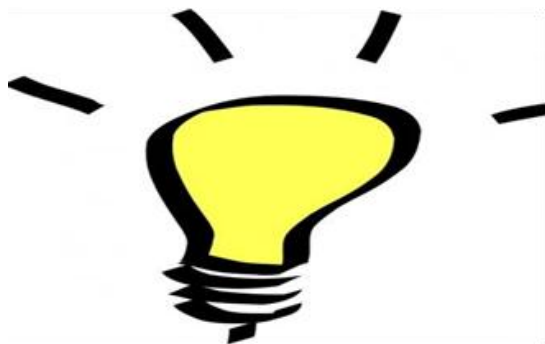
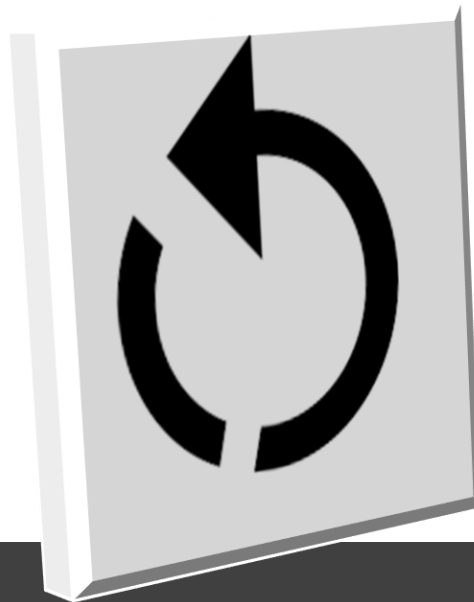


## SEMINAR DE INFORMARE SI CONSTIENTIZARE

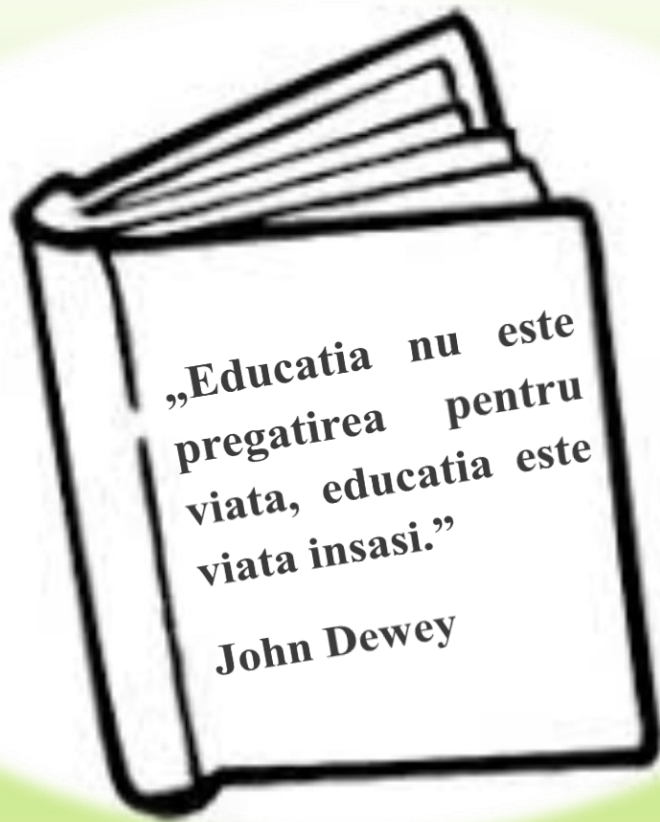


ALEGE-TI MESERIA



**RESTART - (RE)Integrarea profesionala a somerilor si a persoanelor inactive - START pentru cariera ta!**  
seminar de informare și conștientizare

Proiect co-finanțat din  
Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



**„Educatia nu este  
pregatirea pentru  
viata, educatia este  
viata insasi.”**

**John Dewey**

*RESTART –  
(RE)Integrarea  
profesionala a somerilor  
si a persoanelor inactive  
– START pentru cariera  
ta!  
POCU/1080/3/16/157562*

## FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 3 – Locuri de munca pentru toți

Aria de implementare: Regiunea de dezvoltare Centru

ALBA

BRAȘOV

JUDEȚE DE  
IMPLEMENTARE

COVASNA

HARGHITA

MUREȘ

SIBIU

PERIOADA DE  
IMPLEMENTARE

03 ianuarie 2023– 31 decembrie 2023

Beneficiar:

S.C. ULTRA TRAINING S.R.L.

Partener:

ASOCIAȚIA H.E.R.A – Hotarare – Egalitate – Respect -  
Atitudine

# Obiectivul general

## al proiectului



- îl constituie creșterea oportunităților de ocupare și facilitarea integrării pe piața muncii pentru
- **Șomerii și persoanele inactive, cu accent pe șomerii de lungă durată, lucrătorii vârstnici (55-64 ani), persoanele cu dizabilități și cu nivel scăzut de educație din regiunea Centru, județele Brașov, Covasna, Sibiu, Harghita, Mureș, Alba**
- - prin oferirea serviciilor integrate de măsuri active și personalizate de ocupare, cuprinzând mediere, informare, programe de formare profesională;  
- evaluarea și certificarea competențelor profesionale obținute pe alte căi decât cele formale, respectiv non-formale și/sau informale – Bucătar, Ospătar (chelner) vânzător în unități de alimentație.



## SERVICII GRATUITE:

- **Programe de formare profesională;**
- **Servicii de ocupare – medierea pe piața muncii;**
- **Evaluarea și certificarea competențelor dobândite în sistem non-formal și informal, în meseria de ”Bucatar” și ”Ospătar (chelner) vânzător în unități de alimentație”;**
- **Servicii de asistență - finanțare cheltuială aferentă serviciilor de creșă sau afterschool**



# PROGRAME DE FORMARE PROFESIONALĂ GRATUITE:

- BUCĂȚAR
- COFETAR
- LUCRĂTOR COMERCIAL
- CAMERISTĂ
- OSPĂȚAR (CHELNER) VÎNZĂTOR ÎN  
UNITĂȚI DE ALIMENTAȚIE
- RECEPȚIONER HOTEL



**RESTART – (RE)Integrarea profesionala a somerilor si a persoanelor inactive – START pentru cariera ta!**  
**POCU/1080/3/16/157562**

**Ești în căutarea unor noi oportunități de dezvoltare a carierei?**

**Vrei să îți îmbunătățești cunoștințele?**

**Vrei să îți îmbunătățești capacitatea de a lua decizii și de a face schimbări?**



# SOLUȚIA?

**ÎNSCRIEREA LA ACTIVITĂȚILE  
GRATUITE OFERITE ÎN CADRUL  
PROIECTULUI RESTART –  
(RE)Integrarea profesionala a  
somerilor si a persoanelor inactive –  
START pentru cariera ta!  
POCU/1080/3/16/157562**



**Necesitatea  
învățării  
continue  
este  
esențială  
pentru:**

durabilitatea creșterii economice, a  
productivității și a inovării pe termen lung,

tranziția mai ușoară a omului de rând prin  
schimbările profesionale, digitale, economice,  
sociale, pentru persoanele care dețin  
competențele adecvate este mai ușor să rămână  
active pe piața muncii și să facă față cu brio  
tranzițiilor profesionale,

perfecționarea și recalificarea a zeci de milioane  
de lucrători care se regăsesc dintr-o dată în  
șomaj tehnic sau în șomaj, indiferent de nivelul  
actual al competențelor lor sau de domeniul în  
care sunt calificați,

promovarea egalității de gen și a solidarității  
între diferite grupe de vârstă și între culturi și  
persoane din toate mediile, precum și pentru  
promovarea cetățeniei democratice și a valorilor  
fundamentale.



**Riscuri la nivel profesional în cazul în care lipsește formarea continuă:**

**Producerea unor accidente de muncă și risc de îmbolnăvire,**

**Reducerea valorii reale a salariilor,**

**Apariția penalităților ca urmare a impunerii unor despăgubiri pentru erori în activitatea desfășurată,**

**Reducerea șanselor de promovare sau, în cazul disponibilizării, de a fi angajat din nou,**

**Crește riscul pierderii locurilor de muncă,**

**Reducerea oportunităților de a evolua în carieră,**

**Crește dependența de un angajator,**

**Gândire rigidă în ceea ce privește recalificarea.**

# BENEFICIILE FORMĂRII PROFESIONALE

- împlinirea și dezvoltarea personală, prin realizarea propriilor obiective în viață, conform intereselor și aspirațiilor fiecăruia și dorinței de a învăța pe tot parcursul vieții;
- integrarea socială și participarea cetățenească activă în societate;
- ocuparea unui loc de muncă și participarea la funcționarea și dezvoltarea unei economii durabile;

- formarea unei concepții de viață, bazate pe valorile umaniste și științifice, pe cultura națională și universală și pe stimularea dialogului intercultural;
- educarea în spiritul demnității, toleranței și respectării drepturilor și libertăților fundamentale ale omului;
- cultivarea sensibilității față de problematica umană, față de valorile moral-civice și a respectului pentru natură și mediul înconjurător natural, social și cultural.

# CREAREA UNEI CARIERE DE SUCCES

SUCCES

# 4 pași în abordarea carierii

- Autocunoaștere profesională
- Identificare oportunități de pe piața muncii
- Management personal. Plan de dezvoltare profesională Adaptarea și învățarea continuă
- Managementul carierei. Dezvoltarea competențelor cheie, tehnici de marketing personal.

## Pașii de urmat după terminarea unui curs de formare profesională

- 1. Actualizează-ți CV-ul**
- 2. Alcătuește o listă de realizări**
- 3. Gândește-te ce activități ți-au plăcut la celelalte joburi și de ce**
- 4. Dezvoltă o rețea de contacte**
- 5. Informează-te despre companiile noi în orașul tău**
- 6. Realizează o listă scurtă a joburilor de care ești interesat(ă)**



## **Pașii de urmat după terminarea unui curs de formare profesională**

- 7. Crează o listă cu numele câtorva companii în care ți-ar plăcea să te angajezi**
- 8. Concepe diverse scrisori de intenție**
- 9. Realizează o listă scurtă cu persoanele care te pot recomanda**
- 10. Creează un profil de căutare al joburilor**
- 11. Fii activ și perseverent!**

**De ce  
calități ai  
nevoie  
pentru a  
avea  
succes?**

- Să te cunoști
- Să fii motivat
- Să știi să te exprimi corect, să comunici asertiv
- Să respecti un angajament, termenele
- Să fii pregătit pentru schimbarea meseriei
- Să ai atitudine pozitivă față de schimbare
- Să manifesti seriozitate, curaj, îndrăzneală
- Să ai obiective clare, strategii
- Să știi când să renunți
- Să fii persuasiv

**DISCRIMINAREA:** constă în tratamentul diferențiat și defavorabil sau lipsirea de drepturi a unui individ sau a unui grup de indivizi în mod nejustificat bazat pe apartenența lor la o anumită categorie sau în baza unui criteriu nejustificat.

**CRITERII DE  
DISCRIMINARE:**

- Orientare sexuală;
- Naționalitate;
- Rasă;
- Limbă;
- Vârstă;
- Handicap;
- Infectare HIV;
- Convingeri;
- Sex;
- Etnie;
- Religie;
- Categorie socială,
- Boală cronică necontagioasă;
- Categorie socială sau profesională defavorizată.



**Egalitatea de șanse** înseamnă a trata oamenii în mod corect și fără prejudecăți, dar și a crea condiții care să încurajeze, să aprecieze diversitatea și să promoveze demnitatea în mediul de lucru și în societate.

- ▶ **Egalitatea de șanse** este garantată prin Constituția României, astfel:
- ▶ Cetățenii sunt egali în fața legii și a autorităților publice, fără privilegii și fără discriminări;
- ▶ Nimeni nu este mai presus de lege.
- ▶ Funcțiile și demnitățile publice, civile sau militare, pot fi ocupate, în condițiile legii, de persoanele care au cetățenia română și domiciliul în țară.

- Egalitatea este un principiu conform căruia tuturor oamenilor, statelor sau națiunilor, li se recunosc aceleași drepturi și li se impun aceleași îndatoriri.
- Șansa, presupune crearea unor împrejurări favorabile, posibilități de reușită, de succes, de noroc tuturor persoanelor spre a accede la egalitate. Cele două elemente sunt conexe, se întrepătrund în realizarea scopului și generează un echilibru social și o mare interacțiune între cetățeni.

**(RE)**Integrarea profesionala a somerilor si a persoanelor inactive - **START** pentru cariera ta!  
POCU/1080/3/  
16/157562

ÎNTREBAȚI!

AFLAȚI!

PARTICIPAȚI!

e-mail:

[ultratrainigbv@gmail.com](mailto:ultratrainigbv@gmail.com)

Telefon:

**0728289899**

**VĂ MULȚUMIM!**