



TIMP NECESAR

20-25 minute

FORMAT

Individual • completat de mână

POTRIVIT PENTRU

Adolescenți & tineri 14-22 ani

RESURSĂ GRATUITĂ DE PE

ioanaalbulescu.ro

Ioana Albulescu
Strateg de Sens Profesional

+ EXERCİTIU DE AUTOCUNOAȘTERE

RESURSE GRATUITE PENTRU ADOLESCENȚI

Cum funcționează mintea ta – și ce joburi cer exact asta.

Unele moduri de a gândi, de a rezolva și de a crea îți vin mai natural decât altele. Exercițiul acesta îți arată unde ești puternic/ă – și ce joburi reale, cu creștere confirmată până în 2030, cer exact ce ai tu.

Bifează

Identifică-ți tiparul

Date WEF 2025

Joburi reale, nu liste

Joburile marcate cu ↑ sunt confirmate în creștere până în 2030 – World Economic Forum, Future of Jobs Report 2025

1 CUM GÂNDEȘTI ȘI REZOLVI CEL MAI BINE

Bifează ce te descrie – nu ce crezi că ar trebui să fii, ci ce ești deja.



Gândești în cuvinte

Îți place să scrii, să explici, să convingi. Cuvintele vin ușor.

☐ Mă descrie



Gândești în imagini

Vizualizezi înainte să explici. Design, spații, forme – le simți intuitiv.

☐ Mă descrie



Gândești în ritmuri

Simți structura sonoră, pattern-ul, ritmul. Muzica e o limbă naturală.

☐ Mă descrie



Gândești înăuntru

Te înțelegi bine pe tine. Știi ce simți, de ce reacționezi, ce îți trebuie.

☐ Mă descrie



Gândești în sisteme

Cauți logica din spatele lucrurilor. Pattern-urile și datele îți dau energie.

☐ Mă descrie



Gândești prin mișcare

Înveți făcând. Măinile tale știu lucruri pe care mintea nu le-a procesat încă.

☐ Mă descrie



Gândești prin oameni

Citești oamenii bine. Știi cum să îi abordezi, să mediezi, să motivezi.

☐ Mă descrie



Gândești în natură

Observi, categorizezi, găsești conexiuni în lumea din jur. Mediul contează.

☐ Mă descrie

2 CUM ÎNVEȚI CEL MAI BINE

Când trebuie să înveți ceva nou și dificil, ce funcționează pentru tine?

☐ Citesc și fac notițe

☐ Fac o schemă sau diagramă

☐ Aplic direct, învăț din greșeli

☐ Discut sau explic altcuiva

☐ Stau singur/ă cu materialul până îl înțeleg complet

VREI SĂ MERGI MAI DEPARTE?

Exercițiul acesta e un punct de plecare, nu o concluzie. Dacă vrei să construiești o direcție reală din ce ai descoperit – lucrez cu adolescenți și tineri 14–22 ani, 1:1, online.

3 DE LA CUM GÂNDEȘTI → LA CE JOBURI CER EXACT ASTA

Caută tipurile bifate și notează ce joburi îți sună familiar. ↑ = creștere confirmată WEF 2025.

TIPARUL TĂU	JOBURI CARE CER EXACT ASTA	NOTEAZĂ
Cuvinte	Content Creator ↑, Copywriter ↑ +48% mkt digital, Jurnalist, PR Specialist, HR, Trainer	_____
Sisteme	Data Analyst ↑ ↑ +113%, Developer ↑ +57%, AI Specialist ↑ +82%, FinTech Engineer ↑ +93%, Cybersecurity ↑ +53%	_____
Imagini	UX/UI Designer ↑ ↑ +48%, Arhitect, Video Creator, Fotograf ⚠ graphic design clasic în scădere	_____
Mișcare	Kinetoterapeut ↑, Asistent Medical ↑ +3.1M posturi, Personal Trainer, Tehnician, Constructor ↑ top 5 WEF	_____
Ritmuri	Music Producer , Sound Designer, Podcast Creator ↑, Terapeut prin artă, Creator audio	_____
Oameni	Sales Specialist ↑, Manager, Profesor ↑ +1.6M, Psiholog/Consilier ↑ creștere, Social Worker ↑	_____
Înăuntru	Antreprenor ↑, Coach, Cercetător, Creator independent, Consultant strategic	_____
Natură	Inginer Energii Regenerabile ↑ ↑ 34M joburi green, Medic Veterinar, Biolog, Agronom ↑	_____

4 CE OBSERVI

Uită-te la ce ai bifat și la ce ai notat. Ce se conturează?

Tiparul la care m-am regăsit cel mai mult:

Un job din tabel care mi-a aprins ceva:

Ceva ce știam deja despre mine și s-a confirmat: