

Ghid de carieră pentru studenții cu dizabilități

1. Autocunoașterea — primul pas în carieră

Identifică:

- valorile tale (ce contează pentru tine?);
- interesele profesionale;
- punctele forte (nu doar academice, ci și personale);
- limitele și nevoile tale reale.

2. Explorarea opțiunilor profesionale

Analizează:

- domeniile compatibile cu resursele tale;
- cerințele reale ale joburilor;
- adaptările posibile în mediul de muncă;
- povestiri de succes ale altor persoane cu dizabilități.

3. Competențele tale sunt resurse

Mulți studenți cu dizabilități dezvoltă competențe valoroase:

- reziliență;
- gestionarea situațiilor neprevăzute;
- atenție la detalii;
- creativitate;
- autodisciplină.

Învăță să le pui în lumină.

4. Comunicarea cu angajatorii

Poți discuta:

- tipul de adaptări necesare (dacă alegi să le dezvolt);
- modalitatea optimă de lucru;
- nevoile tale privind programul sau sarcinile.

Adaptările nu sunt favorizări — sunt drepturi.

5. Construirea unui plan de carieră

Include:

- obiectivul general;
- paşii (cursuri, experienţe, stagii);
- competenţele de dezvoltat;
- planul B (alternative realist formulate).