



## TI TITLUL ACȚIUNII : Dezvoltarea conștientizării de sine

## DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Stabilirea obiectivelor de carieră, clarificarea visurilor și aspirațiilor profesionale poate fi uneori o provocare. La fel ca în cazul proceselor de branding personal, se necesită multă introspecție, precum și folosirea simțului critic.

Pentru a ajunge la o bună conștientizare de sine, trebuie să privești cu adevărat în eul său interior. Combinația diferitelor elemente, cum ar fi aspectele legate de propria identitate, valorile și credințele personale, mulțimea de percepții personale, idei, interese și tendințe, descriu un sine interior unic diferite de oricare alt individ (Gorbatov et al., 2018, p. 9). Cu toate acestea, nimeni nu se așteaptă la o definiție definitivă a obiectivelor și viselor realizabile sau mai puțin realiste, deoarece dezvoltarea unei persoane este continuă precum o călătorie fără sfârșit (Llopis, 2018). Pe parcursul acestei călătorii, se recomandă:

1. Să reflectezi cu atenție la intențiile și obiectivele tale (Llopis, 2018).
2. Auto-reflecție în ce privește punctele forte, nevoile și poziționarea față de alții (Gorbatov et al., 2018, p. 9).
3. Dezvoltarea unei mentalități aliniată cu standardele/rezultatele așteptate.

Acești trei pași te vor ajuta să clarifici interacțiunile dintre sinele dorit și identitatea percepută, precum și să faci distincția între identitatea de bază (educație, abilități, personalitate, valori, experiență etc.), identitate extinsă (abilități, atitudini, aspecte culturale, etc.) și promisiunea de valoare (ceea ce ești capabil să oferi altora) (Gorbatov et al., 2018, p. 10). Scopul aici este de a da sens lucrurilor semnificative legate de propriul Sine și de ceilalți și, prin urmare, de a gestiona cu succes toate implicațiile pe piața muncii.

Dezvoltarea conștientizării de sine vă poate ajuta să vă atingeți potențialul, fiind un factor important pentru adaptabilitate și reziliență. Cu alte cuvinte, este ceea ce vă ajută să vă monitorizați lumea interioară și exterioră printr-o lentilă obiectivă și integrativă, ca în cele din urmă să obțineți încrederea în sine și împlinire (Miller, 2022).

Sfaturi pentru a îmbunătăți conștientizarea de sine:

- Țineți evidența gândurilor și ideilor personale într-un jurnal.
- Practicați mindfulness.
- Discutați despre punctele voastre tari și cele slabe cu colegii și cu cei apropiați.
- Participați la activități/exerciții de grup care vă pot îmbunătăți percepția despre sine cu elemente obiective- cum ar fi: aderarea la un club, voluntariatul etc.



Pentru a aprecia conștientizarea de sine, vă invităm să vizionați următoarele videoclipuri:

- “The Power of Self-Awareness “ William L. Sparks | TEDxAsheville”  
<https://www.youtube.com/watch?v=R9qVa4LoJx8>
- “How Self-Awareness Can Help You to Live the Life You Want | Marina Barayeva | TEDxYouth@CISB” <https://www.youtube.com/watch?v=p5oklRbeY-g>

#### ABILITĂȚI CONEXE

- Cunoașterea de sine
- Adaptabilitate
- Autenticitate
- Stabiliți și urmăriți obiectivele personale

#### TRĂSĂTURI CONEXE

- Sincer
- Adaptabil
- Decisiv
- Flexibil
- Inteligent

#### ACȚIUNI CONEXE

-

#### INSTRUMENTE & RESURSE NECESARE

Web browser, YouTube

#### ALTE RESURSE

<https://www.youtube.com/watch?v=R9qVa4LoJx8>

<https://www.youtube.com/watch?v=p5oklRbeY-g>

#### REFERINȚE



Gorbatov, S., Khapova, S. N., & Lysova, E. I. (2018). Personal branding: Interdisciplinary Systematic Review and research agenda. *Frontiers in Psychology, 9*, 1–17.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02238>

Llopis, G. (2018, November 26). *Personal branding is a leadership requirement, not a self-promotion campaign*. Forbes. Retrieved April 27, 2022, from  
<https://www.forbes.com/sites/glennllopis/2013/04/08/personal-branding-is-a-leadership-requirement-not-a-self-promotion-campaign/?sh=260c1aff226f>

Miller, K. (2022, February 24). *Building self-awareness: 16 activities and tools for meaningful change*. PositivePsychology.com. Retrieved April 24, 2022, from  
<https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/>

TITLUL ACȚIUNII: Generarea de idei și căutarea opțiunilor de carieră

#### DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Pentru a vă cunoaște cu adevărat obiectivele și aspirațiile, trebuie să luați în considerare și să analizați care sunt nevoile voastre, să vă identificați competențele, să vă examinați standardele și valorile și să începeți să vă definiți stilul (Gorbatov et al., 2018, p. 9). Acest lucru poate fi realizat prin brainstorming (generare de idei) și analiză amănunțită.

Primul pas este să te gândești la rezultatul dorit. Rezultatele dorite pot fi atinse prin diferite parcursuri de carieră. A genera idei referitor la diferitele parcursuri pe care le puteți avea în carieră înseamnă a imagina roluri diferite/noi:

- Cum vi s-ar potrivi aceste roluri?
- În ce direcție v-ar îndruma?
- În cele din urmă te pot conduce acolo unde vrei să ajungi cu adevărat?

Pentru a răspunde la astfel de întrebări, trebuie să luați în considerare mai multe opțiuni de carieră, precum și:

- 1) să vă revizuiți experiența academică și profesională și
- 2) să vă definiți abilitățile, interesele și valorile (Profita, 2020).

După ce faceți brainstorming legat de opțiuni de carieră, efectuați o cercetare amănunțită asupra resurselor disponibile, cu ajutorul instrumentelor online și a diverselor cuvinte cheie:

- Există alternative?
- Există perspective în acel domeniu pe care încă nu le-ați luat în considerare?



După ce ați adunat cât mai multe informații, cereți ajutor și sfaturi de la colegi, bătrâni, experți sau oricine poate oferi o perspectivă valoroasă în domeniul dvs. de interes. Alternativ, întâlniți-vă cu un antrenor/consilier/consilier de carieră care va avea suficientă experiență pentru a vă identifica profilul cu o viitoare carieră promițătoare (Profita, 2020).

Odată ce aveți o idee mai clară despre domeniul dvs. de interes, începeți să planificați:

- De ce tip de pregătire și experiență veți avea nevoie?
- Aveți nevoie de un mentor sau de vreun fel de expert care să vă ghideze prin obiective pe termen scurt și lung?
- Trebuie să învățați noi tehnologii / noi instrumente / noi abilități pentru a obține rezultatele dorite?

După ce ați răspuns la aceste întrebări, pregătiți-vă să investiți mult timp și efort sau chiar bani în dezvoltarea voastră viitoare.

Nu în ultimul rând, asigurați-vă că cereți feedback de la orice persoană care are o idee despre cine sunteți și vă poate oferi critici constructive- cum ar fi profesorii, mentorii etc.

- To begin your introspection through envisioning, planning, and committing, please watch “How to Set your Career goals” | <https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4>
- To reflect upon your future career path, please read “Step-By-Step Guide to Setting Career Goals” | <https://www.thebalancecareers.com/step-by-step-guide-to-setting-career-goals-2059883>
- To distinguish between long-term and short-term career goals, please read “How to Discover Your Long-term Career Goals, According to Experts” | <https://blog.hubspot.com/marketing/the-next-step-career-quiz>

#### ABILITĂȚI CONEXE

- Planificare si organizare
- Asumarea responsabilității și inițiativa
- Cunoașterea de sine
- Stabiliți și urmăriți obiectivele personale

#### TRĂSĂTURI CONEXE

- Activ
- Reflexiv
- Flexibil
- Optimist



-Curios -Decisiv
ACȚIUNI CONEXE
-
INSTRUMENTE & RESURSE NECESARE
Web browser, YouTube.
ALTE RESURSE
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4">https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4</a> <a href="https://www.thebalancecareers.com/step-by-step-guide-to-setting-career-goals-2059883">https://www.thebalancecareers.com/step-by-step-guide-to-setting-career-goals-2059883</a> <a href="https://blog.hubspot.com/marketing/the-next-step-career-quiz">https://blog.hubspot.com/marketing/the-next-step-career-quiz</a>
REFERINȚE
<p>Gorbatov, S., Khapova, S. N., &amp; Lysova, E. I. (2018). Personal branding: Interdisciplinary Systematic Review and research agenda. <i>Frontiers in Psychology</i>, 9, 1–17.  <a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02238">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02238</a></p> <p>Profita, M. (2020, December 15). <i>Step-by-step guide to setting career goals</i>. The Balance Careers. Retrieved April 24, 2022, from <a href="https://www.thebalancecareers.com/step-by-step-guide-to-setting-career-goals-2059883">https://www.thebalancecareers.com/step-by-step-guide-to-setting-career-goals-2059883</a></p>

TITLUL ACȚIUNII: Setarea obiectivelor SMART
DESCRIEREA ACTIVITĂȚII
<p>Cercetările arată că reflecția și planificarea au un impact pozitiv în setarea de obiective și asupra succesului perceput: printr-o gândire orientată spre creștere, performanța este asociată „cu efort și procese, mai degrabă decât cu judecăți asupra competenței” – un lucru care duce la îmbunătățirea continuă prin obiective predeterminate. (Poe și colab., 2021, p.14).</p> <p>O modalitate ușoară de a vă seta obiectivele este prin utilizarea unei abordări SMART (Forshey, 2021):</p>



- **Specific:** obiectivele specifice pot fi mai ușor de atins. De exemplu, un obiectiv vag pe termen lung poate fi înlocuit cu un obiectiv specific pe termen scurt care ar putea funcționa în cele din urmă ca un prim pas către rezultatele dorite în viitor. În consecință, este bine să distingem clar între obiectivele pe termen scurt și cele pe termen lung.
- **Măsurabil:** obiectivele măsurabile pot fi mai bine monitorizate și evaluate.
- **Realizabil:** planurile nerealiste nu pot decât să vă îngreuneze viața. Rețineți că obiectivele realizabile sunt de obicei rezultatul unei planificări detaliate.
- **Relevant:** obiectivele dumneavoastră pe termen scurt și cele pe termen lung ar trebui să fie relevante unele pentru altele pentru a asigura coerența și eficiența pașilor dumneavoastră de acțiune. Relevanța vă poate ajuta, de asemenea, să comunicați mai eficient altora obiectivele și aspirațiile personale.
- **Încadrat în timp:** obiectivele limitate în timp vă pot ajuta să rămâneți pe drumul cel bun și să vă respectați planul.

Într-o altă abordare a obiectivelor SMART, „M” înseamnă semnificativ, „A” e pentru aliniat și „T” pentru tangibil. Ideea din spatele acestui lucru este că:

- un obiectiv semnificativ te poate menține suficient de interesat pentru a planifica și a te angaja în realizarea lui, în timp ce unul lipsit de sens nu te poate menține implicat și, prin urmare, este probabil să eșuezi.
- În mod similar, un obiectiv trebuie să fie aliniat cu cine ești pentru a rămâne viu în mintea ta și pentru a te menține atras de el.
- Un obiectiv tangibil este aliniat cu ceea ce încercați să realizați și vă împiedică să vă rătăciți.

Pentru a ști cum puteți lucra cu modelul SMART, urmăriți:

- Zijvensters “How to Set your Career goals” | <https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4>
- “SMART Goals-Quick Overview” | <https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>
- “Why the secret to success is setting the right goals | John Doerr” | <https://www.youtube.com/watch?v=L4N1q4RNi9I>

#### ABILITĂȚI CONEXE

- Gestionarea timpului
- Adaptabilitate
- Planificare si organizare



- Rezolvarea problemelor
- Stabilirea și urmărirea obiectivelor personale

#### TRĂSĂTURI CONEXE

- Sincer
- Optimist
- Reflexiv
- Decisiv
- Alerta
- Observator

#### ACȚIUNI CONEXE

Realizarea unei liste de obiective pe termen scurt/lung.

#### INSTRUMENTE & RESURSE NECESARE

Web browser, YouTube

#### ALTE RESURSE

<https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4>

<https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>

<https://www.youtube.com/watch?v=L4N1q4RNi9I>

#### REFERINȚE

Forsey, C. (2021, August 27). *How to discover your long-term career goals, according to experts.* HubSpot Blog. Retrieved April 24, 2022, from <https://blog.hubspot.com/marketing/the-next-step-career-quiz>

Poe, L. F., Brooks, N. G., Korzaan, M., Hulshult, A. R., & Woods, D. M. (2021, July 31). *Promoting positive student outcomes: The use of reflection and planning activities with a growth-mindset focus and SMART goals.* Information Systems Education Journal. Retrieved April 24, 2022, from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1310027>

