

MODEL – INVENTARUL COMPETENȚELOR

Nume: _____ Data: _____

 Scop: Să identifici clar ce știi să faci, ce te diferențiază și cum poți valorifica aceste abilități în următorul tău rol.

1 COMPETENȚE TEHNICE (HARD SKILLS)

Exemple: Excel, contabilitate, marketing digital, gestionare stocuri, utilizare CRM, analiză de date, design, vânzări.

Competență	Nivel (1-5)	Dovezi / exemple concrete
------------	-------------	---------------------------

-----	-----	-----
-------	-------	-------

--	--	--

--	--	--

--	--	--

2 COMPETENȚE INTERPERSONALE (SOFT SKILLS)

Exemple: comunicare, organizare, empatie, gândire critică, leadership, flexibilitate.

Competență	Nivel (1-5)	Exemple din viața profesională
------------	-------------	--------------------------------

-----	-----	-----
-------	-------	-------

--	--	--

--	--	--

--	--	--

3 LIMBI STRĂINE

Limbă	Nivel scris	Nivel vorbit	Nivel înțeles
-------	-------------	--------------	---------------

-----	-----	-----	-----

4 REALIZĂRI CHEIE

Notează 3–5 realizări profesionale de care ești mândru(ă):

1. _____
2. _____
3. _____

5 VALORI PERSONALE & MOTIVAȚII

Ce contează pentru tine într-un loc de muncă?

(ex.: echilibru viață-muncă, învățare continuă, impact social, autonomie etc.)

6 DIRECȚII POSIBILE DE EVOLUȚIE

Alege 2–3 roluri care te atrag:

- ☐ Specialist într-un domeniu
- ☐ Coordonator / Team Leader
- ☐ Freelancer / Consultant independent
- ☐ Antreprenor
- ☐ Reorientare totală (nou domeniu: _____)

✓ CONCLUZIE:

Ce combinație de competențe și experiențe formează “pachetul tău de valoare”?

Semnătura: _____