



Descoperă
următoarea tă
EXPERIENȚĂ DE LUCRU
în străinătate

Click aici pentru a descărca versiunea text-to-speech a acestei broșuri.

Atribuții

Publicat de **Eurodesk Brussels Link**.

Tradus în limba română de **Alexandra Duică, Coordonator Eurodesk România**.

Editori

Audrey Frith

Grazia Cannarsa

Designer: Johana Siendones Gómez

Ilustrator: Stefania Delponte

Mulțumim Eurodesk Franța pentru inspirația oferită în realizarea acestei publicații.

Copyright Eurodesk 2025

Ce este Eurodesk? Eurodesk în cifre

Încă din 1990, Eurodesk își propune să conecteze tinerii din întreaga Europă și să le faciliteze accesul la oportunități internaționale, indiferent de mediul din care provin sau de situația lor de viață.

Mulți tineri nu cunosc programele existente care le pot sprijini proiectele, inclusiv din punct de vedere financiar – de la stagii plătite în străinătate, până la participarea în proiecte de voluntariat cu toate costurile acoperite.

O experiență în străinătate poate avea un impact pozitiv foarte mare asupra vieții tale, iar noi credem că Europa are nevoie de implicarea tinerilor.

De aceea colaborăm cu o rețea de lucrători de tineret din toată Europa, pentru a-ți oferi acces gratuit la informații verificate despre programele care te pot sprijini financiar pentru a pleca în străinătate și a te implica activ în viața europeană.

Media pe an

Peste 3000 de multiplicatori și ambasadori
38 de centre Eurodesk în 36 de țări
210.000 de solicitări ale tinerilor gestionate în fiecare an
5.000 de evenimente publice
550.000 de urmăritori pe social media
1,6 milioane de tineri care au participat la activități față în față.

Eurodesk este o structură de sprijin a programului Erasmus+ și a Strategiei UE pentru tineret.

CE VEI GĂSI ÎN ACEASTĂ BROȘURĂ?

Munca în străinătate te tentează, dar nu știi sigur de unde să începi? Atunci, această broșură este pentru tine! Ea te va ghida în ceea ce privește diversele modalități de a-ți transforma visul de a lucra în străinătate în realitate.

Poți lucra și poți locui oriunde în Europa, totul datorită cetățeniei tale europene. Libera circulație a lucrătorilor este un principiu fundamental al UE. Asta înseamnă că poți face voluntariat în Islanda, un stagiu de ucenicie într-un hotel din Mallorca sau poți lucra într-o stațiune de schi din Bulgaria pe perioada iernii - toate acestea fără a avea nevoie de un permis de muncă!

În prezent, 17 milioane de cetățeni ai UE trăiesc sau lucrează în străinătate. Motivele lor sunt diverse. Unii caută oportunități mai bune de angajare, alții tânjesc după noi aventuri sau pur și simplu vor să fie mai aproape de cei dragi. Indiferent de motiv, o experiență în străinătate poate fi o experiență care îți schimbă viața. În plus, este foarte apreciată de angajatori!

Acest ghid reprezintă primul tău pas din această călătorie! Îți vom prezenta diverse oportunități de muncă în străinătate care corespund intereselor și aspirațiilor tale. Vei afla, de asemenea, despre programele UE care oferă sprijin financiar pentru realizarea proiectului tău și sfaturi pentru a-ți îmbunătăți candidatura.





Descoperă diferitele oportunități care te așteaptă!	6
Pregătește-te	6
Clarifică-ți obiectivele / Unde găsești informații și sprijin	8
Tipuri de oportunități	10
1/ Locuri de muncă permanente	12
2/ Muncă sezonieră	13
3/ Internship	15
4/ Program de schimb de muncă	16
5/ Au Pair	17
6/ Antreprenoriat	17
Ocuparea forței de muncă în Europa: Diferite realități	19
Limbile străine / Diferențele naționale lingvistice:	19
elemente importante de luat în considerare /	21
sfaturi pentru a găsi un loc de muncă în străinătate!	24
Pregătește-te pentru viitorul tău job în străinătate!	26
Ieși în evidență cu aplicația ta/ Pași de urmat atunci când aplici pentru un loc de muncă/ Toate lucrurile administrative pe care trebuie să le planifici din timp	26
	28
	29

DESCOPERĂ OPORTUNITĂȚI AȘTEPTĂ!

DIFERITELE CARE TE

Pregătește-te

Clarifică-ți obiectivele

A pleca la muncă în străinătate nu este o chestiune pe care o decizi de pe o zi pe alta. Ia-ți ceva timp pentru a reflecta asupra motivației tale, răspunzând sincer la următoarele întrebări. Răspunsurile te vor ajuta să îți construiești mai bine viitorii pași.

- ☐ De ce vrei să lucrezi în străinătate?
.....
- ☐ Care sunt avantajele și dezavantajele?
.....
- ☐ Când și pentru cât timp poți pleca?
.....
- ☐ În ce țară (cultură, limbă, piața muncii...)?
.....
- ☐ Care sunt obiectivele tale în timpul și după (un loc de muncă mai bun, un an sabatic...)?
.....
- ☐ Care sunt prioritățile tale (să strângi bani, să îți dezvolti competențele, să descoperi o nouă țară etc.)?
.....
- ☐ Care sunt punctele tale forte, calificările și competențele lingvistice?
.....

Pe baza răspunsurilor tale, unele din următoarele opțiuni pot fi mai mult sau mai puțin relevante pentru tine:

▪ **Locuri de muncă permanente:**

Un loc de muncă pe termen lung îți oferă stabilitate și progres în carieră și durează de obicei câteva luni, ani sau chiar decenii.

▪ **Muncă sezonieră:**

Sunt posturi care durează pentru un timp limitat - de regulă, ele sunt sezoniere, adesea în industrii precum turismul, agricultura, sau HoReCa.

▪ **Internship:**

Obții experiență practică și competențe profesionale într-un mediu de lucru pentru o perioadă determinată de timp, de la câteva săptămâni la cel mult un an.

▪ **Program de schimb de muncă:**

Combini munca cu un schimb de oportunități; durata poate varia în funcție de program.

▪ **Au Pair:**

Ai ca responsabilități îngrijirea copiilor și diferite munci casnice ușoare în schimbul cazării, cu durate care variază de obicei de la câteva luni la un an.

▪ **Antreprenoriat:**

Pune-ți pe picioare propria afacere sau lucrează ca liber profesionist, într-un parcurs a cărui durată depinde de succesul obținut și de obiectivele tale personale.

Toate aceste oportunități sunt descrise în următoarea secțiune.



Unde găsești informații și sprijin



Dacă te gândești să pleci în străinătate pentru o experiență profesională, numeroase companii private specializate în stagii de muncă în străinătate se pot oferi să îți organizeze călătoria, cazarea și plasarea în companie. Deși convenabile, aceste servicii au un cost. Te încurajăm să verifici bine reputația companiei și calitatea serviciilor înainte de a te înscrie!

Există însă și o **alternativă mai accesibilă!** Îți recomandăm să soliciți mai întâi consiliere de la **serviciile specializate gratuite** oferite de administrațiile locale și naționale și UE. Acestea te vor îndruma către diferite oportunități disponibile. Uneori poți primi sprijin financiar în loc să plătești pentru experiență!

Iată câteva portaluri de informații relevante pe care să le explorezi:

EURES: Aliatul tău în căutarea unui loc de muncă în Europa

EURES este o rețea europeană de cooperare a serviciilor de ocupare a forței de muncă care își propune să faciliteze libera circulație a lucrătorilor în ciuda barierelor lingvistice, a diferențelor culturale, a provocărilor birocratice, a diversității legislațiilor privind ocuparea forței de muncă și a lipsei de recunoaștere a certificatelor de studii în Europa.

Pe Portal vei găsi oferte de locuri de muncă, informații despre munca în diferite țări și chiar târguri de joburi pentru a te pune în contact direct cu potențiali angajatori. În plus, Portalul oferă sfaturi privind găsirea unui loc de muncă în străinătate, pentru ca experiența ta de aplicare să fie una cât mai ușoară.

Eurodesk: Poarta ta de acces către oportunitățile europene pentru tineret

Eurodesk

Eurodesk este o rețea europeană de informare a tinerilor care urmărește sensibilizarea lor cu privire la oportunitățile europene, încurajându-i pe aceștia să devină cetățeni activi.

Eurodesk reunește peste 3.000 de furnizori locali de informații pentru tineret, denumiți multiplicatori și ambasadori, care lucrează cu tinerii, furnizează informații pentru tineret și îi consiliază pe tineri cu privire la oportunitățile de mobilitate existente.

Portalul european pentru tineret: Ghișeuul tău pentru oportunitățile UE

Locul unde poți găsi informații la nivel european și național despre oportunitățile și inițiativele care prezintă interes pentru tinerii care vor să locuiască, să învețe și să lucreze în Europa. O secțiune a Portalului este dedicată muncii în străinătate, cu sfaturi, povești de la alți tineri și programe concrete pentru a avea o experiență de succes în străinătate.

Your Europe: Totul despre drepturile tale în UE

Aici poți găsi toate informațiile de care ai nevoie despre drepturile și obligațiile tale atunci când locuiești într-o altă țară. Indiferent dacă studiezi, lucrezi sau ești încă în căutarea unui loc de muncă, există lucruri pe care trebuie să le faci atunci când te muți într-o altă țară, iar aici poți afla mai multe despre fiecare dintre ele!



Tipuri de oportunități

Există diferite tipuri de oportunități de a lucra în străinătate. Mai jos vei descoperi surse importante de informații și sfaturi pentru fiecare dintre acestea.

1. Locuri de muncă permanente

Dacă ești în căutarea unui loc de muncă permanent în străinătate, mai multe portaluri de locuri de muncă fac parte din grupuri internaționale, active și în alte țări și continente. Vizitează-le pe cele din țara în care plănuiești să te muți sau folosește motorul de căutare preferat pentru a căuta locuri de muncă în limba locală. În unele țări, agențiile de recrutare sau „head hunters” sunt cei care intermediază relațiile între angajatori și candidați. Un sfat bun este să contactezi o agenție specializată în domeniul în care dorești să lucrezi și să trimiți CV-ul tău.

Uniunea Europeană încurajează mobilitatea. Pe portalul EURES vei găsi toate informațiile de care ai nevoie - oportunități de angajare, informații despre țările de destinație, sfaturi pentru pregătirea experienței tale și servicii de orientare.

În prezent, peste 3 milioane de locuri de muncă te așteaptă! De asemenea, Zilele Europene ale Locurilor de Muncă sunt organizate periodic pentru a pune în contact candidații și angajatorii (europeanjobdays.eu).

Programul EURES de mobilitate orientată (TMS) este o inițiativă a Uniunii Europene menită să faciliteze plasarea persoanelor aflate în căutarea unui loc de muncă în stagii, ucenicii sau locuri de muncă în statele membre ale UE, Islanda, Liechtenstein și Norvegia.





Programul EURES

- 1 Ce este?**
Programul UE de promovare a mobilității persoanelor aflate în căutarea unui loc de muncă.
- 2 Pentru cine?**
Toți solicitanții de locuri de muncă începând cu vârsta de 18 ani din oricare dintre țările UE + Islanda și Norvegia.
- 3 Unde să mergi?**
În oricare dintre țările UE + Islanda și Norvegia (țări AELS/SEE).
- 4 Cât timp durează?**
Uceniciile pot dura 6 luni, iar stagiile 3 luni.

5 Ce sprijin financiar?

Sprijinul financiar variază în funcție de tipul de oportunitate și de țara în care vei sta. Cursurile de limbă, recunoașterea calificărilor, costurile de călătorie și cazare pot fi finanțate. Acest sprijin financiar este oferit prin intermediul serviciilor naționale de ocupare a forței de muncă din țările participante.

6 Unde poți găsi sprijin/ informații?

[Birouri naționale EURES TMS](#)



Vrei să lucrezi într-o anumită țară?

Dacă crezi că este dificil să obții un loc de muncă permanent, o opțiune bună este să începi prin a căuta o oportunitate de stagiu pentru a-ți construi o rețea și a căuta un loc de muncă pe loc.

Pe platforma Eurodesk Opportunity Finder vei găsi multe oportunități deschise pentru stagii de lucru și stagii în străinătate.

2. Muncă sezonieră

Una dintre cele mai mari recompense pe care ți le poate oferi un loc de muncă sezonier este dobândirea unei experiențe valoroase, mai ales dacă ești student(ă). Chiar dacă munca este diferită de ceea ce îți dorești să faci pe viitor, vei învăța elementele de bază pentru a te putea ridica la

așteptările de pe piața muncii și vei învăța cum să lucrezi cu alții într-un context profesional. De regulă, sunt disponibile locuri de muncă sezoniere în diverse sectoare, care îți permit să găsești ceva care se aliniază cu interesele tale sau viitoarea ta carieră.

Iată câteva exemple:



Nu uita să te interesezi de cerințele legale, termenii contractului și reglementările privind vizele pentru destinația aleasă.



Vară:

Restaurante, hoteluri, stațiuni, salvamar, ghid de turism, recoltare.

Iarnă:

Stațiuni de schi, restaurante, sprijin pentru activități de iarnă.



Link-uri utile:

[Summer jobs in Europe & the world](#)

[Season workers](#)

3. Internship

Există numeroase oportunități pentru a face un internship (stagiu de practică) în străinătate. Acest tip de experiență te poate ajuta să îți îmbunătățești aptitudinile personale și profesionale, ceea ce viitorii angajatori pot aprecia foarte mult. Stagiile de practică reprezintă ocazia perfectă pentru a-ți consolida CV-ul, încrederea și competențele (lingvistice, de comunicare, interculturale etc.), de a-ți face noi prieteni și de a avea parte de o aventură de neuitat în străinătate.

Dacă ești student(ă), programul Erasmus+ îți oferă oportunitatea de a face un stagiu în timpul sau imediat după finalizarea studiilor. Consultă biroul internațional al universității tale pentru a afla mai multe despre oportunitățile de stagii Erasmus+ disponibile. Ia în considerare posibilitatea de a aplica pentru stagii de practică la instituțiile UE și la agențiile internaționale. Aceste stagii îți pot aduce un plus în viitoarea carieră și îți pot deschide uși spre un job stabil.

Instituțiile UE își plătesc de obicei stagiarii între 1.200-2.000 EUR, ceea ce nu este cazul altor organizații internaționale. Nu uita să verifici procesele de recrutare specifice fiecărei organizații. De exemplu, UE selectează stagiaari pentru programul său „Bluebook” de două ori pe an.

Link-uri utile:

[EU Career Portal \(EPSO\)](#)

[UN Career Portal](#)

[ESN - Erasmus Intern Portal](#)

[Eurodesk Opportunity](#)

[Finder](#)

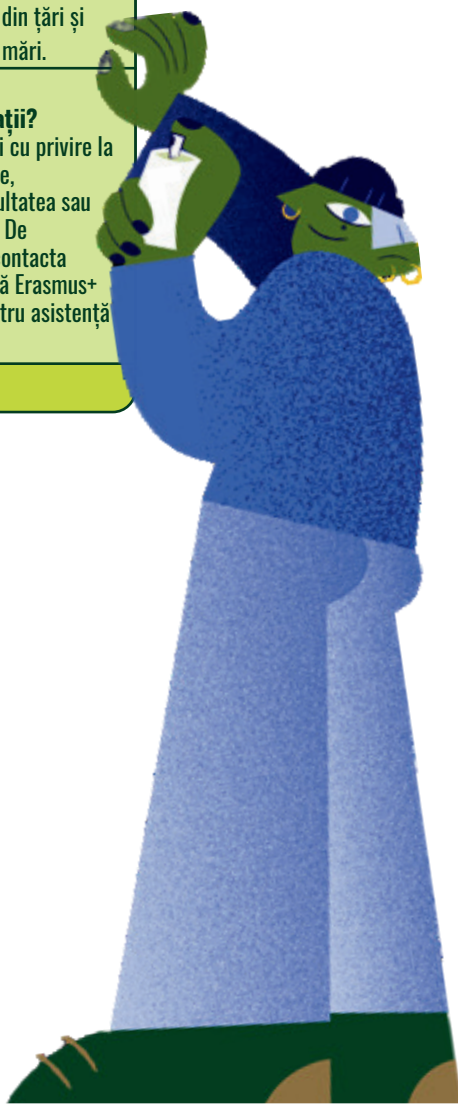
Vezi [biroul Erasmus+](#) din universitatea ta!



STAGIILE DE PRACTICĂ ERASMUS+

- 1 Ce sunt?**
Instituțiile de învățământ superior acreditate pot trimite studenții în străinătate pentru locuri de muncă, stagii sau ucenicii.
- 2 Pentru cine?**
Sunt dedicate studenților înscriși în prezent în instituții de învățământ superior și proaspeților absolvenți.
- 3 Unde poți merge?**
Poți merge în una dintre țările participante la programul Erasmus+ (UE + Macedonia de Nord, Islanda, Liechtenstein, Norvegia, Serbia și Turcia).
- 4 Pentru cât timp?**
De la 2 luni la 12 luni (care au loc în termen de 1 an de la absolvirea unei instituții de învățământ europene). Poți beneficia de un schimb în străinătate cu Erasmus+ de mai multe ori, fie ca student(ă), fie ca stagiar(ă), dar perioada totală petrecută în străinătate poate fi de cel mult 12 luni în cadrul unui ciclu de studii.

- 5 Ce sprijin financiar?**
Valoarea bursei depinde de costurile de trai din țara în care are loc stagiul (de la 225 la 674 EUR pe lună + transport). O sumă suplimentară este disponibilă pentru studenții cu oportunități reduse și pentru cei care provin din regiuni ultraperiferice și din țări și teritorii de peste mări.
- 6 Unde poți găsi sprijin/informații?**
Pentru informații cu privire la modul de aplicare, contactează Facultatea sau Universitatea ta. De asemenea, poți contacta Agenția Națională Erasmus+ din România pentru asistență suplimentară.



4. Programe de schimb de muncă

În loc să ai un job permanent, un schimb de muncă este o oportunitate de a schimba un serviciu cu altul, de a avea parte de experiențe de muncă unice și de a avea un an sabatic, cu un buget redus. Este un tip de oportunitate excelent, mai ales dacă obiectivul tău este să călătorești în jurul lumii.

Programele de schimb de muncă îți oferă un mod alternativ de a organiza cazări la domiciliu și schimburi culturale, de a stabili legături cu alți oameni și de a explora noi culturi și moduri de viață.

Link-uri utile:

[WWOFF](#)

[WWOOF International](#)

[Mind My House](#)

[WorkAway](#)

[HelpStay](#)

[Anywork Anywhere](#)

[Help Exchange \(Helpx\)](#)

În majoritatea cazurilor, va trebui să îți acoperi pe cont propriu transportul. Cu toate acestea, cazarea și mâncarea sunt de regulă asigurate, precum și, uneori, alte beneficii, cum ar fi utilizarea gratuită a internetului, lecții de călărie, transportul cu biciclete, excursii la obiective turistice locale, yoga sau lecții de engleză.

Verifică cu atenție cerințele înainte de a aplica, deoarece ai putea lucra destul de mult în timpul săptămânii. Un sfat bun este să călătorești înainte sau după întreaga experiență!



5. Au Pair

„Au pair”-ii au grijă de copiii unei familii și pot, de asemenea, ajuta la diferite treburi casnice. În schimb, familia oferă cazare cu pensiune completă și bani de buzunar. Poți alege durata experienței tale - de la câteva luni, o vară întreagă, poate chiar un an sau mai mult. Vei beneficia de asigurări sociale și de sănătate, dar de obicei trebuie să îți acoperi cheltuielile de călătorie. Mai multe website-uri propun oportunități au pair. Asigură-te că verifici cu atenție condițiile înainte de a te înscrie!

Au pair este o oportunitate excelentă de a dobândi experiență de muncă și de viață într-o altă țară și de a-i învăța limba specifică.

În funcție de program, se adresează de obicei tinerilor între 18 și 30 de ani. Poți pleca peste tot în lume, depinde din ce țară vii și de legile și regulile de imigrare ale diferitelor țări gazdă în care vrei să mergi!

Link-uri utile:

[Au Pair World](#)

[Find Au Pair](#)

[International](#)

[Au Pair Association](#)



6. Antreprenariat

Vrei să vezi cum este experiența de antreprenor într-o altă țară din UE? În calitate de cetățean al UE, îți poți înființa propria afacere în orice țară din UE, Islanda, Norvegia și Liechtenstein. De asemenea, poți înființa o filială a unei întreprinderi existente cu sediul în UE care este deja înregistrată într-o țară din UE.

Există diferite fonduri UE disponibile pentru întreprinderile nou înființate. Pentru a afla mai multe despre sprijinul financiar disponibil, informații și asistență, îți recomandăm să vizitezi Startup Europe Club.

Link-uri utile:

[Erasmus pentru Tineri Antreprenori](#)

[Portalul pentru start-up-uri](#)

['Your Europe'](#)

[Portalul de bussiness-uri](#)

['Your Europe'](#)

[Women](#)

[entrepreneurship gate-](#)

[way](#)

[Startup](#)

[Europe Club](#)

Pentru antreprenorii aflați la început de drum, programul Erasmus pentru tineri antreprenori este menit pentru voi! Timp de șase luni, puteți obține sfaturi și trucuri de la un antreprenor cu experiență pentru a vă putea dezvolta afacerea!





ERASMUS PENTRU TINERI ANTREPRENORI

1 Ce?
Program european de schimb de experiență care le oferă șansa antreprenorilor aspiranți să învețe de la antreprenori cu experiență care conduc mici întreprinderi în alte țări participante.

2 Pentru cine?
Întreprinzători noi (afaceri de mai puțin de 3 ani) sau aspiranți.

3 Unde să mergi?
În alt stat membru al UE sau în alte țări participante (Albania, Armenia, Bosnia și Hertegovina, Macedonia de Nord, Islanda, Kosovo, Muntenegru, Moldova, Serbia, Turcia, Regatul Unit și Ucraina).

4 Cât timp durează?

Schimbul poate dura între 1 și 6 luni.

5 Ce sprijin financiar?

Sprijinul financiar pentru contribuția la costurile de călătorie și de subzistență în timpul schimbului de experiență depinde de țara aleasă pentru schimb.

6 Unde poți găsi sprijin/informații?

Trebuie să iei legătura cu punctul național de contact.

[O listă este disponibilă pe website-ul programului.](#)



OCUPAREA FORȚEI DE MUNCĂ ÎN EUROPA: DIFERITE REALITĂȚI

Limbile străine

Îți va fi mai ușor să obții un loc de muncă calificat dacă cunoști limba țării gazdă sau cel puțin limba engleză. Cu toate acestea, există multe oportunități de angajare chiar și fără cunoașterea fluentă a limbii locale. Profită de această ocazie pentru a-ți exersa competențele sau a învăța o nouă limbă și extinde-ți orizonturile profesionale!



Testează-ți nivelul

Ia în considerare folosirea grilei online de autoevaluare a Consiliului Europei atunci când vine vorba de evaluarea nivelului tău actual de limbă. Acest instrument este în concordanță cu Cadrul European Comun de Referință pentru Limbi (CECR), care clasifică competențele lingvistice în șase niveluri: A1 (începător) până la C2 (masterat). Cunoașterea nivelului tău CEFR te poate ajuta să te orientezi către oportunitățile de angajare care corespund competențelor tale lingvistice.

Obține un certificat

Un certificat lingvistic îți poate atesta nivelul de limbă și poate veni în sprijinul aplicației tale! Cele mai cunoscute teste sunt TOEIC, IELTS sau examenele Cambridge pentru limba engleză, DELE pentru limba spaniolă și Goethe-Zertifikat pentru limba germană, dar există și altele. Ține cont de faptul că acestea pot veni cu un cost. Va trebui să te decizi singur(ă) dacă acestea aduc într-adevăr un plus de valoare candidaturii tale.



Repetiția e mama învățării!

Înainte de plecare, asigură-te că te familiarizezi cu limba țării gazdă. Te poți uita la filme, poți urma cursuri gratuite, poți descărca o aplicație de sprijin etc. Dacă preferi să înveți cu o altă persoană, există instrumente online care te pot pune în contact cu persoane care vorbesc limba pe care dorești să o înveți!

Iată câteva exemple:

[Polyglot](#)

[Club](#)

[Memrise](#)

[Meetup](#)

[Busuu](#)

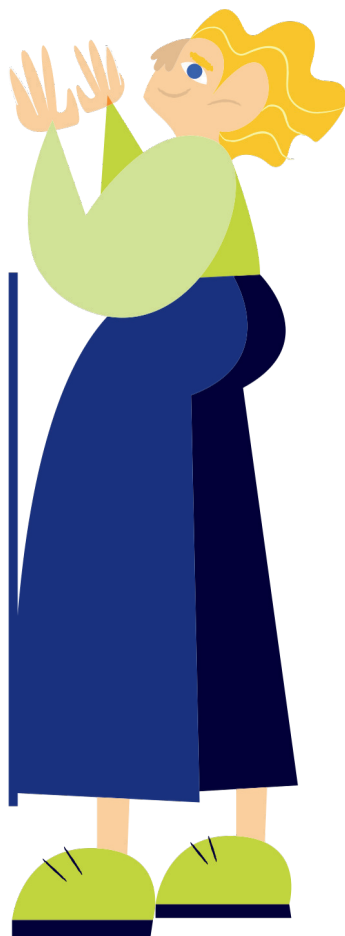
[Tandem](#)

Ce faci dacă nu vorbești deloc limba?

A cunoaște o a doua limbă nu este un fapt crucial pentru locuri de muncă precum curățenia, spălarea vaselor sau culesul fructelor și legumelor. Selecția pentru aceste locuri de muncă prioritizează adesea motivația și rezistența fizică.

Nu lăsa barierele lingvistice să te descurajeze din a explora o oportunitate de muncă sezonieră în străinătate. O atitudine pozitivă și dorința de a învăța îți pot deschide porțile către o experiență internațională reușită!

De asemenea, te poți orienta către întreprinderile care au nevoie de competențele tale lingvistice, cum ar fi întreprinderile internaționale sau cele care se adresează unei clientele diverse. Desigur, poți alege și o țară gazdă în care se vorbește limba ta maternă.



Diferențe naționale: elemente importante de luat în considerare

Practicile de recrutare pot varia semnificativ de la o țară la alta. Căutarea unui loc de muncă în străinătate constă în mult mai mult decât simpla traducere a CV-ului. Iată câteva elemente cheie de care trebuie să ții cont:

Contractele de muncă

Un contract de muncă este supus, în general, legislației țării gazdă. Condițiile de muncă (ore, remunerație etc.) din străinătate pot fi mai mult sau mai puțin favorabile decât cele din țara ta de origine.

- **Orele lucrate pe săptămână în UE:**

36,1 ore în medie, până la 39,8 ore în Grecia.

- **Salariul minim:**

între 477 EUR pe lună (Bulgaria) și aproape 2.571 EUR (Luxemburg).

- **Contract verbal sau scris?**

Contractele nu sunt întotdeauna scrise. În Bulgaria, un contract trebuie să fie în scris înainte ca angajatul să se prezinte la muncă. În Malta, angajatorul are la dispoziție 8 zile pentru a-ți oferi contractul - față de 2 luni în Suedia și în Regatul Unit al Marii Britanii.

Sfatul nostru: solicită întotdeauna un contract scris, existența acestuia va preveni orice neînțelegeri și te va ajuta, în cazul unui conflict, să te asiguri că drepturile tale sunt respectate.

Pentru a evita surprizele neplăcute, este recomandat să alegi ofertele publicate pe website-urile oficiale de angajare ale țării gazdă și să te informezi cu privire la

condițiile de viață și de muncă de acolo pe portalul EURES. Poți contacta și autoritatea națională pentru ocuparea forței de muncă din țara ta.



Piața muncii

Verifică rata șomajului atunci când alegi o destinație, deoarece țările cu un nivel de șomaj mai ridicat pot avea o piață a muncii mai competitivă.

Portalul EURES (secțiunea „Living and Working”) este util pentru compararea piețelor muncii și a oportunităților din Europa. În plus, peisajul ocupării forței de muncă se poate schimba destul de rapid. O cercetare aprofundată este esențială atunci când cauți un loc de muncă în străinătate.

Vara este, în general, o perioadă populară pentru găsirea de locuri de muncă sezoniere în Europa, însă unele sectoare recrutează și pe parcursul întregului an. Pentru un sejur scurt, acestea sunt sectoarele de luat în considerare:

▪ Turism:

Sectorul turismului angajează frecvent pe termen scurt, chiar și în afara sezonului de vârf. Gândește-te la campinguri, tabere de vacanță, tabere sportive, parcuri tematice și birouri de informare turistică. Posturile pot implica animație, servicii pentru clienți sau servicii de întreținere.

▪ Sectorul HoReCa:

Restaurantele și hotelurile recrutează foarte mulți angajați, în special pentru roluri care nu necesită o experiență vastă (de exemplu, barman, recepționist, personal de curățenie și multe altele).

▪ Agricultură:

Dacă te pasionează natura, ia în calcul oportunitatea de a lucra la ferme în timpul sezonului de recoltare. Fii însă conștient(ă) de faptul că munca agricolă poate fi solicitantă din punct de vedere fizic, cu ore lungi de muncă. Alternativ, poți explora „WWOOF”, care implică voluntariat în ferme organice în schimbul cazării și al hranei.



Costul vieții

Un lucru important pe care trebuie să îl iei în considerare atunci când alegi să lucrezi în străinătate este costul vieții, care poate varia foarte mult de la țară la țară. Accesibilitatea, asistența medicală, siguranța și divertismentul sunt unele dintre cele mai importante domenii de luat în considerare, în special dacă îți propui să economisești bani.

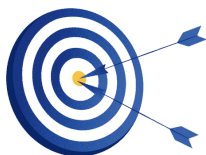
Dacă bugetul tău este limitat, compară salariul cu costul vieții. EURES oferă o prezentare generală a costurilor de trai în Europa. [Află mai multe aici!](#)



10 sfaturi pentru a găsi un loc de muncă în străinătate!

PROSPECTARE

1 Activează-ți rețeaua - vorbește cu prietenii, profesorii și vecinii tăi - ei ar putea cunoaște pe cineva care lucrează în străinătate și care ți-ar putea oferi sprijin.



2 Urmărește sectoarele și țările care recrutează - verifică tendințele online și asigură-te că nivelul tău de limbă este unul adecvat. Este mai ușor să găsești un loc de muncă în țările cu rate mai scăzute ale șomajului.

3 Participă la târguri de locuri de muncă și explorează forumuri online, cum ar fi Zilele Europene ale Locurilor de Muncă, pentru a întâlni potențiali angajatori. Dacă ești în căutarea unui loc de muncă într-un restaurant sau magazin, vorbește direct cu proprietarii. Nu uita să ieși cu tine și o copie a CV-ului tău!



4 Fă curat pe conturile tale de social media și folosește-le pe cele profesionale, cum ar fi LinkedIn, pentru a contacta potențiali angajatori/recrutatori.

5 Verifică programele naționale și UE disponibile - poți primi sprijin pentru viitorul tău proiect de mobilitate!



APLICAȚIA

6 Pregătește-ți CV-ul pe baza bunelor practici din țara de destinație. Oferă datele tale de contact și arată-ți disponibilitatea. Ia în considerare utilizarea unui CV în format Europass.



7 Dacă nu stăpânești (încă) limba, concentrează-te pe motivația și personalitatea ta. Menționează că vei urma cursuri de limbi străine, dacă iei deja în calcul asta.

8 Nu știi nivelul tău lingvistic? Nu are rost să intri în panică! Consultă grila de autoevaluare a Cadrelui European Comun de Referință pentru Limbi și începe să exersezi.



9 Adaptează-ți CV-ul în funcție de postul vizat, folosește cuvintele-cheie ale companiei în CV și descrie-ți experiențele anterioare. Dacă nu ai experiență profesională anterioară, insistă asupra motivației tale și încearcă să îți mobilizezi rețeaua pentru extra sprijin.

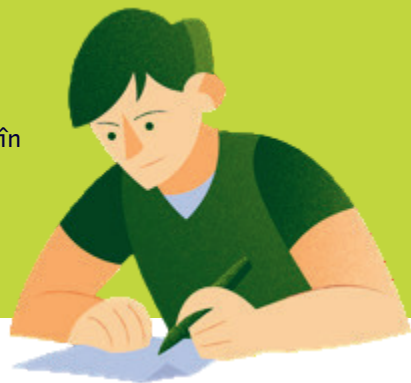
10 Insistă asupra valorii adăugate a candidaturii tale față de alți tineri din țară. Ce vei aduce tu în plus, iar ceilalți nu?



PREGĂTEȘTE-TE PENTRU VIITORUL TĂU JOB ÎN STRĂINĂTATE!

Ieși în evidență cu aplicația ta

Înainte de a începe să îți cauți un loc de muncă în Europa, ia-ți puțin timp și interesează-te de practicile actuale de recrutare din țara în care vrei să lucrezi. Află care este formatul preferat de CV pentru a te asigura că aplicația ta iese în evidență!



Folosește un CV Europass

Pentru a ușura procesele administrative, UE a creat un instrument online gratuit pentru crearea unui Curriculum Vitae utilizat în întreaga Europă, [Europass](#). Această platformă este ușor de folosit și simplifică demersul, permițându-ți să îți creezi un CV și să îl adaptezi cu ușurință pentru anumite cereri de angajare. Îți poți crea CV-ul în limba engleză sau în orice altă limbă relevantă.

Adaptează-ți CV-ul și scrisoarea de intenție

Este bine să îți personalizezi atât CV-ul, cât și scrisoarea de intenție pentru fiecare post. Evidențiază competențele și experiențele relevante care corespund direct cerințelor postului, prezentându-ți valoarea adăugată. Folosește cuvinte-cheie din descrierea postului în CV pentru a atrage atenția, iar scrisoarea de intenție trebuie neapărat să fie concisă (sub o pagină), explicând interesul tău specific și de ce crezi că ești persoana potrivită pentru acest post!

Adaugă scrisori de recomandare

Nu uita să incluzi scrisori de recomandare de la foștii tăi angajatori. Dacă nu ai experiență de muncă anterioare, ia legătura cu foștii tăi profesori sau cu organizațiile în care ai făcut voluntariat. Acest lucru poate crea o impresie pozitivă.

Folosește un limbaj pe care angajatorii îl înțeleg

Atunci când îți descrii experiența, fii specific și clar în exprimare. Dacă menționezi că ai experiență în comunicare, explică ce tip de conținut ai produs și ce instrumente ai folosit. Folosește verbe de acțiune și rezultate cuantificabile (de exemplu, „Am crescut traficul pe website cu X% cu instrumentul Y...”). Această abordare direcționată permite angajatorilor să vadă cum experiențele tale anterioare se traduc direct în competențele necesare pentru post!



Dă dovadă de profesionalism

Asigură-te că CV-ul tău nu conține greșeli de scriere și de gramatică. Un CV îngrijit demonstrează profesionalism și atenție la detalii. Este posibil ca în unele țări să nu fie permise fotografii pe CV-uri din cauza legilor antidiscriminare. În cazul în care fotografiile sunt permise, alege o fotografie profesională, tip portret.

Editează-ți canalele de social media

Mentține-ți contul de LinkedIn actualizat - poate fi uneori util pentru candidaturile tale, iar conținutul pe care îl postezi poate arăta pasiunea ta pentru domeniul pentru care candidezi. În egală măsură, dacă există ceva ce ai prefera ca angajatorul să nu vadă atunci când îți analizează CV-ul, probabil că ar trebui ascuns dinainte.

Atenția la ultimele detalii

Întotdeauna adaugă CV-ului tău o scrisoare de motivație, dar și un e-mail politicos și profesional, prin care te prezinți. În multe cazuri este necesar să folosești un anumit subiect/ titlu sau un format specific de e-mail. Astfel, te poți asigura că aplicația ta nu este filtrată înainte de a fi evaluată.



Pași de urmat atunci când aplici pentru un loc de muncă

Iată câteva reguli de aur atunci când aplicați pentru un loc de muncă...

Înainte:

- Citește cu atenție anunțul. Se potrivește cu profilul tău?
- Dacă te decizi să aplici, verifică website-ul lor, canalele de socializare etc. Poți rezona cu obiectivele, misiunea și valorile companiei lor?
- Adaptează-ți CV-ul în funcție de profilul postului.
- Pregătește scrisoarea ta de intenție: explică motivația ta pentru acest post și modul în care competențele tale se potrivesc cu acesta. Arată că te-ai documentat din timp!
- Folosește o fotografie profesională (dacă este cazul). Roagă-ți prietenii să își dea cu părerea.
- Fă-ți ordine în conturile tale de pe rețelele de socializare. Ce apare pe motoarele de căutare atunci când tastezi numele tău?

Atunci când aplici:

- Scrie un e-mail politicos și concis atunci când trimiți CV-ul și scrisoarea de intenție.
- Respectă instrucțiunile (de exemplu, dacă se solicită un anumit subiect/ titlu în e-mail, fă-o).

După:

- Poți trimite un memento la o săptămână după trimiterea candidaturii, cu excepția cazului în care anunțul specifică faptul că doar candidații de pe lista scurtă vor fi contactați.
- Dacă nu ești selectat(ă), în ciuda faptului că profilul tău s-a potrivit postului, cere feedback.
- Dacă ești selectat(ă), este timpul să te pregătești pentru interviu! Asigură-te că analizezi și mai bine compania și pregătește câteva întrebări sau recomandări (de exemplu, dacă aplici pentru postul de community manager, ce părere ai despre canalele lor de social media? Ce ar putea fi îmbunătățit?). Există o mulțime de sfaturi online.

Toate acele lucruri administrative pe care trebuie să le planifici din timp



Cartea de identitate și pașaportul

În general, cetățenii UE nu trebuie să prezinte un pașaport sau o carte de identitate pentru a călători între țări din zona Schengen. Cu toate acestea, este foarte recomandat să deții un pașaport sau o carte de identitate. Acest lucru îți permite să îți dovedești identitatea în cazul în care ți se solicită asta de către autorități. De asemenea, actul de identitate este obligatoriu pentru călătoriile cu avionul, dar, de regulă, nu este necesar pentru călătoriile cu trenul sau cu autobuzul. Este important să fii conștient(ă) de faptul că țările Schengen pot avea norme temporare care cer să ai întotdeauna asupra ta un act de identitate.

Țările din spațiul Schengen sunt Austria, Belgia, Bulgaria, Croația, Republica Cehă, Danemarca, Estonia, Finlanda, Franța, Germania, Grecia, Ungaria, Islanda, Italia, Letonia, Liechtenstein, Lituania, Luxemburg, Malta, Olanda, Norvegia, Polonia, Portugalia, România, Slovacia, Slovenia, Spania, Suedia, Elveția.



VISA

În timp ce normele UE asigură drepturi de securitate socială și tratament egal pentru cetățenii UE care se deplasează în Europa, este necesară o viză pentru a lucra în țări din afara Uniunii Europene. Înainte de a călători, documentează-te și verifică dacă îndeplinești cerințele specifice privind vizele destinației dorite.

[Documente de călătorie pentru cetățenii UE](#)



Conturi bancare

Dacă locuiești legal într-o țară din UE, ai dreptul să îți deschizi un „cont de plăți de bază”. Înainte de a-ți deschide contul, banca trebuie să îți acorde un document cu cele mai importante servicii oferite și comisioanele aferente. Acesta este cunoscut sub denumirea de „document de informare privind comisioanele”. Îl poți folosi pentru a compara costul conturilor la diferite bănci. Unele bănci îți vor solicita să prezinți o dovadă a reședinței tale pentru a deschide contul tău bancar.

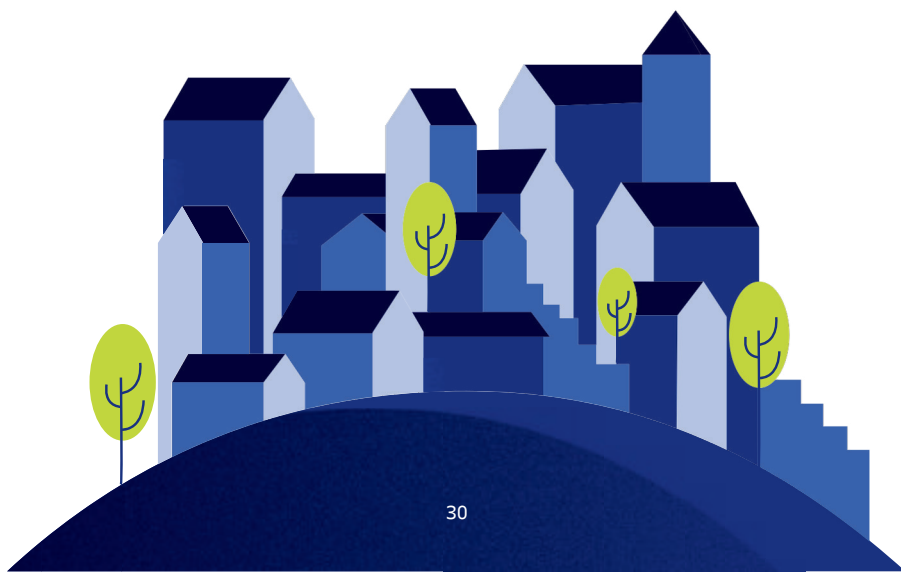
[Conturi bancare în UE](#)

Sănătate și protecție socială

Dacă te îmbolnăvești sau suferi o leziune în timp ce călătorești într-o țară din UE, Islanda, Liechtenstein, Norvegia, Elveția sau Regatul Unit, serviciul social îți oferă dreptul la tratamentul necesar dacă ai asupra ta [Cardul European de Asigurări de Sănătate](#). Dacă călătorești în afara UE, asigură-te că închei o asigurare de sănătate înainte de a porni la drum.

Comunități de expatriați

Probabil că nu ești singurul străin care locuiește în noul oraș. Mai multe grupuri de expatriați din întreaga lume te pot ajuta să îți găsești cazare, locuri de muncă, mobilier, evenimente și multe sfaturi utile, cum ar fi Just Landed sau InterNations. De asemenea, poți găsi multe alte comunități, precum cele de pe Facebook, Couchsurfing sau Meet Up - trebuie doar să cauți orașul în care te muți.



Cazarea

Găsirea unui loc de cazare poate fi o provocare; secretul este să începi din timp. Locul și modul în care cauți o locuință depind în mare măsură de țara și orașul în care te muți, astfel încât este important să obții informații la nivel local.



Transport și permis de conducere

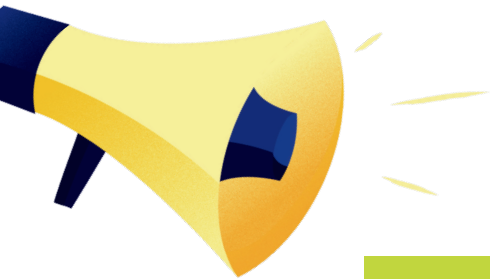
Dacă te muți într-o altă țară din UE, de obicei nu trebuie să îți schimbi permisul de conducere cu unul nou. Cu toate acestea, îl poți schimba în mod voluntar pentru unul echivalent în noua țară de reședință. În unele țări, permisul de conducere este pe viață, în altele, are o durată limitată. Dacă te muți în afara UE, verifică întotdeauna normele care se aplică în țara gazdă.

[Schimbarea și recunoașterea permiselor de conducere în UE](#)

Diplome

Cel mai probabil vrei ca studiile tale să fie recunoscute și în altă țară. Pentru a facilita acest lucru, UE a dezvoltat două sisteme de credite care arată nivelurile relative ale creditelor obținute în diferite țări ale UE: ECTS pentru învățământul superior și ECVET pentru formarea profesională. Acestea sunt „instrumente de traducere”; nu există o recunoaștere automată la nivelul UE a diplomelor academice.

Va trebui să treci printr-o procedură națională pentru a obține recunoașterea diplomei sau titlului academic într-o altă țară din UE. Pentru a face acest lucru, contactează [centrul ENIC/NARIC](#) din țara în care dorești ca diplomele tale să fie evaluate pentru „comparabilitate”. Aceasta ar putea fi țara ta de origine, dacă te întorci acasă după terminarea studiilor sau o altă țară din UE, dacă vrei să te muți acolo pentru a lucra sau pentru a-ți continua studiile.



**Nu uita,
oricare ar fi
întrebarea,
începe cu noi!**

Pe [harta noastră](#) vei
descoperi cei +3.000
de membri ai rețelei
noastre. Descoperă-l
pe cel mai apropiat de
tine!

eurodesk

Află mai multe pe eurodesk.eu



Co-funded by
the European Union

Proiectul co-finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului, Eurodesk Brussels Link, și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.