

# Consiliere vocațională test Holland

În ultimii ani auzim din ce în ce mai des termenul de consiliere vocațională sau consiliere în carieră, însă nu știm foarte clar ce se întâmplă în cadrul unui proces de consiliere vocațională sau care sunt beneficiile.

DE MALVINA ROȘU

Consilierea vocațională reprezintă procesul prin care ești ghidat, astfel încât să identifici care sunt cele mai potrivite opțiuni pentru tine în plan educațional sau profesional.

Acest tip de consiliere se adresează atât copiilor, adolescenților și tinerilor care doresc să exploreze opțiuni de carieră, care au nevoie de ajutor în alegerea liceului sau a facultății, cât și profesioniștilor care au nevoie de o schimbare în carieră sau persoanelor care sunt în căutarea unui loc de muncă.

Consilierea vocațională ne ajută să descoperim ce ne dorim, ce putem face cu abilitățile și talentele noastre, cum să obținem ceea ce ne dorim, făcând ceea ce ne aduce sens.

Rezultatul procesului de consiliere vocațională este găsirea sensului, starea de mulțumire și de împlinire, motivația, echilibrul pe toate planurile vieții.

Alegerile pe care le facem atât în plan educațional, cât și în plan profesional își pun amprenta asupra evoluției noastre, iar în acest sens este important să facem alegeri și să luăm decizii conștiente și asumate care să ne avantajeze pe termen lung.



**DAN DUMITRESCU**  
Psiholog, vicepreședinte APCCG,  
fondator Școala de Exceelență  
www.malvinarosu.ro

Beneficiile procesului de consiliere vocațională:

- Vei obține rezultatele pe care le aștepti și care te vor ajuta să evoluezi și să-ți atingi obiectivele.
- Făcând ceea ce-ți place vei avea un nivel ridicat de încredere în sine și vei evita plafonarea în plan educațional sau profesional.
- Vei afla cum să-ți dezvolti și să-ți valorifici aptitudinile.
- Vei avea o perspectivă clară asupra evoluției tale educaționale și profesionale.
- Traseul tău profesional va fi în acord cu pregătirea educațională.
- Îți vei construi pas cu pas cariera pe care ți-o dorești și care te va ajuta să obții beneficii materiale pe măsura așteptărilor.

Consilierea și orientarea în carieră reprezintă o nevoie esențială în

educație și nu trebuie să așteptăm intrarea în liceu ca să aflăm ce direcție va alege elevul. Explorarea punctelor forte, dar și a punctelor slabe, a aptitudinilor înnăscute este cel mai bun lucru pe care îl poate face un școlar pentru viitorul lui.

Consilierea vocațională este un instrument de ghidaj folosit foarte des pentru îndrumarea corectă



*Consilierea vocațională reprezintă procesul prin care ești ghidat, astfel încât să identifice care sunt cele mai potrivite opțiuni pentru tine în plan educațional sau profesional.*

a copilului, iar în acest sens sunt ajutați și părinții să înțeleagă faptul că nu trebuie să influențeze copilul în privința alegerii unei profesii din diverse motive, precum: „lasă că știu eu ce e mai bine pentru tine”, „trebuie să preiei afacerea familiei sau să te faci medic/ avocat/ inginer etc”.

În cadrul procesului de consiliere vocațională se folosesc mai multe instrumente care să ne ajute la identificarea domeniilor de activitate potrivite, iar unul dintre cele mai folosite este Testul Holland. Testul Holland este unul dintre cele mai folosite instrumente de evaluare psihologică a intereselor profesionale. Chestionarul are la bază teoria intereselor ocupaționale a psihologului american John Holland. El a evidențiat faptul că oamenii rezonează mai mult sau mai puțin cu mediile de lucru în funcție de personalitatea fiecăruia. Conform teoriei sale, sunt șase tipuri de personalitate în funcție de care alegem o carieră sau alta, și anume:

**Tipul Realist** – cel care face lucruri, căruia îi place munca fizică, concretă.

**Tipul Investigativ** – cel căruia îi place să afle, să gândească, să investigheze.

**Tipul Artistic** – cel căruia îi place să exploreze lucruri noi, să creeze, să se exprime.

**Tipul Social** – cel căruia îi place să ajute, să interacționeze cu oamenii.

**Tipul Întreprinzător** – antreprenorul prin excelență, indiferent că vorbim despre politică, antreprenoriat social sau business.

**Tipul Convențional** – cel căruia îi place să lucreze cu documente, cu cifre, să organizeze lucrurile.

Holland, psiholog, autorul testului, afirmă că „pentru orice tip de personalitate, ocupația care conține caracteristici similare tipului respectiv îi oferă individului o satisfacție mare, deoarece oamenii caută medii profesionale și ocupații care să le permită să-și exercite deprinderile și aptitudinile, să-și exprime opiniile și valorile”.

Testul Holland se găsește în mediul online și tot ce trebuie să faceți este să răspundeți la cele 120 de întrebări dând un punctaj pentru fiecare întrebare, iar apoi calculează rezultatele finale. Cel mai mare scor obținut îți indică ce tip de personalitate ai!

**Descoperă-te!** ■