient.

Stresul apare atunci când simți că cerințele sunt mai mari decât resursele tale disponibile. Uneori nu poți elimina imediat sursa stresului, dar poți lucra cu felul în care o gestionezi.

Exercițiu 1. Jurnalul emoțiilor

Timp de 3 zile, completează:

Situația	Emoția simțită	Intensitate 1-10	Ce am avut nevoie?	Ce pot face?

La final:

Ce emoție apare cel mai des?

.....

Ce nevoie se repetă?

.....

Ce pot face pentru a răspunde mai bine acestei nevoi?

.....



Exercițiu 2. Scala stresului

Alege o situație stresantă.

Situația:

.....

Nivelul de stres de la 1 la 10:

.....

Ce anume face situația stresantă?

.....

Ce parte este urgentă?

.....

Ce parte poate aștepta?

.....

Ce pot face în următoarele 24 de ore?

.....

Exercițiu 3. Cercul controlului

Împarte situația în trei zone:

Ce pot controla:

.....



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Ce pot influența:

.....

Ce nu pot controla:

.....

A acțiunea mea trebuie să vină din zona pe care o pot controla sau influența. Aleg să fac:

.....

Exercițiu 4. Respirație 4-4-6

Când te simți agitat/ă, încearcă:

- inspiră 4 secunde;
- ține aerul 4 secunde;
- expiră 6 secunde;
- repetă de 5 ori.

După exercițiu, notează:

Cum mă simt acum față de înainte?

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Capitolul 10. Relația mea cu schimbarea: adaptabilitate și reziliență

Schimbarea poate fi aleasă sau impusă. Poate fi dorită sau dificilă. Poate apărea în carieră, relații, studiu, sănătate, familie sau planuri personale. Important nu este să nu simți frică, ci să înveți să faci diferența între ce se schimbă, ce rămâne stabil și ce poți controla.

Materialul despre mindsetul potrivit pentru schimbare subliniază importanța anticipării schimbării, gestionării emoțiilor, înțelegerii tranziției și depășirii rezistenței.

Exercițiu 1. Ce schimbare traversez acum?

Schimbarea cu care mă confrunt este:

.....

Este o schimbare aleasă de mine sau apărută din context?

.....

Ce simt în legătură cu această schimbare?

.....

Ce mă sperie cel mai mult?

.....

Ce oportunitate poate exista în această schimbare?

.....



Exercițiu 2. Ce se schimbă, ce rămâne stabil?

Ce se schimbă	Ce rămâne stabil	Ce pot controla

Ce observ după completarea tabelului?

.....

Exercițiu 3. Cel mai mic pas posibil

Când o schimbare pare mare, întreabă-te:

Care este cel mai mic pas pe care îl pot face fără să mă copleșesc?

.....

Când îl voi face?

.....

Cum voi ști că l-am făcut?

.....



Capitolul 11. Motivație, disciplină și obiceiuri

Motivația este importantă, dar nu este constantă. Uneori vei avea energie, alteori nu. De aceea, obiectivele au nevoie de obiceiuri, rutine și pași mici.

Disciplina nu înseamnă să forțezi permanent. Înseamnă să creezi un sistem care te ajută să continui și atunci când motivația scade.

Exercițiu 1. Harta motivației personale

Alege un obiectiv.

Obiectivul meu este:

.....

De ce contează pentru mine?

.....

Ce valoare personală susține acest obiectiv?

.....

Ce se va schimba în bine dacă îl urmez?

.....

Ce risc dacă îl tot amân?

.....



Exercițiu 2. Tehnica WOOP

WOOP este o tehnică simplă pentru transformarea dorinței în plan.

W – Wish / Dorință

Ce îmi doresc?

.....

O – Outcome / Rezultat

Ce rezultat bun voi obține?

.....

O – Obstacle / Obstacol

Ce obstacol poate apărea?

.....

P – Plan

Dacă apare obstacolul, atunci voi...

.....

Exemplu:

Dacă ajung acasă obosit/ă și vreau să amân, atunci voi lucra doar 10 minute la obiectivul meu.

Exercițiu 3. Primul pas de 10 minute

Alege o activitate pe care o tot amâni.

Activitatea amânată este:

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



.....
Primul pas de 10 minute este:

.....

Când îl fac?

.....

Ce pregătesc ca să fie mai ușor?

.....

Exercițiu 4. Monitorizarea obiceiurilor timp de 30 de zile

Alege un obicei mic.

Obiceiul meu:

.....

Cât durează zilnic/săptămânal?

.....

Cum îl măsoar?

.....

Tabel:

Ziua	Am făcut?	Observații
1	Da / Nu	
2	Da / Nu	
3	Da / Nu	

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Ziua	Am făcut?	Observații
4	Da / Nu	
5	Da / Nu	
6	Da / Nu	
7	Da / Nu	
8	Da / Nu	
9	Da / Nu	
10	Da / Nu	
...	...	
30	Da / Nu	

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Capitolul 12. Timp, energie și priorități

Gestionarea timpului nu înseamnă doar agendă și liste. Înseamnă să înțelegi unde se duce energia ta, ce activități contează cu adevărat și cum poți lucra realist cu ritmul tău.

Exercițiu 1. Auditul timpului pe 7 zile

Timp de o săptămână, notează principalele activități.

Ziua	Activități principale	Ce mi-a dat energie?	Ce mi-a consumat energia?
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

La final:

Unde pierd cel mai mult timp?

.....

Ce activități mă apropie de obiectivele mele?

.....

Ce activități mă îndepărtează de obiectivele mele?

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49



Ce ajustare mică pot face săptămâna viitoare?

.....

Exercițiu 2. Matricea important/urgent

Împarte activitățile tale în patru categorii:

Important și urgent	Important, dar nu urgent
Urgent, dar nu important	Nici urgent, nici important

Ce activitate importantă, dar neurgentă, am tot amânat?

.....

Când o programez?

.....

Exercițiu 3. O prioritate pe zi

Pentru următoarele 5 zile, completează:



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Ziua	Prioritatea zilei	Primul pas	Finalizat?
1			
2			
3			
4			
5			

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Capitolul 13. Luarea deciziilor: cum aleg conștient

Deciziile devin grele când simți că trebuie să alegi perfect. În realitate, multe decizii pot fi testate. Nu trebuie să știi tot viitorul pentru a face un pas. Uneori ai nevoie doar de o acțiune mică, prin care să obții informații.

Exercițiu 1. Matricea de decizie

Decizia pe care o am de luat este:

.....

Opțiune	Avantaje	Dezavantaje	Riscuri	Resurse necesare
Opțiunea 1				
Opțiunea 2				
Opțiunea 3				

Ce opțiune pare cea mai potrivită acum?

.....

Ce informație îmi lipsește pentru a decide mai bine?

.....

Cum pot obține această informație?

.....



Exercițiu 2. Decizie bazată pe frică sau pe valori?

Dacă aleg din frică, aleg:

.....

Dacă aleg din valori, aleg:

.....

Ce diferență observ între cele două răspunsuri?

.....

Exercițiu 3. Trei perspective

Privește decizia prin trei perspective:

Eu acum cred că:

.....

Eu peste 1 an mi-aș dori să fi ales:

.....

Eu peste 5 ani probabil aș considera important că:

.....



Exercițiu 4. Decizia minimă testabilă

În loc să alegi definitiv, alege o testare.

Exemple:

- discut cu o persoană din domeniu;
- aplic la un internship;
- particip la un eveniment;
- fac un curs scurt;
- actualizez CV-ul;
- cer feedback;
- fac o simulare de interviu.

Decizia pe care o pot testa este:

.....

Testul meu mic este:

.....

Când îl fac?

.....

Ce voi învăța din acest test?

.....



Capitolul 14. Comunicare, relații și sprijin

Comunicarea este o competență socio-emoțională importantă pentru viața personală și profesională. Ea influențează relațiile cu profesorii, colegii, angajatorii, prietenii și familia.

A cere ajutor, a primi feedback, a exprima o nevoie sau a gestiona o conversație dificilă sunt abilități care se exersează.

Exercițiu 1. Harta persoanelor de sprijin

Completează:

Zona în care am nevoie de sprijin	Cine mă poate sprijini?	Cum pot cere sprijinul?
Academic		
Profesional		
Emoțional		
Informațional		
Practic		
.....		

Prima persoană căreia îi pot cere sprijin este:

.....

Mesajul meu ar putea fi:

.....



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Exercițiu 2. Cum cer ajutor?

Completează formula:

„Bună, am nevoie de sprijin cu

Pentru mine este important deoarece

M-ar ajuta dacă ai putea

Îți mulțumesc.”

Scrive mesajul tău:

.....

.....

Exercițiu 3. Mesaj asertiv

Un mesaj asertiv exprimă clar ce simți, ce ai nevoie și ce propui, fără agresivitate.

Formula:

Când se întâmplă... mă simt... pentru că am nevoie de... Aș propune...

Completează:

Când se întâmplă:

.....

Mă simt:

.....

Pentru că am nevoie de:

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



.....

Aș propune:

.....

Exercițiu 4. Feedback primit

Gândește-te la un feedback primit.

Ce feedback am primit?

.....

Ce parte este utilă?

.....

Ce parte nu mi se pare clară sau corectă?

.....

Ce pot ajusta concret?

.....

Ce aleg să păstrez despre mine, indiferent de feedback?

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Capitolul 15. Cariera mea: direcție, competențe și oportunități

Cariera nu trebuie privită ca o alegere definitivă făcută o singură dată. Pentru mulți studenți, cariera se construiește prin explorare: stagii, proiecte, conversații, cursuri, experiențe, încercări și ajustări.

Exercițiu 1. Profilul meu profesional

Completează:

Domeniile care mă interesează sunt:

.....

Activitățile care îmi plac sunt:

.....

Activitățile care nu mi se potrivesc sunt:

.....

Competențele mele principale sunt:

.....

Ce vreau să învăț în următoarele 6 luni:

.....

Tipul de mediu profesional în care cred că aș funcționa bine:

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Exercițiu 2. Harta competențelor

Competență	Nivel actual 1-10	Unde o folosesc?	Cum o pot dezvolta?

Competența prioritară pentru dezvoltare este:

.....

Primul pas pentru a o dezvolta este:

.....

Exercițiu 3. Analiza SWOT personală



Puncte forte	Puncte slabe (de îmbunătățit)
Oportunități	Riscuri/obstacole

Ce punct forte pot folosi mai mult?

.....

Ce punct de îmbunătățit pot lucra concret?

.....

Ce oportunitate pot explora?

.....

Ce obstacol pot preveni?

.....

Exercițiu 4. Plan de explorare profesională pe 30 de zile

În următoarele 30 de zile, aleg să:



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Ațiuni	Termen	Finalizat?
Actualizez CV-ul		
Caut 3 oportunități		
Aplic la minimum 1 oportunitate		
Vorbesc cu o persoană din domeniu		
Învăț ceva relevant pentru carieră		
.....		

Prima mea acțiune concretă este:

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Capitolul 16. Eu în viitor: viziune personală și profesională

O viziune personală nu este o predicție exactă. Este o direcție. Te ajută să vezi ce fel de persoană vrei să devii și ce alegeri te pot apropia de acea versiune.

Exercițiu 1. Eu peste 3 ani

Imaginează-ți că au trecut 3 ani și ai evoluat într-o direcție bună pentru tine.

Unde sunt?

.....

Ce fac profesional?

.....

Cum mă simt în viața mea?

.....

Ce oameni sunt în jurul meu?

.....

Ce obiceiuri am?

.....

Ce valori trăiesc mai mult?

.....



Exercițiu 2. O zi din viața mea viitoare

Describe o zi obișnuită din viața ta viitoare.

Dimineața mea arată așa:

.....

Activitatea mea principală este:

.....

Lucrez cu:

.....

Mă simt:

.....

La finalul zilei sunt mulțumit/ă pentru că:

.....

Exercițiu 3. Scrisoare către mine din viitor

Scrie o scrisoare ca și cum ai fi tu peste 3 ani și i-ai vorbi versiunii tale de acum.

„Dragă eu de acum,

.....

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



.....
Ce vreau să știi este că

Ce m-a ajutat cel mai mult a fost

Primul pas pe care te rog să îl faci este

Cu încredere,
Eu din viitor.”

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Capitolul 17. Monitorizarea progresului și auto-reflecția continuă

Progresul nu este întotdeauna spectaculos. Uneori înseamnă să observi mai repede când te blochezi. Alteori înseamnă să revii mai ușor la acțiune. Uneori înseamnă să faci un pas mic, dar constant.

Self-coachingul devine util atunci când îl transformi într-un obicei de reflecție și ajustare.

Exercițiu 1. Jurnal săptămânal de self-coaching

La finalul fiecărei săptămâni, răspunde:

Ce a mers bine săptămâna aceasta?

.....

Ce a fost dificil?

.....

Ce am învățat despre mine?

.....

Ce am evitat?

.....

Ce pas mic am făcut pentru obiectivul meu?

.....



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Ce vreau să ajustez săptămâna viitoare?

.....

Exercițiu 2. Evaluarea progresului după 30 de zile

Obiectivul la care am lucrat a fost:

.....

Ce am făcut concret?

.....

Ce rezultat am obținut?

.....

Ce am învățat?

.....

Ce a funcționat?

.....

Ce nu a funcționat?

.....

Ce continui?

.....

Ce schimb?

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Exercițiu 3. Revizuirea periodică

La 3 sau 6 luni, revino la:

- Roata Vieții;
- Testul Valorilor;
- Obiectivul SMART;
- Planul de acțiune;
- Analiza SWOT personală;
- Profilul profesional;
- Jurnalul săptămânal.

Ce observ diferit față de ultima completare?

.....

Ce progres am făcut?

.....

Ce arie are nevoie de atenție acum?

.....

Care este următorul meu obiectiv?

.....



Capitolul 18. Fișe de lucru pentru self-coaching

Această secțiune centralizează exercițiile care pot fi reluate individual. Ele pot fi completate în ordine sau selectiv, în funcție de nevoile fiecărui student.

Fișa 1. Unde sunt acum și ce vreau să clarific?

În prezent, mă simt:

.....

Întrebarea mea principală este:

.....

Ce vreau să înțeleg mai bine despre mine:

.....

Primul pas pe care îl pot face este:

.....



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Fișa 2. Roata Vieții

Aria cu cel mai mare nivel de satisfacție este:

.....

Aria cu cel mai mic nivel de satisfacție este:

.....

Aria asupra căreia vreau să lucrez acum este:

.....

Un pas mic pentru această arie este:

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Fișa 3. Testul Valorilor

Cele 5 valori dominante ale mele sunt:

1.
2.
3.
4.
5.

Valoarea pe care vreau să o exprim mai mult este:

.....

Cum o voi exprima concret?

.....



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Fișa 4. Obiectiv SMART

Obiectivul meu este:

.....

Specific:

.....

Măsurabil:

.....

Realizabil:

.....

Relevant:

.....

Încadrat în timp:

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Fișa 5. Plan de acțiune

Pașii mei concreți sunt:

1.
2.
3.

Resursele mele sunt:

.....

Obstacole posibile:

.....

Soluții:

.....

Persoane de sprijin:

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Fișa 6. Convingeri limitative

Convingerea care mă blochează este:

.....

De unde vine?

.....

Cum m-a protejat?

.....

Cum mă limitează acum?

.....

Reformularea echilibrată este:

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Fișa 7. Cercul controlului

Situația dificilă:

.....

Ce pot controla:

.....

Ce pot influența:

.....

Ce nu pot controla:

.....

Acțiunea mea:

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Fișa 8. Matricea de decizie

Decizia:

.....

Opțiune	Avantaje	Dezavantaje	Primul pas de testare



Fișa 9. Analiza SWOT personală

Puncte forte	Puncte de îmbunătățit
Oportunități	Obstacole

Concluzia mea:

.....



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Fișa 10. Plan de explorare profesională pe 30 de zile

Domeniul pe care vreau să îl explorez:

.....

Acțiunile mele:

1.
2.
3.
4.

Ce vreau să aflu din această explorare:

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Fișa 11. Jurnal săptămânal

Săptămâna:

.....

Ce a mers bine:

.....

Ce a fost dificil:

.....

Ce am învățat:

.....

Ce fac săptămâna viitoare:

.....

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Recomandări finale

Acest ghid nu trebuie parcurs perfect. Este mai important să lucrezi sincer cu un exercițiu decât să completezi superficial toate exercițiile. Alege ce este relevant pentru tine acum.

Poți reveni la acest ghid ori de câte ori:

- simți că ai nevoie de claritate;
- vrei să iei o decizie;
- te simți blocat/ă;
- vrei să îți observi progresul;
- ai nevoie să îți reorganizezi obiectivele;
- începi o etapă nouă.

Self-coachingul este un proces de responsabilitate personală. Nu presupune să ai toate răspunsurile, ci să îți pui întrebări mai bune, să observi ce se întâmplă cu tine și să faci pași concreți în direcția potrivită.

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Glosar de termeni

Self-coaching – proces de auto-ghidare prin întrebări, reflecție și acțiuni concrete.

Autocunoaștere – capacitatea de a observa propriile valori, emoții, gânduri, comportamente, resurse și nevoi.

Valori personale – lucrurile care contează cu adevărat pentru o persoană și care influențează alegerile sale.

Obiectiv SMART – obiectiv specific, măsurabil, realizabil, relevant și încadrat în timp.

Convingere limitativă – idee despre sine, ceilalți sau lume care blochează acțiunea și dezvoltarea.

Reziliență – capacitatea de a face față dificultăților și de a reveni după perioade provocatoare.

Dialog interior – modul în care o persoană vorbește cu sine în gând.

Competențe transferabile – abilități care pot fi folosite în contexte diferite: facultate, muncă, voluntariat, proiecte, relații profesionale.

Decizie minimă testabilă – pas mic prin care poți testa o opțiune înainte de a lua o decizie definitivă.



Model de parcurgere în 4 săptămâni

Săptămâna 1: Autocunoaștere și claritate

- Capitolul 1 – Ce este self-coachingul
- Capitolul 3 – Autocunoaștere
- Capitolul 4 – Claritate personală

Exerciții recomandate:

„Unde sunt acum?”, „Linia vieții”, „Ce păstrez, ce opresc, ce încep”.

Săptămâna 2: Valori, resurse și convingeri

- Capitolul 5 – Valorile mele în acțiune
- Capitolul 6 – Resursele mele personale
- Capitolul 7 – Convingeri limitative

Exerciții recomandate:

„Cele 5 valori”, „Inventarul resurselor”, „Reformularea convingerilor”.

Săptămâna 3: Emoții, timp și decizii

- Capitolul 9 – Emoții, stres și autoreglare
- Capitolul 12 – Timp, energie și priorități
- Capitolul 13 – Luarea deciziilor

Exerciții recomandate:

„Cercul controlului”, „Auditul timpului”, „Matricea de decizie”.

Săptămâna 4: Carieră și progres

- Capitolul 15 – Cariera mea
- Capitolul 16 – Eu în viitor
- Capitolul 17 – Monitorizarea progresului

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Exerciții recomandate:

„Analiza SWOT personală”, „Plan de explorare profesională”, „Scrisoare către mine din viitor”.

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Model de rutină săptămânală de self-coaching

Alege o zi pe săptămână, timp de 20-30 de minute, și răspunde la următoarele întrebări:

1. Ce s-a întâmplat important săptămâna aceasta?

.....

2. Ce am simțit cel mai des?

.....

3. Ce am învățat despre mine?

.....

4. Ce pas am făcut pentru obiectivul meu?

.....

5. Ce am evitat și de ce?

.....

6. Ce pot face diferit săptămâna viitoare?

.....

7. Care este prioritatea mea pentru următoarele 7 zile?

.....



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Înceiere

Acest ghid a fost creat pentru a sprijini studenții în continuarea procesului de dezvoltare personală și profesională început în sesiunile de coaching. Prin exercițiile propuse, studentul poate reveni periodic asupra propriilor valori, obiective, resurse, blocaje, emoții, decizii și direcții de carieră.

Scopul ghidului nu este să ofere răspunsuri universale, ci să creeze un cadru de reflecție și acțiune. Fiecare student își poate construi propriile răspunsuri, în funcție de etapa în care se află, de experiențele sale și de direcția pe care dorește să o urmeze.

Self-coachingul începe cu o întrebare simplă:

Ce pot face, concret și realist, pentru mine, începând de astăzi?

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Titlul proiectului: „START ÎN CARIERĂ – Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”

Cod SMIS: 312666

Editorul materialului: UNIVERSITATEA AGORA

Data publicării: MAI, 2026

Titlu proiect: „START ÎN CARIERĂ” - Stagii de practică de înaltă calitate pentru studenții Universității AGORA”, cod SMIS 312666
Programul Educație și Ocupare, Apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49

