



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

FII TU ÎNSUȚI/ ÎNSĂȚI ȘI VEI REUȘI!

Obiectivele sesiunii de consiliere de grup:

Studentii vor fi capabili

- Să conștientizeze necesitatea autocunoașterii ca proces necesar și continuu din perspectiva proiectării carierei și a reușitei în viață;
- Să identifice aspecte generale privind reușita socială și succesul;
- Să evalueze importanța unei atitudini pozitive, constructive și proactive în societatea contemporană, pentru reușita socială;

Elemente teoretice

Ce înseamnă reușita socială?

Conceptul de reușită nu cunoaște o definiție universal valabilă, fiind perceput diferit de către fiecare individ în parte. Adevărata reușită este să devii cel mai bun care poți să fii, spunea H. Taylor. Deși este un concept foarte des utilizat, de cele mai multe ori se confundă cu ideea de succes. Succesul înseamnă reușită, izbândă, performanță, obținute de o persoană sau un grup și recunoașterea ca atare de către colectivitate. Cu toții ne dorim nu doar succesul în sine, ci și percepția în ochii celorlalți că avem succes. De ce acest lucru? Pentru că succesul este o valoare relativă la ceilalți, la o comunitate, la un grup de referință.

Reușita este valoarea pe care și-o acordă fiecare însuși și nimeni nu poate fi mai exigent cu sine decât propria persoană. O condiție de bază a reușitei profesionale este de a fi încă de la început pregătit pentru viitor, hotărât, flexibil și în același timp adaptabil la numeroasele





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

schimbări sociale și personale care intervin pe traseul profesional. Oamenii de succes știu că marea performanță depinde atât de satisfacția personală, cât și de reușita profesională. În acest context, devine evidentă găsirea echilibrului între cele două - o continuă și complexă provocare.

Mulți oameni percep succesul ca fiind capacitatea de a-și depăși limitele, de a soluționa probleme nerezolvabile sau de a câștiga în fața unor competitori puternici. Pentru unii aceasta înseamnă, de exemplu, căutarea unor slujbe care să reprezinte o permanentă provocare. Alții, consideră succesul prin prisma carierei pe care o au. Este clar, oamenii au motivații diferite, au nevoi și așteptări diferite, iar valorile care îi motivează și îi animă în a-și construi o carieră de succes sunt diferite. Succesul, în acest context, devine o problemă de alegere.

Cum se obține reușita socială?

Ceea ce îi diferențiază pe oamenii de succes de ceilalți oameni este dorința de a excela mereu în ceea ce fac, atitudinea pro-activă și capacitatea de a face față provocărilor. Câteva caracteristici importante ale celor ce au reușit profesional sunt:

- *A gândi pozitiv;*
- *A avea încredere în propriile forte;*
- *A fi sigur pe sine.*

În mediul economic actual, când provocările sunt complexe și din ce în ce mai dure, succesul profesional este condiționat de gradul de educație. Pentru a-și menține competitivitatea, indivizii trebuie să investească continuu în propria dezvoltare profesională și personală. Astăzi, complementaritatea dintre educație și experiență are un rol decisiv în capacitatea unui individ de a fi competitiv, Henry Ward Beecher apreciind, în acest context, că "pentru a deveni un om capabil și de succes în orice profesie, trei lucruri sunt necesare: *natura, studiul și practica*".





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

Elemente practice

Cum să fii tu însuși/însăși și să ai mai multă încredere?

Trebuie să conștientizezi că ideile, punctele forte și personalitatea ta sunt lucruri care nu mai pot fi găsite și în altă parte, sunt unice și valoroase. Amintește-ți mereu să fii cea mai bună variantă a ta, îndeamnă specialiștii. Iată câteva sugestii, recomandări care te pot ajuta să fii tu însuși! Citește și reflectează, dar mai ales acționează! Chiar de astăzi!

1. Dezvoltă-te continuu exact așa cum înțelegi că este bine pentru tine

Evită să ajungi în punctul în care îți dai seama că viața doar a trecut pe lângă tine. Pune-ți în practică pasiunea, urmează-ți chemarea exact așa cum simți și amintește-ți să te bazezi pe rațiune. Atunci când ajungi în punctul în care te simți confortabil în propria piele, s-ar putea să nu fie prea mulți oameni cărora să le convină acest lucru, însă atâta timp cât nu le faci rău intenționat, mergi înainte pe drumul tău.

2. Fii sincer în relațiile cu cei din jur

Evită să-ți minți partenerul de viață, prietenii, colegii... Dacă nu ești fericit, fii sincer și mergi mai departe, dacă asta este singura soluție care a rămas. Atunci când ții cu adevărat la cel de lângă tine, să fii fidel nu este un sacrificiu, ci o bucurie.

3. Clarifică-ți și prioritizează-ți prioritățile

Peste 10, 20 sau chiar 30 de ani, puțin va mai conta ce pereche de pantofi sau ce geantă ai avut astăzi, cum arăta părul tău sau de la ce firmă erau blugii pe care i-ai cumpărat. Ceea ce va conta este modul în care te-ai comportat cu cei din jur, ceea ce ai învățat pe parcurs și modul în care ai aplicat ceea ce ai înțeles.





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

4. Caută să înveți de la ceilalți și să mergi mai departe, atunci când a sosit momentul

Este destul de dificil să-i schimbi pe cei din jur. Fie îi accepți așa cum sunt, fie îți trăiești viața fără ei. Chiar dacă s-a terminat un capitol din viața ta, nu înseamnă că nu ar fi trebuit să se întâmple. Ai trăit acele lucruri, ai învățat, te-ai dezvoltat și ai mers mai departe. Unii oameni sunt o adevărată binecuvântare în viața ta. Alții îți oferă lecții importante.

5. Asumă-ți responsabilitatea pentru modul în care te simți

Dacă vrei cu adevărat să ai o viață echilibrată și fericită, atunci va trebui să-ți schimbi modul în care gândești. Este o pierdere de timp să stai și să speri că va veni cineva să te ajute. Chiar dacă ai parte de tot felul de lucruri bune sau mai puțin bune în viață, cum te simți în legătură cu ceea ce s-a întâmplat și ce decizi să faci mai departe, depind doar de tine.

6. Cunoaște-ți atât calitățile, cât și punctele slabe

Este ok să ai încredere în tine în timp ce-ți cunoști atât calitățile cât și punctele slabe. Petrecem prea mult timp comparându-ne cu ceilalți, dorindu-ne să fim altcineva. Fiecare dintre noi are calitățile și punctele sale slabe. În momentul în care ajungem să acceptăm acest lucru, vom reuși să simțim un sentiment autentic de libertate.

7. Recunoaște-ți meritele

Dacă ești în preajma cuiva și observi că acea persoană te tratează ca și cum ai fi cineva de care se poate dispensa, pentru că oricum sunt alții la coadă care așteaptă, cel mai simplu este să o ajuți să aibă mai puține opțiuni din care să aleagă, plecând din acea situație. Nu te poți aștepta să observi lucruri frumoase în jurul tău dacă continui să te înconjori cu oameni negativi. Evită să-ți mai petreci timpul în preajma oamenilor care te trag în jos. Dedică-ți timpul autocunoașterii, astfel





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

Încât să-ți cunoști punctele forte și ceea ce ai de oferit. Timpul este o resursă prețioasă care nu merită irosită.

8. Alege să faci lucrurile care sunt cu adevărat importante pentru tine

Unele lucruri nu sunt foarte importante, cum ar fi marca de mașină pe care o conduci. Cât de mult contează acest lucru dacă privești toate lucrurile în ansamblu? Însă cât de mult contează să miști inima cuiva cu ceea ce faci? Asta contează cu adevărat! Problema este că oamenii deși știu care sunt lucrurile care contează, nu aleg să le facă. Cel mai inteligent dar, în același timp poate chiar cel mai dificil mod de a trăi, este să alegi să faci cu pasiune ceea ce este cu adevărat cel mai important pentru tine.

9. Alege perspectiva potrivită

Perspectiva din care privești un eveniment este foarte importantă. Când ai de-a face cu aglomerație în instituțiile publice, blocaje în trafic sau alte întârzieri, totul poate fi redus la două opțiuni: poți să te simți frustrat și să te enervezi, sau ai putea să observi toată situația ca o modalitate prin care viața îți oferă o fereastră de pauză, lipsită de învinovățire. Prima opțiune îți va ridica tensiunea și probabil că-ți va oferi o stare de neliniște și anxietate. Cea de-a doua, îți va ridica nivelul stării de bine și poate chiar te va ajuta să te detensionezi.

10. Evită să lași problemele din trecut să-ți pună piedici în prezent

Învață să lași deoparte lucrurile pe care nu le poți controla. Data viitoare când îți vine să vorbești în continuu despre o situație care ți se pare că-i nedreaptă, amintește-ți de următorul lucru: aproape niciodată nu vei reuși să faci furia să dispară retrăind la nesfârșit situația care a creat-o. Atunci când nu-i acorzi atenție, flacăra furiei se va stinge de la sine și vei rămâne cu o stare de pace în timp ce te îndrepti către un viitor mai bun.





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

11. Acceptă-te pe deplin, exact așa cum ești

Este bine să te accepți exact așa cum ești. Cu defectele pe care crezi că le ai, cu modul în care ești acum și cu realizările mai mult sau mai puțin spectaculoase de până acum. Da, acceptă-te în ciuda tuturor acestor lucruri. Iar persoana care te acceptă pe deplin să fii chiar tu.

12. Susține-ți punctul de vedere

Te-ai născut să fii o persoană autentică, nu una perfectă. Ești acum în această lume ca să fii tu însuși și nu ceea ce crede altcineva că ar trebui să fii. Așa că susține-ți punctul de vedere și evită să adopți o poziție de agresor care judecă pe cineva înainte de a-l cunoaște, care subestimează oamenii înainte de a vedea de ce sunt de fapt capabili.

13. Fii ok cu situațiile care nu sunt confortabile

Viața, așa cum o știm acum, se poate schimba într-o clipă. Se poate naște o nouă prietenie cu cineva neașteptat, cariere de ani de zile se încheie și o situație în care ai început să-ți pierzi speranța se schimbă complet. Sunt momente în care starea de disconfort este absolut normală, însă atunci când ieși din zona ta de confort vei simți că trăiești. Încearcă să-ți aduci aminte că schimbarea prin care treci nu reprezintă un sfârșit, ci un nou început.

14. Niciodată să nu renunți să înveți

În viață mereu ai de luat noi decizii. Dacă nu le iei tu, le va lua altcineva pentru tine. Ești puternic nu doar atunci când rezisti într-un anumit moment, ci și atunci când ești capabil să o iei de la început când vine vremea să faci acest lucru. Niciodată nu este prea târziu să faci schimbarea pe care ar trebui să o faci. Continuă să înveți, să te adaptezi și să te dezvolti. Chiar dacă încă nu ai ajuns acolo, poți să fii sigur că ești mai aproape decât erai ieri.





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

Exerciții propuse pentru lucrul în perechi sau în microgrupe de studenți (la alegerea consilierului și în funcție de nevoile grupei de studenți)

➤ *Antrenează-te! Încrederea se construiește!*

Pentru început: autoapreciază-te! Răspundeți, în perechi, la următoarele întrebări referitoare la experiențele pe care le-ați avut în copilărie.

- Ce mesaje pozitive ați primit de la mama și/ sau tata?
- Ce mesaje referitoare la propria persoană ați primit în școală?
- Ce factori v-au ajutat să vă dezvoltați autoaprecierea?
- Ce alți factori v-au afectat negativ autoaprecierea?
- Ce mesaje negative vă mai influențează și astăzi?
- Ce mesaje pozitive vă mai influențează și astăzi?
- Ca student, autoaprecierea mea este ...
- Câteva moduri în care pot să-mi îmbunătățesc autoaprecierea ar fi ...

➤ *Completați următoarele fraze, cu ceea ce credeți că vă este specific:*

- Cinci lucruri care îmi plac la mine sunt ...
- Cinci lucruri pe care le-am realizat sunt ...
- Cinci moduri în care am grijă de propria mea persoană sunt ...
- Cinci calități cu care mă mândresc sunt ...

➤ *Tortul realizărilor personale*

Desenați un tort cu un număr de lumânări egal cu vârsta pe care o aveți. Pentru fiecare lumânare, notează achizițiile sau realizările din acel an de viață. Prezentați tortul personal colegilor și





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

cereți-le să vă ofere feed-back și identificări legate de realizările personale în raport cu ale celorlalți.

➤ ***Roluri personale***

Se lucrează pe o coală de hârtie. Notați toate rolurile pe care le aveți (de student, fiu/ fiică, nepot/ nepoată, prieten/ ă, soț/ soție etc.) În dreptul fiecărui rol, va trebui să identificați calitățile personale în raport cu acel rol (ex: ca prieten sunt devotat, de încredere...). Apoi, căutați să-i întrebați pe ceilalți ce calități apreciază la dvs, în calitate de părinte, coleg, prieten...

➤ ***Reflecții!***

Ce ați învățat despre voi înșivă în urma efectuării acestor exerciții? Ați descoperit ceva nou despre dvs, de la ceilalți? Ce-a fost greu/ ce-a fost ușor?

➤ ***Îndemn final!***

Continuați să fiți preocupat de autocunoaștere și dezvoltare personală. Încearcă să faci o călătorie în prezent și să răspunzi la cele 33 de întrebări despre tine, pe care le găsești la adresa <https://www.marian-rujoiu.ro/autocunoastere/>. Puteți viziona și filmul *Cercul poezilor dispăruți* (eng. *Dead Poets Society*) din anul 1989, cu un scenariu scris de Tom Schulman și regizat de Peter Weir. În rolul principal joacă Robin Williams. Nu o să regretați!

Bibliografie

HENDRIKSEN, E. (2019). *Cum să fii tu însuți*. Editura Trei.

SALOME, J. (2019). *Curajul de a fi tu însuți*. Editura Curtea Veche.

<http://www.adolescenten.ro/6-exercitii-de-autocunoastere-si-dezvoltare-personala/>

<http://epochtimes-romania.com/news/14-obiceiuri-prin-care-iti-dai-voie-sa-fii-tu-insuti---239680>

