



Co-funded by the  
European Union



# BIBLIOTECA COMPETENȚELOR DE FORMARE EMERGENTE

## INSTRUMENTUL 2: AUTOPREZENTAREA



[WWW.EMERGINGSKILLS.EU](http://WWW.EMERGINGSKILLS.EU)



# CE ESTE ACESTA

Biblioteca Competențelor de Formare Emergentă servește ca un depozit digital dinamic și actualizat continuu de materiale de formare adaptate la diverse contexte, asigurând relevanța pentru nevoile și provocările care mereu evoluează. Aceasta integrează resurse educaționale, rezultate ale proiectelor, conținut, elemente vizuale, media audiovizuale și materiale de învățare suplimentare pentru a sprijini învățarea continuă și dezvoltarea profesională în domeniul ocupării forței de muncă în rândul tinerilor și în domenii conexe.

Această bibliotecă este îmbogățită cu rezultate din alte inițiative complementare și include o secțiune dedicată instrumentelor digitale esențiale pentru ocuparea forței de muncă, aducând beneficii atât lucrătorilor de tineret, cât și tinerilor care doresc să își îmbunătățească competențele.



Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Co-funded by the  
European Union

**Parteneriatul de cooperare EMERGING  
ADVANCED SKILLS YOUTH ERASMUS+  
YOUTH**, coordonat de Maison de l'Europe des  
Landes (Franța) în colaborare cu parteneri din  
Austria, Slovenia, Grecia, România și Lituania,  
este licențiat sub CC BY-NC-SA 4.0

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru producerea  
acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului,  
care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi  
trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi  
făcută din informațiile conținute în acesta.

# AUTO PREZENTARE

Autoprezentarea este despre prima impresie. Ea dă tonul în interviuri, evenimente de networking și contexte academice. O introducere structurată sporește încrederea, te ajută să comunici clar și te face memorabil.





## 💡 **De ce este importantă autoprezentarea?**

- O introducere puternică ajută la interviurile de angajare, la networking și în contextele academice.
- Mulți studenți se simt anxioși când trebuie să se prezinte. O abordare structurată poate face procesul mai ușor și mai natural.

## 🧠 **Provocări comune cu care se confruntă tinerii:**

- ✓ Anxietate atunci când se prezintă.
- ✓ Dificultăți în structurarea gândurilor.
- ✓ Dificultăți în evidențierea eficientă a punctelor forte cheie.

## 🔍 **Cum ajută acest modul:**

- Oferă șabloane structurate pentru prezentări eficiente.
- Include exerciții de autorefecție pentru a-și spori încrederea.
- Folosește tehnici de povestire pentru a face introducerile memorabile.



## **Pasul 1: Auto-reflecție**

### **Exercițiul 1:**

#### **Metoda 3W**

- **Care** sunt abilitățile sau calitățile tale cheie?
- **De ce** sunt acestea importante pentru obiectivele tale de carieră sau educație?
- **Unde** ați dori să aplicați aceste abilități?

### **Exercițiul 2:**

Enumerați 5 puncte forte și 3 puncte slabe. Pentru fiecare punct slab, scrieți un plan de acțiune pentru a-l îmbunătăți.



**Sfat: Ai dificultăți cu vorbitul în public?**

**Începe cu discuții în grupuri mici înainte de a prezenta în fața unui public mai larg.**

**Exersarea treptată îți consolidează încrederea!**



## **Pasul 2: Creează-ți introducerea**

**Folosește această formulă simplă pentru a-ți crea introducerea:**

-  **Nume și rol actual/orientare spre studiu**
-  **Competențe și experiență cheie** (de exemplu, rezolvarea problemelor, leadership, lucru în echipă) cu exemple.
-  **Obiective viitoare** și modul în care acestea se aliniază cu conversația.

 **Exemplu:** Bună, numele meu este Alex și sunt student la afaceri cu o pasiune puternică pentru rezolvarea problemelor. În timpul ultimului meu stagiu de practică, am lucrat la un proiect care a economisit companiei mele 10% din costuri. În prezent, caut oportunități de a-mi aplica abilitățile analitice în consultanța financiară.



### **Pasul 3: Folosește povestirea pentru a o face captivantă**

☀ Arată, nu spune: În loc să spui „Sunt muncitor”, oferă un exemplu care demonstrează acest lucru. ✨



🏆 **Cadrul Călătoriei Eroului:** Structurează-ți introducerea ca o mini-poveste.

 Începutul: De unde ai început?

🚀 Creștere și viitor: Unde te afli acum și încotro te îndrepti?

Îndrepti?

⚡ Punct de cotitură: Ce te-a schimbat sau te-a provocat?



 **Exercițiu:** Scrie o versiune de 5-7 propoziții a poveștii tale personale folosind structura Călătoriei Eroului.

📌 Exemplu: Când am început facultatea, am avut dificultăți cu gestionarea timpului, dar după ce am condus un proiect studentesc, mi-am dezvoltat abilități organizatorice solide. Acum, folosesc aceste abilități în studii și la locul de muncă part-time și aștept cu nerăbdare să le aplic într-un rol de analist de afaceri.



## ✓ Checklist Elemente introductive puternice



- ☐ Mi-am rostit numele clar și cu încredere.
- ☐ Am menționat rolul/statutul meu (student etc.) sau experiența profesională relevantă.
- ☐ Am împărtășit un fapt sau o realizare unică despre mine.
- ☐ Am folosit un limbaj corporal pozitiv (am stat drept, m-am uitat în ochi, am zâmbit).
- ☐ Am păstrat o formulare concisă și potrivită situației.
- ☐ (Dacă este cazul) Am inclus o întrebare sau o îndemnare politicoasă pentru a continua conversația.

 **Sfat: O introducere puternică este poarta ta către succes! Continuă să exersezi, să rafinezi și să-ți asumi povestea.**

# CONTACTEAZĂ-NE



[www.emergingskills.eu](http://www.emergingskills.eu)

iasis

**IB** Institutul  
Bucovina

WIPSEE

ACCELERAS

**EPeKa**

TAVOEUROPA



Co-funded by the  
European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în acesta.