



Tot ce ai nevoie pentru a te reorganiza și a merge mai departe.

Ai trecut printr-o concediere? Nu ești singur.

Am adunat într-un singur loc instrumente practice care te ajută să te pui pe picioare mai repede: modele de documente, ghiduri clare, minicursuri video și linkuri către oportunități reale de muncă sau formare.

Fiecare resursă este gândită pentru a te sprijini pas cu pas – de la primele zile după concediere până la reconstrucția unui nou drum profesional.

1.Template-uri & Documente

După concediere, primele acțiuni administrative pot părea complicate. Am pregătit modele clare, simplu de completat — pentru cereri, CV-uri, scrisori și checklist-uri care te ajută să te organizezi rapid.

Format: Word / PDF / Excel | Acces: Gratuit, fără cont

Cererile și formularele includ:

- Cerere pentru șomaj
- Cerere pentru recalcularea indemnizației
- Cerere pentru adeverință stagiul de cotizare
- Cerere de înscriere la AJOFM

CV și scrisori de intenție:

- Model CV 2025 (design modern)
- CV pentru reconversie profesională
- Scrisoare de intenție adaptabilă
- Checklist „CV-ul care trece de filtrul automat”

Planificare & organizare:

- Checklist „Primii 7 pași după concediere”
- Plan de acțiune personală (30 de zile)
- Fișă de priorități – săptămâna 1

- Model plan bugetar provizoriu (Excel)

2.Ghiduri & Planuri de acțiune

Când ești concediat, ai nevoie de o busolă. Ghidurile de mai jos te ajută să-ți clarifici direcția profesională, să gestionezi emoțiile și să-ți construiești planul de relansare.

Format: PDF | Durată: 5–15 min / ghid

Ghiduri de orientare:

- Cum să-ți construiești planul de relansare profesională
- Cum comunici concedierea fără rușine (în familie și rețea)
- Cum îți negociezi pachetul de plecare
- Cum identifici competențele transferabile

Mini-planuri de acțiune:

- Restart în 30 de zile
- Reconversie profesională: 3 pași concreți
- Revenirea în piața muncii – strategie personalizată

3.Minicursuri video

Serii scurte și concentrate, create pentru a te sprijini emoțional și profesional după o concediere. Fiecare minicurs durează 5–15 minute și include fișe de lucru practice.

Format: Video + fișe PDF | Acces: Gratuit cu înscriere

Seria „Restart personal”:

- Cum îți refaci încrederea după concediere
- Cum gestionezi rușinea și respingi etichetele
- Cum îți reconstruiești rutina zilnică

Seria „Reorientare profesională”:

- Cum identifici competențele transferabile
- Cum alegi o nouă direcție de carieră
- Cum te pregătești pentru interviuri după o pauză

Seria „Lucru pe cont propriu”:

- Cum pornești ca freelancer fără risc
- Cum îți valorifici experiența anterioară
- Cum stabilești primele tarife și clienți

4.Linkuri & Oportunități Joburi

Am selectat pentru tine cele mai utile linkuri către platforme de joburi, programe de formare și resurse de reconversie profesională.

Platforme de joburi:

- eJobs.ro
- BestJobs.eu
- Hipo.ro
- LinkedIn Jobs
- AJOFM.ro

Cursuri și certificări gratuite:

- Google Career Certificates
- Coursera – cursuri gratuite cu certificat
- Udemy – cursuri accesibile
- LinkedIn Learning

Freelance & remote:

- Upwork.com
- Freelancer.com
- Fiverr.com
- RemoteOK.com