

# NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



## Can be worse...

Ne e dor, și vouă, și nouă.

Ne e dor de sesiunile de consiliere, de sesiunile de lucru în echipă și de interacțiune.

Ne e dor de plimbările relaxante sau de activitățile desfășurate în aer liber, cu mai mult de patru participanți și de cafeaua noastră preferată în compania prietenilor. Dar, chiar și fără acestea, ar trebui să fim recunoscători pentru ce avem, și pentru posibilitatea de a explora variante noi și situații noi.

Este o perioadă în care ne putem focusa mai mult pe propria persoană, pe dezvoltarea profesională și personală și pe crearea unor legături diferite, dar, poate, mai trainice.

## CONTENTS

Can be worse...

Zilele Carierei

Cum să ne pregătim  
de piața muncii

La mulți ani,  
Politehnica  
Timișoara!

Consilierea  
psihologică prin  
ochii sudenților

## ZILELE CARIEREI

Sfârșitul lunii octombrie, aduce, de obicei, agitație în cadrul Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră, perioadă în care se desfășoară târgul ofertelor de carieră „Zilele Carierei”.

În acest an, ediția cu numărul XVII s-a desfășurat integral online, aducând, virtual, laolaltă aproape 20 de companii și instituții de profil din zona de vest a țării, dar și peste 2000 de participanți, din rândul studenților și absolvenților.

Prin intermediul standurilor virtuale, participanții au putut vizualiza ofertele de carieră, având posibilitatea de a adresa și întrebări, printr-un canal de comunicare pus la dispoziție de către reprezentanții companiilor. De asemenea, au avut loc 9 conferințe în cadrul cărora studenții au putut lua cuvântul și dezbate subiecte de interes pentru ei.

The image shows a Zoom webinar interface. The main window displays a presentation slide titled "Introduction - SAE From Assisted to Automated Driving". The slide features a diagram of driving levels from Level 0 to Level 5, with corresponding images of drivers and vehicles. A yellow arrow points from Level 0 to Level 5. The slide also includes a quote: "Vehicle supports the driver. Driver must monitor the system at all times." and the Continental logo.

Below the main window, there is a virtual booth for DRÄXLMAIER Romania. The booth is titled "DRÄXLMAIER România – Locations" and displays four locations with images and descriptions:

- Satu Mare:** Harness Production
- Pitești:** Harness Production Development
- Brașov (Codlea):** Interior Production Development
- Timișoara:** Harness & Components Production Test Engineering / IT Center
- Hunedoara:** High & Low Volt Components Production

A map of Romania is shown in the bottom right corner of the booth, with location markers for Satu Mare, Pitești, Brașov, Timișoara, and Hunedoara.

The Zoom interface also shows a "Participants" list on the right side of the main window, a "Request control" button at the top, and a "Leave" button at the bottom right. The bottom of the interface shows the Zoom control bar with buttons for "Unmute", "Start Video", "Participants", "Q&A", "Chat", "Share Screen", "Record", and "Leave".

Pentru fiecare conferință online, Universitatea Politehnică Timișoara, a pus la bătaie câte o tabletă. Fericiții câștigători, extrași prin tragere la sorți, au intrat deja în posesia premiilor.



# CUM SĂ NE PREGĂTIM PENTRU PIAȚA MUNCII



A afla cât mai multe lucruri despre tine, a ști exact cine ești și cum reacționezi la influențele din jurul tău, constituie un pas extrem de important în întregul proces de orientare în carieră.

Aflând despre tine aceste lucruri, a ști ce îți place să faci cel mai mult, a identifica ce abilități îți sunt necesare pentru realizarea diverselor activități, înseamnă a te cunoaște, a te descoperi, a afla care sunt domeniile în care poți obține performanță.

Vorbim despre abilități atunci când o persoană manifestă înclinații spre anumite domenii (ex: dacă înveți orice foarte ușor, înțelegi instrucțiunile profesorilor, analizezi datele problemei și găsești cu rapiditate și corect soluția, înseamnă că ai aptitudini pentru învățare; dacă desenezi/pictezi cu ușurință, creezi/reproduci ritmuri muzicale, înseamnă că ai aptitudini artistice).

Există o graniță destul de fină între aptitudini și abilități, motiv pentru care cele două noțiuni sunt adesea confundate. Principala diferență dintre cele două noțiuni este că aptitudinile sunt în mare parte înnăscute (moștenite), pe când abilitățile sunt dobândite/ formate pe parcursul vieții/ învățate cu timpul. Oamenii pot avea o varietate de abilități: abilități de citire, de scriere, de calcul, comunicare și ascultare, rezolvare de probleme, negociere, de relaționare, de carieră etc.

*Fiecare persoană poate fi bună într-un anumit domeniu!*

Aptitudinile și abilitățile tale, dublate de cunoștințele pe care le-ai adunat, îți pot garanta succesul în viață și mai ales în profesia pe care ți-o vei alege! Alegerea viitoarei profesii ar trebui să fie făcută luând în considerare aptitudinile și abilitățile pe care consideri că le ai dezvoltate la un nivel cât mai înalt.

# CUM AJUNGEM SĂ CUNOAȘTEM ȘI SĂ NE DEZVOLTĂM ACESTE ABILITĂȚI ÎNCĂ DIN PERIOADA FACULTĂȚII

- **Invata din proiecte!**

Participă la școli de vară, evenimente, conferințe organizate de facultate, companii sau asociații studențești. Caută să înveți din fiecare experiență de grup. Analizează și evaluează împreună cu coordonatorul de echipă/profesorul gradul tău de implicare în echipă, reflectează asupra feedback-ului pe care îl primești.

- **Dezvoltă-te progresiv!**

Conștientizează ce ai dobândit, acceptă noi provocări și responsabilități care să-ți permită să-ți îmbunătățești activitățile prin forțe proprii. Dacă ai început ca un simplu membru într-o echipă de proiect, încearcă să țintești ca la următoarea oportunitate să deții un rol care să includă și coordonarea altora din jurul tău. Proiectele pot fi de la cele foarte simple, legate de școală, până la a organiza evenimente în universitate sau pentru cercul tău de prieteni. Experiența de lucru în echipă se construiește mai ales prin experiențe în care oferi mai mult sprijin celor din echipă decât aștepti să-ți acorde ei ție.



- **Aplică la internship**

E bine să profitați de orice ocazie pentru a aplica la posturi de internship pe toate canalele posibile.

Vă recomand să fiți atenți și la evenimente organizate chiar de angajatori (numite în jargonul de specialitate „open days” sau „zilele porților deschise”), prin care companiile cheamă un grup de potențiali interni/angajați să le viziteze sediul, să afle mai multe despre cum e să lucrezi la ei și se așteaptă să găsească oameni interesați de ei ca brand, ca nume în piață, ca angajator sau chiar și doar ca domeniu de activitate.

Dacă apreciați foarte mult o companie anume, aflați adresa de e-mail a cuiva din departamentul de resurse umane/recrutare și, dacă nu reușiți, încercați să trimiteți un mail la o adresă publică a companiei, exprimându-vă interesul pentru a face internship la ei. Sunt puțini angajatori care nu apreciază o astfel de inițiativă din partea potențialilor angajați, mai ales că în anumite domenii de activitate, astfel de mail-uri sunt rare și vă scot în evidență într-un mod foarte pozitiv. Știu cazuri în care nici măcar nu exista inițiativa de internship, dar persistența cuiva i-a convins să-l angajeze ca intern și ulterior ca angajat full time. Povestiți în mail un minimum de informații despre voi, eventual atașați CV-ul, dar mai ales explicați de ce vi s-ar părea interesant să faceți internship la compania respectivă, în mod special.

Ce contează enorm totodată – este să încercați să adăugați un strop de personalitate aplicării. Un email cu mult entuziasm, care transmite dorința de învățare și dezvoltare sub tutela unui anume angajator și cu mult bun simț și un strop de tact (înțelegând că e întru totul decizia lor dacă vă iau sau nu și nu puteți forța procesul) face foarte multe pentru aplicarea voastră și vă sporește șansele.





## Al doilea pas: interviul pentru internship

Angajatorii pun preț pe interviu în contextul unui internship nu ca să vă evalueze experiența, în mod evident, ci pentru a identifica niște atribute care v-ar putea ajuta să reușiți în jobul pentru care ați aplicat. Un angajator de obicei are interviu din două arii diferite, cu care puteți vorbi fie împreună, fie separat: specialiști de resurse umane/recrutori și specialiști din cadrul echipei unde se fac angajările.



Oamenii de HR urmăresc ceea ce se numește în industrie „soft skills”, pe care încearcă să le aproximeze și să le intuiască din scurta discuție din cadrul interviului: etica în muncă, abilitatea de a munci în echipă, cât de bine comunică, cum te descurci în rezolvarea problemelor de orice fel, adaptabilitatea, relaționarea interpersonală și așa mai departe. Într-un astfel de interviu (dacă sunt prezenți) interviuatorii care fac parte din echipa unde se face angajarea (de obicei Team Leader-ul, dar nu e o regulă fixă), încearcă să-și dea seama dacă v-ați potrivi în mediul, ritmul și contextul echipei din care fac parte, nici pe departe să vă evalueze cunoștințele tehnice sau specifice ale domeniului (lucru pe care s-ar concentra în mod normal, dacă interviul n-ar fi de internship). Evident, orice experiență anterioară care are legătură cu domeniul e binevenită, dar în niciun caz așteptată.

Pentru a vă asigura că lămuriiți toate detaliile care n-au fost deja clarificate, e bine să faceți și voi ceva important. Întrebați sau clarificați la finalul interviului toate detaliile pe care nu le știți deja despre job, companie și rolul vostru acolo, plus „plictiselile” legale de care n-aveți cum să scăpați oricum.

Asigurați-vă că task-urile, zilele și orele de lucru se încadrează în așteptările voastre inițiale și aflați dacă există sau nu overtime, eventual și cum este remunerat adițional. Nu în ultimul rând, aflați ce beneficii aveți ca intern, conștienți fiind că angajații full time de obicei au mai multe beneficii ca un intern, spre exemplu asigurare medicală.

## Primele zile la job

- Un angajator care pune problema corect nu va cere niciodată ca omul care vine într-un internship să aibă deja tot ce-i trebuie ca să se numească „profesionist” (nici experiență în domeniu, nici soft skills relevante).
- Autorul american Mark Murphy are o carte de succes în care menționează ideea „hire for attitude, train for skill” (angajează atitudinea, antrenează abilitățile). Și chiar are dreptate în privința oamenilor aflați la început de carieră, atitudinea pozitivă e cel mai important atu al unui proaspăt intern.
- Internship-urile de succes nu sunt călătorii singuratice, ci un drum pe care-l faci însoțit în momentele critice de oameni care să te ajute. Nimeni nu s-a născut învățat și, cu cât un angajator investește mai multă atenție în training-ul oamenilor la început de drum, cu atât își va crea un nucleu mai puternic de oameni care livrează și susțin brandul și echipele din care fac parte. Experiența în internship te poate face să te atașezi de echipă, companie și proiectele la care lucrezi
- Dacă vi se pare prea greu, să nu disperați sau să cereți ajutor imediat, ci să încercați să căutați singuri răspunsurile care vă vor duce mai departe în rezolvarea task-urilor și abia apoi să apelați la altcineva.



## A patra provocare: evoluția

S-a dovedit în mod repetat că există 3 factori psihologici și de caracter care au corelație directă cu succesul în carieră: IQ-ul (mai precis, abilitatea de a rezolva probleme în mod general), rezistența la stres și perseverența. La nivel subiectiv, celor 3 se adaugă și pasiunea pentru domeniul sau industria în care se desfășoară activitatea, care face totul mai ușor – așa cum zice proverbul chinezesc: „dacă faci ce-ți place, n-o să simți că muncești nicio zi din viață”. E ușor exagerat, dar surprinzător de aproape de adevăr.

Actori importanți care ajută la evaluarea activității unui intern: cât de bine se-nțelege cu oamenii din echipă, inclusiv cu superiorii, cât de clar se exprimă și e în stare să comunice idei despre ce face, problemele pe care le are și orice e relevant în job.

Un angajator bun percepe inclusiv dificultățile cu care vă confrunțați, chiar dacă uneori nu vorbește cu voi despre ele, însă vă apreciază abilitatea de a depăși mici inconveniente și a pune binele echipei sau proiectului pe prim plan.

## Ce urmează în cariera voastră după internship?

Țineți tot timpul minte că perseverența e printre cele mai importante calități pe care trebuie să le aveți și să vi le creșteți în arsenalul de carieră și comunicarea e unealta cea mai utilă pentru a vă asigura că sunteți pe drumul cel bun.

Amintiți-vă și că toți specialiștii pe care poate-i admirați în domeniu, cu ani sau decade de experiență în spate, au fost cândva în locul vostru, la linia de Start. N-ar trebui să vă sperie nimic atât de tare încât să nu încercați măcar să duceți la bun sfârșit un internship.

Succesul la interviu este esențial pentru angajare. Pentru a avea succes, trebuie să tratezi această probă cu maximă importanță. Tratează participarea la interviu ca biletul tău câștigător.

Pregătește-te cu atenție pentru a-ți spori șansele de succes.

Înainte de a participa la un interviu, este bine:

- să ai răspunsul la câteva întrebări: De ce vreau acest post? Ce pot să ofer?

- să obții câteva informații despre: firmă (cu ce se ocupă, serviciile pe care le oferă, adresa, numărul angajaților, reputația etc), post( ce aptitudini îmi sunt necesare, dacă postul a mai fost

- ocupat de cineva sau este o poziție nouă în instituția respectivă), modul de desfășurare a interviului

- (locul, data, ora la care trebuie să te prezinți, membrii din comisia de examinare).

Pentru cei mai mulți candidați, interviurile reprezintă cel mai intimidant moment. Dar nu ar trebui să fie așa. Dacă știi la ce să te aștepți și ești pregătit pentru orice, nu trebuie să te îngrijoreze nimic.

## LA MULȚI ANI, POLITEHNICA TIMIȘOARA!

S-au împlinit 100 de ani de la înființarea Universității Politehnica Timișoara. 100 de ani de tradiție, educație și zeci de mii de absolvenți de succes. Pandemia nu a putut opri marea familie a Politehnicii să marcheze momentul. La mulți ani, Politehnica!



În cadrul evenimentului aniversar au avut loc lansarea imnului academic de Centenar, prezentarea mesajului rectorului în funcție, conf.univ.dr.ing. Florin Drăgan, dar și a mesajelor foștilor rectori ai UPT, al președintelui Senatului UPT, al reprezentantului studenților, prezentarea colecției „Monografia UPT”, anunțarea filmului documentar dedicat Centenarului, lansarea emisiunii numismatice dedicate Politehnicii timișorene, mesaje din partea facultăților, a ligilor studențești, lansarea videoclipului piesei „O sută de ani” a formației RockIng (formată din muzicieni celebri, absolvenți ai UPT).

Totodată, în conformitate cu prevederile Legii nr.312/2004 privind Statutul Băncii Naționale a României, începând cu data de 9 noiembrie 2020, Banca Națională a României a lansat în circuitul numismatic o monedă din argint cu tema 100 de ani de la înființarea Universității Politehnica Timișoara.

[www.advertising4u.ro](http://www.advertising4u.ro)



# CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ PRIN OCHII STUDENȚILOR

Studentii UPT beneficiază de servicii de consiliere psihologică gratuită oferite de cei doi psihologi ai Centrului de Consiliere și Orientare în Cariera (CCOC).

Prin aceste servicii, de-a lungul timpului, studentii au ajuns să se cunoască mai bine, să își cunoască potențialul, să lucreze cu ei înșiși, să își dezvolte abilități, să își soluționeze conflicte, să ia decizii asumate, să obțină succes în toate domeniile vieții...

Mai jos, numai câteva din gândurile celor care au apelat la serviciile de consiliere psihologică a CCOC:

**Către:** Cristina Hălbaș Cotoară Zamfir;

"Salut, încep prin a spune că decizia de a merge la consiliere a fost printre cele mai bune schimbări, pe care le puteam adopta în viața mea, în ultima perioadă. Întotdeauna am luat oarecum în ras profesia de psiholog, considerând că nu este un mod de a-ți rezolva problemele. Însă, după numai 2 sedințe, încep să-mi vad cu adevărat utilitatea. Rotitele au început să se pună în mișcare și pot spune că am început să-mi vad acțiunile și relațiile cu alți oameni.  
Aștept cu nerăbdare să văd ce îmi rezervă următoarele luni."





Către: Cristina Hălbac Cotoară Zamfir

Mulumesc mult!

Desigur, nu voi uita niciodata sfaturile si sprijinul acordat, iti voi fi mereu recunoscator, altfel cu siguranta nu as fi abordat acest drum si probabil as fi luptat mai greu cu demonii interiori, sa le zic asa.

Sper doar sa nu deranjez prea tare cu mesaje si update-uri legat de mine, toate cele bune si tie si felicitari pentru munca ce o faci pentru si alaturi de noi, studentii! 🥰🥰



Către: Cristina Hălbac Cotoară Zamfir



Prima oara cand am apelat la psiholog am facut-o cu gandul de a repara ce este de reparat dintre mine si o alta persoana. Cu timpul am realizat cu ajutorul tau ca trebuie sa ma axez in primul rand pe propria persoana, lucru care m-a ajutat sa lucrez si sa inteleg ca trebuie sa "repar" ceea ce nu functioneaza in interiorul meu, ✖️ lucrurile care ma nemulumesc.

👉 Mulțumesc mult și pentru oportunitățile de angajare pe care mi le-ai arătat și ca m-ai făcut să înțeleg mai bine și pe domeniu profesional ceea ce îmi doresc. 🙌

Către: Cristina Hălbac Cotoară Zamfir;

Înainte eram cam sceptic, acum m-aș întoarce de fiecare dată la psiholog când aș considera că am o problemă, am nevoie să vorbesc cu cineva care nu judecă sau "bârfește" mai departe confesiunile mele, ori mă aflu într-un impas emoțional. Am realizat că psihologul nu îți introduce unele idei în cap, el doar te face să te înțelegi mai bine atunci când tu nu o mai faci, recomand cu căldură tuturor persoanelor și mai ales tinerilor să facă o vizită la un interval de timp în cabinetul unui psiholog.



„CAND INCETEZI SA ALERGI DUPA  
LUCRURILE GRESITE, LE DAI  
LUCRURILOR BUNE, SANSA DE A  
TE GASI.”

( L.BRATU)

Motivații pentru pandemie și viață...

Sa fii ceea ce esti... Una dintre cele mai mari provocari in viata este sa sa fii tu insuti, intr-o lume care incearca sa te faca precum toti ceilalti. Cineva va fi intotdeauna mai frumos ca tine, mai destept sau mai tanar, insa nimeni nu poate fi ca tine. Nu te schimba, pentru ca oamenii sa te placa. Fii tu insuti si oamenii potriviti te vor iubi pe tine, cel adevarat.

Probleme... Infrunta-le cu capul sus. Nu, nu va fi usor. Nu este nicio persoana in lume care poate depasi, fara sa greseasca, toate complicatiile cu care viata ne pune fata in fata. Nu suntem facuti sa rezolvam pe loc, toate probleme aparute. Nu asa am fost creati. De fapt, am fost creati sa ne suparam, sa ne intristam, sa fim raniti, sa ne impiedicam si sa cadem. Pentru ca tocmai acesta este intregul scop al vietii – sa ne infruntam problemele, sa invatam din ele, sa ne adaptam si sa le rezolvam in timp. Acesta este, in cele din urma, modul in care devenim persoanele care suntem.

Nevoile proprii... Cel mai dureros lucru este sa te pierzi, pe tine insuti ca persoana, atunci cand iubesti pe cineva prea mult. Si sa uiti ca si tu esti special. Da, ajuta-i pe ceilalti, dar ajuta-te si pe tine. Daca exista vreodata vreun moment perfect pentru a-ti urma visul sau pentru a face ceva care conteaza pentru tine, acel moment e cel de acum.

Esti pregatit... Nimeni nu se simte niciodata 100% pregatit, atunci cand apare o noua sansa. Asta, pentru ca cele mai multe oportunitati din viata ne forteaza sa trecem dincolo de zona noastra de confort. In orice situatie, ne vom simti intai insuficient pregatiti. Dar asta tine de procesul de invatare, nu-i asa?

A-ti plange de mila... Surprizele neplacute cu care viata te pune fata in fata nu fac decat sa-ti netezeasca calea in directia care era menita pentru tine. Poate nu intelegi si nu vezi asta, in momentul in care lucrurile rele se petrec si poate ca iti va fi greu. Dar reflecta si la celelalte lucruri negative care ti s-au intamplat in trecut. Vei observa destul de des ca fiecare dintre ele te-a condus intr-un loc mai bun, catre o persoana mai buna, la o stare de spirit minunata sau o situatie fericita. Asa ca, zambeste! Lasa-i pe toti sa vada ca astazi esti mult mai puternic decat erai ieri. Si astfel, chiar vei fi.



A tine suparare... Nu-ti trai viata cu ura in suflet. Vei ajunge sa te ranesti mai mult pe tine, decat pe oamenii pe care ii urasti. Iertarea nu inseamna „Ceea ce mi-ai facut este in regula”, ci iertarea inseamna ” Nu o sa te las sa-mi strici fericirea, pentru totdeauna”. Iertarea este raspunsul... Renunta la ranciuna, gaseste-ti pacea si elibereaza-te. Si, nu uita, iertarea nu e numai pentru alte persoane, ea este si pentru tine. Atunci cand e nevoie, iarta-te si pe tine, mergi mai departe si incearca sa te descurci mai bine, data viitoare.



Lucrurile sunt minunate, atunci cand nu sunt... Este in regula sa te impiedici din cand in cand . Nu trebuie sa te prefaci sau sa demonstrezi mereu ca esti puternic. Nu ar trebui sa fii preocupat nici de ceea ce cred ceilalti – plangi, daca simti nevoia – este sanatos sa iti versi lacrimile. Cu cat mai curand vei face asta, cu atat mai repede vei fi pregatit sa zambesti din nou.

A-i invinui pe altii pentru necazurile tale... Iti vei realiza visele, in masura in care iti vei asuma responsabilitatea pentru viata ta. Cand ii invinuiesti pe altii pentru lucrurile prin care treci, le predai lor controlul asupra acelor parti din viata ta.

Griji... Grijiile nu vor face ca ziua de maine sa fie mai putin grea, dar sigur vor face ca ziua de astazi sa fie mai putin vesela. Pentru a afla daca merita sa te ingrijorezi pentru o situatie intreaba-te urmatorul lucru: „Va mai conta situatia asta peste un an? Peste trei? Peste cinci?” Daca raspunsul este nu, e clar ca iti faci griji inutil.

A fi nerecunoscator... Oricat de buna sau grea a fost pana in acel moment, trezeste-te dimineata si fii multumit ca traiesti. Cineva, undeva se lupta cu disperare sa traiasca. In loc sa te gandesti la ceea ce iti lipseste, gandeste-te la ceea ce ai tu si le lipseste altora, gandeste-te la cat de plina e viata ta.

*Viata este prea scurta pentru a o petrece cu oameni care nu merita. Daca cineva te vrea in viata lui, iti va face loc in ea, nu trebuie sa te straduiesti prea mult sa il capeti. Nu incerca sa te bagi cu forta in sufletul cuiva care trece cu vederea valoarea pe care o ai.*



Alătură-te echipei noastre de voluntari. Te vom ajuta să te descoperi și să te redescoperi.

Iată ce ne transmite unul dintre voluntarii noștri.



### **”De ce e bine sa faci voluntariat?**

Fiind voluntar, înveți să dai dovada de compasiune, de răbdare și înțelegere, de grijă nemăsurată și de dragoste pentru cei pe care îi sprijini. Dacă m-ar întreba cineva ce înseamnă pentru mine să fiu voluntară, aș răspunde cu toată inima ca înseamnă să ai puterea de a schimba lumea, să ai provocări, realizări și un sentiment de împlinire inegalabilă!

Ce îmi place la CCOC?

Totul. Pot spune ca CCOC înseamnă pozitivism, iubire și echipă. Îmi place cum se desfășoară programul, cum fiecare dintre noi ne punem cap la cap ideile și reușim să le punem in aplicare. CCOC mi-a oferit șansa de a ma descoperi, sau.. cel puțin.. REDESCOPERI!”

Amina Poterașu, FSC, CRP, anul 2





## Contactează-ne

0256 40 47 04

[ccoc@upt.ro](mailto:ccoc@upt.ro)

[WWW:FACEBOOK.COM/CCOC.UPT](https://www.facebook.com/ccoc.upt)

ccocupt - on Instagram

Bulevardul Vasile Pârvan, nr. 2B, sala A001