



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VĂRSTNICE
OPOSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro

PROFEMIN(POSDRU/144/6.3/5/126567)

SEMINAR REGIONAL DE CONȘTIENTIZARE ȘI SENSIBILIZARE PRIVIND EGALITATEA DE GEN ȘI DE ȘANSE

- REGIUNEA NORD-EST, SUCEAVA-

14 MAI 2015, ora 14.00

Universitatea „Ștefan cel Mare” Suceava, Str.Universității, nr.13, Corp E

CREȘTEREA CONȘTIENTIZĂRII ȘI SENSIBILIZĂRII FEMEILOR ȘI BĂRBAȚILOR PRIVIND IMPORTANȚA EGALITĂȚII DE GEN ȘI DE ȘANSE ÎN LEGĂTURĂ CU CARIERA ȘI ÎMPLINIREA DE SINE

PIAȚA MUNCII ȘI EVOLUȚIA CALIFICĂRILOR PENTRU ABSOLVENȚI

În ultimii 20 de ani, tendința de a angaja tineri absolvenți cu studii superioare a crescut foarte mult, însă angajatorii caută forță de muncă tot mai bine calificată și nu numai în țările dezvoltate.

Oportunitățile de a găsi un loc de muncă convenabil au crescut, pe ansamblu, deoarece au apărut tot mai multe domenii noi de activitate(ex.comerțul electronic, folosirea tot mai largă a Internetului, comerțul dintre țările UE lărgite).

Tehnologia, competiția și creșterea, până de curând, a consumului a schimbat foarte mult felul de a munci a fiecăruia dintre noi. Între timp, declanșarea și accentuarea actualei crize economico-financiare, criză structurală, multidimensională și globală, a produs modificări tot mai accentuate pe piața forței de muncă, în condițiile în care șomajul este în creștere, tot mai multe firme și organizații dau faliment sau se restructurează, creditul devenind tot mai rar și mai scump.

Când economia este în dificultate, majoritatea angajărilor sunt de înlocuire a salariaților care părăsesc firma/organizația. Numărul mediu lunar de angajări a scăzut tot mai mult după anul 2009, în medie cu peste 25%, față de perioada 2002-2008.

Deși, pe ansamblu, economia nu creează noi locuri de muncă, totuși firmele/organizațiile angajează încă un număr impresionant de salariați, în special pentru înlocuirea personalului disponibilizat(prin concediere, ieșire la pensie, plecări din proprie inițiativă).

Criza, încă de la instalarea sa, a provocat o serie de schimbări în toată economia românească, iar piața muncii a fost sectorul poate cel mai afectat. Companii importante de la noi din țară au trecut și trec prin transformări importante, s-au adaptat la schimbări pentru a rezista pe piață.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VĂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro



PROFEMIN@OPSDRU(144/6.3/5/126567)

Mediul în care trăim este în continuă schimbare în ultima vreme. Noii angajați își doresc o carieră, timp liber, bani, călătorii și un job interesant. Aceștia sunt foarte diferiți, știu să lucreze foarte bine cu tehnologia, își găsesc ușor informațiile, iar mediul de business este din ce în ce mai greu de prognozat.

S-ar putea ca tinerii de astăzi să aibă 10-14 job-uri până la vârsta de 40 de ani, iar, în prezent, 1 din 4 angajați este alături de angajator de numai un an de zile.

Este nevoie de o transformare. Nu se poate continua cu tăierea mai multor posturi în companii, iar peste catva timp să fie nevoie de mai mulți angajați pentru un proiect care aduce bani. Trebuie să se gestioneze mai eficient resursele existente și oamenii să fie mutați eficient în cadrul companiilor. Fără realizarea schimbării în cadrul companiilor, acestea riscă să fie „schimbate” de piață.

Simpla deținere a unei diplome, chiar a uneia căutate pe piață, nu mai este suficientă pentru a avea un loc rezervat și a te încadra în categoria oamenilor de succes, cu atât mai mult cu cât crește anual numărul absolvenților instituțiilor de învățământ superior și a celor în căutarea unui loc de muncă. Tot mai mulți absolvenți „vânează” un număr tot mai mic de posturi „bune”.

Tot mai mult, datorită schimbărilor din economie, apar multe schimbări ale locurilor de muncă, cu o frecvență tot mai mare, la 2-3 ani, ceea ce face să nu se mai poată vorbi de „serviciu pe viață”. Ne aflăm în epoca cunoașterii și a învățării pe tot parcursul vieții; a avea o diplomă nu înseamnă că procesul educațional s-a încheiat. O diplomă poate doar să îți deschidă drumul pentru începutul învățării viitoare.

În actualele condiții ale pieței muncii absolvenții aspiranți trebuie să fie tot mai bine pregătiți, să cunoască foarte bine condițiile și cerințele postului vizat și ale mediului de lucru, trebuind să se ferească de greșeli, pentru că s-ar putea să nu mai existe o a doua șansă.

Principalele căi pentru angajare sunt:

1. Pista rapidă- se asociază cu posturi care cer un grad înalt de calificare, în special posturi în cadrul companiilor multinaționale și posturi la nivel înalt din cadrul serviciilor publice.
2. Profesii strict specializate, care acoperă activitățile care sunt efectiv prestate (ex.contabilii, profesorii, informaticienii, inginerii ș.a.). În ultimii ani sunt anumite profesii unde există uneori mai multe locuri de muncă decât candidați(ex.ingineria, medicina).
3. Posturi de tip administrativ, ca de exemplu posturile manageriale, care sunt limitate sau uneori posturi „colaterale”, când candidații nu avansează ierarhic, ci își dezvoltă capacitățile și aptitudinile trecând pe un post apropiat (ex.în sectorul financiar, comercial).
4. Propriul angajat, în special pentru profesii liberale(designer, webdesigner, avocat, contabil, evaluator, notar, executor, consilier, artist, informatician etc.), cu șanse importante în dezvoltarea unei cariere antreprenoriale. Deși pare și uneori chiar este mai riscant, trebuie avută în vedere această opțiune de a munci pentru tine însuși. Însă, pentru mulți, care sunt bine pregătiți, au un minim de experiență și curaj, aceasta



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VĂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro



PROFEMIN(POSDRU/144/G.3/5/124567)

este o soluție și de cele mai multe ori ei câștigă mai bine decât în calitatea de salariați ai altcuiva, beneficiind și de alte stimulente și avantaje (independența, flexibilitatea programului). Asumarea riscurilor înseamnă că dacă dai greș, o faci pe pielea ta, iar dacă nu vrei să muncești mai mult, probabil că nu vei câștiga suficienți bani. Oricum, libertatea de a fi propriul tău șef înseamnă că programul nu este fix, nu are un anumit număr de ore, ci se va derula unde și cât va fi nevoie pentru ca să-ți atingi obiectivele.

5. Locuri de muncă în întreprinderi mici și mijlocii. IMM-urile tind să angajeze un număr tot mai mare de persoane, având în vedere și creșterea numărului acestora. În prezent IMM-urile au angajat aprox. 40-50% dintre absolvenții cu studii superioare și această tendință va continua, inclusiv datorită dezvoltării noilor forme de comerț electronic. De regulă, în firme mici nu prea sunt șanse să urci pe linie ierarhică, însă sunt uneori posibilități de a câștiga mai bine. De cele mai multe ori angajații devin policalificați, îndeplinind mai multe atribuții, iar mutările se efectuează în special pe orizontală.

6. Posturi neconcordante cu pregătirea celor care le ocupă. Există multe situații și în special în această perioadă de criză, când adesea, absolvenți de universități ocupă posturi de un nivel inferior, pentru care ei sunt supra-calificați (activități de secretariat, agenți de vânzări, posturi în construcții etc.).

Domeniile cele mai solicitate și care au și cei mai mulți absolvenți angajați sunt:

- Funcționari și secretariat
- Manageri în sectorul public, comercial și industrial
- Profesori și educatori
- Ocupații specializate (avocați, informaticieni)
- Alimentație și servicii similare
- Sănătate
- Finanțe, bănci
- Inginerie
- Mass-media, marketing, vânzări, publicitate și relații publice
- Cercetare științifică

Deși există anumite posturi pentru care se cere în mod explicit o anumită diplomă, totuși, adesea, angajatorii acceptă candidați care au o diplomă, indiferent de domeniu. Se estimează că pe piața muncii peste o treime din posturi sunt ocupate de persoane cu diplome, indiferent de specializare, aceasta și pentru faptul că în multe cazuri experiența și aptitudinile personale ale angajatului sunt mai importante decât cunoștințele dobândite în școală.

În prezent există tot mai multe oportunități de gasire a unui loc de muncă, aceasta și datorită extinderii plajei de posturi, de specializări și mai puțin datorită mersului economiei, dar și pentru că există tot mai pregnant posibilitatea de a găsi locuri de muncă



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VĂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
 ☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro



PROFEMIN(POSDRU/144/6.3/5/12656/7)

în Europa, dar și în restul lumii. Marile companii îi doresc pe cei mai buni, indiferent din ce țară provin.

Cele mai active domenii la nivel internațional sunt: comerțul, tehnologia informației, telecomunicațiile, serviciile financiare, producția de bunuri. Pe măsură ce activitățile se internaționalizează și se extind în afara țărilor de origine, se efectuează și un transfer de personal, în special de la nivel de top management sau de nivel managerial. Pentru absolvenții care ar lucra în aceste multinaționale ar exista astfel oportunități de dezvoltare și de formare a unei experiențe practice internaționale.

Procesul de selecție și angajare nu este întotdeauna corect, aceasta și datorită faptului că, din anumite puncte de vedere, piața locurilor de muncă este destul de conservatoare, în sensul că în unele cazuri, angajatorii se orientează după studiile efectuate sau/și după universitatea absolvită, țin cont de vârsta candidatului, de sexul acestuia sau de etnia de care aparține.

CARE ESTE DEFINIȚIA SUCCESULUI ASTĂZI?

Campaniile de marketing și mass-media s-au ocupat efectiv de „spălarea pe creier“ a întregii societăți, impunând o definiție cum nu se poate mai falsă, dar mai ales periculoasă, a succesului. Mesajul pe care îl vezi peste tot este acela că, dacă ai o mulțime de bani, dacă locuiești într-o casă uriașă, dacă îți permiți cele mai noi mașini, electronice și haine, deții cheia succesului, deci, automat, și pe cea a fericirii. Doar că în viața reală lucrurile nu stau deloc așa, pentru că adevărata dimensiune a succesului este dată de respect, de aprecierea celor din jur, de integritate și, de ce nu, de răbdare, calități din ce în ce mai prețioase într-o societate în care aceste valori sunt adevărate rarități. Nimic de zis, nu strică să duci o viață decentă; oameni mai înțelepți ca tine au spus că „nu banii aduc fericirea, ci numărul lor“, dar se pare că nu banii dau dimensiunea succesului.

Aceleași campanii de marketing ne conving pe zi ce trece că, trăind o viață egoistă, care nu are alt scop decât obținerea unor sume mari de bani și a faimei ne va duce pe culmile succesului și ale fericirii. Din păcate (sau din fericire), teoriile de genul acesta nu sunt susținute în practică, pentru că, dintr-un anumit punct de vedere, banii sunt precum jucăriile: aducătoare de satisfacții în primele ore de folosire și incredibil de plictisitoare și nemotivante după ceva vreme. De acord, banii ne pot face viața mai ușoară, dar nu neapărat mai bună. Spre exemplu, banii nu ne pot face mai culți, mai inteligenți, mai erudiți, pentru că toate acestea se realizează prin muncă, efort constant și studiu permanent. Banii nu ne asigură o relație fericită sau o căsnicie plină de reușite, pentru că acestea sunt lucruri de care ai parte cu dragoste, respect reciproc și... compromisuri. Toți banii din lume nu te pot învăța ce este respectul și bunul simț; în plus, nu banii te transformă în lider sau într-un prieten pe care te poți baza. Cultura generală, înțelepciunea, dragostea, respectul, răbdarea sunt și ele aspecte esențiale ale vieții unei persoane de succes.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VĂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro



PROFEMIN(POSDRU/144/6.3/5/126567)

O primă concluzie ar fi că nu există un lift super rapid care să te ducă spre succes, trebuie pur și simplu să urci pe scări. Treaptă cu treaptă.

Făcând o analiză similară cu cea despre bani, de cele mai multe ori popularitatea și faima chiar nu sunt sinonime cu succesul. Și pentru acest aspect tot publicitatea și marketingul agresiv sunt responsabile, deoarece au alterat orice definiție a succesului și l-au transformat în imaginea popularității. Și aici putem să aducem un argument din viața de zi cu zi: este Bianca Drăgușanu o femeie de succes? Nimic de zis, e greu de crezut că mai există oameni care să nu fi auzit despre ea, dar a devenit cunoscută datorită implicării sale în tot felul de scandaluri mai mult sau mai puțin mondene, când, gratis sau contra unor sume de bani, și-a expus toate secretele la televizor, de multe ori la ore de maximă audiență. Da, Bianca Drăgușanu este cunoscută, dar am dubii serioase că este considerată o femeie de succes, chiar și în cercurile celor cu inteligență, educație și nivel de viață sub medie. Și lista cu argumente conform cărora popularitatea nu este nici pe departe sinonimă cu succesul poate continua.

Succesul poate fi definit ca aptitudinea unei persoane de a stabili și realiza propriile obiective personale și profesionale, indiferent care ar fi acestea.

Și totuși, ce înseamnă succesul? Înseamnă să ai bani de nu le știi numărul? Sau poate să ai capacitatea să faci schimbări la nivel politic și social? Sau înseamnă doar să ai posibilitatea să obții tot felul de lucruri pe care ți le dorești fără să trebuiască să lupți din răspuțeri pentru fiecare dintre ele? Toată lumea vrea să aibă succes. Oamenii vorbesc despre stabilirea de obiective, despre gândire pozitivă, despre accesarea în poziții de top în profesia lor.

Dacă ai întreba mai mulți oameni ce vor de la viața lor, îți vor spune că vor să fie fericiți. Lucru grozav, de altfel, cu excepția a două aspecte: mulți dintre ei nu prea știu care este definiția fericirii și tot atât de mulți nu sunt dispuși să acorde foarte mult timp acestui scop. În loc să își facă timp să fie fericiți acum, majoritatea oamenilor sunt atinși de sindromul „să-mi ating obiectivele în viață și apoi am tot timpul să fiu fericit“. Dacă te uiți în jurul tău, vezi peste tot genul acesta de oameni. «Am să fiu fericită când am să fiu promovată la job». «Când cei mici vor merge la școală, voi avea tot timpul din lume să fiu fericită și să mă ocup de mine». «Când nu voi mai avea datorii la bancă, voi fi fericită».

Doar că lucrurile nu funcționează așa și ar trebui să începi să faci ceva pentru tine chiar de azi. La fel se întâmplă și cu succesul. Stabilește ce vrei de la tine și de la viața ta și începe imediat să te ocupi de pașii pe care îi vei parcurge pentru a ajunge acolo.

Ce este succesul? Cum ajungi să ai succes? De cât timp ai nevoie pentru a avea succes? Este succesul măcar posibil? În ciuda acestor întrebări justificate, definiția de bază a succesului pare una simplă: realizarea scopurilor, dorințelor sau obiectivelor pe care ți le propui. Trebuie doar să ții cont de faptul că, pentru că pentru fiecare dintre noi, aceste scopuri, dorințe și obiective sunt diferite; atunci, automat, și noțiune de succes este diferită. Pentru mine, să am succes înseamnă să reușesc să călătoresc cât mai mult, să citesc pe



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro

PROFEMIN(POSDRU/144/6.3/5/126567)

măsură și să fii bună la job. Pentru tine, să ai succes înseamnă să câștigi foarte mulți bani, să ajungi în fruntea ierarhiei la birou și să ai sute de subordonați. Pentru ea, să aibă succes înseamnă să aibă niște copii incredibil de buni, frumoși, deștepți și pentru care să o invidieze toată lumea. „Succesul este o noțiune relativă, care se mulează mai degrabă pe propriul sistem de valori decât pe normele sociale. Pentru o familie săracă, succesul înseamnă o slujbă decentă, care să-i permită să trăiască. Pentru tânărul debusolat, crescut într-un mediu ostil, care nu înțelege valorile unei societăți funcționale și pentru care școala și munca sunt noțiuni destul de abstracte, modelul de succes, devenit astfel aspirațional, este cel mai în vogă manelist sau domnișoara prezentă la toate emisiunile de scandal“, spune sociologul Miruna Astaloș. „Societatea are totuși versiunile ei integrate de succes, acelea perpetuate de mass-media, care sunt reprezentative pentru o parte mare din populație. Cele mai comune aspecte ale succesului sunt, în ordine aleatoare: să ai o mulțime de bani, putere, să fii frumos, să faci performanță într-un domeniu vizibil precum sportul sau muzica, să fii popular și plăcut de toată lumea. Este interesant faptul că, odată cu înaintarea în vârstă, acești parametri se schimbă și oamenii consideră că au succes atunci când au găsit persoana potrivită cu care să aibă o relație, când reușesc să aibă o familie fericită, când au suficient timp pe care să-l petreacă împreună cu cei dragi, când reușesc să rămână sănătoși și să se bucure de o viață fără stres major.

Dar noțiunea de succes nu variază doar în funcție de vârstă, ci și în funcție de context politico-geografic. Spre exemplu, într-o țară săracă din Africa, să ai succes înseamnă să ai suficientă mâncare, să ai un acoperiș deasupra capului și posibilitatea de a beneficia de îngrijire medicală. În zonele de conflict, succesul înseamnă pur și simplu să reușești să scapi cu viață. Având în vedere aceste aspecte, succesul este o noțiune prea largă pentru a fi închisă într-o definiție de dicționar“, adaugă specialistă noastră. În aceste condiții, cea mai onestă definiție pare a fi „succesul înseamnă să știi ce este important pentru tine și să reușești să obții toate acele lucruri“.

Succesul are, de fapt, două părți componente. Trebuie mai întâi să știi care sunt lucrurile importante pentru tine și apoi să încerci să le obții. Pentru mulți dintre noi, prima parte, cea a descoperirii lucrurilor importante din viața noastră, este de departe cea mai importantă. Este esențial să știi ce contează pentru tine, ce te face fericită, care sunt lucrurile care îți cresc stima de sine. Partea proastă e alta: de cele mai multe ori ne înșelăm când alegem lucrurile care credem că ne fac fericiți. Cel mai probabil cunoști cazuri de oameni care s-au zbatut îndelung pentru a obține un job mai bun, bani mai mulți, o viață în lumina reflectoarelor și când au realizat acele lucruri au descoperit că nu-s nici pe departe atât de fericiți precum credeau. „Ca să nu cazi în capcana aceasta, întrebă-te care sunt lucrurile importante pentru tine, de ce sunt esențiale și cum ți-ar îmbunătăți semnificativ viața“, spune psihologul Claudia Mihalache. „Bazându-te pe această analiză și știind (sau măcar intuind) care sunt lucrurile importante pentru tine, probabil există deja câteva zone ale vieții tale care sunt de succes, doar că, nefiind scopurile înalte pe care le visezi, tinzi să



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VĂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro

PROFEMIN (POSDRU/144/6.3/5/126567)

le treci cu vederea. Ei bine, este important să-ți amintești că există lucruri pozitive în viața ta, este esențial să realizezi că dacă ai fost capabilă să le realizezi pe acestea, este imposibil să nu poți mai mult de atât. Să rezolvi tot acest puzzle care se va concretiza în imaginea succesului necesită multă muncă, răbdare, perseverență“, adaugă psihologul.

SUCESUL ESTE O CĂLĂTORIE INCREDIBIL DE LUNGĂ

Imaginează-ți pentru o clipă că ai reușit să realizezi cel mai important obiectiv al vieții tale, indiferent care a fost acesta. Ce ai să faci în continuare? Ai să te oprești? Ai să fii mulțumită că ai obținut realizarea cea mai importantă și te vei relaxa pentru tot restul vieții tale? Cel mai probabil nu va fi așa. Îți vei mai găsi un alt scop pentru care să lupți și vei începe să lucrezi la realizarea lui. Dacă ți-ai dorit mulți bani și acum îi ai, probabil vrei vrea să faci lucruri care să conteze în viață, poate să ajuți. Dacă ai vrut o relație perfectă și acum o ai, poate vrei să faci înconjurul lumii în doi, deci o astfel de acțiune necesită ani de muncă pentru strângerea de resurse necesare unei astfel de aventuri.

Adevărul e că succesul este o călătorie al naibii de lungă. Ca să ai cu adevărat succes, trebuie să fii echilibrată și fericită pe parcursul întregii călătorii, nu doar când îți atingi obiectivele. Majoritatea lucrurilor importante în viață se obțin cu atâta muncă, încât e greu să le faci dacă nu ai o atitudine pozitivă până ajungi la ele. La asta mai adaugă și lucrurile a căror realizare nu depinde în totalitate de tine, pentru că, să fim realiști, sunt lucruri pe care oricât de mult ți le-ai dori, nu ai să ajungi să le obții niciodată.

Cel mai mare succes din punct de vedere uman este capacitatea de a te simți împlinită în ceea ce faci și cu ceea ce ești. Am spus deja că primul pas către succes este să-l definești în termenii tăi, să stabilești ce înseamnă pentru tine. Un alt pas important este să nu renunți când dai de greu. Încearcă să nu te abați de la calea ta. Știi doar că drumul spre succes este unul greu și plin de obstacole, așa că încearcă să le depășești pe rând, unul câte unul.

Un alt element esențial este să fii mereu sinceră cu tine. De-a lungul vieții ți se vor schimba prioritățile și, odată cu ele, și obiectivele pe care le ai. Esențial este să îți reevaluezi permanent reperele și drumul tău către succes.

Dacă vrei să ai succes, nu ezita să-ți asumi riscuri, pentru că, de cele mai multe ori, nu ne exploatăm adevăratul potențial din teama de eșec. Doar că, de cele mai multe ori, un eșec nu este altceva decât un pas înainte pe drumul pe care ni l-am ales deja. Și la fel de important, nu uita să delimitezi de fiecare dată viața personală de cea profesională. Da, este important să faci toate eforturile pentru a reuși în viața profesională, cea care crezi că te va transforma într-o femeie de succes, dar dă-i și vieții personale o șansă de a funcționa la fel de bine.

Compromisurile pe care tindem să le facem au o limită pe care suntem tentați să o depășim, de cele mai multe ori în favoarea jobului sau a lucrurilor pe care le considerăm importante la un anumit moment al vieții noastre, iar timpul pe care îl sacrificăm nu poate



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VĂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro

PROFEMIN(POSDRU/144/6.3/5/126567)

fi recuperat. Pe scurt, nu-ți trăi cei mai frumoși ani din viață la birou, încearcă să găsești un echilibru, pentru că jobul este doar un job, nu ar trebui să te definească în totalitate.

Indiferent care este definiția ta pentru succes și care sunt pașii pe care trebuie să îi parcurgi până acolo, este esențial ca tot traseul până la atingerea obiectivelor să fie unul dominat de emoții echilibrate, care te vor ajuta să gestionezi eventualele obstacole de pe parcurs. În plus, trebuie să ții minte permanent un lucru elementar: calea către succes începe cu încrederea în sine, continuă cu concentrarea pe obiective și este întotdeauna urmată de voință, perseverență și multă muncă. „Este foarte util să-ți planifici mai întâi mental succesul, apoi să te pregătești pentru el. Apoi, îți poți căuta un model care a obținut genul de succes la care aspiri. Dacă există deja oameni care au reușit să realizeze ce-ți dorești și tu de la viață, este destul de probabil ca și tu să poți face ceea ce îți propui.

De fapt, întreaga poveste a succesului se limitează la un lucru destul de simplu: construiește un obiectiv mare și fă tot posibilul să-l aduci la îndeplinire. Pentru că nu degeaba se spune că diferența dintre un om de succes și unul care are un succes ieșit din comun este măsura viselor sale“, spune psihologul Claudia Mihalache.

FEMEIA DE SUCCES SI “SINDROMUL SOTIEI PERFECTE”

O casa curata, copii ingrijiti, o cina pregatita perfect, apoi cateva momente intime de neuitat si, nu in ultimul rand, un machiaj si o tinuta vestimentara desavarsita - toate doar pentru sotul tau. Aceasta e viata "de dupa serviciu" a unei femei care se viseaza "sotia perfecta".

Studiile psihologice recente fac cunoscuta o noua tendinta - intalnita tot mai des in cazul femeilor de succes - definita prin "sindromul sotiei perfecte".

Astfel, femeile secolului in care traim, cu job-uri influente si bine remunerate, tind sa-si asume cu bucurie un rol secundar in familie si, cu precadere, in relatia cu partenerul de viata.

Psihologul Lemarc Thomas sustine teoria conform careia multi oameni continua sa aiba inradacinata acea convingere care atribuie barbatului statutul "superior" de "cap al familiei".

"Femeile de succes se pot simti vulnerabile, temandu-se ca reusitele profesionale il vor demasculina pe barbatul cu care convietuiesc, astfel incat ele ii vor permite acestuia sa joace "rolul traditional".

Desi, in mod paradoxal, cele mai multe femei de succes cred in egalitatea dintre sexe, ele devin involuntar acaparate de dorinta de a le oferi partenerilor o viata perfecta.

Asa se ajunge la situatia in care aceste femei, de regula cu varste cuprinse intre 30 si 40 de ani, isi pun sotii pe primul loc in lista prioritatilor: le inteleg problemele, asculta cu atentie povesti detaliate despre ce fac la birou, sunt preocupate ca acestia sa arate mereu foarte bine si ii lasa sa fie cei care iau deciziile.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VĂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro



PROFEMIN(POSDRU/144/6.3/5/126567)

Pentru ca starea de bine a barbatului le ajuta sa nu se simta vinovate pentru ceea ce au devenit, femeile cu o imagine importanta in societate dezvolta necesitatea imperioasa de a fi mereu gata sa le indeplineasca nevoile de orice tip, indiferent de starea lor de spirit a momentului. Asadar, oboseala, stresul sau durerile fizice devin net inferioare in raport cu dorinta barbatului de a intretine relatii sexuale.

Inca educate cu viziunea traditionala potrivit careia succesul profesional este o prerogativa a barbatului, femeile tind sa-si masoare reusitele din aria sociala (cat de bine isi indeplinesc indeplinesc indatoririle ca mame sau sotii), ignorandu-le pe cele din domeniul carierei.

Totusi, unii psihoterapeuti considera aceasta abordare gresita, in circumstantele in care majoritatea barbatilor s-au indragostit de aceste femei realizate, de succes, tocmai pentru ceea ce erau inainte sa devina "sotiile perfecte", astfel incat incercarea de a deveni altceva nu poate decat sa afecteze relatia cu partenerul.

De asemenea, psihologii sustin ca "sindromul sotiei perfecte" este sustinut psihic si de teama femeilor de a nu fi inselate.

"O relatie sanatoasa trebuie sa fie corecta pentru ambele parti. Ea devine nesanatoasa in momentul in care "sotia perfecta" incearca din greu sa fie ceea ce isi imagineaza ea ca e perfect: o femeie de succes, instruita si frumoasa. Dezavantajul e ca aceasta obsesie o transforma intr-o femeie nevrotica, nesigura si ingrijorata ca va fi inselata daca nu ii satisface orice capriciu". spune psihoterapeut Jules McClean. Tot psihologul Jules McClean spune ca aceste femei isi doresc sa fie perfecte tocmai din teama de a nu fi suficient de bune.

Intrebate de ce isi neglijeaza propriile nevoi, multe femei aduc ca argument faptul ca barbatii lor sunt sotii extraordinari si nu isi doresc sa ii piarda, ajungand astfel sa nu se mai gandeasca la ceea ce le face cu adevarat fericite.

LOCUL DE MUNCA ITI POATE DISTRUGE CASNICIA?

Ai o viata impartita intre nevoile personale si nevoile profesionale si, pentru ca ti-ar fi incomod din punctul de vedere psihic, dar si social, sa renunti la oricare dintre ele, cauti permanent formula care sa iti aduca fericirea.

Ai primit - de la parinti, profesori sau mentori - zeci de sfaturi cu privire la acest echilibru dinamic si greu de atins incepand cu "trebuie sa atribui mai multa atentie aspectului personal" sau "nu lasa **stresul** de la birou sa iti afecteze linistea de acasa" si terminand cu "inainte sa intri in birou trebuie sa lasi toate problemele cu care te confrunti in familie la usa, ca sa nu iti distrugi **cariera**".

In acest sens s-au autosesizat o parte dintre cercetatorii americani care au demonstrat prin studii recente ca nefericirea provocata la locul de munca are un impact covarsitor asupra relatiilor personale..



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VĂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro



PROFEMIN(POSDRU/144/6.3/5/126567)

Numarul femeilor care plang continuu, traiesc speriate, stresate si chiar ajung sa suferi de anxietate din cauza locului de munca sau, mai concis, din cauza sefilor este semnificativ pentru societatea in care traim.

Dr. Nic Hammarling, specialist in agresiunea la locul de munca, alaturi de Pearn Kandola, consultant in psihologia business-ului, atesta existenta unui numar mare de casnicii aflate intr-un astfel de cerc vicios din care partenerii nu mai pot iesi decat prin divort.

Adevarata problema incepe din momentul in care comportamentul sefilor tai iti submineaza identitatea ta sociala definita in mare parte de cine esti la locul de munca, spun cercetatorii.

Apoi, nefericirea genereaza alte si alte nemulumiri sau chiar si probleme de sanatate: "Stresul de la birou te poate afecta fizic, de cele mai multe ori incepi sa ai insomnii ceea ce - ca intr-un joc domino- duce la o noua afectiune fizica sau psihica: reducerea capacitatii de a interactiona rational, provocarea hipertensiunii arteriale si scaderea libidoului".

Multe dintre femeile supuse unui comportament agresiv din partea sefilor continua **certurile de la birou si acasa** sau uita in totalitate de iubire si tot ce implica ea, moment in care cel mai afectat devine partenerul de viata.

Mai grav este ca cele mai multe femei devin constiente de caracterul bolnavicios al unui astfel de stil de viata, dar nu au puterea sa-si asume decizii care sa atenuze efectele devastatoare, chiar si cand acestea sunt sustinute de parteneri.

Situatia se agraveaza cu atat mai mult in situatiile in care atat sotia cat si sotul dintr-un cuplu traiesc intr-un mediu profesional apasator care le ocupa aproape tot timpul si le creeaza responsabilitati care consuma chiar si gramul de energie dedicat, in mod natural, atentiei cuvenite celuilalt.

In cazul acesta, finalul este destul de previzibil, revin psihologii sustinand ca prapastia dintre tine si sotul tau - produsa de tensiunea acumulata in mediul profesional - este destul de dificil de depasit.

CONSIDERENTELE ALEGERII UNEI PROFESII

Sunt trei mari coordonate care impart, dar si echilibreaza viata fiecarui individ social: viata personala, viata profesionala si hobby-urile.

Desi importanta celor trei nevoi majore difera de la o persoana la alta, psihologii sustin ca viata profesionala poate reprezenta - mai mult decat stabilitate financiara - definitia a ceea ce suntem.

Dorinta de a deveni "cineva" intr-o lume plurivalenta si agitata te urmareste inca din copilarie, cand eroii materializati in campioni, astronauti sau cantareti celebri iti ofera un sentiment de implinire unic.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro



PROFEMIN(POSDRU/144/6.3/5/126567)

Apoi, percepția visului profesional se deformează - chiar înainte ca instinctele tale să incline către o anumită abilitate - prin influența factorilor externi: părinți, colegi, profesori. "Modul în care oamenii își aleg cariera este incredibil de primitiv" afirmă Nicholas Lore, fondatorul institutului Rockport (un institut de îndrumare profesională) și autor al cărții "Pathfinder". Acesta susține, de asemenea, că "nu este de mirare cum atât de mulți oameni sunt nemulțumiți de locurile lor de muncă".

În mod inevitabil, există mame care își sfătuiesc fiul să devină avocat, tati care își doresc ca fetele lor să devină medici sau tineri care își aleg la întâmplare o facultate, fie pentru că nu mai au timp, fie pentru că promite, în viitor, posibilitatea unui salariu mare.

Un scenariu practic și benefic, dacă iei în considerare și o educație desăvârșită prin stagii de pregătire, locuri de muncă part-time, acumulare de experiență și, imediat după, un loc de muncă foarte bine plătit. Mai bine spus, începutul unei **carriere** spectaculoase mereu în ascensiune.

Există o singură problemă care intervine în cele mai multe cazuri: dacă locul de muncă nu reprezintă adevărata vocație?

Momentul în care îți adresezi singur această întrebare este și momentul în care realizezi că permanentă ta nemulțumire derivă din incompatibilitatea dintre cerințele jobului tău și personalitate sau abilități.

De exemplu, sunt oameni de știință care, după ani de zile de concentrare într-un singur domeniu, devin frustrați de faptul că nu au avut niciodată libertatea de a-și expune creativitatea sau imaginația. Sunt medici care nu se pot obișnui cu repetitivitatea acelorasi acțiuni sau avocați care, după ani de practică în mediul juridic, ajung la concluzia că prea multă birocrație îi obosește sau îi plictisește.

Astfel, mulți oameni își pierd bucuria de a construi ceva trainic sau de a se dezvolta în mediul profesional: oferă o importanță mare recompenselor externe, cum ar fi banii, puterea, prestigiu și își amintesc abia târziu de natura intrinsecă a unui loc de muncă.

Responsabilitățile - care ar trebui să fie în raport de coordonare cu abilitățile tale - și valoarea muncii sunt vitale pentru sentimentul de împlinire.

Un alt aspect relevant este stabilirea diferenței dintre nefericirea provenită din neadaptarea personalității tale cu activitatea pe care o desfășori și nefericirea provocată de mediul de lucru.

"Mulți oameni nu urăsc ceea ce fac la locul de muncă, ci persoanele pentru care își desfășoară activitatea, iar în cazul acesta nu trebuie să schimbi locul de muncă, ci să îmbunătățești relația cu managerii" spune Barbara Safani, proprietarul Career Solvers, New York

Un alt specialist în domeniu, profesor și psiholog la Stanford, accentuează importanța alegerii carierei potrivite, referindu-se la strânsa legătură între cariera și sentimentul de identitate și autenticitate.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VĂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro



PROFEMIN(POSDRU/144/6.3/5/126567)

Cei care nu se pliază pe structura jobului pe care l-au ales dobandesc, cu timpul, sentimentul unui impostor, iritare constantă sau simptomul de superioritate în raport cu ceea ce fac.

Ca să nu fii acaparat pentru totdeauna într-un sistem neadecvat felului tău de a fi, psihologii propun o atenție crescută la procesul decizional. Oamenii ar trebui să-și cunoască abilitățile, să se concentreze la slăbiciuni și să caute job-urile care să se identifice cu gândirea lor (conceptuala sau mai puțin conceptuala), orientarea spre prezent sau spre viitor, constientizarea spațială foarte dezvoltată, etc.

Iar, dacă decizia a fost luată, nu e nimic grav în a te reorienta, indiferent de vârstă. Trebuie doar să faci economii care îți vor permite o schimbare fără griji suplimentare și să te împaci cu gândul că o altă profesie nu îți va oferi o viață numai cu lapte și miere.

CUM CONSTRUIESTI O CARIERA DE SUCCES?

Esti buna la jobul pe care ti l-ai ales. Este un atu! Dar a fi buna in ceea ce faci nu este de ajuns pentru a atinge succesul total in cariera. Ai nevoie de ceva in plus...

În vreme ce toți ceilalți se concentrează exclusiv pe munca prestată, fără a vedea imaginea de ansamblu, tu trebuie să urmezi niște reguli de management personal - care se referă nu numai la CE faci, dar și la CUM o faci, la cum sunt percepute acțiunile tale de către ceilalți și ce anume aduci în plus în domeniul tău de activitate. Iată cum poți fi mereu cu un pas înaintea colegilor tăi:

1. Dovedeste ce poți

Această regulă subliniază ceea ce americanii ar defini drept "*walk your talk*": cunoaște-ți job-ul bine, fă-l bine și fii mai bună la el decât restul lumii. Secretul stă în a fi mereu calmă și eficientă, dar mai ales a arăta că știi ce faci și detii controlul în totalitate. Atitudinea ta e un statement la locul de muncă! Rezolvă task-urile zilnice cu încredere și ușurință. Susține-ți cuvintele cu fapte și implicare în responsabilitățile pe care ți le asumi la job.

Nu uita:

- Raportul nesolicitat reprezintă o bună metodă de a te remarca și a te arăta inițiativă.
- Nu sta locului! Ocupa-te întotdeauna de câte ceva! Demonstrează-ți eficiența!
- Alege cu atenție proiectele în care vrei să te implici. Ai grijă să faci fața numărului de responsabilități!
- Detine o informație pe care alții nu o cunosc. Vino cu ceva nou în echipă!
- Promite mai puțin și finalizează mai multe proiecte!
- Fii 100% implicată!
- Nu pierde plăcerea lucrurilor pe care le faci și entuziasmul în proiectele tale!



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSONELOR VĂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro



PROFEMIN(POSDRU/144/6.3/5/126567)

2. Fii constienta de faptul ca esti evaluata tot timpul

Fiecare aspect al activitatii tale este luat in vizor si analizat de catre cei din jur si mai ales de catre superiori - in special in aceste vremuri incerte. Asigura-te ca feedback-ul pe care il primești este unul pozitiv, ca impresia lasata este una favorabila pentru cariera ta.

Sigur, nu poti garanta pentru fiecare persoana in parte care te va judeca. Concentreaza-te insa nu sa fii ultima pe lista celor dati afara, ci prima pe lista celor promovati atunci cand va veni vremea!

3. Planifica-ti cariera!

Daca nu stii catre ce vrei sa te indrepti, atunci cu siguranta vei ajunge in locul gresit. Planifica atent pasii pe care ii ai de urmat in cadrul companiei din care faci parte. Stabileste niste target-uri personale realiste, atat pe termen scurt cat si pe o perioada mai extinsa de timp.

Unde te vezi in sase luni, intr-un an, peste cinci ani? Par intrebari demne de un interviu de angajare previzibil, dar capacitatea ta de-a te organiza si de a-ti stabili obiective conteaza enorm pe termen lung. Dezvolta-ti o strategie de dezvoltare pe partea de business, dar si personala pentru ceea ce consideri "viitorul apropiat".

De asemenea:

- Studiaza sistemul de promovare al firmei/companiei din care faci parte. Atentie la pozitia de pe care pornesti si la cea catre care vrei sa urci in ierarhia companiei!
- Stabileste obiective clare si indeplineste-le eficient!
- Evalueaza-ti plusurile si minusurile, abilitatile si defectele! Trebuie sa fii cel mai mare critic al tau, dar si persoana care crede cel mai mult in sine insasi.
- Anticipeaza! Fii mereu cu un pas inaintea celor de pe o pozitie similara, fara a pierde insa spiritul de echipa.
- Cauta oportunitati in fiecare proiect desfasurat!

4. Nu barfi!

Daca nu ai nimic bun de zic, alege sa taci. Tendinta oamenilor este sa-ti judece atat cuvintele, cat si modul in care le folosesti si persoanele spre care "tintesti", deci atentie mare la ce spui!

Cauta sa ai logica si claritate in ideile exprimate. Asigura-te ca mesajul trimis este perceput in totalitate! Fii sigura ca cei din jur au inteles exact ce ai vrut sa exprimi si nu altceva, pentru a nu se produce erori de comunicare.

5. Ai grija cat de mult impartii cu ceilalti!

Intr-o lume unde transparenta actiunilor si a cuvintelor iti poate periclita proiectele, este binevenita o atentie sporita catre cei cu care vii in contact.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro



PROFEMIN (POSDRU/144/6.3/5/125567)

Este bine sa te bazezi pe actiunile tale si nu neaparat si pe cele ale celor din jur, desigur intr-o anumita limita. Nu zice nimeni sa consideri fiecare coleg de munca un dusman sau un adversar si sa-ti pierzi spiritul necesar lucrului in echipa... ci doar sa fi realista.

In plus:

- Cunoaste etica industriei din care faci parte
- Atentie la partea juridica a domeniului pentru a nu te trezi intr-un proces nedorit
- Nu uita de valorile personale
- Nu-i induce pe ceilalti in eroare
- Tine o evidenta ferma a proiectelor tale.

In traiectoria ta spre succes am vorbit despre determinare, atitudine profesionala si planificarea realista a carierei. Acum ne vom concentra mai mult pe relatia cu colegii de birou, spiritul competitiv si buna cunoastere a sistemului din care faci parte.

Trebuie sa stii exact CE vrei si sa te concentrezi pe CUM sa obtii fara a ajunge la compromisuri profesionale sau ore muncite mult peste program, din cauza unui management deficitar al timpului.

Iata cateva lucruri importante de care trebuie sa tii cont in fiecare zi - roadele se vor vedea mai tarziu:

6. Integreaza-te!

Nimeni nu isi doreste o "oaie neagra" in echipa sau pe cineva care inoata mereu impotriva curentului. La locul de munca ajungi sa interactionezi in mod voit sau nu cu diferiti membrii ai colectivului, de aceea este bine sa cauti armonia in relatia cu fiecare dintre ei. Antipatiile personale trebuie "puse la colt" - concentreaza-te doar pe aspectele profesionale!

Cum faci acest lucru mai rapid:

- Cunoaste-ti colectivul! Cauta sa observi cum trateaza colegii proiectele si ce solutii aleg sa foloseasca in situatii de criza.
- Foloseste acelasi limbaj, de la termenii specifici domeniului pana la anumite "tertipur" folosite in cadrul colectivitatii
- Atentie la tinuta! Alege-ti hainele in conformitate cu locul de munca: prima impresie poate impune respect
- Invata sa relationezi cu diferite tipuri de personalitati! Gaseste o modalitate de comunicare cu fiecare om in parte
- Cunoaste ierarhia companiei si afla ce e "off-limits" (daca nu sunt tolerate relatiile amoroase intre angajati etc.)



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VĂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro



PROFEMIN(POSDRU/144/6.3/5/126567)

7. Fa un pas înainte!

Daca vrei sa avansezi in cadrul companiei, cunoaste atributele postului vizat dinainte de a incepe "vanatoarea": de la codul de munca si comportamentul cerut pana la responsabilitati. Daca ti-ai setat scopul, incepe sa-ti planuiesti ascensiunea - realist, incet dar sigur, cu atentie la fiecare pas.

8. Cultiva-ti diplomatia!

O persoana cu tact este privita intotdeauna cu ochii buni. Nu porni dispute, ci pune-le capat atunci cand apar. Inspira calm si incredere celor din jur. Fa-te remarcata prin obiectivitatea de care dai dovada in orice situatie si prin atitudinea imparțiala.

De asemenea:

- Intr-o disputa, cauta sa gasesti sursa problemei, nu tapul ispasitor. Afla de la ce a pornit si cum se poate solutiona cat mai rapid.
- Nu lua partea nimanui inaintea de-a avea toate datele problemei!
- Unele pareri personale sunt menite sa ramana personale!
- Fii impaciuitoare si pastreaza-ti calmul cand exista conflicte intre colegi/superiori
- Atentie la abuzuri sau hartuire sub orice forma! Ia atitudine daca tu sau o colega sunteti victimele unor astfel de situatii - exista legi care va protejeaza!

9. Cunoaste sistemul din care faci parte

Este important sa-ti cunosti firma/compania pana la ultimul detaliu. Ce anume reprezinta, prin ce se diferentiaza de concurenta si ce aduce nou pe piata. De asemenea, cauta sa afli regulile nescrise ale companiei, cele pe care nu le vei gasi neaparat in fisele de post.

De asemenea:

- Fii atenta la modul de adresare! Felul in care vorbesti cu cei din jur reflecta respectul pe care-l oferi, cat si fluiditatea comunicarii.
- E important sa stii cand sa ramai putin peste program si cand poti pleca mai devreme.
- Resursele puse la dispozitie in cadrul biroului nu sunt puse pentru uzul personal, ci pentru confortul angajatilor. Incearca sa nu colectionezi suluri de hartie igienica, pixuri sau alte obiecte :)
- Identifica oamenii care conteaza in firma si sustine-i pe cei care fac o diferenta, aduc ceva nou
- Atentie la "agenda personala" a sefului, ce obiective urmareste!



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VĂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro



PROFEMIN(POSDRU/144/6.3/5/126567)

10. Fii pregatita, ai concurenta!

Vrei o promovare sau o marire de salariu in acest vremuri tulburi - cum faci? In cazul in care ajungi sa cunosti dinainte ceilalti "candidati" la aceste beneficii, cauta sa le identifici atuurile si slabiciunile, pentru a fi mai bine pregatita sa le faci fata: fii ceea ce ei nu pot fi, fii mereu cu un pas inainte. Asta nu inseamna sa cauti favoruri sau sa sabotezi sansele celorlalti la postul vizat! In schimb: exceleaza unde toata lumea da gres, surprinde-ti colegii si superiorii cu idei curajoase, da o mana de ajutor cand nimeni nu se asteapta.

De asemenea:

- Cunoaste "psihologia" promovarii: nu incerca sa iesi excesiv in evidenta, ci sa imbunatatesti totul treptat
- Nu oferi prea multe informatii despre viata ta personala la locul de munca!
- Atentie la absolut tot ce se intampla in jurul tau, nu se stie de unde pot aparea ocazii ideale sau probleme...

Nu uita ca "*Nu exista job-uri nepotrivite, doar atitudini nepotrivite pentru job*" - si orice atitudine poate fi "reglata" astfel incat sa-ti asigure succesul!

PRINCIPII ALE FERICIRII LA BIROU

In cartea sa "**First, Break All The Rules**" (tradusa in romaneste ca "Manager contra curentului"), Marcus Buckingham cauta sa redefina relatia oamenilor cu job-ul lor, felul cum isi privesc acestia superiorii - si sa dezvaluie secretele management-ului de top, dar si raportul multumire-productivitate.

Da, e demonstrat ca **un angajat fericit e mai productiv** si ca succesul nu se construiește pe frustrarea nimanui!

Pentru a-ti face mediul de lucru mai placut si mai apropiat de idealurile tale, **trebuie sa incepi prin a-ti pune cateva intrebari esentiale:**

1. Stiu ce se asteapta de la mine la locul de munca?
2. Am toate materialele si echipamentul necesare pentru a-mi indeplini sarcinile corespunzator?
3. La munca, am ocazia sa fac ceea ce stiu mai bine in fiecare zi?
4. In ultimele sapte zile, am primit recunoastere oficiala sau cel putin laude pentru rezultatele bune obtinute?
5. Sefului meu sau celorlalti colegi de birou le pasa de mine ca persoana?
6. Exista cineva in firma care-mi incurajeaza in mod deosebit dezvoltarea?
7. Conteaza opiniile mele pentru cei de la serviciu?
8. Scopul/obiectivul companiei mele ma face sa simt ca munca mea e importanta?
9. In ultimele sase luni, am discutat cu cineva despre progresele mele in munca?



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
OPOSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro



PROFEMIN (POSDRU/144/6.3/5/126567)

10. In ultimul an, am avut oportunitati de-a invata si a creste profesional?

Dupa parerea lui Marcus Buckingham, **raspunsurile la primele sase intrebari sunt legate in mod direct de productivitatea, profitul si multumirea clientilor unei companii.**

In cartea lui, demonstreaza ca managerii de top la nivel mondial incearca sa obtina cate un DA pentru fiecare intrebare de la subalternii lor.

E firesc, caci nu exista modalitate ca lucrurile sa iasa bine daca tu, ca angajata, ai moralul la pamant si te duci cu scarba la serviciu.

Totodata, Buckingham subliniaza ca **seful direct e un element-cheie in decizia de-a parasi sau nu o companie** - si are o influenta majora asupra felului cum iti percepi tu esecurile si satisfactiile profesionale.

Iata ce trebuie sa faci daca ai raspuns NU la vreuna din intrebarile de mai sus:

1. Cunoaste-ti responsabilitatile si drepturile: Cand te-ai angajat pe un post, se presupune ca ai fost informata exact despre ce va fi vorba, imediat dupa interviul de angajare. Ai dreptul sa-ti consulti oricand fisa postului, sa refuzi task-urile ce nu iti revin in conformitate cu aceasta si sa fii platita pentru orele suplimentare. Nicio lege nu ii va da dreptate angajatorului care te exploateaza in necunostinta de cauza.

2. Cere lucrurile de care depinde munca ta: Nu te sfii sa-i comunici sefului tau direct problemele pe care le intampini: un computer lent, un telefon care-ti face probleme, accesul deficitar la bazele de date, contactele lipsa in relatia cu clientii sunt toate amanunte ce-ti afecteaza munca de zi cu zi. Nu poti fi trasa la raspundere pentru rezultate slabe daca mijloacele ti-au lipsit...

3. Alege postul unde te poti desfasura: Buckingham e de parere ca un manager ar trebui sa cantareasca atat talentul, cat si pregatirea unui angajat pentru un anumit post. Daca nu dai tot ce e mai bun, e OK sa-i ceri trecerea la un alt departament fara sa-ti faci griji ca te va privi ciudat.

4. Pune-te in valoare, daca seful nu o face: Motivarea inseamna concentrare pe aspectele pozitive, nu scoaterea in fata a slabiciunilor. Ai grija sa subliniezi in rapoarte lucrurile bune pe care le-ai facut, ca sa nu fie "uitate". Daca simti ca seful tau direct nu te apreciaza cu adevarat, la urmatorul mail cu vesti bune pune-l in CC si pe urmatorul din ierarhie... sau intreaga echipa.

5. Cunoaste-ti seful si colegii, ca oameni Linia dintre viata personala si aspectele profesionale trebuie trasata clar, insa a lucra intr-un mediu 100% rece nu te va face sa performezi mai bine. Nu-ti fie teama sa te apropii de seful si colegii tai, pana si cele cinci minute petrecute la cafea pot fi considerate mici team building-uri! :)

6. "Fura" singura meseria: Persoana ideala care te poate ajuta in dezvoltarea profesionala si personala este directorul de Resurse Umane. Intereseaza-te de training-uri,



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VĂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro



PROFEMIN (POSDRU/144/6.3/5/126567)

workshop-uri si alte cursuri disponibile pentru angajatii companiei. Stai pe langa superiorii tai, asista-i in sedinte si invata tot ce poti...

7. Convinge-ti interlocutorul cu propriile lui argumente: A-ti impune opinia intr-o situatie profesionala poate fi uneori dificil, dar un manager bun va sti sa-ti respecte argumentele, mai ales daca stii sa le "rotesti" in favoarea ta. E important sa pleci de pe picior egal cu seful tau daca vrei sa-ti impui punctul de vedere... Nu te lasa redusa la tacere daca stii ca ai dreptate!

8. Job-ul nu e mai important decat etica: Principiile tale profesionale si personale sunt sfinte! Nu le incalca de dragul pastrarii unui job, pentru ca timp vei simti doar umilinta si frustrare. Daca simti ca scopul companiei tale nu te reprezinta, e mic sau "dubios" pentru idealurile tale, fii fair-play cu viitorul tau si apuca-te sa-ti completezi CV-ul.

9. Nu tolera invidia si indiferenta: reciteste punctul 5 si tine cont ca niste colegi buni nu iti vor purta niciodata pica pentru rezultate excelente si o marire de salariu, iar un manager demn de stima nu iti va ignora niciodata progresele. Daca tocmai la locul de munca nu ai cu cine sa discuti despre lucrurile minunate care ti se intampla in cariera, e cam trist...

10. Nu stagna de dragul stabilitatii: Daca ai ramas pe acelasi post in ultimii doi ani si nu vezi nicio posibilitate de promovare, compania ta poate considera ca te-a pierdut. Bagajele, urgent! Cu atat mai mult daca ai invatat tot ce trebuia pentru a-ti indeplini sarcinile in primele doua luni, iar apoi ai stagnat. In progresul companiei, progresul tau ca individ e esential. Daca nu te afli in locul potrivit acum, nu e tragic. Ai doar nevoie de o noua provocare...

PASTREAZA-TI JOBUL!

Multe companii au inceput sa faca disponibilizari in ultimii doi ani, fie din cauza crizei financiare, fie folosind-o ca pretext pentru a mai reduce din costuri.

Prietena mea A. s-a trezit de pe o zi pe alta ca nu mai are locul de munca in care a investit timp si energie vreme de doi ani. D. a acceptat sa-i fie "taiati" 600 lei din salariu si sa treaca pe un post inferior pentru a nu parasi compania.

Te intrebi, probabil, ce-i de facut pentru a nu fi victima concedierilor si cum poti evita sa ajungi pe "lista neagra" a sefului tau. Chiar daca in compania pentru care lucrezi problemele aferente crizei nu sunt vizibile in aceasta perioada, e timpul sa-ti iei cateva masuri de precautie...

De obicei, lista neagra a disponibilizarilor e alcatuita de specialisti in resurse umane din firma pe baza unor evaluari individuale ale angajatilor. Vor fi luate in considerare importanta sarcinilor tale zilnice, felul cum le indeplinesti (calitatea muncii tale), motivarea de care dai dovada si, nu in ultimul rand, imaginea ta in companie.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI
PERSOANELOR VÂRSTNICE
OPSDRU Regiunea București-IfovUniversitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, sect.2, et. 1, București @ profemin@spiruharet.ro
☎ Tel. 021.455.1942 🌐 profemin.ro

PROFEMIN (POSDRU/144/6.3/2/126567)

Nu trebuie sa te transformi peste noapte in angajatul model, dar o evolutie subtila si eleganta (ce tine si de dezvoltarea ta personala, pana la urma) poate face diferenta.

Fii remarcata : ofera-te voluntara pentru noi proiecte, prezinta idei de imbunatatire a activitatii in sedinte. Arata-te interesata de tot ce inseamna training si dezvoltare profesionala. Imagineaza-ti o zi de lucru ca una de facultate: acumulezi informatie, iti exersezi gandirea flexibila, predai lucrarea si tintesti spre nota maxima.

Nu sta in umbra sefului tau direct, mai ales daca ai avut conflicte cu acesta in trecut: ai grija ca, din cand in cand, superiorul lui sa afle ca ai rezultate bune. Pune-l in CC la un raport trimestrial sau la o propunere noua, trimite-i un mail de multumire pentru sugestiile care te-au ajutat sa duci un proiect la bun sfarsit.

Devino de neinlocuit: Specializeaza-te pe o anumita arie a activitatii tale, informeaza-te despre tot ce e nou in domeniu. Cu alte cuvinte, fa-ti seful sa devina dependent de tine! Daca esti singura din echipa care poate rezolva anumite probleme si nu "fentezi" deadline-urile, nici nu-i va trece prin cap sa renunte la tine.

Fii "the girl next door": Un coleg are o problema? A uitat sa rezolve un task? Daca ai o jumatate ora libera, investeste-o in imaginea ta si ajuta-l! Fii cea care isi salveaza mereu colegii din situatii imposibile si poate rezolva orice: astfel, vei fi vazuta ca "veriga" ce tine echipa unita si un adevarat model de *fair play*. Cine ar concedia un om de baza?

Contruieste incredere: Fii mereu pregatita pentru o intrebare-fulger din partea sefului. Tine-ti rapoartele la zi, fii organizata si agera in rezolvarea problemelor. Nu ezita sa-ti oferi sfatul atunci cand situatia tine de competenta ta. Nici un minut petrecut astfel nu e "degeaba": vei castiga incredere si vei fi privita ca un bun profesionist.

Nu intrece limitele: Fii "pe faza" la job, investeste mai multa energie, o supradoza de devotament STRICT in orele de program! Din momentul in care ai iesit pe usa biroului, uita toate probleme, deadline-uri si sedinte. Daca muncesti echilibrat, vei veni in fiecare zi la job cu zambetul pe buze, fara a te impiedica de oboseala si frustrare. E mai usor sa pastrezi un serviciu cand iti place cu adevarat!

Nu uita: trebuie sa fii intai de toate constienta de importanta ta in companie si sa ai incredere in tine, inainte ca altii sa vada acest lucru. Foloseste criza si amenintarea tacuta ce planeaza asupra job-ului tau ca motivatie sa vii cu 15 minute mai devreme la birou, sa-ti dezvolti aptitudinile, sa lucrezi mai temeinic la prezentari, sa fii mai buna in orice ai face.

Ștefan BARBĂLATĂ
Expert organizare evenimente