



Finanțat de  
Uniunea Europeană



Fondul Social European Plus (FSE+)

Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027

Cod apel: PEO/79/PEO\_P9/OP4/ESO4.7/PEO\_A36

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității”  
Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)”

Titlul proiectului: “ACCES la formare și cariera în București-Ilfov”

Cod SMIS: 317726

## “Nu am timp pentru cursuri!”

### Cum să depășești principalele 3 bariere în calea dezvoltării tale

**București-Ilfov, 2025.** O regiune unde ritmul vieții și al muncii pare că bate recorduri. Printre claxoanele din trafic, notificările de pe telefon și ședințele back-to-back, ideea de a-ți mai face timp și pentru un curs de formare profesională pare cel puțin... nerealistă. Sau chiar imposibilă.

Și totuși, dacă ți-aș spune că exact în această realitate agitată, **formarea profesională continuă (FPC)** este una dintre cele mai bune investiții pe care le poți face pentru viitorul tău?

Nu vorbim doar despre diplome sau CV-uri pompoase. Vorbim despre **securitate profesională, adaptabilitate și acces la oportunități mai bune**, într-o piață a muncii care se transformă aproape de la o lună la alta.

### De ce evităm formarea profesională?

Indiferent de vârstă, poziție sau industrie, cele mai frecvente răspunsuri la întrebarea “De ce nu urmezi cursuri de formare?” sunt:

1. „Nu am timp.”
2. „Costă prea mult.”
3. „Nu știu de unde să încep.”





Finanțat de  
Uniunea Europeană



Fondul Social European Plus (FSE+)

Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027

Cod apel: PEO/79/PEO\_P9/OP4/ES04.7/PEO\_A36

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității”  
Obiectiv specific: ES04.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)”

Titlul proiectului: “ACCES la formare și cariera în București-Ilfov”

Cod SMIS: 317726

Acestea sunt **bariere reale**, dar și **depasabile**. Hai să le luăm pe rând și să vedem ce poți face, practic, chiar de săptămâna aceasta.

### **Bariera 1: „Nu am timp”**

Să te mai înscrii la un curs între taskuri, ședințe și viața personală poate părea un vis frumos. Dar în realitate, **formarea nu trebuie să fie un angajament de 5 ore pe zi**. Tehnologia și noile metode de învățare vin în sprijinul celor ocupați:

#### **Soluții:**

- **Micro-learning:** Îți iei doar 15-30 de minute pe zi. Găsești cursuri video, podcasturi sau lecții interactive, scurte și la obiect. Perfecte pentru pauza de cafea sau naveta cu metroul.
- **Cursuri online asincrone:** Nu ai nevoie de program fix. Îți faci tu orarul. Parcurgi materialele în ritmul tău - seara, dimineața devreme sau în weekend.
- **Workshop-uri intensive de weekend:** Cursuri concentrate de 1-2 zile, care îți oferă abilități clare într-un timp scurt. De exemplu: Excel avansat, Design Thinking, time management, introducere în AI etc.
- **Traininguri oferite de angajator în timpul programului:** Tot mai multe companii oferă formare integrată în programul de lucru. Poți discuta cu managerul sau cu HR-ul despre ce opțiuni există deja.

#### **Sugestie concretă:**



Finanțat de  
Uniunea Europeană



Fondul Social European Plus (FSE+)

Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027

Cod apel: PEO/79/PEO\_P9/OP4/ESO4.7/PEO\_A36

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității”  
Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)”

Titlul proiectului: “ACCES la formare și cariera în București-Ilfov”

Cod SMIS: 317726

Setează-ți un reminder de 30 de minute săptămânal pentru învățare. Caută un tutorial despre o abilitate practică din domeniul tău (ex: Excel, Canva, ChatGPT, LinkedIn branding etc.). Este un pas mic, dar care construiește pe termen lung.

## **Bariera 2: „Cursurile sunt prea scumpe”**

Aceasta este o percepție frecventă, dar realitatea este că **există multe resurse gratuite sau accesibile**, iar unele chiar finanțate 100% de angajator sau prin fonduri europene.

### **Soluții prietenoase cu bugetul:**

- **Cursuri gratuite sau ieftine:**
  - Platforme precum **Coursera, edX, Udemy, FutureLearn**, Google Digital Garage sau Skillshare oferă cursuri de înaltă calitate, unele chiar cu certificat.
  - Pe **YouTube**, există tutoriale gratuite pe aproape orice subiect - de la marketing digital la programare și design grafic.
- **Programe FPC finanțate prin fonduri UE:**  
Multe organizații, inclusiv din București-Ilfov, derulează proiecte cu finanțare europeană pentru formare gratuită. Acestea includ cursuri în domenii precum digitalizare, competențe verzi, competențe antreprenoriale sau soft skills.
- **Formare prin angajator:**  
Unele companii oferă abonamente la platforme de cursuri (LinkedIn Learning, Udemy Business), acoperă costul unor certificări sau organizează sesiuni interne cu trainerii specializați.



Finanțat de  
Uniunea Europeană



Fondul Social European Plus (FSE+)

Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027

Cod apel: PEO/79/PEO\_P9/OP4/ESO4.7/PEO\_A36

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității”  
Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)”

Titlul proiectului: “ACCES la formare și cariera în București-Ilfov”

Cod SMIS: 317726

- **Resurse** **alternative:**  
Cărți, podcasturi, bloguri, webinarii gratuite - toate pot completa procesul de formare fără costuri mari.

 **Gândește în termeni de ROI (Return on Investment)**

Cursul nu este o cheltuială, ci o investiție.  
Mai multe competențe înseamnă mai multe oportunități.  
O certificare poate însemna o promovare. O promovare - un venit mai mare.

### **Bariera 3: „Nu știu de unde să încep”**

Este o barieră invizibilă, dar foarte des întâlnită. Cu atâtea opțiuni, este ușor să te simți copleșit și să amâni momentul începerii. Aici intervine **clarificarea direcției**.

 **Soluții clare:**

- **Autoevaluare:**

Întreabă-te sincer:

- Care sunt punctele mele forte?
- Unde mă simt nesigur/ă profesional?
- Ce aștept de la următorii 2 ani în carieră?

- **Cercetarea** **pieței** **muncii:**  
Caută pe platforme precum eJobs, LinkedIn, BestJobs. Ce competențe cer angajatorii în domeniul tău? Ce instrumente sau certificări apar frecvent în anunțuri?





Finanțat de  
Uniunea Europeană



Fondul Social European Plus (FSE+)

Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027

Cod apel: PEO/79/PEO\_P9/OP4/ESO4.7/PEO\_A36

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității”  
Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)”

Titlul proiectului: “ACCES la formare și cariera în București-Ilfov”

Cod SMIS: 317726

- **Discuții** cu **managerul** sau **HR-ul:**  
Uneori, o conversație de 20 de minute poate clarifica foarte multe. Poți descoperi că există deja un plan de formare sau buget disponibil pentru dezvoltarea ta.
- **Participarea** la **webinarii** de **prezentare:**  
Multe organizații oferă sesiuni gratuite unde explică ce înseamnă un anumit curs sau program. Te ajută să înțelegi dacă e potrivit pentru tine – fără angajament financiar.

### 📌 **Primul pas?**

Creează-ți o listă scurtă: 2-3 competențe pe care vrei să le îmbunătățești anul acesta. Apoi, caută un curs introductiv pentru una dintre ele.

### 👉 **Apel la acțiune: Alege o singură soluție. Aplic-o săptămâna asta.**

Nu trebuie să schimbi totul într-o zi. Dar trebuie să faci **primul pas**.

- ☒ Rezervă 30 de minute vineri pentru a explora o platformă de cursuri online.
- ☒ Înscrie-te la un webinar gratuit.
- ☒ Scrie un email către HR și întreabă despre oportunități de formare.
- ☒ Caută pe YouTube un tutorial scurt și urmărește-l integral.

Primul pas este, de fapt, **cel mai important**. Nu aștepta ca altcineva să decidă pentru tine. Cariera ta merită să fie condusă de **un pilot, nu de un pasager**.



**Concluzie: Viitorul nu încetinește. Tu ce faci?**





Finanțat de  
Uniunea Europeană



Fondul Social European Plus (FSE+)

Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027

Cod apel: PEO/79/PEO\_P9/OP4/ESO4.7/PEO\_A36

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității”  
Obiectiv specific: ESO4.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)”

Titlul proiectului: “ACCES la formare și cariera în București-Ilfov”

Cod SMIS: 317726

Trăim o perioadă în care schimbarea nu este excepția, ci regula. Automatizarea, AI-ul, transformările digitale, crizele climatice și economice - toate influențează modul în care muncim.

În acest context, **formarea profesională continuă este busola ta**. Te ajută să navighezi în siguranță, să te reinventezi, să te menții relevant.

Nu lăsa viitorul să ți se întâmple. Planifică-l.  
**Alege să fii pilotul carierei tale, nu pasagerul.**

✦ **Resurse utile pentru a începe:**

- [Coursera.org](https://www.coursera.org)
- [Udemy.com](https://www.udemy.com)
- [LinkedIn Learning](https://www.linkedin.com/learning)
- [Ejobs.ro](https://www.ejobs.ro)
- [ANOFM.ro - Programe de formare](https://www.anofm.ro)

Întocmit,

Ovidiu Obreja

Expert conștientizare, recrutare și monitorizare GT 2

