



**Programul Erasmus+ – KA220-VET - Parteneriate de
cooperare în domeniul educației și formării profesionale**

INCLUDE - 2023-1-RO01-KA220-VET-000160043



Broșură pentru Persoanele Vulnerabile

Vrei un job? Poți să-l iei!

**Set de sfaturi despre cum să obții jobul dorit, chiar dacă abilitățile
tale sunt puține**

2025

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





INTRODUCERE

Această broșură a fost realizată în timpul implementării Programului Erasmus+, KA220-VET - Parteneriate de cooperare în educația și formarea profesională "INCLUDE" cu numărul de identificare 2023-1-RO01-KA220-VET-000160043, împreună cu toate organizațiile partenere din patru țări UE: România, Italia, Spania și Irlanda.

Obiectivele principale ale proiectului au fost să ajute persoanele vulnerabile să fie angajate la:

- Creșterea gradului de conștientizare a angajatorilor asupra problemelor existente ale persoanelor vulnerabile, precum NEETS și refugiații ucraineni, în ceea ce privește procesul de angajare
- Dezvoltarea capacității organizaționale a furnizorilor de VET pentru a pregăti persoanele vulnerabile, precum NEETS și refugiații ucraineni, pentru integrarea în mediul modern
Piața muncii
- Creșterea gradului de adaptare a categoriilor vulnerabile de angajați, precum NEETS și refugiați, la schimbările rapide ale pieței muncii.



Vrei un job? Poți să-l iei!

Sfaturi simple și practice pentru persoanele care caută un loc de muncă

Această broșură este destinată persoanelor care:

- Nu am un loc de muncă momentan
- Au puține abilități sau puțină experiență
- Sunt șomer de mult timp
- Mă simt nesigur, descurajat sau speriat să aplic

Nu ești **singur**. Mulți oameni găsesc un loc de muncă pas
cu pas. Și tu poți să faci asta.

1. Crede că poți munci

Nu trebuie să fii perfect ca să obții un job.

Multe locuri de muncă **nu** necesită diplome sau pregătire
specială. Angajatorii caută adesea persoane care:

- Vino la timp
- fă-și treaba cu grijă
- Ascultă și urmează regulile
- Vreau să învăț

☞ Acestea sunt calități importante.

Dacă le ai, **poți lucra**.



2. Gândește-te la ce poți face

Ai deja abilități utile, chiar dacă nu ai lucrat oficial. S-ar putea să aveți experiență din:

- Curățarea casei tale
- Ajutând membrii familiei
- îngrijirea copiilor sau a persoanelor în vârstă
- lucrul în grădină sau pe câmp
- ajutând vecinii

Acestea arată că ești:

- responsabil
- pacient
- Muncitor

Ce să faci:

Notează:

- lucruri pe care le faci în fiecare zi
- lucruri pentru care oamenii îți

cer ajutorul Acestea pot deveni

abilități profesionale.



3. Caută mai întâi joburi simple

Primul tău job nu trebuie să fie jobul visurilor tale.

Este în regulă să începi cu lucrări simple, cum ar
fi:

- Curățător
- ajutor într-o bucătărie sau magazin
- Muncitor din depozit
- Ajutor în agricultură sau construcții
- Asistent îngrijitor

Aceste joburi te ajută:

- Dobândește experiență
- Află cum funcționează viața profesională
- Arată că ești de încredere

☞ Un prim job este un început, nu sfârșitul.





4. Învăță în timp ce lucrezi

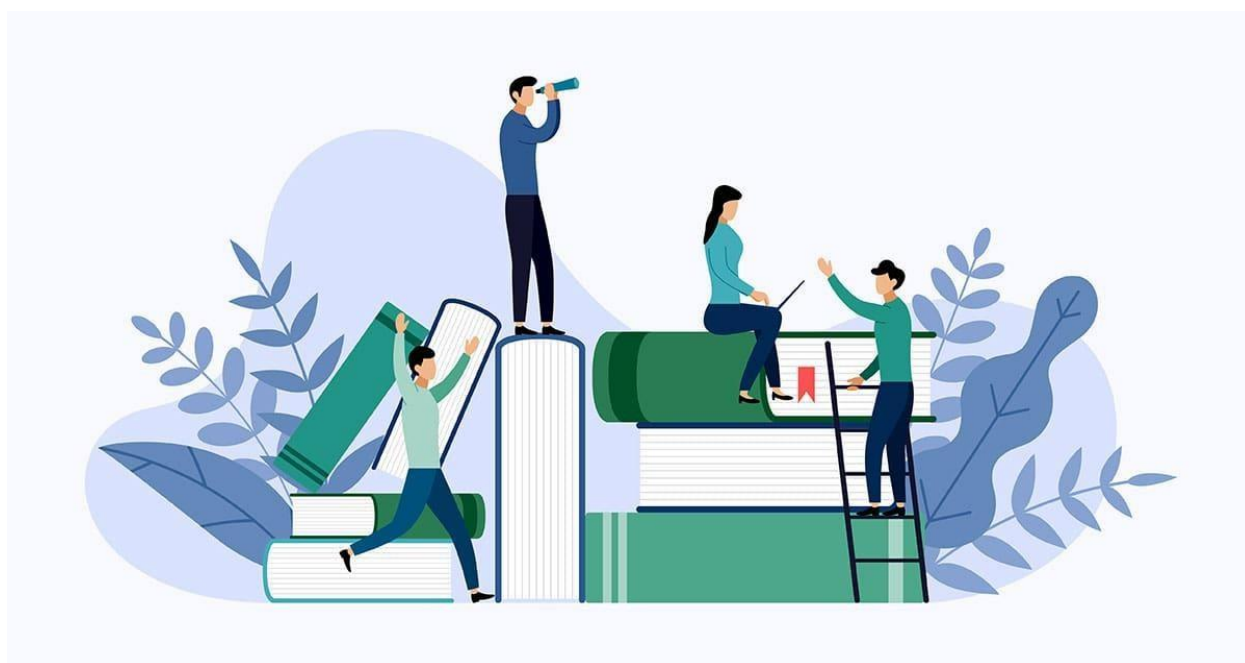
Nu trebuie să știi totul înainte să începi. Mulți oameni
învăță:

- Cum să folosești unelte
- Cum să lucrezi cu alții
- Cum să vorbești cu clienții

în timp ce ei deja lucrează. Ce ajută:

- Urmărește cum lucrează ceilalți
- Pune întrebări simple
- Încearcă din nou dacă greșești.

Greșelile sunt normale. Învățarea necesită
timp.





5. Pregătește-te pentru interviu

Un interviu poate fi scurt și simplu. Nu
ai nevoie de cuvinte dificile.

Angajatorii vor să audă:

- "Vreau să lucrez."
- "Vorbesc serios."
- "Sunt gata să învăț."

Sfaturi simple:

- Să ajungă la timp
- Poartă haine curate
- Vorbește sincer
- Uită-te la persoană când vorbești

Dacă nu ai experiență, spune-o clar:

"Nu am prea multă experiență, dar vreau să muncesc și să învăț."

E de ajuns.





6. Cere ajutor

A cere ajutor nu este o problemă. Este
inteligent. Poți întreba:

- Birouri de ocupare a forței de muncă
- Asistenți sociali
- ONG-uri sau centre comunitare
- prieteni, vecini, rude

Ce să faci:

Spune oamenilor că cauți un loc de muncă.

Multe joburi se găsesc prin **alte persoane**, nu online.

7. Nu renunța dacă ți se refuză

Uneori vei auzi "nu". Asta li se
întâmplă multor oameni. Un
refuz **nu** înseamnă:

- ești rău
- Ești inutil
- Nu vei lucra niciodată

Asta înseamnă doar: *acest job nu a fost pentru tine.*

După un refuz:

- încearcă din nou
- Aplică pentru un alt job
- Roagă pe cineva să te ajute să te

îmbunătățești Fiecare încercare te face
mai puternic.



8. Fă pași mici

Nu trebuie să-ți schimbi viața într-o singură zi.

Pașii mici sunt suficienți:

- O singură aplicație
- un interviu
- o zi de muncă În

timp, acest lucru poate

duce la:

- Mai multă încredere
- Abilități mai bune
- Locuri de muncă mai bune

☞ Un pas astăzi e mai bun decât să aștepte un moment perfect.

Mesaj final

Tu nu ești problema ta. Nu ești trecutul tău.

Ești o persoană care:

- poate funcționa
- pot învăța
- poate merge mai departe
-

☞ **Vrei un job? Poți obține – pas cu pas.**



Ghid simplu pentru interviuri

1. Pregătirea pentru interviu

1.1 Ce să faci cu o zi înainte

Ziua dinaintea interviului este foarte importantă. O bună pregătire te ajută să te simți mai calm.

- ✓ Citește-ți CV-ul din nou
- ✓ Verifică unde se află compania (adresă)
- ✓ Verifică data și ora interviului
- ✓ Pregătește-ți hainele
- ✓ Pregătește-ți documentele (acte de identitate, CV, certificate – dacă ți se cere)

✦ **Sfat:** Dormi bine. Odihna te ajută să gândești limpede.

1.2 Cum să te îmbraci (simplu și corect)

Nu ai nevoie de haine scumpe. Ai nevoie **de haine curate și ordonate**.

- ✓ tricou simplu
- ✓ pantaloni curați
- ✓ Pantofi curați
- ✗ Fără șapcă
- ✗ Fără trening

☞ **Regulă simplă:** mai bine prea simplu decât neglijent.

2. Cum să te comporti la un interviu față în față

2.1 Când ajungi

- ✓ Să ajungă cu 10–15 minute mai devreme
- ✓ salută politicos
- ✓ Spune-ți numele
- ✓ Așteaptă calm

Acest lucru arată respect și seriozitate.



2.2 Limbajul corpului

- ✓ Stai jos sau stai drept
- ✓ uită-te la persoana care vorbește
- ✓ Nu mesteca gumă
- ✓ Nu folosi telefonul
- ✓ Dă mâna (dacă ți se oferă)

✦ **Important:** Zâmbește blând. Ajută mult.

3. Întrebări frecvente și răspunsuri simple

3.1 "Spune-ne ceva despre tine"

☞ **Răspuns scurt:**

"Sunt o persoană serioasă. Am lucrat în _____. Respect orele de lucru și caut un loc de muncă stabil."

3.2 "Ce experiență ai?"

Spune ce ai făcut, chiar dacă nu a fost o lucrare oficială:

- ✓ Locuri de muncă ocazionale
- ✓ Ajutând familia
- ✓ Voluntariat
- ✓ Antrenament sau antrenament

Exemplu:

"Am lucrat ca ajutor la depozit. Am pregătit comenzi și am menținut locul de muncă curat."

3.3 "De ce vrei acest job?"

☞ **Răspuns simplu:**

"Pentru că cunosc acest domeniu și pot învăța lucruri noi repede."



3.4 "Care sunt punctele tale forte?"

Alege 2–3:

- ✓ Punctualitate
 - ✓ Seriozitate
 - ✓ Urmând regulile
 - ✓ Lucru în echipă
 - ✓ Disponibilitatea de a munci
-

3.5 "Ai slăbiciuni?"

☞ Spune ceva real și gestionabil:

- ✓ "La început am nevoie de explicații clare."
- ✓ "Învăț mai bine prin exercițiu."

✦ Nu spune: "Nu am slăbiciuni."

4. Întrebări despre Informatică și Tehnologie

Dacă întreabă:

"Poți folosi un calculator?"

☞ **Răspuns corect:**

"Da, la un nivel de bază. Pot scrie documente, trimite emailuri și folosesc aplicații simple."

5. Interviu online (telefon sau computer)

5.1 Ce să verifici înainte

- ✓ telefon sau laptop încărcat
- ✓ Internet funcțional
- ✓ Pregătit pentru aplicații (Zoom, WhatsApp, Teams)
- ✓ Loc liniștit
- ✓ lumină bună



5.2 Cum să stai în timpul unui interviu online

- ✓ Cameră la nivelul feței
- ✓ Vorbește clar
- ✓ Uită-te la ecran
- ✓ Nu te mișca prea mult
- ✓ Nu mânca

✦ **Exercițiu de exercițiu:**

Simulează un interviu online de 5 minute.

6. Ce să faci după interviu

- ✓ mulțumesc politicos
- ✓ Așteaptă răspunsul
- ✓ Verifică-ți emailul
- ✓ Răspunde calm la telefon dacă sună

☞ Dacă nu primești un răspuns, nu este **un eșec**. Aplică din nou în altă parte.

7. Greșeli comune (și cum să le eviti)

- ✗ sosirea târziu
 - ✗ Vorbește prea mult
 - ✗ Criticarea foștilor angajatori
 - ✗ spunând "Nu știu nimic"
 - ✓ Fii sincer
 - ✓ Vorbește simplu
 - ✓ Arată disponibilitatea de a lucra
-



FIȘE DE LUCRU PENTRU INTERVIURI

(Întrebări + răspunsuri simple)

📖 Instruire pentru participanți:

Citește întrebarea. Alege sau adaptează răspunsul. Spune-o cu voce tare.

FIȘĂ DE LUCRU 1 – Întrebări de bază

1. "Spune-ne ceva despre tine."

Răspuns simplu (model):

"Sunt o persoană serioasă. Respect orele de lucru și caut un loc de muncă stabil. Am experiență în _____."

2. "Ce experiență ai?"

Răspuns simplu:

"Am lucrat ca _____. Am făcut _____, și _____."

(Exemplu: muncitor din depozit – preluarea comenzilor, aranjarea mărfurilor, curățenie)

3. "De ce vrei acest job?"

Răspuns simplu:

"Pentru că cunosc acest domeniu și sunt dispus să învăț."

4. "Ce program poți lucra?"

Răspuns simplu:

"Pot să lucrez după programul propus și sunt flexibilă dacă e nevoie."

5. "Când poți începe?"

Răspuns simplu:

"Pot începe imediat / de la _____."



FIȘĂ DE LUCRU 2 – Întrebări despre comportament

6. "Care sunt punctele tale forte?"

Alege 2–3:

- ✓ Punctualitate
- ✓ Seriozitate
- ✓ Lucru în echipă
- ✓ atenție la detalii

Răspunsul modelului:

"Sunt punctual, serios și lucrez bine în echipă."

7. "Ai slăbiciuni?"

Răspuns sigur:

"La început am nevoie de explicații clare, dar învăț repede."

8. "Cum reacționezi la reguli?"

Răspuns simplu:

"Respect regulile și instrucțiunile."

FIȘA DE LUCRU 3 – Întrebări despre calculator

9. "Poți folosi un calculator?"

Răspuns corect:

"Da, la un nivel de bază. Pot scrie documente, trimite emailuri și folosesc aplicații simple."

10. "Ai folosit aplicații la serviciu înainte?"

Răspuns simplu:

"Da, am urmat instrucțiunile de pe ecran și am introdus date simple."

FIȘA DE LUCRU 4 – La finalul interviului

11. "Aveți întrebări pentru noi?"

Poți întreba:

- ✓ "Care este programul exact?"



- ✓ "Există o perioadă de antrenament?"
- ✓ "Când voi primi un răspuns?"

- ✦ Nu spune: "Fără întrebări", dacă poți pune măcar una.

SIMULARE COMPLETĂ

Din anunț de angajare → CV → email → interviu

PASUL 1 – Anunț de angajare

(exemplu) Companie: SC Exemplu

Poziție SRL: Lucrător în depozit

Cerințe:

- ✓ Seriozitate
- ✓ Disponibilitate
- ✓ experiență – avantaj

Contact: angajari@exemplu.ro

PASUL 2 – Verificarea CV-ului

- ✓ Experiență relevantă
- ✓ Detalii de contact corecte
- ✓ CV salvat ca PDF

PASUL 3 – Trimiterea CV-ului prin email

Către: angajari@exemplu.ro

Subiect: Aplicație – Lucrător din depozit

Mesaj:

"Bună ziua,

Trimit CV-ul pentru postul de lucrător din depozit. Vă mulțumesc.

Cu stimă,

Dan Surdu

Telefon: 07xx xxx xxx"

📎 Atașat: CV_Dan_Surdu.pdf



PASUL 4 – Invitație la interviu (Simulare)

"Ești invitat la un interviu mâine la ora 10:00."

☞ Ce faci:

- ✓ Confirmă prezența
 - ✓ Notează ora și adresa
 - ✓ Pregătește-te
-

PASUL 5 – Interviul (Joc de rol)

- ✓ Răspunsuri scurte
 - ✓ Limbaj politicos
 - ✓ atitudine calmă
 - ✓ feedback la final
-

PASUL 6 – După interviu

Candidatul spune:

"Mulțumesc pentru timpul acordat. O zi bună."

AUTOEVALUARE (1 minut)

- ✓ Am răspuns calm
 - ✓ Am vorbit clar
 - ✓ Am spus ce pot face
 - ✓ Am pus o întrebare
-

MESAJ IMPORTANT

- ☞ Interviurile se învață prin practică.
- ☞ Nu trebuie să fii perfect.
- ☞ Trebuie să fii sincer și dispus să muncești.

🕒 **Poți să o faci. Pas cu pas.**



**Programul Erasmus+ – KA220-VET - Parteneriate de
cooperare în domeniul educației și formării profesionale**

INCLUDE - 2023-1-RO01-KA220-VET-000160043



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



"Sprijinul Comisiei Europene pentru realizarea acestei publicații nu constituie o susținere a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în aceasta."