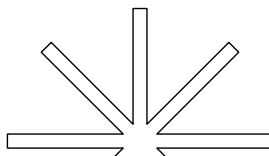


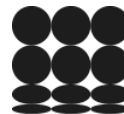
”Cum să parcurgi cu succes perioada de angajare de proba de probă”

training realizat in cadrul proiectului
CNFIS-FDI-2025-F-0069

„Insertia profesională de succes a absolvenților TUIASI susținută prin dezvoltare instituțională – **Insert-Ing**”



Iași, 31.10.2025



Cuprins

01

*Drumul de la student la
angajat*

02

*Cum să te integrezi cu succes
în mediul profesional*

03

*Internship – o
alternativă de succes*

04

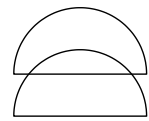
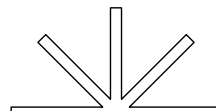
*Do's & Don'ts în
perioada de probă*

05

*Managementul carierei,
pe scurt*

06

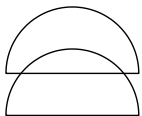
*Sfaturi pentru
absolvenți*



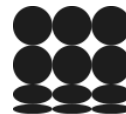
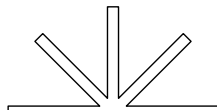
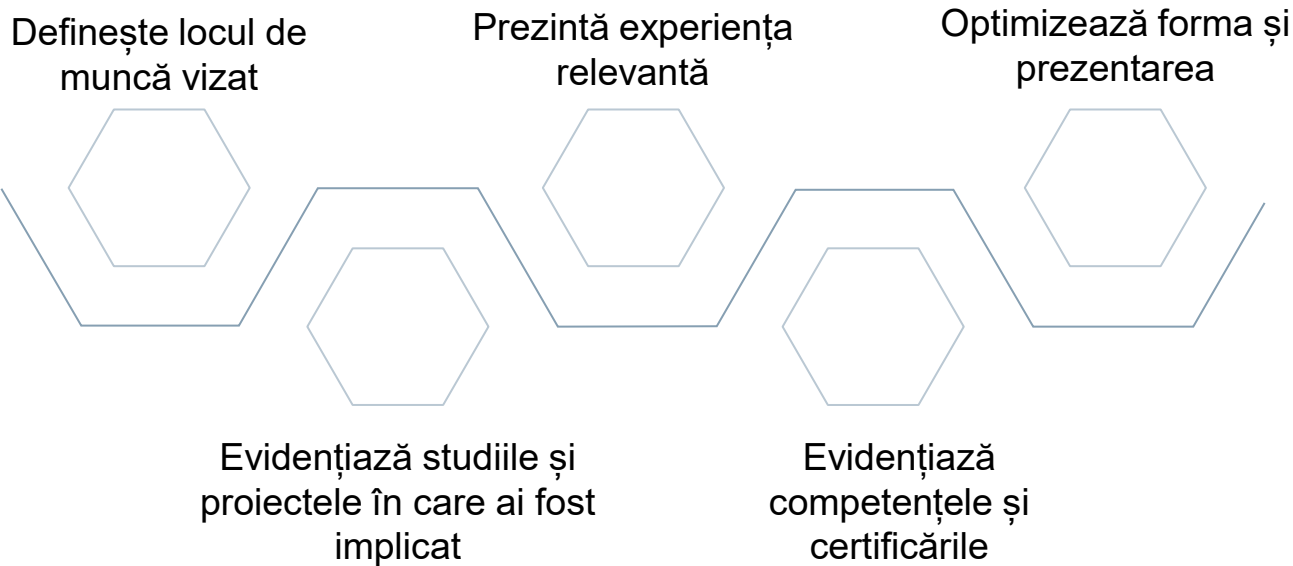
01

Drumul de la student la angajat





Construirea unui CV convingător





Prezența în mediul online



- ❖ Angajatorii verifică profilurile online înainte de interviu
- ❖ Un profil complet te ajută să fii descoperit și să transmiți credibilitate profesională
- ❖ Urmărește companii din domeniul tău și interacționează cu postările lor
- ❖ Distribuie articole, prezentări sau proiecte personale

Ce să conțină profilul tău (ex. LinkedIn):

- Poză profesională și descriere clară a rolului / intereselor tehnice
- Secțiune “About” care reflectă obiectivele tale și domeniul de specializare
- Proiecte și certificări
- Recomandări și validări de competențe de la profesori, mentori sau colegi



Căutarea primului job: unde și cum începi

Platforme online utile:

- ❖ LinkedIn
- ❖ BestJobs, eJobs, MyNextJob
- ❖ Site-uri ale companiilor de profil
- ❖ Site-uri ale facultăților

Evenimente de carieră:

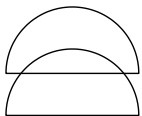
- ❖ Târguri de joburi
- ❖ Competiții tehnice
- ❖ Workshop-uri și prezentări de companie

 *Primul job nu este despre perfecțiune, ci despre experiență și învățare.*

02

Cum să te integrezi cu succes în mediul profesional



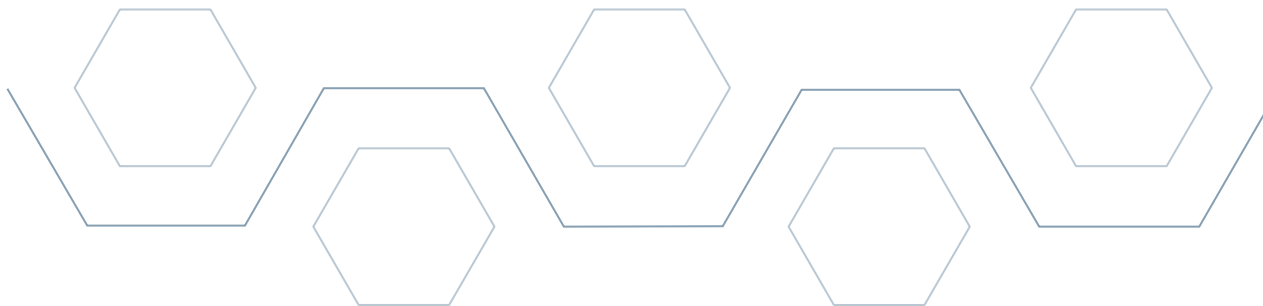


Ești angajat!

Aplică cunoștințele
teoretice în proiecte reale

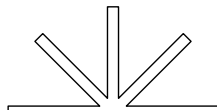
LLL

Feedback constructiv:
primește și aplică



Înțelege cultura
organizațională și comunică
eficient

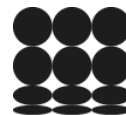
Adaptează-te la ritmul
echipei și colaborează
cu echipa



De la teorie la practică

În facultate înveți concepte, formule și principii; la job, acestea devin **instrumente pentru rezolvarea problemelor reale**.

Într-un proiect tehnic, nu e suficient să știi „cum funcționează” un sistem – trebuie să știi **cum se face, cum se testează și cum se îmbunătățește**.



Cultura organizațională

- ❖ Fiecare companie are propriile reguli, valori și moduri de lucru – **învață-le și respectă-le.**
- ❖ Respectă procedurile interne, termenele și fluxurile de comunicare.
- ❖ Comunică **clar, concis și respectuos** – fie că trimiți un e-mail, un mesaj pe Teams sau participi la o ședință.
- ❖ Înțelege ierarhia: un ton profesionist și colaborativ te ajută să câștigi încrederea colegilor.



Sfat:

Observă comportamentul colegilor cu experiență. Așa înveți mai repede „codul nescris” al locului de muncă.



Long Life Learning

Tehnologia evoluează constant

ceea ce înveți azi poate deveni depășit în
câțiva ani

Abordarea potrivită

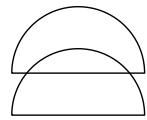
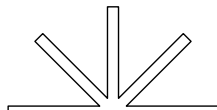
curiozitate și auto-învățare

Resurse

Cursuri online
Certificări tehnice
Participare la traininguri interne,
workshopuri sau programe de mentorat

Sfat

construiește-ți un plan anual de dezvoltare
personală — (de ex. 2 cursuri noi, o
certificare și un proiect personal
implementat)



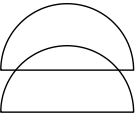
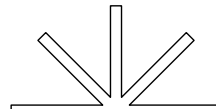
Feedback constructiv

Feedback-ul este o unealtă de învățare, nu o critică

Primește feedback-ul deschis, cere clarificări și aplică sugestiile

Când oferi feedback, concentrează-te pe activități, modalități de lucru, nu pe persoane

Arată că apreciezi sfaturile primite – demonstrează că ești receptiv și motivat să crești



03

Internship – o alternativă de succes



Internship-ul

Legea nr. 176/2018
<https://www.anofm.ro/lege-nr-176-din-17-iulie-2018-privind-internshipul/>

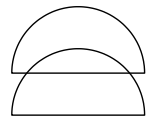
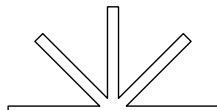
Pentru ca perioada să fie recunoscută ca **vechime în muncă / specialitate**, trebuie îndeplinite următoarele:

Există un contract de internship încheiat conform legii (nu unul de voluntariat sau practică universitară informală)

Activitatea desfășurată este relevantă pentru domeniul de studiu sau activitatea profesională

Internul este ulterior angajat:

- ❖ fie în aceeași instituție / unitate gazdă
- ❖ fie în același domeniu de activitate.



De ce este oportun internshipul? (1)

1. ♦ Dobândirea experienței profesionale reale

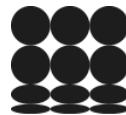
Internul învață să aplice teoria în practică, să lucreze în echipă, să gestioneze sarcini, documente, proiecte etc.

Este o formă controlată de inițiere profesională, mai structurată decât voluntariatul.

2. ♦ Ușurează angajarea ulterioară

Mulți angajatori solicită „minim 6 luni experiență”.

Perioada de internship poate acoperi această cerință, mai ales dacă este înregistrată și recunoscută în Revisal (pentru domeniile private).



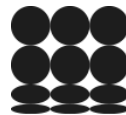
De ce este oportun internshipul? (2)

3. ♦ Oferă acces la rețele profesionale

Internii se integrează într-un colectiv, pot primi recomandări sau pot fi chiar angajați după finalizarea internshipului

4. ♦ Poate constitui vechime — deci are valoare juridică

Dacă internul este ulterior angajat în același domeniu, perioada respectivă se consideră vechime (confirmată prin certificat de internship și contractul depus/ adeverința eliberată la final de stagiu).





Statistici despre internship-uri în România (2024–2025)

9% dintre tinerii români (16–24 ani) au participat la un internship

Sursa: INACO, 2025 – internii.ro

Aproximativ **80%** dintre companiile din România sunt dispuse să primească studenți în practică sau internship.

Sursa: INACO, 2025

51% nu știu unde să caute astfel de programe

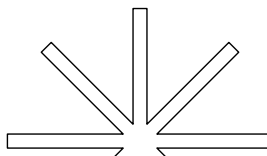
Sursa: INACO, 2025

46% dintre angajatori preferă să recruteze candidați care au urmat un program de internship.

Sursa: Hipo.ro – Revista Cariere

37% internshipuri în instituții publice,
25% în IMM-uri, **14%** în multinaționale

Sursa: MDPI, 2024



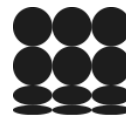
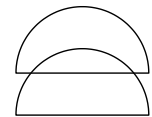
04

Do's & Don'ts în perioada de probă



Do's & Don'ts în perioada de probă

- ✓ Fii punctual, comunicativ și cere feedback periodic.
- ✓ Arată inițiativă și aplică feedback-ul primit.
- ✗ Nu te compara cu colegii mai vechi.
- ✗ Nu evita colaborarea sau asumarea greșelilor.
- ✓ Consideră perioada de probă o oportunitate de învățare.



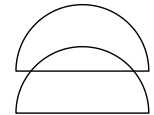
05

Managementul carierei, pe scurt



Managementul carierei

- ❖ Stabilește-ți obiective clare, pe termen scurt și lung.
- ❖ Evaluează periodic progresul profesional.
- ❖ Networking: conferințe, webinarii.
- ❖ Mentorat: caută un ghid profesionist.
- ❖ Echilibrul muncă–viață personală.



Stadiile carierei

Stadiul carierei	Vârsta	Aspecte ale carierei
Explorarea	16-22 ani	Identificarea intereselor și alegerea carierei; obținerea educației care să permită exercitarea acesteia;
Cariera timpurie (încercarea)	22-30 ani	Obținerea primului post și adaptarea la cerințele acestuia și ale supervisorilor;
Cariera timpurie (stabilizarea)	30-38 ani	Transferări și promovări; alegerea nivelului implicării; adâncirea perspectivei asupra ocupației și organizației;
Cariera medie (dezvoltarea)	38-45 ani	Stabilirea identității profesionale; alegerea între căile de carieră diferite – execuție versus managerial etc.
Cariera medie (menținerea)	45-55 ani	Oferirea de contribuții independente organizației; atragerea mai multor responsabilități;
Cariera târzie (platoul)	55-62 ani	Dezvoltarea subordonaților; contribuții active la direcția de dezvoltare a organizației; confruntări cu amenințarea poziției de către cei tineri, mai agresivi;
Cariera târzie (declinul)	62-70 ani	Planificarea retragerii (pensionării); confruntarea cu reducerea responsabilităților și diminuarea puterii; dezvoltarea unui succesor;

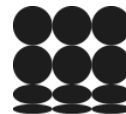
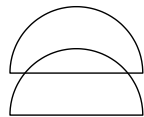
*Tabel - Corelația dintre stadiile carierei și stadialitatea vârstelor
(adaptare după Steers)*

PLAN – DO – CHECK – ACT



PLAN – DO – CHECK – ACT

Etapă PDCA	Întrebări-cheie	Exemplu pentru inginer ...	Planul meu personal
PLAN – Planifică	Ce vreau să ating? Ce abilități îmi lipsesc? Ce acțiuni planific în următoarele luni?	- Obiectiv: să obțin un job ca inginer - Finalizez un curs de - Îmi actualizez portofoliul cu proiecte	(Completează aici)
DO – Execută	Ce fac efectiv pentru a-mi atinge obiectivele?	- Finalizez cursulși realizez două proiecte practice - Particip la un internship în domeniul în care am absolvit - Colaborez cu un coleg la un proiect nou	(Completează aici)
CHECK – Verifică	Ce rezultate am obținut? Ce a mers bine și ce trebuie ajustat?	- Am terminat cursul și am certificat - Am primit feedback că trebuie să îmi îmbunătățesc prezentarea în interviuri	(Completează aici)
ACT – Acționează pentru îmbunătățire	Ce modific în planul meu? Ce obiective noi îmi stabilesc?	- Particip la un curs de comunicare tehnică - Îmi refac CV-ul și scrisoarea de intenție - Aplic și la companii internaționale - Planific obținerea unei certificăripentru	(Completează aici)



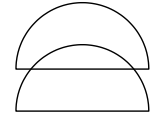
06

Sfaturi pentru absolvenți



Alte sfaturi...

- ❖ Nu te teme de un început modest – fiecare job aduce experiență.
- ❖ Învață să comunici clar, inclusiv cu persoane non-tehnice.
- ❖ Rămâi curios și explorează domenii conexe.
- ❖ Pune accent și pe soft skills, nu doar pe cele tehnice.
- ❖ Fii deschis la relocare sau proiecte internaționale.



Vă mulțumesc!

Mirela Staverescu
consilier specialitate
Universitatea Tehnică “Gheorghe Asachi” Iași

