



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)

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

- REGIUNEA SUD-MUNTENIA, CAMPULUNG

06 AUGUST 2015, ora 16.00

Universitatea „Spiru Haret” Campulung, Str.Traian, nr.223, Sala Masterat, et.1

„SCHIMBAREA PARADIGMEI FEMININE PRIVIND PUTEREA SI SUCCESUL. CREȘTEREA STIMEI DE SINE SI ELIMINAREA TEMERILOR FEMEILOR IN CREAREA ABUNDENȚEI REALE”

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 sa fie nevoie de mai mulți angajați pentru un proiect care aduce bani. Trebuie sa 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 căutată 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.



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)

Succesul înseamnă lucruri diferite, pentru oameni diferiți.

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. 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



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)

cu succesul poate continua. Psihologul Claudia Mihalache spune că „Paradigma succesului poate fi definită simplu: un om de succes este genul acela de persoană care poate reprezenta un model în viață, model pe care îl admirăm și care are valoare aspirațională“. În plus, adaugă specialistă noastră, „succesul poate fi definit ca aptitudinea unei persoane de a stabili și realiza propriile obiective personale și profesionale, indiferent care ar fi acestea“.

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 accederea în poziții de top în profesia lor. Psihologul Claudia Mihalache spune că, pentru a defini succesul, „trebuie să te gândești exact ce vrei de la viața ta, iar când vei realiza care sunt aceste lucruri, acelea vor da definiția succesului pentru tine“. 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“, te sfătuiește psihologul nostru.

Despre succes și adevăruri elementare

Succesul. Acest lucru intangibil și imposibil de definit pe care îl căutăm zi de zi, lună de lună, an de an. 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 măsură și să fiu 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



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)

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 aspect 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, întreabă-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 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



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)

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.

Succesul 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 lupti 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. Un premiu Nobel pentru fizică, să spunem, în condițiile în care ești mai degrabă o fire poetică, incapabilă să vadă, totuși, poezia unei științe exacte precum fizica. Știu, este un exemplu extrem, dar demonstrează ceva.

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. Nu de alta, dar 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 fi recuperat.



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-IlfovUniversitatea 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)

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.

Împlinirea de sine

Cine suntem ? de unde venim ? care ne este scopul ? eterne întrebări care frământă mințile pătrunzătoare ale filosofilor încă din timpurile antice, continuă azi să stârnească dezbateri nesfârșite. La adolescență întâlnim tendința pregnantă de a se afla un răspuns la această întrebare; în rest, odată ajuns adult, doar când suferința te apasă prea tare mai te întorci către interior și te întrebi *de ce? pentru ce ? care-i rostul meu* în tot acest ocean, când liniștit, când învolburat, independent de voința mea?

Viața decurge... cu sau fără participarea și implicarea noastră, iar în vâlvătaia stârnită de lupta pentru supraviețuire, omul uită pentru ce face, ceea ce face. Doar momentele de suferință îl mai determină săprivească către partea ascunsă a ființei, care, invizibilă fiind, pare absentă, dar este prezentă în tot ce întreprindem, în alegerile și în deciziile pe care le luăm.

Vastul ocean în care noi trăim și din care partea conștientă este doar o picătură, este inconștientul nostru. El trimite semnale către noi și apare într-un mod mai apropiat de ceea ce reprezintă el în mod autentic, atunci când visăm. Simbolistica viselor vine să descifreze mesajele pe care inconștientul ni le trimite. Acestea pot fi îndemnuri către drumul pe care ar fi bine să-l urmăm, sau linii directoare ce prezintă faptul că dinamica intrapsihică este conflictuală datorită activităților din starea de veghe, sau poate că unele vise doar prezintă gânduri și frământări care ne-au bântuit înainte de a adormi. În orice caz în spatele viselor se află Sinele care încearcă să ne comunice ceva, iar aici la nivelul inconștientului zac luminile, dar și umbrele, aici este puterea dar și slăbiciunea noastră, undeva în centrul ființei noastre este nucleul care ne reprezintă: *Sinele*.

La nivelul sinelui sunt răspunsurile la tot ceea ce ne preocupă. În momentul în care omul intră în contact cu Sinele său, începe valorizarea potențialităților latente și existența umană întru împlinire, sau cum spune tradiția chineză, începe drumul pe Cale.



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)

Prin împlinirea de Sine sau "self-actualization" cum numea Maslow acest proces, omul devine om autentic, omul își îndeplinește menirea în această existență. Fiecare dintre noi este o ființă unică, cu o structură interioară diferită de cea a celorlalți, de aceea însuși procesul de "self-actualization" este distinct la fiecare individ. Pentru unul a vorbi în public este un eveniment nou, care nu a mai fost experimentat, iar această experiență îl va îmbogăți, îl va completa și îi va lărgi granița interioară. Pentru altul, care s-a plicisit să tot vorbească unei mase mari de oameni, a se apropia cu timiditate de o persoană de sex opus și a încerca să i se adreseze în mod autentic, empatic, poate fi o experiență constructivă, care depășită pozitiv conduce mai aproape de completitudine.

Împlinirea de sine, se realizează așadar la indivizi diferiți, în moduri diferite, totul este ca *menirea omului în lume* să nu cadă pradă fie uitării, fie unei goane nebune după agonisire, fie unei resemnări apatice în urma primului eșec pe calea spre împlinirea Sinelui.

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.

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.

În ultimii 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.



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)

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.

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 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.

Dacă în trecut regulile de angajare ni s-au parut dure, în prezent angajatorii sunt, aparent, și mai puțin dispuși să facă vreun fel de compromis. Angajările se fac în baza unor profiluri de care candidații ar trebui să se apropie cât mai mult.

Cele mai multe angajări, potrivit specialistilor, se fac tot în domeniile IT, finanțe-contabilitate și meserii, iar în domeniul financiar-bugetar se înregistrează o scădere a gradului de interes.

Tot analiștii anunță încă de pe acum că se vor mari și tarifele percepute de medici și avocați și că vor fi mai mulți profesioniști care vor desfășura activități de tip coaching. Tinerii se vor confrunța cu refuzul angajatorului de a-i primi în companie pe cei fără experiență, fapt datorat unor cerințe crescute în ceea ce privește abilitățile candidaților.



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)

Atunci cand exista o economie puternica, cei care sunt in cautarea unui job nu numai ca negociaza cu angajatorii, dar cred ca nu ar fi inteligent sa nu o faca. Atunci cand economia este subreda, multi candidati cred, in mod eronat, ca trebuie sa accepte ceea ce le este oferit sau risca sa piarda oferta. Totusi, independent de climatul economic, ceea ce conteaza este CUM negociezi.

Chiar daca s-ar putea sa nu obtii tot ce vrei, nu vei pierde o oferta din cauza cerintelor tale. Totusi ofertele sunt foarte des retrase din cauza modului in care sunt cerute unele avantaje. Chiar daca piata muncii este sau nu buna, exista intotdeauna oportunitati de a negocia un pachet salarial mai bun doar daca stii cum sa faci acest lucru.

Exista câteva reguli generale care te pot ajuta sa negociezi cea mai buna varianta in orice fel de climat economic, atunci cand iti schimbi jobul:

1. Trebuie sa ai cat mai multe informatii despre piata de munca si despre viitorul angajator. Aceasta regula este cea mai importanta. Exista foarte multe informatii pe Internet, la biblioteca sau in cadrul asociatiilor profesionale- apeleaza la ele. Timpul pe care il petreci invatand cum sa negociezi si pregatindu-te pentru negociere poate reprezenta cea mai buna investitie pe care o vei face.

2. Atunci cand negocierile se finalizeaza, va trebui sa lucrezi cu persoana cu care ai negociat. Mai mult, succesul tau viitor poate depinde de acea persoana. Asa ca, in timp ce negociezi cea mai buna varianta, ai grija ca acest lucru sa nu-ti afecteze imaginea.

3. Pentru a avea succes in acest tip de negociere trebuie sa-ti examinezi prioritatile. Ce iti doresti de fapt . Intelegerea nevoilor tale te va ajuta sa-ti alegi tipul de companie in care vrei sa lucrezi.

4. Cateodata calitatile tale pot fi la mare cautare. Altadata, poti fi doar unul din multi candidati selectati de compania respectiva pentru interviu. Trebuie sa intelegi exact importanta situatiei si ceea ce se doreste de la tine. Astfel vei sti cand este momentul sa ceri anumite avantaje, pentru ca acesta este un lucru extrem de important.

5. Nu numai ca nu este bine sa minti, dar este si inefficient in negocieri. Daca minti intr-o negociere, mai devreme sau mai tarziu, s-ar putea sa fii prinsă. Si daca se intampla asa, chiar daca nu pierzi oferta, va fi in dezavantajul tau, iar credibilitatea ta va avea mereu de suferit. Pe de alta parte, nici candoarea totala nu va fi rasplatita. Nu este neaparat nevoie sa spui tot ce stii sa faci- trebuie doar sa hotarasti ce vrei sa spui si sa pui totul intr-o lumina cat mai pozitiva.

6. Corectitudinea este cea mai puternica arma. Trebuie sa justifici fiecare cerere in raport cu acest element deosebit de important. De exemplu, daca angajatii companiei respective au parte de tichete de masa, este corect sa primești si tu. Intelegerea importantei pe care o joaca elementul corectitudine in arta negocierii poate face diferenta intre succes si esec.



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)

7. Înainte de a face vreo ofertă, o companie testează de obicei care ar fi limita care te-ar face să accepti jobul. Cu această informație, potențialul angajator va ști care este pachetul minim pe care îl poate oferi. Dacă divulgi prea multe informații, este posibil să obții mai puțin decât ai fi putut primi. Nu divulga salariul tău curent sau avantajele care te-ar face să renunți la jobul actual. Dacă nu știe aceste lucruri, angajatorul va veni cu cea mai bună ofertă. Atunci când ai de-a face cu agenții de recrutare s-ar putea să trebuiască să divulgi salariul. Și în acest caz, trebuie să prezinti situația în cel mai avantajos mod cu putință.

8. Ia în considerare valoarea întregului pachet salarial. Dacă ești creativă și știi ce să propui, poți obține ceea ce vrei într-un mod care să fie acceptabil pentru companie. Trebuie să găsești de asemenea modalități de a trata prin care să-ți retragi unele cerințe care ar putea fi problematice pentru companie, în schimbul altora pentru care compania dispune de mai multă flexibilitate.

9. De multe ori, în negocieri, a câștiga devine mult mai important decât a-ți îndeplini scopurile. Este important să nu-l faci pe viitorul tău șef să simtă că a pierdut. Nu ai câștigat mare lucru dacă îl îndepărtezi în timpul negocierilor.

10. Un mod sigur prin care poți pierde tot este lăcomia. Există un moment în fiecare negociere când obții tot ce ai fi putut obține în situația respectivă. Dacă ești percepută ca lăcomă și nerezonabilă nu ai prea multe șanse de reușită. Și chiar dacă vei fi angajată, acest lucru îți va dauna în viitor. Urmează poate cea mai importantă regulă!

11. Negocierile de salariu sunt doar începutul carierei tale într-o anumită companie. Dacă obții prea puțin vei fi dezavantajat cât timp vei lucra acolo. Dacă insisti prea mult îți vei strica această relație încă de la început.

Înțelegerea acestor principii te vor ajuta să negociezi în mod eficient termenii noului tău job. După angajare, fa-ți datoria în mod corect și caută în permanență noi provocări. Dacă îți vor fi atribuite noi responsabilități și îți vei dezvolta calitățile, vor exista noi situații în care vei putea negocia noi avantaje.

Pregătirea și desfășurarea unui interviu

Interesează-te despre companie. Web-site-ul companiei reprezintă un excelent prim pas. Poti afla dacă este multinațională sau națională, ce venituri are, câte locații are și natura produselor sale majore. Multe companii sunt foarte mandre de web site-urile lor. Nu fi surprinsă dacă una din primele întrebări puse de către intervievator este: "Ai avut ocazia să te uiti la web site-ul nostru?"

Scrive o listă a posibilelor întrebări care crezi că îți vor fi puse, apoi simulează interviul cu un prieten într-un mod cât mai real posibil. Nu va opriți decât în clipa în care te



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)

simți sigura raspunzand la fiecare intrebare. Practica anterioara te face sa te simți mai confortabila si relaxata in timpul interviului.

Imbraca-te profesional. In ziua de azi, purtatul unui costum nu e intotdeauna necesar. Contacteaza Managerul de Resurse Umane sau intervievatorul si afla stilul de imbracaminte cerut de compania pentru care ai interviu. Apoi imbraca-te cu un nivel mai sus. De exemplu, daca este business casual, barbatii pot purta pantaloni, camasa si geaca sport. Femeile pot sa poarte deux-piece cu pantaloni, rochie, sau fusta cu bluza. Impresia vizuala e foarte importanta. Drept pentru care, daca aveti dubii, imbracati-va intotdeauna intr-un stil conservator.

Sosirea. Incearca sa ajungi la locul interviului putin mai devreme. Aceasta iti da timp sa vezi unde trebuie sa ajungi si cateva minute sa-ti aduni gandurile. **NU INTARZIA.** Nimic nu strica mai mult impresia unui angajator decat intarzierea fara explicatii.

Daca realizezi in ultima clipa ca vei intarzia la interviu, anunta telefonic intervievatorul. Acestia inteleg ca sunt lucruri ce pot interveni pe neasteptate. Nu esti niciodata considerat a ca intarziata daca suni si anunti acest lucru.

O strangere de mana ferma. Saluta intervievatorul cu o strangere de mana ferma, fie ca este barbat sau femeie. (Nimanui nu-i place o strangere de mana slaba.) Priviti intotdeauna in ochii persoanei careia ii strangeti mana.

Zambetul. Un zambet denota incredere in sine. Incearca sa zambesti des. Totodata, nu-ti fie teama sa gesticulezi in timpul raspunsului la o intrebare. Acesta sugereaza entuziasm.

Limbajul corpului. Foloseste o postura a corpului corecta si priveste direct in ochii intervievatorului. Stai pe scaun cu spatele drept, niciodata aplecata.

Vorbeste clar. Nu te balbai. Acesta denota lipsa de incredere. Vorbeste pe un ton sigur. Acest lucru transmite incredere.

Asculta inainte de a vorbi. Fii sigura ca ai inteles intrebarea. Daca nu, roaga intervievatorul sa te clarifice. Nu-ti fie frica sa-ti rezervi un pic de timp pentru a te gandi inainte de a raspunde. Recrutatorii sunt impresionati de cineva care isi gandeste raspunsul.

Da raspunsuri scurte. Raspunde concis si la obiect. Tragerea de timp sugereaza ca de fapt nu ai raspunsul la intrebarea adresata.

Fostul angajator. Niciodata sa nu spui ceva negativ despre prezentul sau fostul angajator. Nu conteaza cat de mult ti-a displacut angajarea, gaseste o modalitate de a gasi



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)

partea pozitiva a experientei.

Fii cinstita. Nu minti cand esti intrebata despre ceva ce nu ai facut. Pentru ca urmatoarea intrebare va fi "Povesteste-mi despre asta."

Cunoaste-ti CV-ul. Fii pregatitasa discuti despre orice fapt trecut in CV-ul tau. Multi oameni inventeaza experiente in CV-ul lor. Evita asta, de vreme ce singurul punct de reper pe care intervievatorul il are despre tine este CV-ul pe care il prezinti.

Nu-ti arata partile rele. De cele mai multe ori la sfarsitul interviului, cele doua parti incep sa se simta confortabil una cu cealalta. Nu lasa ca acest sentiment confortabil sa te impinga sa spui lucruri despre tine care nu ar trebui sa fie cunoscute de intervievator. Intotdeauna mentine lucrurile in sfera profesionala.

Pregateste-ti un plan

Munca ta incepe de-abia in momentul in care un potential angajator te cheama la un interviu. In afara de a decide ce costum sa porti si cum sa ajungi la interviu mai devreme, trebuie neaparat sa faci cercetari asupra companiei si asupra competitiei sale, cu ajutorul motoarelor de cautare (Google, Yahoo, ...). Afla ultimele stiri si cat mai multe amanunte despre istoria companiei si ale domeniului acesteia.

Apoi, evalueaza-ti abilitatile, experienta si aptitudinile creative de solutionare a problemelor – corespund acestea cerintelor postului pentru care candidezi? Ce aptitudini ai pentru *acest* job, de care compania are in *acest* moment nevoie? Pregateste o lista cu idei bine gandite asupra modului in care vei ajuta compania sa prospere, sa aiba performante mai bune sau pur si simplu sa realizeze venituri mai mari.

Nu intreba ce poate compania sa faca pentru tine

O data ce ai ajuns la interviu, uita aproape toate sfaturile pe care le-ai auzit cu privire la modul in care trebuie sa te „vinzi” angajatorului – lasa-ti calitatile sa „vorbeasca” de la sine. Pune intervievatorului intrebari despre companie si nevoile acesteia, in ceea ce priveste postul pentru care candidezi. Asculta cu atentie ceea ce iti spune si incearca sa citești printre randuri. Raspunde cu entuziasm, dar si cu atentie, cum vei putea ajuta compania si cum poti raspunde nevoilor acesteia.

Spre sfarsitul interviului, poti discuta cu intervievatorul cateva din ideile pe care ti le-ai formulat cu grija inaintea interviului. Intervievatorul va fi impresionat de sarguinta ta si de sinceritatea ideilor tale, atata timp cat vei evita sa fii critic.



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
☎ Tel. 021.455.1942@ profemin@spiruharet.ro
🌐 profemin.ro

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

Cere oferta

Daca iti doresti jobul, spune acest lucru cu tact si curaj, fara nici o urma de disperare in glas. Iata in continuare trei modalitati prin care poti obtine oferta din partea angajatorului cat mai curand:

- Vorbeste, ca si cand deja ai obtinut jobul, despre lucrurile pe care de-abia astepti sa le faci de indata ce incepi lucrul acolo.
- Intreaba cand poti incepe lucrul: saptamana urmatoare sau peste doua saptamani – punand o intrebare de acest tip, poti obtine un raspuns favorabil de la angajator mai devreme decat oferta oficiala.
- Pentru cei mai curajosi, asteapta pana cand interviul se apropie de sfarsit, si fa o afirmatie cu un impact puternic despre companie, postul respectiv si calificarile pe care le ai – apoi, cere oferta si tine-ti respiratia pentru raspunsul final.

Dupa interviu, actioneaza ca o adevarata profesionista

Un interviu de succes poate fi urmat de o oferta in doar cateva zile, daca stii sa actionezi ca ***o adevarata profesionista***.

Mai intai, da un scurt telefon intervievatorului pentru a-i multumi pentru timpul acordat – daca nu este disponibil, trimite-i un email. Apoi, trimite-i o scrisoare, batuta la masina sau scrisa de mana, care sa includa cateva idei personale, inovatoare, care ar putea ajuta compania sa se dezvolte. Poti include o scurta documentatie – orice ar putea convinge cat de serios doresti sa contribui la succesul companiei.

Daca nu obtii un raspuns pentru nici una dintre aceste incercari intr-o saptamana, poti suna intervievatorul sau managerul departamentului de HR pentru a-ti exprima din nou entuziasmul pentru acest job; de asemenea, intreaba cand anticipeaza ca vor lua o decizie.

Asteapta apoi cu rabdare pana la data respectiva si suna dupa alte doua – trei zile pentru a intreba daca firma a luat vreo decizie in legatura cu jobul. De fiecare data cand ii contactezi, fii politicoasa si profesionala.

Ștefan BARBĂLATĂ
Expert organizare evenimente