



Tema 3. Competențe pentru cariere duble

Modulul III. Consiliere duală în carieră pentru viața de după sport în cluburile sportive



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





CONȚINUT

- Aspecte personale-competențe
- Aspecte de natură socială
- Aspecte inovatoare
- Competențe de gestionare a carierei duale
- Competențe de autoreglare și reziliență
- Competențe sociale
- Competențe de planificare a carierei
- Alte competențe
- Competențe transferabile / "soft"



Modalități de a combina cariera sportivă profesională cu educația

- Universități sau facultăți de educație fizică și sport
- Școala de antrenori
- Centre educaționale
- Alte ramuri pentru a deveni antreprenor





COMPETENȚE NECESARE

Aspecte personale-competențe

- Leadership
- Motivația pentru realizare
- Abilitatea de a-și asuma riscuri
- Încredere
- Responsabilitate
- Integrarea în rețelele sociale cu acces la informații și cunoștințe





Aspecte de natură socială

- Conștiință socială
- Cooperare și ajutor
- Consecvență și angajament
- Coexistența și respectul pentru binele public
- Toleranță

Aspecte inovatoare

- Creativitate
- Abilitatea de a identifica oportunități
- Inițiativa
- Capacitatea de schimbare
- Capacitatea de a învăța și de a evolua
- Toleranța la eșec





Competențe de gestionare a carierei duale

1. Autodisciplina
2. Abilitatea de a utiliza timpul în mod eficient
3. Dedicarea de a reuși
4. Abilitatea de a planifica
5. Priorități
6. Voință
7. Responsabilitate
8. Înțelegerea
9. Rutine individualizate
10. Studiu și sport





Competențe de autoreglare și reziliență

1. Capacitatea de a depăși
2. Asertivitate
3. Capacitatea de a face față
4. Abilitatea în domeniul emoțiilor
5. Posibilitatea de a utiliza retragerile
6. Focus
7. Pacient
8. Perseverență
9. Negociați
10. Conștientizarea punctelor forte
11. Evaluarea critică
12. Stabilirea obiectivelor



Competențe sociale

1. Solicitarea de sfaturi
2. Ascultați și învățați
3. Relații
4. Contacte sociale
5. Personal de sprijin
6. Rezolvarea conflictelor
7. Odihnă și recuperare
8. Adaptarea la o nouă situație
9. Perspectivă

Competențe de planificare a carierii

1. Pregătirea și planurile
2. Flexibilitate
3. Planul de carieră
4. Decizia
5. Cunoștințe

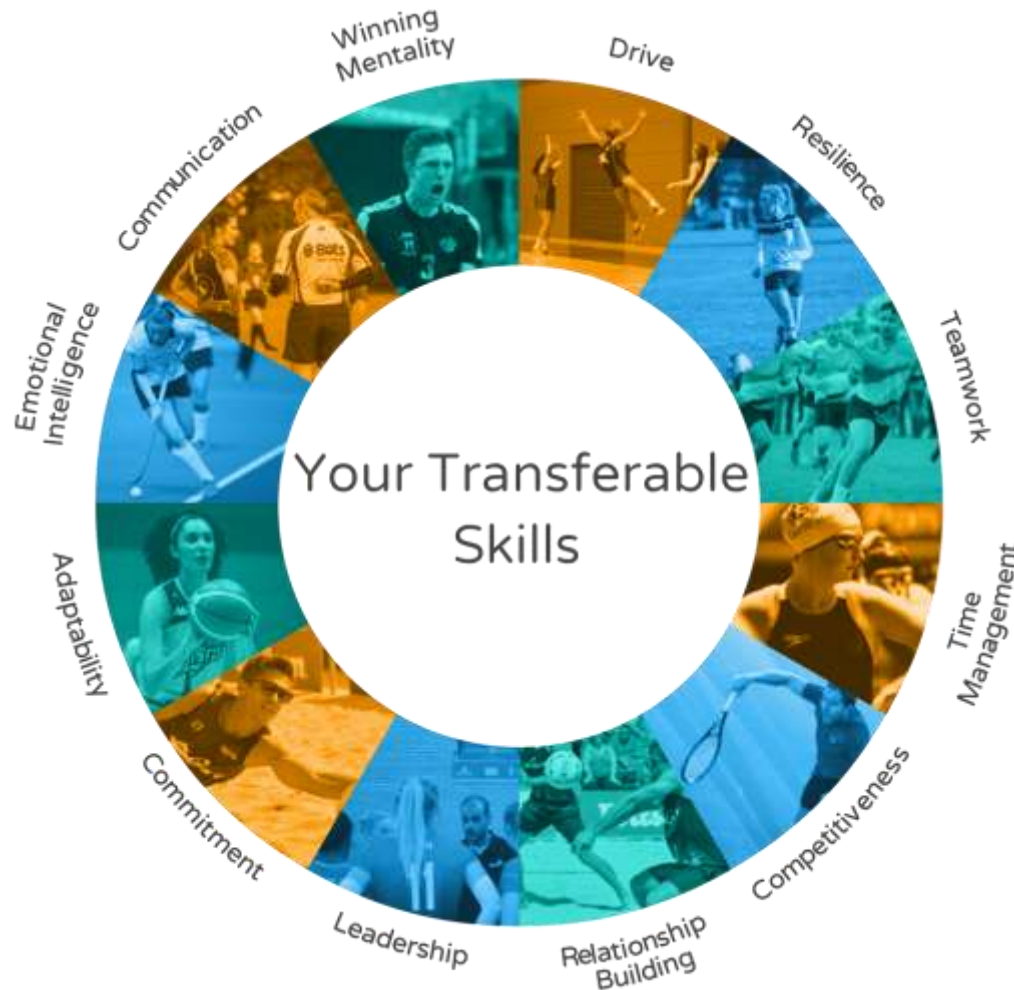
Alte competențe

1. Gestionarea banilor
2. Independența
3. Contact cu bule
exterioare



Competențe transferabile

Competențe "soft"



Urmați următorul **subiect 4. Orientarea în carieră a sportivilor**

