

Hai să clarificăm următorul tău pas din carieră!

Pentru cine se gândește de ceva vreme la o schimbare de rol și nu știe încă de unde să înceapă.

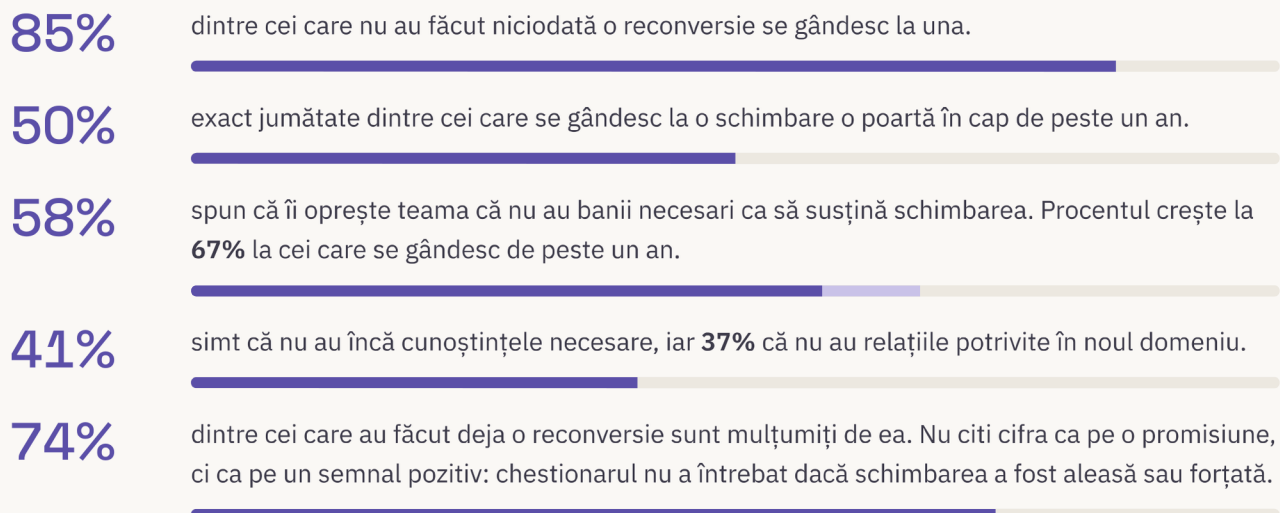
Construit pe 228 de răspunsuri la Studiul Privind Reconversia Profesională în România și pe 7 interviuri cu oameni care au trecut deja prin ea.

Paula Andrei
L&D Consultant
Leadership & Group Coach

Petrea C. Andrei
Trainer și facilitator experiențial
LEGO® Serious Play® Certified

Dacă te gândești la o schimbare, nu ești singurul

Am întrebat 228 de oameni cum arată reconversia profesională văzută din interior. Cifrele de mai jos sunt ale lor și, pare-se, unele s-ar putea să îți sune cunoscut.



64

de persoane simt și teamă, și entuziasm în același timp când se gândesc la o reconversie.

54%

simt teamă

52%

simt entuziasm

Din toți respondenții. Cele două nu se exclud — de cele mai multe ori vin la pachet.

Reconversia poate fi și o mișcare laterală

Schimbi rolul și păstrezi o parte bună din ce știi deja. Poate fi în aceeași firmă, în alt departament, sau într-o firmă nouă, pe o meserie vecină cu a ta. Oamenii pe care i-am intervievat au început, cei mai mulți, exact cu acest prim pas.

Recrutare



L&D

Marketing



Employer branding

DE UNDE VIN CIFRELE

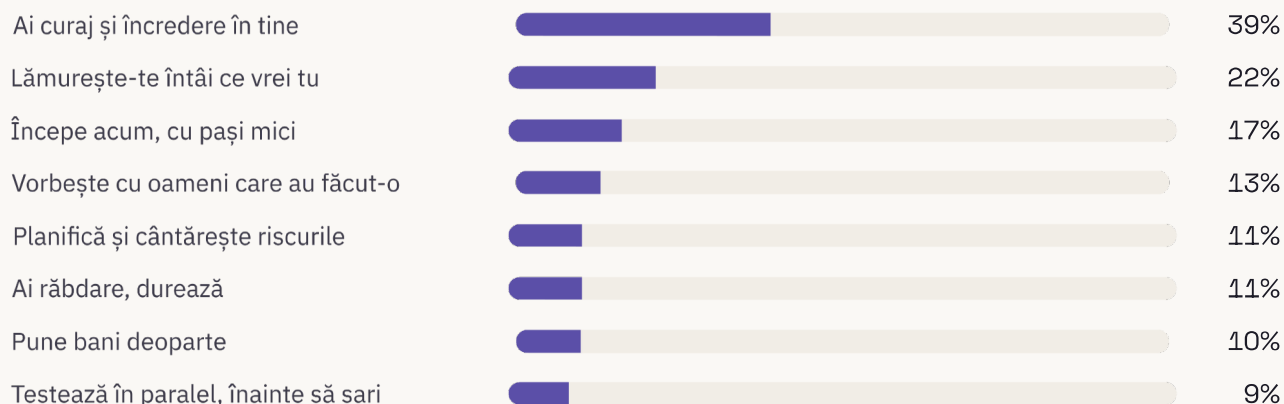
Studiul privind reconversia profesională în România, Nova Growth Hub, 2026: N = 228, răspunsuri colectate până pe 5 septembrie 2026. Cifrele descriu oamenii care ne-au răspuns, nu toată piața. Chestionarul are ramuri separate pentru cei care au făcut deja o reconversie, cei care nu, dar se gândesc să o facă, și cei care nu își doresc deloc una.

Sfaturile pe care le-am primit

Două surse, ținute separat: sfaturile scrise liber în chestionar și 7 interviuri de profunzime.

Din chestionar

89 de oameni care au făcut o reconversie au lăsat un sfat pentru cine încă se gândește. Le-am citit pe toate și le-am grupat pe teme. Gruparea e lectura noastră, nu o măsurătoare, iar un sfat poate atinge mai multe teme.



— CONTRASTUL CARE NE-A SURPRINS

Cei care încă se gândesc spun că îi opresc banii, în 58% din cazuri. Cei care au trecut deja vorbesc despre bani în doar 9 din 89 de sfaturi și despre curaj în 35. Oare bariera pare financiară din interior și se dovedește mai degrabă una de curaj, privită din afară?

Din cele 7 interviuri

Am stat de vorbă, în scris, cu 7 oameni care au făcut o reconversie. Șapte oameni nu fac o statistică, deci aici sunt tipare, nu cifre. Cinci dintre ei lucrează azi în HR, L&D sau zone apropiate, și e bine să ții cont de asta.

Mutarea a fost în vecinătate

Din recrutare în L&D, din marketing în employer branding, din data analytics în change management. Doi dintre cei 7 au început prin a pune pe hârtie ce abilități transferabile au.

Saltul a venit cu ajutorul unui om

La toți 7: un manager, un team leader, o comunitate, un mentor. Cursurile apar peste tot, dar niciunul nu le numește lucrul decisiv.

Partea grea s-a petrecut în cap

Presiunea de a face totul perfect din prima, nesiguranța pe propria valoare și identitatea lăsată în urmă. Materia nouă a contat mai puțin.

Le-a lipsit harta pașilor

Jumătate dintre ei spun că dacă ar lua-o de la capăt, s-ar informa mai bine despre pașii schimbării, mai mult decât despre domeniul nou.

„Îi sperie mai puțin domeniul nou și mult mai mult ce lasă în urmă.”

DINTR-UNUL DIN CELE 7 INTERVIURI

Patru resurse de care să ții cont

Să luăm în considerare că, în general, avem patru resurse: cunoștințe, bani, timp și oameni. Nu ai nevoie de toate patru la maximum, pentru că ele se compensează — ce îți lipsește la una se poate acoperi investind din celelalte.

Cunoștințe RESURSA 01

Fă lista cu ce știi deja și vezi ce anume se poate transfera în noul rol.

41% dintre cei care se gândesc la o schimbare simt că nu au încă cunoștințele necesare. Bănuim că mulți pornesc de mai aproape decât cred, doar că nu și-au făcut niciodată inventarul abilităților, deprinderilor și informațiilor pe care le au.

| *Ce faci azi bine și ar fi la fel de util în rolul spre care te uiți?*

Bani RESURSA 02

Strânge bani care să îți acopere nevoile pentru cel puțin 6 luni.

E bariera numărul unu la 58% dintre cei care se gândesc. Iar dintre cele 89 de sfaturi, unele dau și o durată pentru rezervă: între 6 luni și un an.

| *Câte luni ai putea acoperi azi, dacă venitul s-ar opri complet de mâine?*

Timp RESURSA 03

Pune în calendar două ore fixe pe săptămână pentru noul rol și folosește-le ca să îl încerci: un proiect mic personal sau o sarcină împrumutată de la echipa în care vrei să ajungi.

50% se gândesc la schimbare de peste un an. Senzația noastră e că, fără un loc fix în calendar și un prim pas făcut, gândul poate rămâne gând încă un an.

| *Ce ai putea încerca din luna asta, fără să îți schimbi jobul?*

Oameni RESURSA 04

Găsește trei oameni care fac deja ce vrei tu să faci și cere-le câte o conversație de 30 de minute.

Pare-se că e resursa folosită cel mai rar: 47% dintre cei care au făcut o reconversie au început fără mentor, fără oameni din domeniu, fără comunitate și fără vreo recomandare.

| *Cine face deja ce vrei tu să faci și ar accepta să stea la o cafea cu tine?*

Cum se compensează

Îți lipsesc banii?

Investești cunoștințe și timp în ceea ce știi deja, ca să pui bani deoparte.

Îți lipsesc cunoștințele?

Investești bani, timp și oameni pentru informațiile și deprinderile noi (certificări, experiență).

Îți lipsește timpul?

Investești bani și oameni: plătești un drum mai scurt și ceri ajutorul cuiva care îl știe.

Îți lipsesc oamenii?

Investești timp și cunoștințe: mergi unde sunt ei și oferi ceva din ce știi.

Primele trei luni, pas cu pas

Un ritm posibil pentru cine vrea să treacă de la „mă tot gândesc” la un prim pas vizibil, fără să sară în gol.

LUNA 1

Lămurește-te

- Scrie ce anume vrei să se schimbe: rolul, ritmul, sensul sau oamenii din jur.
- Fă inventarul: ce știi, ce ai livrat și ce se poate duce în rolul nou.
- Fă socoteala banilor: câte luni îți acoperă rezerva de azi și cât îți mai trebuie până la 6.
- Alege unul sau două roluri vecine pe care să le verifici înainte de a te angaja pe o direcție.

La final ai: o direcție, o listă și o cifră.

LUNA 2

Vorbește și încearcă

- Încearcă să ai trei conversații cu oameni care au deja rolul spre care te uiți.
- Dacă ești angajat, deschide discuția cu managerul despre direcția ta.
- Folosește cele două ore din calendar ca să acoperi resursa lipsă.
- Notează ce ți-a dat energie și ce te-a golit.

La final ai: o probă reală, dincolo de ce ți-ai imaginat.

LUNA 3

Fă primul pas vizibil

- Înveți ținut doar ce lipsește, pe baza a ce ai aflat din conversații.
- Îți rescii CV-ul și profilul pe abilitățile transferabile.
- Faci un pas care se vede: o aplicare internă, o propunere către manager sau o aplicare în altă firmă.
- Stabilești ritmul pentru următoarele trei luni.

La final ai: o mișcare făcută, oricât de mică.

Merită știut dacă ești angajat

Dintre cei care ne-au răspuns la întrebările despre angajator, 52% spun că pot vorbi liber cu managerul, iar 44% că firma lor susține mișcările laterale. Cu toate astea, doar 17% dintre cei care au făcut o reconversie au cerut angajatorului să îi ajute să rămână. Oare conversația cu managerul e pasul pe care îl sărim cel mai des?

O capcană din interviuri

Unul dintre cei 7 oameni intervievați povestește că a stat mai mult decât avea nevoie în zona de citit și ascultat, care îi dădea senzația de progres fără progres efectiv. Deci probabil că luna a doua, cea cu oameni și încercări, e cea care contează cel mai mult.

Vrei să explorăm împreună?

Dacă unele dintre sfaturile din acest ghid au rezonat cu ce trăiești acum, te invităm să continuăm conversația. Scrie-ne și vedem împreună care ar fi următorul pas potrivit pentru tine.

Petrea C. Andrei

Trainer și facilitator experiențial · LEGO® Serious Play® Certified

andreicpetrea@gmail.com

linkedin.com/in/petrea-constantin-andrei

Paula Andrei

L&D Consultant · Leadership & Group Coach

coach.paulaandrei@gmail.com

linkedin.com/in/paulacatalinaandrei



Ne propunem să îi ajutăm pe oameni să își găsească următorul pas în carieră, oferindu-le spațiul și conversațiile de care au nevoie ca să îl facă informat, cu ce au deja în mână.