



Co-funded by
the European Union

KIT DE INSTRUMENTE „THE BOOK OF LIFE”

Manual pentru viața
independentă



THE BOOK
OF LIFE

Editat de: Michał Olszowy

Autori: Raluca Ferchiu, Hallam Cooper, Marta Kaciuba,
António Gomes, Nicola Ferretti, Judit Núñez, Nélida Díaz, Celia Ramos,

Ilustrații: Adrianna Madej

Drepturi de autor și editor:

Foundation Institute of Animation and Social Development

Probostwo 34, Lublin 20-089, Poland

biuro@iairs.pl

www.iairs.pl

Publicația este publicată în cadrul proiectului „Cartea vieții: Scrie-ți propriul bestseller!”



**Co-funded by
the European Union**

2020-2-RO01-KA205-080635

Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.



ORGANIZAȚIILE IMPLICATE ÎN CREAREA ACESTEI PUBLICAȚII:

Coordonator:

AICSCC - Gamma Institute, Iași, Romania



Parteneri:

**Institute of Animation and Social Development,
Lublin, Polonia**



ASPAYM Castilla y León, Valladolid, Spania



CEIPES, Palermo, Italia



CHECK-IN Association, Lisabona, Portugalia





CUPRINS

Despre proiect	5
Parteneri	7
Grup țintă	9
Capitolul 1 - Lansarea în viața independentă	11
Capitolul 2 - Stil de viață sănătos	17
Capitolul 3 - Sănătatea emoțională	24
Capitolul 4 - Sănătatea relațională	33
Capitolul 5 - Familia	42
Capitolul 6 - Grupuri colegiale	54
Capitolul 7 - Gestionarea resurselor	71
Capitolul 8 - Gestionarea timpului	81
Capitolul 9 - Luarea deciziilor	90
Capitolul 10 - Planificarea carierei	97
Bibliografie	108
Contacte	111



DESPRE PROIECT

În viață, trebuie să traversezi diferite etape: copilărie, adolescență, maturitate și bătrânețe. Fiecare etapă are momente vesele și provocări, dar una dintre cele mai dificile faze este atunci când te lansezi în viața independentă, părăsind cuibul familiei.

Tinerii știu că trebuie să meargă la școală, să obțină un loc de muncă și să-și construiască propriul viitor și să facă pașii „obligatori”, dar adesea se întâmplă să ajungă la marginea unei vieți independente cu un sentiment de pierdere și de incertitudine în privința viitorului lor. Cum să-ți găsești drumul?

Această carte își propune să fie un manual de instrucțiuni pentru tinerii care se lansează în viața independentă. Îi va ajuta să înceapă să pună întrebări legate de viața lor personală și profesională.

Proiectul „Cartea vieții: Scrie-ți propriul bestseller!” este o cooperare transnațională și transsectorială în care 5 organizații din 5 țări europene (România, Italia, Spania, Portugalia și Polonia), care activează în domeniul tineretului și dezvoltării personale, testează și implementează unele metode inovatoare non-formale, prin combinarea tehnicilor expresive. În acest fel, organizațiile încearcă să crească implicarea tinerilor în viața comunității, să-i motiveze să devină arhitecți în propria lor viață și să-i învețe cum să câștige independență și să-și construiască un stil de viață sănătos.



Obiectivele sale specifice sunt: Creșterea capacității tinerilor de a ajunge la planificarea și implementarea unui stil de viață sănătos prin utilizarea unor instrumente inovatoare de tip expresiv, în procesul de dezvoltare personală și profesională; creșterea calității activităților non-formale în domeniul tineretului, prin dezvoltarea unui set de instrumente de dezvoltare personală și profesională pentru tineri, precum și a unui program integrat de intervenție pe care lucrătorii de tineret îl pot folosi pentru a dezvolta capacitatea de decizie pentru independența de viață a tinerilor; și, în final, creșterea capacității organizaționale a 5 organizații europene de tineret, să utilizeze instrumente non-formale axate pe dezvoltarea personală a tinerilor și să dezvolte metodologii de lucru sustenabile în domeniul tineretului, pentru revenirea după perioada de pandemie.

Manualul începe cu o descriere a teoriei sistemice a schimbării, a etapelor ciclului de viață al familiei și a schimbărilor și provocărilor care apar în etapa de începere a unei vieți independente. De asemenea, îi ajută să se ocupe de aspecte legate de gestionarea acestor schimbări, cum ar fi managementul timpului și al resurselor, planificarea carierei și alegerea rutei, ce înseamnă o relație funcțională și care sunt provocările adaptabile ale întemeierii propriei familii, negocierii granițelor pentru a câștiga independența necesară și a lua decizii pentru sine, în cunoștință de cauză.

Ia loc, pune-te confortabil și începe această călătorie către o viață independentă alături de noi. De-a lungul manualului, vei găsi zece subiecte diferite care împreună ajută la bunăstarea generală a tinerilor, dezvoltate din punct de vedere teoretic și practic.

În cele din urmă, poți folosi acest manual ca un instrument pentru a începe să îți trăiești propriul bestseller și, în orice circumstanță, manualul de instrucțiuni este întotdeauna acolo pentru tine.

PARTENERI

GAMMA - Asociația Institutul de Cercetare și Studiul Conștiinței Cuantice (GAMMA Institute) este o organizație non-guvernamentală din Iași, înființată în anul 2011, al cărei scop este promovarea, dezvoltarea, cercetarea și inițiativa pentru activități din domeniul psihologiei, psihoterapie și sănătății mintale, în special prin programe de formare, ateliere, servicii psihologice și asistență psihologică, consiliere, psihoterapie și formare de specialiști; de asemenea, un alt scop este facilitarea cooperării dintre specialiștii români din domeniile menționate mai sus și alți specialiști din zona internațională.

<http://www.gammainstitute.ro/>



IAIRS – Fundacja Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego cu sediul în Lublin, Polonia este o organizație non-profit înființată în 2012. Prin activitățile sale, fundația își propune să sprijine tinerii și adulții în dezvoltarea personală și socială prin educație non-formală în ateliere, proiecte locale și internaționale.

<http://www.iairs.pl/>



ASPAYM - ASPAYM Castilla y León este o organizație dedicată profesional persoanelor cu dizabilități, care oferă servicii multidisciplinare, cuprinzătoare și personalizate, deschise tuturor membrilor societății, oriunde s-ar afla, pentru a-i ajuta să-și dezvolte proiectul de viață, prin împuternicire și apărarea drepturilor egale, precum și o societate mai incluzivă.

<http://www.aspaymcyl.org/>





PARTENERI

CEIPES – Centrul Internațional pentru Promovarea Educației și Dezvoltării este o organizație non-profit cu sediul în Palermo, Italia. CEIPES are expertiză în educație, inovare și management de proiect în diferite programe europene care abordează educația și dezvoltarea capacităților diferitelor grupuri țintă. De asemenea, promovează învățarea pe tot parcursul vieții, formarea profesională și antreprenoriatul, cu scopul de spori oportunitățile pentru tineri și adulți, de a îmbunătăți și de a dobândi competențe și, prin urmare, de a spori capacitatea de angajare și incluziunea acestora.

<http://www.ceipes.org/>



CHECK-IN - Associação Check-IN – Cooperação e Desenvolvimento este o organizație non-profit, fondată în 2010, cu sediul în Beja, care operează și în Lisabona, Portugalia. Check-IN lucrează în strânsă cooperare cu entități publice și private, participând activ la activități de îmbunătățire a calității vieții. Ca obiective principale ale ONG-ului, se numără promovarea oportunităților de învățare pe tot parcursul vieții, încurajarea și promovarea integrării sociale, educația pentru dezvoltare durabilă și antreprenoriatul social.

PT - <http://checkin.org.pt/> RO - <http://checkin.org.pt/en>



GRUPUL ȚINTĂ

Proiectul „Cartea vieții” se adresează:

1. **Specialiștilor în tineret** – cărora li se va oferi o metodă de învățare non-formală în lucrul cu tinerii care are un impact puternic asupra participanților, atât în cadrul atelierelor (prin stimularea abilităților de viață), cât și al debriefing-ului. Această ultimă secțiune are o bază psihologică bine documentată și conține întrebări pentru a facilita luarea deciziilor și a schimba modul în care tinerii pot lua decizii cu privire la viitorul lor. Specialiștii vor beneficia de setul de instrumente, în special cei care lucrează în organizații de formare profesională sau de resurse umane, care lucrează în domeniul tineretului, cei care lucrează în companii și multinaționale în care majoritatea angajaților sunt tineri (cum ar fi externalizarea, companiile IT), organizațiile de tineret dezvoltând activități de grup, asociații studențești, specialiști în centre de carieră din universități.

2. **Tinerilor** care doresc să dezvolte un stil de viață sănătos sau care doresc să se dezvolte personal, profesional și familial - vor beneficia de o activitate inovatoare, recreativă și educațională, prin care își vor putea dezvolta planificarea, negocierea, rezolvarea problemelor, management emoțional și financiar, abilități de rezolvare a conflictelor și vor deveni conștienți de punctele lor slabe, la care ar trebui să lucreze într-un program de dezvoltare personală sau în activități organizate de tineret.

3. **Organizațiilor și instituțiilor** din domeniul tineretului sau corporațiile în care există o rotație mare a personalului - vor beneficia de trusa de instrumente The Book of Life ca metodă non-formală de lucru în grupurile lor de tineri.

1

CICLUL DE VIAȚĂ AL FAMILIEI ȘI LANSAREA ÎN VIAȚA INDEPENDENTĂ

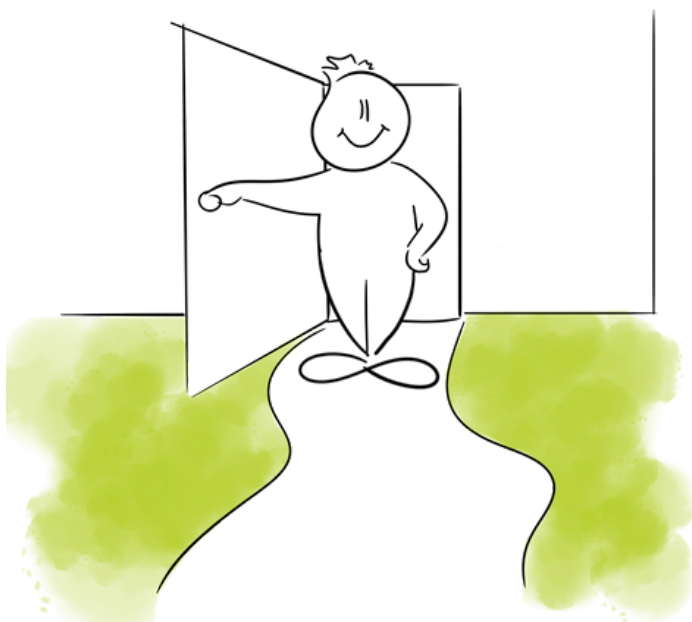
Există diverse teorii și strategii legate de ciclul de viață al familiei și de tranziția majoră a plecării de acasă, în principal pentru că există atât de multe versiuni diferite ale modului în care aceste procese se desfășoară în viața oamenilor. Având în vedere această diversitate, teoriile universale ale sistemelor, dezvoltării și ciclurilor familiale au fost criticate pe scară largă ca fiind inadecvate pentru a nu recunoaște eterogenitatea experienței umane. Într-adevăr, variante comune, cum ar fi numărul tot mai mare de gospodării cu o singură persoană, conviețuirea cu adulți necăsătoriți, întârzierea parentală și ratele în creștere a divorțurilor trebuie luate în considerare atunci când se iau în considerare strategiile pentru un stil de viață familial sănătos și constructiv. În mod similar, condițiile în care un tânăr ar putea pleca de acasă variază foarte mult – există numeroase condiții (pozitive și negative) în care un tânăr ar putea pleca de acasă, precum și vârste variabile la care acest lucru ar putea avea loc.

Astfel, orice pași și strategii recomandate pot fi făcute numai în contextul condițiilor și situațiilor particulare. Acestea fiind spuse, există câteva principii generale care se aplică tuturor circumstanțelor.

Înainte de a pleca de acasă

- Încearcă să rezolvi orice probleme de familie și factori de stres. Încearcă să rezolvi orice probleme restante cu familia ta, în special cele legate de plecarea de acasă.
- Fă-ți planuri pentru a-ți vizita casa. Probabil că ție și membrilor familiei tale vă va fi dor unul de celălalt, așa că configurați linii de comunicare - cum ar fi apeluri telefonice regulate sau apeluri video și ore de întâlnire, de exemplu pentru a mânca împreună sau o călătorie acasă pentru un weekend.
- Înțelege și acceptă că, probabil, vei experimenta anxietate în legătură cu plecarea de acasă. Într-adevăr, un anumit nivel de anxietate este normal și poate fi chiar un motivator productiv. Încearcă să folosești această anxietate în avantajul tău concentrându-te pe ceea ce te privește în special și gândindu-te la cum poți rezolva problema.
- Fă o listă cu preocupările pe care le poți avea. Împarte-le în unități gestionabile și încearcă să le abordezi individual. Dacă abordarea lor pare copleșitoare sau prea dificilă pentru tine de a le rezolva, cere ajutor unui membru al familiei sau unui prieten.
- Finanțe
 - Încearcă să afliți care vor fi cheltuielile tale lunare, făcând distincție între cheltuielile esențiale și cele neesențiale.
 - Planifică-ți bugetul pentru procesul de mutare în sine și pentru diferitele articole de care vei avea nevoie odată ce te muți

- Deosebit de important este să planifici orice achiziții necesare pentru cazarea ta.
- Dacă este posibil și în conformitate cu obiectivele tale, încearcă să ai un loc de muncă stabil înainte de a te muta. Trebuie să te asiguri, înainte de mutare, că câștigurile tale îți pot acoperi toate cheltuielile (sau, dacă nu o fac, să decizi împreună cu familia ce ajutor ți-ar putea oferi).
- Găsește un loc potrivit pentru a trăi
 - Folosește orice contact pe care îl poți avea - familie, prieteni, colegi - pentru a găsi o cazare potrivită, având o imagine clară despre buget și locația dorită
 - Utilizează platformele online pentru a căuta un loc
 - Alege o locație în funcție de apropierea de locul de muncă și de alte locuri utile
 - Asigură-te că locul este în siguranță, fiind atent la o închiriere la un preț deosebit de scăzut (pentru care poate exista un motiv ascuns)
 - Dacă este important pentru tine să ai conexiuni bune la transportul public, asigură-te că acesta este disponibil
 - Rezistă tentației de a depăși bugetul tău
- Practică bunele obiceiuri înainte de a te muta
 - Îmbunătățește-ți curățenia și ordinea (vei fi uimit de cât de susținător poate fi să ai un spațiu propriu curat și ordonat)
 - Cheltuiește o sumă pe care ai cheltui-o dacă te-ai fi mutat deja pentru a te obișnui cu asta și a înțelege mai bine ce îți vei permite și ce nu îți vei putea permite
 - Începe să îți organizezi ziua în conformitate cu rutina normală care se va aplica atunci când te muți, astfel încât să te poți obișnui înainte de a te muta efectiv.



După mutare

- Rămâi conectat acasă
 - Păstrați legătura cu familia (sau prietenii dacă v-ați mutat în oraș) și mențineți o rutină de contact regulat cu aceștia
 - Nu petrece atât de mult timp vorbind cu familia și prietenii vechi, mai ales dacă acest lucru este online, încât să te împiedice să cunoști oameni noi în noua ta viață
- Fă-ți prieteni
 - Fii proactiv în acest sens – a avea prieteni ne împiedică să fim singuri, iar prietenii ne pot ajuta atunci când avem nevoie de sprijin. Încercați activități noi pentru a cunoaște oameni (de exemplu, cursuri de seară, cluburi, activități sportive)
- Crează-ți o rutină – activitățile regulate, inclusiv hobby-uri precum sportul, pot servi la crearea structurii și a scopului

- Explorați zona locală - cunoașteți zona în care locuiți, mergând pe jos sau cu bicicleta, dacă este sigur să faceți acest lucru
- Nu-ți fie teamă să ceri ajutor – părinții tăi probabil au trecut prin același lucru prin care vei trece și tu, așa că probabil că ei vor fi înțelegători și vor să te ajute.
- Creați un program de treburi casnice
 - Decideți care sunt treburile obișnuite (de exemplu, spălarea rufelor, cumpărăturile de alimente) și cele care trebuie făcute mai rar (de exemplu, plata facturilor lunare)
 - Dacă aveți un coleg de casă, includeți-l în crearea unui program de activități de rutină (cum ar fi gătitul și curățarea)

Notă de precauție:

Pentru unii oameni, mutarea de acasă va avea loc în circumstanțe deosebit de dificile. Poate că relațiile de familie de acasă se vor fi rupt complet.



Poate că ați suferit abuzuri fizice sau emoționale. Poate că familia nu își va permite să rămână împreună într-o casă. Principiile prezentate mai sus pentru mutarea de acasă în circumstanțe obișnuite nestresante se vor aplica în mod egal în aceste cazuri speciale. Îndepărtarea în oricare dintre aceste circumstanțe speciale va prezenta probleme suplimentare speciale care vor trebui abordate direct. Este foarte probabil că va trebui să apelați la servicii speciale care să vă ajute în această tranziție și nu ar trebui să ezitați să apelați la asistența unor astfel de resurse.

CICLUL DE VIAȚĂ AL FAMILIEI ȘI LANSAREA ÎN VIAȚA INDEPENDENTĂ

REZUMAT

Ar trebui să aveți nevoie de sprijin special, nu ezitați să apelați la el.



ÎNAINTE DE PLECAREA DE ACASĂ:

- Practicați bunele obiceiuri înainte de a vă muta.
- Încercați să rezolvați orice probleme de familie și factori de stres.
- Faceți planuri pentru a vizita acasă.
- Acceptă anxietatea legată de plecarea de acasă.
- Faceți o listă cu preocupările pe care le puteți avea.
- Independența financiară
- Găsiți un loc potrivit pentru a trăi

DUPĂ MUTARE

- Rămâi conectat acasă
- Fă-ți prieteni
- Creați o rutină
- Explorați zona locală
- Nu vă fie teamă să cereți ajutor
- Creați un program de treburi casnice

Aceste principii se aplică în mod egal în cazuri speciale și dificile.

2

STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

NOȚIUNI DE BAZĂ

Sănătatea este nivelul de eficiență funcțională și (sau) metabolică a unei ființe vii. La oameni, este starea generală a unei persoane în minte, corp și spirit, ceea ce înseamnă de obicei să nu sufere de boală, răni sau durere (ca în „sănătate bună” sau „sănătos”).

OMS (Organizația Mondială a Sănătății) a definit sănătatea în sensul său mai larg în 1946 ca o „stare de bunăstare fizică, mentală și socială completă și nu doar absența bolii sau infirmității”. Deși această definiție a fost subiect de controverse, în special ca având o lipsă de valoare operațională și problema creată de utilizarea cuvântului „complet”, rămâne cea mai durabilă.

Menținerea și promovarea sănătății se realizează prin combinații diferite de bunăstare fizică, mentală și socială, împreună denumite uneori „triunghiul sănătății”. Carta de la Ottawa pentru

promovarea sănătății din 1986 a OMS a susținut că „sănătatea nu este doar un stat, ci și o resursă pentru viața de zi cu zi, nu obiectivul vieții. Sănătatea este un concept pozitiv care pune accent pe resursele sociale și personale, precum și pe capacități fizice”.

Stilul de viață este un termen care descrie felul în care trăiește o persoană, care a fost inventat inițial de psihologul austriac Alfred Adler în 1929. Sensul actual mai larg al cuvântului datează din 1961. Un set de comportament și sentimentul de sine și de apartenență pe care îl au aceste comportamente. sunt definite în mod colectiv pentru un anumit stil de viață.

Un stil de viață este un pachet de caracteristici de comportament care are sens atât pentru ceilalți, cât și pentru sine într-un anumit timp și loc, inclusiv relații sociale, consumul, divertismentul și îmbrăcămintea. Comportamentele și practicile din stilul de viață sunt un amestec de obiceiuri, moduri convenționale de a face lucruri și acțiuni raționale.

CE ESTE UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS?

Cu toate opțiunile, nu este de mirare disponibilă pentru cei mai mulți indivizi care caută să-și îmbunătățească starea, în cele din urmă revin la vechile obiceiuri și nu se îndeplinesc obiectivele, simțindu-se și chiar mai confuzi în ceea ce înțeleg cum să înceapă efectiv. un stil de viață sănătos.

Un model cuprinzător de viață sănătoasă ar trebui să abordeze antrenamentul fizic și mental, alimentația și cum să le echilibrăm cu odihnă și să recupereze calitatea. Antrenamentul de rezistență vă îmbunătățește capacitatea de a efectua activități care necesită forță fizică.

Acest lucru, împreună cu cardio-condiționarea, vă măresc rezistența sau capacitatea de a lucra perioade mai lungi de timp fără suprasolicitare. Combinarea forței și rezistenței cu sisteme de exerciții care măresc flexibilitatea sau amplitudinea de mișcare într-o articulație, ajută la un sentiment mai mare de încredere și coordonare pe măsură ce vă mișcați.

Cel mai bun indicator al sănătății și al fitness-ului este „cât de bine te simți în fiecare zi”. La baza acestui nivel de bunăstare se află o altă formă construită în jurul echilibrului și moderației. Fă-ți timp să ai grijă de tine. Rezultatul investiției dumneavoastră se va dovedi a merita efortul.



3 OBICEIURI UȘOARE PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Nu a existat niciodată un moment în istoria omenirii în care să poți trăi mai mult și să trăiești mai bine decât poți în prezent. Progresele incredibile în produse farmaceutice, medicină și asistență medicală le permit oamenilor să depășească bolile și bolile și să continue să prospere până în anii 70 și 80. Pentru cea mai mare parte a întregii istorii a rasei umane, longevitatea a fost o chestiune de accident sau coincidență. Astăzi, longevitatea este o chestiune de design și alegere. Puteți decide astăzi să vă bucurați de niveluri superbe de sănătate fizică și, dezvoltând obiceiuri specifice de sănătate, vă puteți asigura că trăiți mai mult și mai bine decât a fost posibil pentru orice altă generație din istoria omenirii.

Practica nr. 1. Alege să fii sănătos și în formă

Primul obicei pe care trebuie să-l dezvolti este obiceiul de a-ți atinge și menține greutatea potrivită. Tot ceea ce ești și vei fi vreodată este rezultatul alegerilor și deciziilor tale. Dacă vrei să schimbi un aspect al vieții tale, trebuie să faci noi alegeri și noi decizii, apoi trebuie să te disciplinezi pentru a-ți urma deciziile. Mâncarea sănătoasă este o parte importantă a unui stil de viață sănătos și este ceva care ar trebui învățat la o vârstă fragedă. Următoarele sunt câteva îndrumări generale pentru a-ți ajuta adolescentul să mănânce sănătos. Este important să discuți despre dieta adolescentului tău cu furnizorul său de asistență medicală înainte de a face orice modificări ale dietei sau de a-l pune pe adolescent pe o dietă. Discută cu adolescentul tău următoarele recomandări de alimentație sănătoasă pentru a te asigura că urmează un plan de alimentație sănătoasă:

- Mănâncă 3 mese pe zi, cu gustări sănătoase.
- Crește fibrele din dietă și redu consumul de sare.
- Bea apă. Încearcă să eviți băuturile bogate în zahăr. Sucul de fructe poate avea o mulțime de calorii, așa că limitează aportul adolescentului tău. Fructele întregi sunt întotdeauna o alegere mai bună.
- Mâncă mese echilibrate.
- Când gătești pentru adolescentul tău, încearcă să coci sau să fierbi în loc să prăjești.
- Asigură-te că adolescentul urmează (și scade, dacă este necesar) aportul de zahăr.
- Mănâncă fructe sau legume pentru o gustare.
- Redu utilizarea untului și a sosurilor grele.
- Mănâncă mai mult pui și pește. Limitează consumul de carne roșie și alege bucăți slabe atunci când este posibil.

Practica nr. 2. Odihnește-te suficient și dormi

Dr. Breus a explicat că sistemul circadian, cunoscut și sub numele de ceasul tău biologic, afectează fiecare zonă de funcționare a corpului, controlând totul, de la multiplicarea celulelor canceroase până la integritatea sistemului imunitar.



Timpul bun nu este ceva pe care îl alegeți, ghiciți sau trebuie să vă dați seama. Se întâmplă deja în interiorul tău, în ADN-ul tău, din momentul în care te trezești până în momentul în care adormi și în fiecare minut între ele. Un ceas interior încorporat în creierul tău ticăie, păstrând ora perfectă, de când aveai trei luni. Acest cronometru proiectat cu precizie se numește stimulatorul cardiac circadian sau ceasul biologic. Mai exact, este un grup de nervi numit nucleu suprachiasmatic (SCN), în hipotalamus, chiar deasupra glandei pituitare. Dimineața, lumina soarelui intră în globii oculari, călătorește de-a lungul nervului optic și activează SCN pentru a începe circadianul zilnic (Latină pentru „în jur de o zi”) ritm. SCN este ceasul principal care controlează zeci de alte ceasuri din corpul tău. Pe parcursul zilei, temperatura centrală, tensiunea arterială, cogniția, fluxul hormonal, vigilența, energia, digestia, foamea, metabolismul, creativitatea, sociabilitatea și atletismul și capacitatea de a te vindeca, de a memora și de a dormi, printre multe alte funcții, fluctuează în funcție de cum sunt guvernate de comenzile

ceasurilor tale interioare. Tot ceea ce poți face sau vrei să faci este controlat de ritmuri fiziologice, indiferent dacă îți dai seama sau nu. Timp de cincizeci de mii de ani, strămoșii noștri și-au organizat programul zilnic în jurul ceasurilor lor interioare. Au mâncat, au vânat, s-au adunat, au socializat, au crescut, s-au odihnit, au procreat și s-au vindecat de un bio-timp perfect sau timp biologic. Ca specie, am prosperat răsărind odată cu soarele, petrecând cea mai mare parte a zilei în aer liber și dormind în întuneric total. Am creat civilizație și societăți și am făcut progrese incredibile care, în mod ironic și eficient, ne-au întors ceasurile interioare fin reglate și evaluate împotriva noastră.

Practica nr. 3. Obține câteva exerciții

Al treilea obicei pe care trebuie să-l dezvolti este obiceiul de a face exerciții eficient. Mulți oameni încetează să facă sport la sfârșitul adolescenței și la începutul celor douăzeci de ani, chiar și oameni care erau activi în sport când creșteau. Cu toate acestea, corpul uman, format din 610 mușchi, este menit să fie exercitat în mod regulat de-a lungul vieții. Dezvoltă obiceiul de a articula și mișca fiecare articulație a corpului, în fiecare zi. Acest lucru îți menține mușchii și articulațiile agile și flexibile. Exercițiile regulate îți asigură că ai mai mult echilibru și mobilitate. Ajută la reducerea probabilității de apariție a durerilor sau problemelor musculare sau articulare. Dezvoltă obiceiul de a face 200 de minute de exerciții în fiecare săptămână. Dacă tot ce ai face ar fi să mergi la o plimbare, 30 de minute pe zi, șapte zile pe săptămână, ai fi unul dintre cei mai apti oameni din societatea noastră. Dacă te disciplinezi să mergi pe o bicicletă de exerciții, să lucrezi pe o bandă de alergare, să înoți, să faci jogging sau să faci orice exerciții aerobice care să-ți pună plămânii și inima să pompeze, îți vei îmbunătăți dramatic nivelul de sănătate și energie într-o perioadă scurtă de timp.

STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

REZUMAT

Un model cuprinzător de viață sănătoasă ar trebui să abordeze antrenamentul fizic și mental, alimentația și cum să le echilibrăm cu odihnă și recuperare de calitate.

Tot ceea ce ești și vei fi vreodată este rezultatul
alegerilor și deciziilor tale



Tot ceea ce poți face sau vrei să faci este
controlat de ritmuri fiziologice

Urmează recomandările
de alimentație sănătoasă



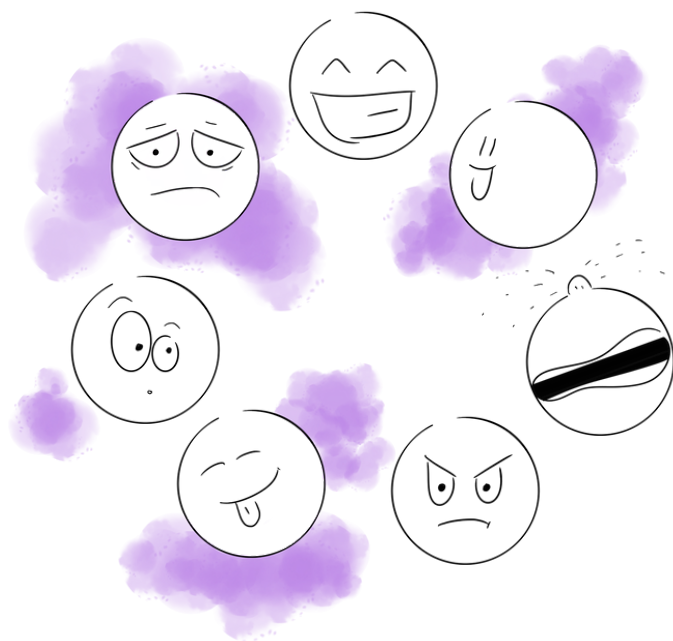
Exercițiile regulate îți asigură mai
mult echilibru și mobilitate

3

SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ

Sănătatea emoțională (sau sănătatea mintală) este o parte fundamentală a sănătății generale și este văzută de mulți la fel de importantă ca și sănătatea fizică. Într-adevăr, starea sănătății emoționale/mintale a oamenilor poate avea, de asemenea, un impact semnificativ asupra sănătății fizice în sine. Sănătatea emoțională, într-adevăr, este esențială pentru a menține oamenii sănătoși la mai multe niveluri. Când sănătatea emoțională este monitorizată și îngrijită, oamenii dețin mai mult control asupra fiecărui aspect al vieții lor: de la sentimente la gânduri, oamenii pot fi mai pregătiți și capabili să facă față tuturor suferințelor și provocărilor emoționale ale vieții. A fi sănătos din punct de vedere emoțional înseamnă a fi conștient și a controla emoțiile. Oamenii sănătoși din punct de vedere emoțional știu să-și gestioneze sentimentele negative și știu, de asemenea, când să caute ajutor de la medicul lor.

Cercetările arată că sănătatea emoțională este o abilitate și există pași de urmat pentru a îmbunătăți sănătatea emoțională. Există cercetări extinse privind strategiile pentru menținerea sănătății emoționale bune, dintre care unele au fost încorporate în practica comună și simplificate în cinci domenii fundamentale. Aceste cinci moduri demonstrează că este important să cultivi bunăstarea emoțională pornind de la mici acțiuni zilnice, concentrându-ți energiile pe ceea ce poate face cu adevărat diferența.



5 CĂI PENTRU BUNĂSTARE MENTALĂ

1. Conectează-te cu ceilalți

Relațiile noastre sunt fundamentale pentru bunăstarea noastră mentală. Suntem evoluți ca ființe comunitare, sociale și cooperante. Relațiile bune servesc la:

- Dezvoltarea unui sentiment de valoare și apartenență
- Oferă oportunități de împărtășire a experiențelor pozitive
- Oferă sprijin emoțional și oportunități de a-i sprijini pe ceilalți

Cum?

- Când este posibil, fă-ți timp în fiecare zi pentru a fi cu familia sau prietenii, de exemplu, având o oră fixă pentru a mânca împreună
- Organizează-te să petreci o zi cu un prieten pe care nu l-ai văzut de ceva vreme
- Deconectează-te de la tehnologie pentru a juca un joc sau pentru a petrece timp cu prietenii sau familia
- Ia prânzul cu un coleg
- Vizitează un prieten sau un membru al familiei care are nevoie de sprijin
- Oferă-te ca voluntar pentru a ajuta undeva (de exemplu, o școală locală, un spital sau un grup comunitar)
- Folosește tehnologia pentru a păstra legătura cu oamenii – în special tehnologia apelurilor video și în special dacă locuiți departe unul de celălalt
- Încearcă să nu te bazezi pe tehnologie sau pe rețelele sociale pentru a construi relații. Contactarea electronică a oamenilor poate deveni cu ușurință un obicei și te poate împiedica să încerci să vezi oamenii față în față.

2. Fii activ fizic

Activitatea fizică ajută atât sănătatea fizică, cât și sănătatea mentală. Aceasta se realizează prin:

- Creșterea stimei de sine
- Te ajută să-ți stabilești obiective și să le atingi
- Îmbunătățirea stării de spirit prin procese chimice din creier

Cum?

- Obține informații despre cum să începi să faci exerciții fizice
- Găsește activități gratuite care să te ajute să te menții în formă, de exemplu:
 - Mergi pe jos cât mai mult posibil
 - Obține planuri gratuite de alergare precum „couch to 5k” (<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/get-running-with-couch-to-5k/>)
 - Descarcă exerciții gratuite de forță și flexibilitate (<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-and-flex-exercise-plan/>)
 - Mergi cu bicicleta la serviciu
 - Începe să te cațeri
 - Joacă jocuri în parc
 - Începe să utilizezi rutine de antrenament acasă (multe durează doar aproximativ 10 minute, de exemplu <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>)
 - Încercă să săriți peste
 - Găsește o sală de sport în aer liber
 - Încercă să găsești echipament gratuit – mulți oameni oferă echipamente nefolosite

- Dacă ai un handicap, află cum să faci sport cu un handicap, de exemplu::
 - Găsirea unei săli de sport accesibilă
 - Găsirea de activități și evenimente sportive accesibile persoanelor cu dizabilități
 - Încercă să integrezi exercițiile în activitățile zilnice obișnuite
 - Folosește videoclipuri de antrenament online potrivite pentru dizabilitățile tale
 - Începe să alergi – folosind podcasturi sau aplicații
 - Află cum să începi să înoți, să mergi cu bicicleta sau să dansezi

3. Continuă să înveți

Învățarea de noi abilități contribuie la îmbunătățirea bunăstării mentale:

- Îți poate îmbunătăți încrederea în sine și stima de sine
- Te poate ajuta să îți dezvoltai mai mult simțul scopului
- Te poate ajuta să te conectezi cu ceilalți



Cum te ajută

- Un lucru simplu de făcut este să înveți să gătești ceva nou
- Asumă-ți o nouă responsabilitate la locul de muncă, cum ar fi îmbunătățirea unei abilități (de exemplu, prezentări) sau îndrumarea unui membru junior al personalului
- Lucrează la un proiect de bricolaj - repară ceva sau construiește ceva simplu - folosește tutoriale video online pentru a te ajuta
- Înscrie-te la un curs la un colegiu local. De exemplu, începe să înveți o nouă limbă sau o abilitate practică
- Încercă noi hobby-uri - cum ar fi ceva creativ sau un sport



4. Dăruiește altora

Generozitatea și bunătatea prin acte de dăruire sunt benefice pentru sănătatea mintală prin:

- Crearea de sentimente pozitive și un sentiment de recompensă
- Dezvoltarea sentimentelor de scop și valoare de sine
- Ajutându-te să te conectezi cu ceilalți

Cum?

- Caută mici acte de bunătate sau mai mari, cum ar fi voluntariatul în comunitatea ta locală, de exemplu:
- Mulțumind oamenilor pentru lucrurile pe care le-au făcut pentru tine
- Întrebând oameni precum prietenii, familia sau colegii cum sunt și ascultându-le cu atenție răspunsurile
- Petrece timp cu cineva cunoscut care are nevoie de sprijin
- Oferă ajutorul cuiva într-un proiect la care lucrează, cum ar fi bricolaj
- Fă voluntariat în comunitatea ta locală, cum ar fi la o școală, un spital sau o casă de îngrijire

5. Observă și acordă atenție momentului prezent

Acordarea atenției momentului prezent - gândurilor, sentimentelor și reacțiilor corporale - față de lumea din jurul tău poate îmbunătăți bunăstarea mentală.

Aceasta se numește „mindfulness”. Te poate ajuta să te bucuri mai mult de viață și să o înțelegi mai bine. Îți poate afecta pozitiv atitudinea față de viață și provocările acesteia.

Cum?

- Descarcă o aplicație de mindfulness (de ex. <https://www.headspace.com/> sau <https://www.calm.com/>)
- Citește sau vizionează videoclipuri online care prezintă mindfulness, explică tehnici simple și te ghidează prin exerciții ghidate de mindfulness (de exemplu, <https://www.youtube.com/user/GetSomeHeadSpace>).
- Acordă o atenție deosebită lucrurilor de zi cu zi din experiența ta, de exemplu,,
 - Senzațiile lucrurilor (cum arată, simt și sună)
 - Mâncarea pe care o consumăm (gustul și textura)
 - Sentimentul aerului

Fă-ți niște timp regulat pentru o atenție specială - de ex. naveta la serviciu, o plimbare la ora prânzului – când decizi să fii conștient de senzațiile lumii

- Încearcă ceva nou
 - Schimbă lucrurile simple din viața ta cu care te-ai obișnuit – de ex. stai într-un loc diferit la serviciu, mergi într-un loc nou pentru prânz – orice te ajută să observi lumea într-un mod nou

- Fii conștient de gândurile tale
 - Mindfulness nu înseamnă a face gândurile să dispară – ci mai degrabă să fii capabil să te retragi și să le vezi ca evenimente mentale – care vin și pleacă.
- Numește gânduri și sentimente
 - O parte a dezvoltării conștientizării gândurilor și sentimentelor tale este să le denumești în tăcere pentru tine.
- Eliberează-te de trecut și viitor
 - Suntem adesea prinși în retrăirea problemelor trecute sau a grijilor viitoare pre-viate. Concentrându-te pe experiența ta în momentul în care te poți elibera de aceste moduri supărătoare de a gândi și a simți.
- Poți încorpora și alte activități fizice în mindfulness, cum ar fi yoga sau tai-chi

SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ

REZUMAT

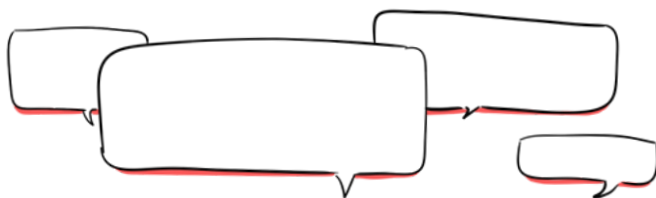


4

SĂNĂTATEA RELĂȚIONALĂ

Fiecare dintre noi ar dori să menținem relații sănătoase și satisfăcătoare cu alte persoane. Avem nevoie de contact cu alți oameni, pentru că datorită acestuia ne satisfacem una dintre nevoile noastre de bază - apropierea. În plus, putem obține mult mai multe beneficii din relație, precum acceptarea, înțelegerea, sprijinul reciproc, cunoașterea, ne putem dezvolta competențele sociale, într-un cuvânt - să creștem. În contactele interpersonale, nu doar luăm ceva de la o altă persoană, dar îi dăm și lui ceva de la noi înșine. Aceasta este interacțiunea noastră reciprocă. La fel de multe dintre beneficiile pe care le putem obține dintr-o relație sănătoasă, atât de mult rău este faptul că suntem blocați într-o relație toxică din care este adesea dificil să ieșim. Cum să stabilești și să cultivi relații sănătoase? Cum să recunoști o relație disfuncțională?

În psihologie există așa-numitul model relațional-cultural, conform căruia putem distinge patru trăsături principale care conduc la creșterea relațiilor. Acestea sunt: angajamentul reciproc, autenticitatea, împuternicirea și capacitatea de a face față diferențelor.



Este de remarcat faptul că niciun tip de relație (prietenie, relație etc.) nu este un construct permanent. Poate părea că având un prieten cel mai bun, el va rămâne prietenul nostru pentru totdeauna, indiferent de ce. Este chiar așa? Acum încearcă să te gândești la relația ta strânsă cu o altă persoană. Observă cât de mult efort depun ambele părți pentru a o îngriji și întreține. Poate vă sprijiniți unul pe celălalt în momente dificile, împărtășiți bucurie unul cu celălalt, urmăriți pasiuni, hobby-uri similare etc. Poate că nici nu vă dați seama cât de multă muncă ați depus amândoi în această relație pentru a o face atât de specială. Și asta este - orice relație necesită muncă comună și angajament reciproc din partea ambelor părți. Datorită acestui lucru, se poate dezvolta și te poate aduce mai aproape de sine. Este demn de menționat aici că nu numai angajamentul este important, ci și angajamentul perceput, adică modul în care percep eu angajamentul celeilalte persoane. Este mai mic, similar sau mai mare decât angajamentul meu? Amintește-ți că judeci prin prisma propriei perspective, care nu este întotdeauna obiectivă. Încearcă să îți privești relațiile cât mai obiectiv posibil și amintește-ți - cheia este angajamentul RECIPROC.

Te-ai prefăcut vreodată că ești cineva care nu ești? Ce ai vrut să obții cu asta? Gândește-te la cum te-ai simți, pretinzând tot timpul că ești altcineva decât ești cu adevărat. Cu siguranță este dificil și obositor. Relația noastră cu un alt om ar trebui să fie așa? Absolut nu. Un alt factor determinant al unei relații sănătoase este AUTENTICITATEA, care poate fi descrisă ca procesul de a învăța despre tine și despre ceilalți. Este, de asemenea, un sentiment al libertății de a fi adevăratul tău sine într-o relație. Viața este mult mai ușoară când nu trebuie să ne prefacem și să ne simțim acceptați așa cum suntem. Ideea este să nu încetezi să lucrezi asupra ta și să te gândești că ori cineva mă va accepta pe deplin, ori nu mă va accepta deloc. Ideea este să fii conștient de tine, de avantajele și dezavantajele tale și de a te înconjura de oameni care ne vor accepta așa cum suntem și ne vor sprijini în dezvoltarea și modelarea noastră.

Ai trăit vreodată o situație în care, după ce ai vorbit cu o altă persoană, ți-ai pierdut tot entuziasmul și energia? De parcă acea persoană ți le-ar fi supt. Cu siguranță nu este o relație în care vrei să fii de mult timp. Ce îți poate oferi atunci o relație care te servește? Răspunsul este ÎNTĂRIREA. Într-o relație nesănătoasă, s-ar putea să simți că cealaltă persoană îți taie aripile și te trage în jos cu comportamentul, acțiunile sau cuvintele sale. În cazul unei relații sănătoase, este exact invers. Puteți experimenta un sentiment de încurajare, inspirație și împuternicire pentru a lua unele măsuri. O relație sănătoasă nu te va trage în jos - o relație sănătoasă te va ajuta să ajungi în vârf.

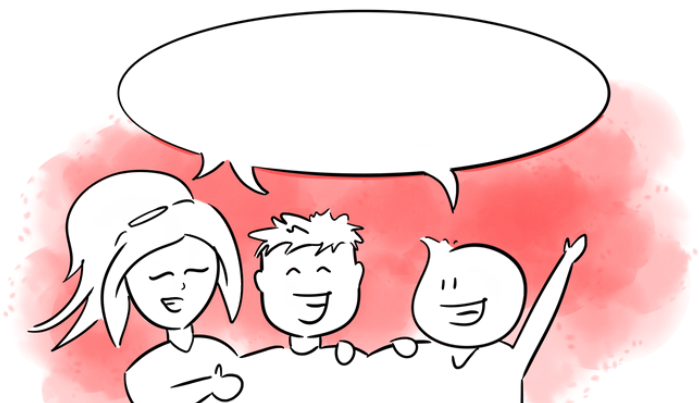
În fiecare relație, chiar și cea mai bună și cea mai apropiată, putem experimenta ceva neplăcut. Este un conflict. Pentru mulți oameni, a face față acesteia este o provocare foarte mare. Gestionarea incorect a conflictului poate pune relația noastră în pericol. Confruntarea cu conflictele dintre noi și alți oameni este un proces de exprimare, lucru și acceptare a diferențelor de sentimente și perspectivă. Abilitatea de a face față în mod constructiv conflictelor emergente nu ne va oferi doar satisfacție, ci și ne va întări relația. Amintește-ți că fiecare dintre noi este diferit, are experiențe, cunoștințe, perspective diferite și putem simți emoții diferite. Într-o situație de conflict, încercă să privești problema mai larg și să înțelegi perspectiva interlocutorului tău. Citând cuvintele lui Dalai Lama: „Nu lăsa micile certuri să distrugă o mare prietenie”.

Comunicarea corectă este, de asemenea, un aspect extrem de important al unei relații satisfăcătoare. Nu este neobișnuit ca oamenii să experimenteze atitudini precum judecarea, amenințarea, critica sau ghidarea de stereotipuri. Au un impact foarte negativ asupra comunicării și prezența lor perturbă relația. Cum ar trebui să comunicăm? Elementele unei comunicări adecvate sunt capacitatea de a asculta cu atenție, activ și emfatic și de a-ți exprima sentimentele în mod asertiv, respectând în același timp sentimentele altei persoane. Când asculți interlocutorul, încercă să fii suficient de atent pentru a-l înțelege și a-i cunoaște perspectiva fără a judeca. Abilitatea de a asculta este crucială în comunicare.

Una dintre valorile umane de bază este prietenia. Este o relație interpersonală unică caracterizată prin voluntariate, reciprocitate (de exemplu, ajutor reciproc, sprijin emoțional), egalitate de poziție, confidențialitate și activitate comună. Un prieten, așadar, este o persoană care nu aparține familiei noastre și totuși simțim că ne este aproape, suntem uniți și atrași foarte mult de el. Deci ea este o persoană în care ne place, avem încredere, credem și ne mulțumim să fim în compania lui. Și ce ne oferă de fapt prietenia? Datorită faptului că ne facem prieteni, primim sprijin emoțional, nu ne simțim singuri, trăim securitate și bunăstare emoțională, putem răscumpăra sentimentele arătate, dezvoltăm empatie, încredere în sine și împărtășim frici și speranțe. Acestea sunt doar câteva dintre beneficiile prieteniei. Reține cât de important este așadar să îți alegi prietenii în mod corespunzător și să creezi relații sănătoase și stabile bazate pe parteneriat.

Se întâmplă, însă, să fim prinși într-o relație care nu ne servește complet. O putem numi „toxică” pentru că, la fel ca otrava, este dăunătoare sănătății noastre. Ce comportamente indică faptul că avem de-a face cu o relație toxică? Putem enumera aici toate manifestările de agresiune (verbală, mentală și fizică), izbucniri de furie, insulte, zile liniștite, gelozie, nesinceritate, suspiciune, manipulare, trezire a vinovăției etc. O astfel de relație nu numai că ne stresează emoțional, ci ne ia putere și entuziasmul, dar provoacă și stres. Cum apar relațiile toxice? Formarea lor se reflectă de exemplu în erori de percepție, adică distorsiuni în receptarea realității. Una dintre ele este „eroarea excelenței”, care este convingerea că, în calitate de persoană valoroasă, ar trebui să fac față unei situații neobișnuite, datorită căreia îmi voi dovedi abilitățile. A doua eroare este așa-numita „eroare de aprobare”

constând în dorința de a obține aprobarea și acceptarea celorlalți (chiar dacă prețul este a renunța la propriul drum în viață). Un alt motiv posibil pentru a fi prins în acest tip de relație este problema stabilirii limitelor. Fiecare dintre noi este responsabil pentru stabilirea propriilor limite și aplicarea lor, astfel fiecare dintre noi decide în ce măsură le permitem altor oameni: dacă ne vor respecta limitele sau le vom permite să le depășească și să le încalce.



Când vorbim despre factorii care influențează formarea relațiilor toxice, merită să acorzi atenție și respectului de sine scăzut. Persoanele cu o stimă de sine adecvată se preocupă mai ușor de limitele lor și caută mai puțin acceptarea cu orice preț. În timp ce suntem blocați într-o astfel de relație, putem experimenta emoții extreme puternice (alternând între pozitive și negative) și eliberarea de ea poate fi extrem de dificilă. Dacă simți că te afli într-o relație toxică din care este greu să ieși, amintește-ți că poți oricând să ceri ajutor. Poate fi o altă persoană apropiată cu care construiești o relație sănătoasă sau un specialist (de exemplu, un psiholog). Amintește-ți că ești responsabil pentru bunăstarea, sănătatea și fericirea ta.

După cum poți vedea, socializarea este una dintre cele mai importante părți ale vieții noastre. Relațiile sociale sunt sursa principală a bunăstării și bunăstării noastre. Acestea includ nevoia de apropiere, arătând sprijin reciproc, acceptare, înțelegere, încredere și grijă. Abilitatea de a stabili contacte satisfăcătoare și relații sănătoase cu o altă persoană este așadar necesară pentru a ne simți în siguranță și a nu ne simți singuri. Vezi cu ce oameni te înconjori, creează relații sănătoase, satisfăcătoare și ai grijă de tine și de oamenii pe care îi iubești.

În concluzie:

1. Relațiile sociale sunt o parte foarte importantă a vieții noastre. Calitatea lor se traduce în sănătatea, emoțiile și bunăstarea noastră. Asigură-te că creezi relații bune și satisfăcătoare.
2. Datorită relațiilor sociale, ne putem dezvolta pe noi înșine, competențele și abilitățile noastre sociale. Angajându-te și îngrijindu-te de o relație sănătoasă de reciprocitate, vă dezvoltați reciproc.
3. Este posibil să ai de-a face cu relații sociale nesănătoase în mediul tău. Ia notă de cum te simți în preajma anumitor oameni și gândește-te la ce relații sunt bune pentru tine. Eliberează-te de relațiile toxice.
4. Într-o relație toxică, poți experimenta: emoții extreme pozitive și negative (alternând), manifestări de agresivitate, manipulare, sentiment de „aripi tăiate”, sentiment de depresie, neputință, lipsă de acceptare, presupusă vinovăție și alte emoții, sentimente și alte experiențe neplăcute. Dacă nu reușești să te eliberezi dintr-o astfel de relație, nu ezita să ceri ajutor unei persoane dragi sau unui specialist.

5. Ce este o relație sănătoasă:

- Angajamentul reciproc – amintește-ți că relația trebuie îngrijită. O relație sănătoasă se bazează pe angajamentul reciproc într-un grad similar.
- Autenticitate - Pretinzând că ești cineva care nu ești, nu vei crea o relație sănătoasă. Pentru a obține satisfacție, amintește-ți să rămâni tu însuși. Prin crearea unei relații potrivite, nu vei avea nicio dificultate să fii autentic.
- Împuternicire - o relație sănătoasă îți oferă aripi, motivează și inspiră. Dacă într-o relație simți că îți dorești mai mult de la viață datorită ei și poți să o atingi, știi că asta este.
- Capacitatea de a face față conflictelor - acceptă faptul că cealaltă persoană are dreptul la o opinie diferită de a ta. Rezolvați conflictele împreună și nu le lăsați să vă distrugă relația.
- Comunicare bună - evită barierele de comunicare precum judecarea, oferirea de „sfaturi bune” atunci când cealaltă parte nu le cere, stereotipurile etc. În schimb, ascultă ce are de spus cealaltă parte. Încercă să înțelegi sentimentele și perspectiva ei. Pur și simplu, închide-ți gura, deschide-ți urechile și deschide-ți inima.

SĂNĂTATEA RELĂȚIONALĂ

REZUMAT

angajamentul
reciproc

autenticitate

împuternicire

capacitatea de a
face față
diferențelor



o relație sănătoasă te va
ajuta să ajungi în vârf

nu lăsa micile certuri să
distrugă o mare prietenie



fiecare dintre noi este
responsabil pentru
stabilirea propriilor limite
și aplicarea lor



un prieten este o persoană în care ne place,
avem încredere, credem și ne mulțumim să fim
în compania lui

5

FAMILIA

Potrivit lui Perea Quesada (2006), familia este considerată baza fundamentală pentru socializarea primară a persoanei și ca agent preventiv de importanță vitală, întrucât tocmai în această formare în cadrul familiei copiii dobândesc o serie de repertorii comportamentale care vor mai târziu îi conduc să se confrunte cu diferite situații. Potrivit aceluiași autor, familia este locul unde se regăsește securitatea și încrederea, precum și transmiterea valorilor culturale, etice, sociale și spirituale, esențiale pentru bunăstarea atât a membrilor săi, cât și a societății în ansamblu. Ea mai adaugă că „în cadrul familiei o persoană își dobândește convingerile, atitudinile, valorile și normele sociale și că comportamentul unui tânăr nu poate fi înțeles în afară de funcționarea familiei” (p. 422). Astfel, Convenția cu privire la drepturile copilului (1989) citată de Sallés și Ger (2011) recunoaște familia în articolul 18 ca:

grupul prioritar al societății și mediul natural pentru creșterea și bunăstarea tuturor membrilor săi, în special a copiilor, întrucât este spațiul în care aceștia încep să descopere lumea, să se relaționeze și să interacționeze cu mediul și să se dezvolte ca ființe sociale (p. 26).

Dacă ne referim la teoria generală a sistemelor, familia este, după Ares (1990), un grup sau sistem compus din subsisteme care ar fi membrii săi și în același timp integrat într-un sistem mai larg care este societatea (p. 8). De asemenea, după cum susțin Cánovas și Sahuquillo (2010), familia este primul și cel mai relevant spațiu socio-educational, mai ales datorită potențialului său enorm în formarea indivizilor. De aici și necesitatea de a garanta, din diferitele forme familiale, nucleele de conviețuire și relații care beneficiază de dezvoltare personală, educațională și socială într-un mod extrem de pozitiv.

De remarcat că, în ciuda numeroaselor definiții existente ale conceptului de familie, acesta este dinamic, deoarece se modifică în timp și pe măsură ce societatea și ciclul de viață al fiecărei persoane progresează (Sallés și Ger, 2011). De asemenea, trebuie avut în vedere că, dintr-o analiză ecologico-sistemică, există o serie de factori interni și externi care condiționează dinamica familiei. În această perspectivă, microsistemul primar este contextul cel mai apropiat și cel mai influent, întrucât este format în principal din părinți, copii și frați cu structură ierarhică și în care pot apărea o mare varietate de situații, de la familia monoparentală până la familia extinsă (Bronfenbrener, 1979).

În acest fel, Millan (1996) definește familia extinsă mai concret ca fiind aceea care urmează o linie de descendență și care include persoane din mai multe generații ca membri ai unității familiale. Totodată, adaugă că acest tip de familie reprezintă proliferarea maximă posibilă a unității familiale și că aceasta este structurată pe bază de succesiune sau moștenire. Transmiterea moștenirii este cheia acestui tip de familie și include moștenirea biologică și materială, precum și ansamblul de caracteristici psihosociale care caracterizează membrii familiei și care îi definesc și îi diferențiază de ceilalți.



În cadrul acestei prime moșteniri sau „bagaj”, merită evidențiată importanța familiei în dezvoltarea unui simț integrat al nostru înșine, care necesită încorporarea unui sentiment de apartenență, securitate și stabilitate despre cine suntem în relație cu familia noastră cea mai apropiată și context social. Funcțiile de bază ale familiei includ funcția de îngrijire, educațională, biologică, afectivă și materială a membrilor săi și dezvoltarea unor legături emoționale puternice (p. 6).

În această linie, Allard, citat în Observatorul FIEX, se referă la o serie de funcții pe care le are familia și care sunt legate de acoperirea unei serii de nevoi de bază precum:

- Nevoia de a avea: se referă la lucruri materiale precum aspectele economice și educaționale necesare pentru a trăi.
- Nevoia de relații: familia învață cum să socializeze, să comunice cu ceilalți, să iubească și să se simtă iubită, deoarece este primul agent de socializare.

Trebuie să fie: familia ar trebui să ofere individului un sentiment de autonomie și identitate de sine.

Alți autori afirmă că pentru adulții în vârstă care trăiesc în familii extinse, familiile lor constituie mediul primar de conviețuire mai mare în care se stabilesc relații de cooperare și schimb care le permit supraviețuirea, socializarea și îngrijirea, astfel încât să se poată dezvolta prin participarea la roluri noi și diferite în societate (p. 6), precum și influențarea sentimentului lor de securitate, întrucât aceasta evoluează prin legătura și identificarea cu cei care îi îngrijesc: mame, tați, frați, bunici etc. (Pearson New International Edition, 2014) .

Atât de mult încât copiii dezvoltă o serie de mecanisme sociale, încredere în sine și inteligență emoțională atunci când există legături afective, în timp ce există un puternic sentiment de atașament față de părinți. Prin urmare, viața de familie este, pe de o parte, centrul comunicării afective în care se modelează atitudinile sociale și, pe de altă parte, este și originea modelelor normative de comportament. Aceeași influență a familiei este

susținut de Franco, Londoño & Restrepo (2017) care afirmă că familia contribuie la dobândirea pozitivă a abilităților emoționale și, de asemenea, sociale, fiind cel mai relevant spațiu de învățare care permite o dezvoltare socială corectă.

Așadar, familia are o funcție vitală în dezvoltarea corectă a persoanei și acele modificări în viața de familie provoacă, în majoritatea cazurilor, alterări emoționale, dezechilibre ale sănătății etc.; afectând un număr mai mare de posibilități în primii ani de viață. În acest sens, autori precum Ceberio (2006), iau în considerare importanța comunicării și a unei atmosfere de afecțiune și afecțiune, pentru a ști să gestioneze situațiile de conflict și tensiune între membrii familiei.

Familia este cel mai bun transmițător de valori și contravalori ale orientărilor culturale și ale normelor de conduită și comportament ale societății în care trăiește; pe scurt, familia transmite propriul bagaj social și cultural tinerilor din nucleul și mediul ei familial. Astfel, dacă mediul sau mediul familial în care se dezvoltă adolescenții sau tinerii nu este un mediu echilibrat emoțional și social, acesta poate influența comportamente sau situații de adaptare sau inadaptare în procesul de dezvoltare emoțională și integrare socială a adolescentului sau tânărului.

Potrivit lui Moreno et al. (2015), prin comunicare, familiile transmit idei, valori și credințe de neînlocuit pentru evoluția și maturizarea lor personală.

Funcțiile și efectele/influența familiei în socializare sunt importante în etapa vieții de la copilărie până la adolescență și vârsta adultă tânără. Printre obiectivele sale se numără comunicarea și transmiterea valorilor sociale, etice și morale, modalități de interacțiune cu societatea și confirmarea unei identități personale, familiale și sociale, printre alte aspecte care promovează bunăstarea fiecărui individ și a mediului său. Familia este cadrul în care se construiește o anumită stimă de sine și un sentiment de sine



Ca sistem biopsihosocial, conform Simkim și Becerra (2013), familia este locul pentru formarea abilităților de interacțiune socială și spațiul pentru a oferi protecție și afecțiune.

Familia este prima rețea de sprijin a oamenilor, motiv pentru care este foarte necesară promovarea unui mediu familial sănătos în care să fie oferite resursele necesare pentru o bună dezvoltare personală și socială (Cardona et al., 2015).

În cadrul familiei este necesar să evidențiem importanța relațiilor de frați deoarece, deși există mai puține cercetări privind relațiile de frați, nu faptul de a avea frați, ci calitatea relațiilor de frați influențează adaptarea psihosocială a unei persoane. Cei care beneficiază de sprijinul afectiv al fratelui sau surorii mai mari sunt mai bine adaptați și mai încrezători în sine; dimpotrivă, atunci când relațiile de frați sunt conflictuale, aceasta este asociată cu o capacitate de adaptare mai scăzută (Hawkins et al., 1992 și Musitu et al., 2010). La rândul său, ca Gold, 1989; Norris și Tindale citați în Pearson New International Edition (2014) afirmă: „odată ce părinții sunt plecați, legătura dintre frați poate deveni legătura noastră principală” (p. 139).

Pe de altă parte, merită subliniată importanța stabilirii de reguli și limite în contextul familial, acesta fiind unul dintre cei mai importanți factori de protecție atunci când vine vorba de reducerea probabilității apariției unui comportament cu risc, atât în copilărie, cât și în adolescență. Prin urmare, rolul familiilor în acest sens este fundamental, deoarece acestea ar trebui să se concentreze pe stabilirea unor reguli clare, relevante și rezonabile. În cadrul posibilităților când vine vorba de stabilirea acestor reguli, putem găsi extreme, de la autoritate deplină până la permisivitate totală. La mijloc între aceste două polarități găsim un model mai orizontal și mai democratic (Ghid pentru familii).

Această idee este susținută de Minuchin (1974) afirmând că granițele sunt reguli care reglementează și definesc fluxul de informații și energie care trebuie să intre în sistemul familial pentru a menține un echilibru armonios. Claritatea limitelor este un parametru pentru evaluarea funcționalității familiei.

În sfârșit, așa cum Muñoz (2005), citat de Sallés și Ger, afirmă că „copiii și tinerii din societatea noastră nu sunt doar influențați de contextul familial, ci, pe măsură ce cresc, sunt din ce în ce mai influențați de alte contexte precum semenii, școală, mass-media etc.” (pag. 26).

Prin urmare, limitele și standardele sunt de natură esențială deoarece:

- Ele oferă copiilor sentimente de protecție și siguranță.
- Copiii își creează propriile referințe și dobândesc o serie de linii directoare despre ceea ce este și nu este valabil, care îi va ajuta să-și modeleze propria scară de valori.
- Ele contribuie la o conviețuire mai organizată, promovând respectul față de ceilalți, precum și față de sine.
- Ei pregătesc copiii pentru viață, deoarece societatea este guvernată de o serie de restricții și obligații pe care trebuie să învețe să le respecte pentru a funcționa corect.
- Stabilirea limitelor comportamentului copiilor este o modalitate de a-i învăța să dezvolte treptat toleranța la frustrare, adică capacitatea de a gestiona situații care nu ies așa cum și-ar fi dorit înainte.

Ori de câte ori familia dorește să încurajeze respectarea regulilor stabilite în cadrul familiei, trebuie să începem cu reguli realiste, clare, consecvente, coerente, fundamentale, importante și accesorii.

În plus, setarea standard implică un proces care urmează o serie de pași:

- Menține managementul emoțional: părinții ar trebui să fie într-o stare de calm atunci când stabilesc o regulă.
- Valorifică vârsta și nivelul de maturitate al copiilor: această educație pe reguli va avea anumite caracteristici în funcție de vârsta acestora. În primii ani va fi de o importanță vitală stabilirea unor reguli clare și concise, deoarece cu cât regulile sunt mai clare, cu atât copilul va avea mai multă siguranță în comportamentul și relația sa cu mediul în care trăiește. Cu toate acestea, atunci când sunt adolescenți, poate apărea o confruntare cu privire la reguli și, prin urmare, este de o importanță vitală argumentarea motivelor și găsirea nevoii care decurge din regulă. În adolescență devine importantă negocierea regulilor accesorii, deoarece, pe de o parte, ele permit atingerea unui grad recomandabil de conformare și, pe de altă parte, îi învață pe adolescenți să ia decizii și să ia în considerare punctele pozitive și negative ale fiecărei decizii pe care o au. face.
- Reflectarea asupra regulii: odată ce părinții au evaluat necesitatea unei reguli, trebuie subliniat că regula trebuie convenită, adică părinții ar trebui să discute împreună comportamentul care trebuie implementat.

Potrivit lui Chávez și Friedemann (2001) citați de același autor, familia este cel mai important context în dezvoltarea umană iar modificările în funcționarea acesteia favorizează dezintegrarea grupului familial. La fel, funcționalitatea familiei depinde de relația strânsă dintre membri, iar modificarea oricăruia dintre aceștia ar provoca o modificare în ceilalți și în întreaga familie în ansamblu, din acest motiv, la analiza funcționării acesteia, se consideră necesar să se vadă, ea dintr-o perspectivă sistemică, întrucât, după cum afirmă Ares (1990), familia este un grup sau sistem compus din subsisteme care ar fi membrii săi și în același timp integrat într-un sistem mai larg care este societatea (p. 8).

Potrivit lui González Quirarte (2016):

funcționalitatea familiei este considerată de cercetători drept unul dintre indicatorii care ne permit să cunoaștem bunăstarea și sănătatea familiei ca grup, adică faptul că familia este capabilă să satisfacă nevoile materiale și spirituale de bază ale membrilor săi, acționând ca un sistem de sprijin (pag. 8).

Această funcționalitate, potrivit lui Friedemann, este rezultatul evaluării a patru procese esențiale, care descriu familia într-o perspectivă sistemică. Acest sistem familial și subsistemele sale interacționează cu suprasistemul mediului, astfel că procesele sunt susceptibile de a fi afectate. Aceste procese au loc la nivel interpersonal, intrapersonal și familial. Toate sunt de cea mai mare importanță, deoarece sănătatea familiei are loc atunci când există o coerență și un echilibru între cele patru procese:

- **Coerență:** aceasta se referă la relațiile armonioase dintre membrii familiei, care, la rândul lor, oferă un sentiment de unitate și apartenență familiei prin interiorizarea iubirii, respectului și preocupării unul față de celălalt, împărțind în același timp un set de valori și credințe care le permit să creeze emoții, legături pentru supraviețuirea sistemului.
- **Individualizarea:** se referă la structura identității personale care se dezvoltă prin comunicarea cu alte sisteme. În acest proces interactiv, care implică îndeplinirea diferitelor roluri și responsabilități, talentele, inițiativele și cunoștințele sunt consolidate și conduc la o mai bună înțelegere a sinelui și a celorlalți. Aceasta, la rândul său, aduce noi perspective și scop în viață prin extinderea orizontului persoanei.
- **Întreținerea sistemului:** acest proces cuprinde majoritatea strategiilor legate de tradiție, flexibilitate și structura familiei în sine, care oferă un sentiment de stabilitate și control. Acest proces implică roluri, ritualuri, modele de comunicare, valori, norme, luare a deciziilor, modele de îngrijire, management financiar și gândire la viitor, printre altele.
- **Schimbarea sistemului:** aceasta cuprinde încorporarea de noi cunoștințe pentru a asuma diferite comportamente în fața presiunilor interne personale, familiale sau de mediu. Este nevoie de o deschidere către informații noi care modifică structura valorilor înaintea priorităților vieții prezente și viitoare, cum ar fi capacitatea de a lua decizii conștiente, întărește controlul și creșterea familială sau personală susținută de un sentiment de autonomie și securitate.

FAMILIA

REZUMAT

Transmiterea credințelor, atitudinilor, valorilor și normelor sociale.

Grupul sau sistemul își compune membrii integrați într-un sistem mai larg – societate.

Concept dinamic – se schimbă în timp pe măsură ce societatea și ciclul de viață al fiecărei persoane progresează.

Nevoia de relații: învață să socializezi, să comunici, să iubești și să te simți iubit.

Nevoia de a avea: acoperă aspecte materiale precum aspecte economice, educaționale.

Funcțiile familiei pe baza nevoilor de bază:

Nevoia de a fi: oferă autonomie și identitate de sine.

Parametrii de evaluare a faptului că o familie funcționează:

- Având toate nevoile menționate mai sus acoperite.
- Stabilirea unor reguli și limite realiste, clare, conștiente, coerente și fundamentale. Acestea oferă copiilor:
 - Sentimente de protecție și securitate.
 - Dobândirea de referințe și linii directoare proprii a ceea ce este sau nu este valabil (formarea valorilor).
 - Conviețuire organizată
 - Promovarea respectului de sine și a respectului față de ceilalți
 - Pregătirea pentru viață și societate

6

GRUPUL DE PRIETENI

Merton (1980) citat de Vivas et al. (2009) definește grupul ca „un număr de persoane care interacționează între ele după scheme stabilite” (p. 36), fiind cheie pentru acest autor, interacțiunea dintre persoanele care alcătuiesc grupul și schemele stabilite pe care acești oameni le împărtășesc, ca rezultat al acestei interacțiuni. De asemenea, Rodríguez San Julián și colab. (2002) afirmă că o caracteristică fundamentală a grupului o reprezintă relațiile interpersonale și că din imaginarul social, grupul prin excelență ar fi grupul de prieteni.

Conceptul de grup ocupă un loc important în viața oamenilor și este indispensabil în viața lor de zi cu zi. Atât de mult încât modul în care ne modelăm ca indivizi este determinat de grupurile din care facem parte și chiar de cei cărora cu siguranță nu le aparținem.

Într-un mod mai detaliat, Brea (2014) se referă la identitate ca fiind „noțiunea pe care o persoană o are despre sine. Se referă la definiția sinelui. Este imaginea pe care indivizii o construiesc despre ei înșiși în relațiile cu ceilalți indivizi printr-un proces de internalizare”. (pag. 17). Prin urmare, această dobândire a unui sentiment de identitate personală este unul dintre aspectele esențiale ale autodefinirii.

În acest sens, antropologul Marc Augé (1994), citat de același autor, afirmă că nu există identitate fără prezența altora (p. 18). Aceasta înseamnă că identitatea individuală se construiește prin relațiile cu ceilalți și prin împărtășirea unei serii de semnificații și experiențe, motiv pentru care identitatea de grup este construită pe baza interrelațiilor de grup. Această identitate socială este definită de Tajfel (1978) ca „acele aspecte ale imaginii de sine a unui individ care derivă din cunoașterea apartenenței sale la un grup sau grupuri sociale, împreună cu semnificația valorică și emoțională asociată cu această apartenență” (p. 443). La rândul său, această evaluare contribuie la faptul că, în măsura în care oamenii simt că aparțin unui grup, există o percepție sporită a similitudinii dintre persoană și grupul său și a diferențelor cu ceilalți (Turner, 1990 citat de Brea, 2014).).

În identitatea unui grup, există un aspect fundamental, conștientizarea membrilor săi de apartenență la grup. În acest sens, apartenența subiectivă a unei persoane la un grup implică faptul că el sau ea ia acel grup ca referință pentru propria identitate sau ciclu de viață. Pentru ca acest sentiment de apartenență să fie posibil, trebuie să aibă loc un proces de socializare. În acest fel, sentimentul de apartenență sporește socializarea și coeziunea de grup și, în același timp, ambele întăresc sentimentul de apartenență.

Mai precis, în cadrul grupului de prieteni, iese în evidență ideea că, deși oamenii trebuie să se poată diferenția de ceilalți, apartenența la grupul bazat pe asemănare este de asemenea vitală, deoarece din această asemănare se pot diferenția și de tot ceea ce este nu grupul în sine, adică din restul comunității. Aceasta, la rândul său, oferă un spațiu de referință și apartenență care permite persoanei să se definească. Prin urmare, grupurile de prieteni sunt un context fundamental pentru construirea cunoștințelor despre sine și despre oamenii din jurul tău. De asemenea, Erikson (1968) citat de Torres Jiménez (2015) afirmă că:



Mai precis, în cadrul grupului de prieteni, este important să înțelegem natura intrinsec psihosocială și tranzacțională a dezvoltării identității, așa cum a subliniat deja Erikson. Identitatea este situată la intersecția proceselor individuale și sociale: pe de o parte, aduce individualitate - experiența de sine ca persoană unică - și, pe de altă parte, un sentiment de apartenență legat de contextul social și recunoscut de subiect. Formarea identității presupune astfel o interacțiune continuă între persoană și context (Schwartz, Zamboanga, Luyckx, Meca, & Ritchie, 2013), iar ajustarea acestui proces de formare poate avea efecte asupra dezvoltării sănătoase și bunăstării psihologice a subiecților (Schwartz, Hardy, Zamboanga, Meca, Waterman, Picariello et al. (2015) (pp. 90-91).

Acesta este motivul pentru care exercițiile bazate pe formarea grupului, conform Alfageme González (2003), sunt de o importanță vitală în formarea identității de grup, având în vedere că:

Acestea sunt exerciții de bază care sunt utilizate indirect pentru o varietate de scopuri, cum ar fi: ajutarea elevilor să se cunoască între ei, demonstrarea studenților că fiecare persoană este un membru valoros unic al echipei, construirea încrederii între colegi, demonstrarea beneficiilor cooperării și interacțiunii, promovarea identității de grup, producerea unei atmosfere de empatie etc. (p. 103)

Odată definită importanța grupului în formarea propriei identități și în procesele de socializare, grupul de prieteni fiind unul dintre agenții majori ai socializării și în relațiile de grup ale tinerilor, merită evidențiate unele dintre cele mai tipuri proeminente și binecunoscute de grupuri. Această diferențiere este evidențiată de Vivas și colab. (2009), care afirmă că:

Există tot atâtea tipuri de grupuri câte grupuri există în viața de zi cu zi. Astfel, putem determina grupuri după mărimea lor, după componența lor, după funcțiile lor și chiar după originea lor. Astfel, am putea spune că există grupuri mari și mici, primare și secundare. Grupuri eterogene sau omogene, fie datorită diversității lor, fie datorită caracteristicilor membrilor lor. De asemenea, am putea spune că există grupuri care sunt utile sau terapeutice, pentru formare sau în scopuri academice (p.22).

Prin urmare, în cadrul diversității existente de tipologii, unele dintre cele mai proeminente sunt grupurile de referință sau de membru, grupurile primare și secundare și cele care sunt funcționale și structurale.



În ceea ce privește grupurile de referință și de apartenență, Amorín (2012) le definește astfel:

dispozitive sociale în măsura în care „aranjează” suporturile pe care vor fi trăite situația și experiența subiectivă a faptelor și evenimentelor. Ele se numesc grupuri de referință pentru că, printre alte aspecte, oferă subiectului o imagine despre sine și despre realitate și de apartenență deoarece subiectul este cufundat, inserat sau participă la acea dinamică de grup și s-a produs un efect de afiliere și afiliere. generat (p. 78).

La rândul său, Merton definește grupurile de referință ca un grup folosit de individ sau de un alt grup pentru comparație. Sociologii se referă la orice grup pe care indivizii sau grupurile îl folosesc ca standard pentru evaluarea lor și a propriului comportament în cadrul grupurilor din care fac parte, adică în cadrul grupurilor de membru.

Grupul de referință este grupul prin care o persoană interiorizează reguli sau valori, dar căruia nu numai că nu aparține, dar nu este recunoscut ca parte a acestuia de către membrii săi. Aceste grupuri sunt utilizate în scopul evaluării și determinării naturii unui anumit individ sau a unor caracteristici de grup și a altor atribute sociologice. Este grupul căruia persoana aspiră să aparțină, devenind un parametru din care persoana își interiorizează modul de a acționa, își ordonează experiențele, percepțiile, ideile și cunoștințele despre ea sau ea. Este de o importanță vitală pentru determinarea propriei identități, atitudini și relații sociale și ca bază de referință pentru comparații și contraste, în evaluarea aspectului și performanței, adică aceste grupuri stabilesc liniile directoare și contrastele necesare pentru compararea și evaluarea caracteristicilor de grup și personale ale celor care o alcătuiesc. Prin urmare, grupurile de referință au două funcții fundamentale: ele acționează ca modele de comparație și ca surse de norme.

Pe de altă parte, grupurile de membru se referă la grupul căruia îi aparține un individ. În acest tip de grup, persoana face parte din grup și, la rândul său, este recunoscută ca membru al grupului. Astfel, normele și regulile stabilite de acest grup sunt acceptate și respectate de toți membrii săi. În aceste grupuri, persoana este implicată din cauza faptului că s-a născut într-unul dintre ele, cum este cazul familiei, sau din cauza unei decizii personale precum alegerea de a face parte dintr-un anumit grup de semeni, fiind numită apartenență deoarece persoana face parte din ei. Una dintre caracteristicile acestui tip de grup este că membrii grupului fac presiuni asupra membrilor lor să adopte același lucruri valori, credințe și atitudini. Trebuie remarcat că

uneori grupul de referință coincide cu grupul căruia îi aparține individul. Pe scurt, grupul de apartenență:

- Este grupul din care facem parte.
- Identificarea nu este necesară.
- Nu explică neapărat acțiunile sociale ale indivizilor.
- Ele coincid în spațiu și timp cu toți indivizii.
- Socializare normală.

Întrucât grupul de referință:

- Este grupul din care dorim să aparținem.
- Există o identificare deplină cu grupul.
- Ea explică acțiunile sociale ale indivizilor.
- Nu este necesar să coincidă în spațiu sau timp.
- Socializare anticipativă.

Dincolo de o distincție elaborată bazată pe sentimentul de apartenență sau de referință, putem diferenția între grupuri primare și secundare. În cadrul grupurilor primare există relații intense, apropiate, afective, formate din puțini membri care au o serie de scopuri comune și cu un grad ridicat de coeziune internă și intimitate între membrii care alcătuiesc grupul, menținând relații afective cu un mare dependență reciprocă. În acest sens, am face aluzie la grupul de egali, la familie, la cuplu etc. (Coley, 1909 citat de Rodríguez San Julián, et al., 2002). De asemenea, acești autori afirmă că:

mulți autori au discutat despre munca importantă a grupurilor primare ca agenți ai socializării, în modularea identităților sociale, valorilor și atitudinilor indivizilor, în ciuda sarcinii de socializare tot mai notorii a grupurilor secundare și, în orice caz, a „grupurilor de referință”, dincolo de contextul direct în pe care se desfășoară afectivitatea oamenilor (p. 8).

În grupurile secundare, relațiile interpersonale se bazează pe criterii instituționale care sunt de obicei independente de indivizi. În acest tip de grup, importanța constă în poziția persoanelor și nu atât în persoanele în sine. Aceasta ar lua forma unor instituții (juridice, economice, politice etc.) într-un anumit sector al realității (administrație, piață, sport, cercetare științifică etc.).

În aceeași linie, alți autori precum Macionis și Plummer conform Gallego (2011) definesc „grupul primar” ca:

un mic grup social al cărui membri împărtășesc relații personale și de durată uniți prin relații primare, de obicei indivizi aparținând aceluiași grup primar își petrec mult timp împreună, angajați într-un set larg de activități comune și simt că se cunosc destul de bine [...]. Spre deosebire de grupul primar, grupul secundar este un grup social mare, impersonal, al cărui membri urmăresc un interes sau o activitate specifică (p. 115).

În sfârșit, Martín-Baró (1991) citat de Vivas și colab. (2009) propune o tipologie care înclină spre un aspect psihosocial, întrucât interpretează grupul în raport cu structura socială în care se regăsește și care, într-un anumit fel, îl determină și în care toate acestea ajung să se reflecte în grupul, adică Martín-Baró analizează grupul în funcție de structurile sociale cu care împărtășește, fără a descrie grupul din ceea ce se întâmplă în interiorul lui, presupunând că, deși grupurile sunt formate din oameni și că o serie de reguli și roluri sunt stabilite în ele, necesită structuri și organizare; că ei iau decizii etc.; grupurile se raportează la alte grupuri și stabilesc relații de putere. Prin urmare, trebuie luați în considerare factori precum puterea grupului, identitatea și activitatea acestuia.

În acest fel, autorul analizează grupuri în cadrul variabilelor referitoare la identitatea grupului, puterea grupului și activitatea grupului și împarte grupurile în:

- Primar: la fel ca definiția anterioară, dar cu o ușoară nuanță, întrucât grupul nu poate fi înțeles în afara contextului său social mai larg: „Firea grupului primar constă în a concretiza și a fi purtător al determinismelor macrostructurilor sociale” (Vivas). et al., 2009, p.25).
- Funcțional: depinde de rolurile sau pozițiile pe care oamenii le ocupă în cadrul unui sistem social.
- Structural: se referă la cea mai elementară împărțire între membrii unei societăți în funcție de interesele obiective care derivă din proprietatea asupra mijloacelor de producție.

Grupul de prieteni ar fi situat în cadrul grupului primar, definit ca:

Este binecunoscută importanța enormă acordată acestui tip de grupuri pentru dezvoltarea și creșterea persoanei, atât din punct de vedere al contribuției acestora la stabilitatea psihologică și emoțională, cât și al impactului asupra dobândirii și consolidării rolurilor, pe scurt, la locația socială a unui subiect într-un context (Rodríguez San Julián et al. 2002, p.9).

După localizarea grupului de prieteni în cadrul diferitelor grupuri și teorii, este important să evidențiem unele dintre valorile de bază în cadrul grupurilor de prieteni compuse din tineri. De remarcat că, în funcție de tipul de relație și de contextul în care apar aceste relații, conținutul și așteptările relațiilor în sine vor fi diferite.

După cum afirmă aceiași autori, există diferențe între acele valori care depind dacă ne referim la prieteni sau la cunoștințe, cum ar fi „colegi”, parteneri, etc. Prietenii sunt cei care creează un climat bazat pe încredere și sinceritate pentru a vorbi despre diverse probleme sau preocupări personale, și printre care există o valoare fundamentală: fidelitatea. Atunci când relațiile sunt de altă natură, precum relațiile caracterizate de weekenduri, primează alte valori, care vor urmări o serie de scopuri mai concrete și mai imediate precum distracția, îndepărtându-se de așteptările de a avea o comunicare mai personală. Astfel, gradul în care fiecare dintre valorile care definesc tipul de relație este pusă în practică va depinde de fiecare caz în parte și de fiecare persoană.

În acest sens, trebuie remarcat faptul că un alt dintre elementele care va afecta dobândirea valorilor va fi dacă relațiile se desfășoară izolat (unu la unu) sau în cadrul unui grup, întrucât prietenia se bazează pe o serie de valori care ajung. gradul lor maxim de exprimare în contactul individual. Astfel, încrederea, sinceritatea, respectul, fidelitatea, afecțiunea sau afecțiunea apar la un nivel mai individualizat, întrucât aceste valori pot fi mai mult condiționate de caracteristicile beneficiarului acestor valori, și sunt cazuri în care în cadrul unui grup există și loc. pentru mai multe persoane care îndeplinesc definiția unui prieten adevărat. Totuși, în relațiile de grup se generează o serie întreagă de elemente, precum sentimentul de apartenență, refugiu, identitate etc., care în manifestarea lor externă se articulează în jurul așteptării principale a grupului însuși, distracția, de când tinerii ies în grup, problemele și încrederea trec pe bancheta.

În același mod, așteptările unui grup se modifică în funcție de contextul care le originează și le definește, întrucât relațiile dintre elevii din aceeași clasă, care nu au ales acel grup și a căror legătură de unire este un teritoriu pe care tânărul nu îl are. experiența ca și a ei, nu sunt același lucru cu relațiile dintre un grup de „colegi” care ies la petrecere cu așteptări de a se întâlni și distra. În concluzie, valorile vor fi diferite în funcție de tipul de relație care determină caracteristicile grupurilor în care sunt inserați tinerii, fiind diferite în funcție de faptul că sunt prietenii sau relații cu cunoscuți, semenii sau colegi.

Mai precis, tinerii își construiesc și își stabilesc prietenii pe baza unei serii de valori și elemente fundamentale, cum ar fi următoarele:

Încredere: prietenii sunt figura în care există suficientă încredere pentru a putea vorbi despre ceea ce este necesar, pentru a vorbi despre tot felul de probleme, pentru a cere sau oferi ajutor sau sfaturi. Această încredere este generată datorită așteptării de a putea spune prietenului orice fel de lucruri având în vedere certitudinea personală că nu va trăda principiile pe care se bazează relația, adică nu se așteaptă ca prietenul să fie doar capabil să spună tot felul de probleme și preocupări știind că el/ea ne va ajuta și va acționa pentru binele nostru, dar se așteaptă ca prietenul să te ajute și să-și facă griji pentru tine, altfel această încredere se diminuează și nu va mai fi considerat un prieten, subminând astfel încrederea. Așadar, pentru a stabili un nivel de încredere între două persoane care să contribuie la o relație de prietenie între ei, trebuie îmbinate două elemente esențiale: timpul și contactul.

Trecerea timpului va aduce condițiile necesare care vor face loc prieteniei, iar aceasta va pune bazele acesteia, ținând cont de faptul că unii oameni se conectează înaintea altora și că își acordă reciproc doze mari de încredere mult mai rapid decât ar fi cazul în raport cu o altă persoană. După cum afirmă aceiași autori:

dacă prietenia reprezintă valori eterne, doar trecerea timpului va putea demonstra realitatea acestor valori și doar continuitatea și durabilitatea acestor valori ne vor convinge că ne aflăm în prezența unei adevărate prietenii (Rodríguez San Julián et al. . 2002, p. 35).

Acest timp trebuie combinat cu un alt factor: contactul. Combinația acestor doi factori determină, pe de o parte, doi oameni să-și întărească legăturile de afecțiune și, pe de altă parte, să le păstreze și să le întărească. Ideea de prietenie, asumată ca sursă de valori bune și eterne, ar fi deasupra unor posibile eșecuri precum distanțe temporare sau pierderea contactului. Există însă mulți piloni care susțin prietenia și care pot fi afectați de pierderea contactului, slăbind cu ei, treptat, gradul de încredere dintre doi oameni, presupunând că, în final, „această abordare dublă îi determină să accepte ideea care își capătă sensul în conjuncția ambelor: prietenia, ca valoare ideală și eternă, există și dăinuie, dar slăbește dacă nu este „îngrijită” (p. 37).

În sfârșit, trebuie remarcat că, în cele din urmă, încrederea necesită și factori care sunt mai apropiați de caracteristicile personale ale fiecărei persoane și de ceea ce poate contribui fiecare dintre ei celui care îi oferă acea încredere. Din acest motiv, în rândul unui grup de colegi vor exista multe și diferite grade de încredere, știind în orice moment ce pot și trebuie să spună fiecăruia dintre prietenii lor și invers, prietenii adevărați fiind foarte rari.

O alta dintre valorile pe care se bazează cuvântul prietenie este **sinceritatea**. Aceasta va depinde direct de încredere și se va constitui ca o reflectare a acesteia, pentru că dacă arăți sinceritate unei persoane înseamnă că ai încredere în el sau ea. Sinceritatea, așadar, corespunde încrederii pe care o ai în cealaltă persoană și este o valoare care le permite prietenilor să se cunoască și să împărtășească o serie de experiențe și experiențe zilnice pe care se bazează prietenia.



Există aici o serie de nuanțe, întrucât faptul că există încredere între doi prieteni nu implică, în toate cazurile, că aceasta este pusă în practică sau că se desfășoară în același mod cu toți prietenii. Cu un prieten vei lua în considerare întotdeauna posibilitatea de a fi sincer, chiar dacă nu ești sincer, dar cu cineva cu care nu împărtășești acea prietenie nu este luată în considerare. La rândul său, această sinceritate va depinde de gradul de prietenie cu persoana respectivă, deoarece există prieteni care să discute despre diferite aspecte. Aici intervine implementarea acestei valori, alături de un element care acționează ca un contrabalans: intimitatea, întrucât cu prietenii este necesar să fii sincer, dar asta nu presupune renunțarea la dozele de intimitate de care are nevoie fiecare persoană în raport cu fiecare dintre prietenii lor. Pe scurt, „sinceritatea va fi o valoare dezirabilă și ideală în măsura în care este o reflectare a altor valori fundamentale pentru a exista o relație de prietenie (încrederea și fidelitatea, în principal), dar este încadrată în mod corespunzător de limitele stabilite de intimitatea personală” (p. 43). Mai mult, toți par să fie de acord asupra faptului că „există anumite domenii (cele pe care fiecare le consideră) care corespund unui nivel pur personal și că încercarea de a păstra această dimensiune personală nu implică renunțarea la încrederea pe care se bazează prietenia” (p. 43).

Al treilea pilon în cadrul relațiilor de prietenie este **fidelitatea**. Această valoare este și o reflectare și o demonstrație practică a existenței unei relații de încredere, baza pe care se stabilesc prietenii. Această fidelitate este interpretată ca o atitudine de loialitate cu tot ceea ce poate presupune aceasta: loialitate față de încrederea acordată, față de respectul cuvenit, față de sinceritatea acordată și în fața vremurilor bune, precum distracția, și a vremurilor rele, adică în fața diferitelor probleme și dificultăți. Prin urmare, orice absență a fiecăreia poate fi identificată ca o lipsă de loialitate față de prieten sau în cadrul relațiilor de grup.

Alte valori de luat în considerare sunt **respectul** și **afecțiunea**. Când vorbim de respect în grupurile de egali, ne referim la faptul că în acest tip de relații orizontale, de egal cu egal, vor fi permise o serie de aspecte comune, precum glumele, vocabularul diferit etc., care în alte tipuri de relații ar fi considerată lipsită de respect. În acest fel, trebuie menționat că:

Discursul dominant despre prietenia interpersonală și de grup se bazează pe convingerea că, strict vorbind, o relație de acest tip trebuie să se bazeze pe o relație „bidirecțională”, în care se dă, dar și se primește, sub forma unui acord reciproc implicit. Prin urmare, valorile greu de schimbat, precum cele strict emoționale, tind să fie analizate mai mult ca o consecință logică a dezvoltării acestei relații (care, pe de altă parte, va contribui la îmbunătățirea ei), decât ca o consecință logică a dezvoltării acestei relații, ca un catalizator pentru aceasta. (pag. 50).

În sfârșit, merită evidențiate trei aspecte, indiferent dacă cele anterioare sunt îndeplinite într-o măsură mai mare sau mai mică, ca elemente constitutive ale unei bune relații de prietenie: **reciprocitatea, echilibrul și demonstrația.**

Toate aceste elemente, în funcție de existența și gradul lor de aplicare, determină caracteristicile esențiale ale relațiilor dintre oameni și, mai precis, dintre grupul de prieteni. Aceste conținuturi și modul în care sunt aplicate toate aceste valori servesc tinerilor la stabilirea parametrilor a ceea ce se consideră o adevărată prietenie, fiind constituită, în termeni generali, prin „a fi reciproc, echilibrat, demonstrat, bazat pe încredere, sinceritate și loialitate, izvorât din „frecare” sau contact și consolidându-se în timp” (p. 54).

GRUPUL DE PRIETENI

REZUMAT

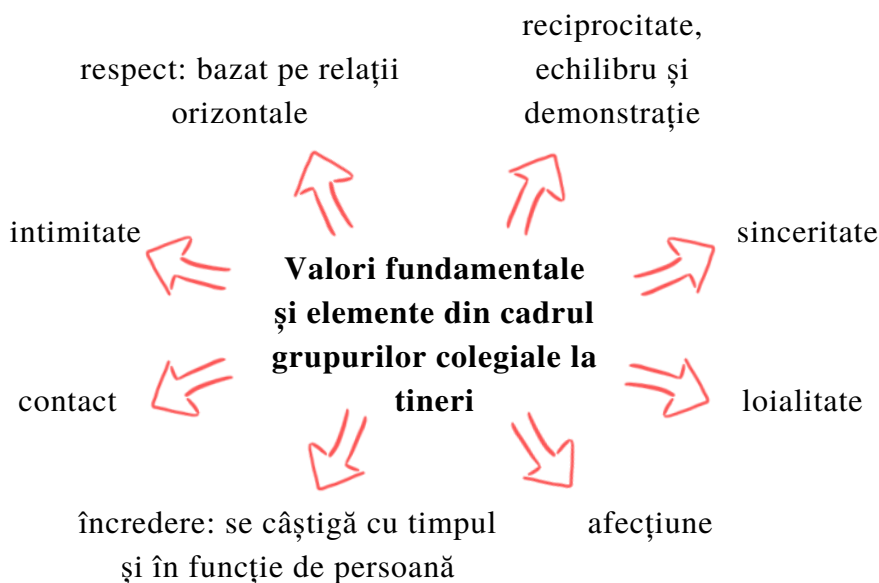
Concept:



- Grupul prin excelență din imaginarul social este grupul de prieteni.
- Unul dintre principalii agenți ai socializării.

Ce oferă grupul de prieteni:

- Dezvoltarea unei identități de sine, de grup și socială.
- Cunoașterea despre sine și despre oamenii din jurul său.
- Sentiment de apartenență și referință.
- Îmbunătățește socializarea și coeziunea de grup.



GESTIONAREA RESURSELOR

1. Educație financiară

Cum să începi să economisești și să investești în viitorul tău.

Din păcate, finanțele personale nu sunt o materie obligatorie în majoritatea liceelor sau colegiilor. Această lipsă de educație financiară de bază îi lasă pe mulți adulți tineri fără idee despre cum să-și gestioneze banii, să solicite credit și să obțină sau să rămână departe de datorii. Statele încep să remedieze acest neajuns – începând cu 2020, 21 de liceeni solicită să urmeze un curs de finanțe personale, iar 25 solicită să urmeze o clasă de economie.

Acest lucru ar trebui să ajute cel puțin un segment al următoarei generații, dar pentru toți cei care au trecut de liceu, să aruncăm o privire la opt dintre cele mai importante lucruri de înțeles despre bani. Aceste sfaturi financiare sunt concepute pentru a te ajuta să îți trăiești cea mai bună viață financiară și să profiți de faptul că, cu cât ești mai tânăr, cu atât mai mult timp ai pentru a crește economiile și investițiile.

PRINCIPII CHEIE

- Din păcate, o clasă intitulată „Finanțe pentru tineri adulți” nu face parte, de obicei, dintr-un program de liceu.
- Alocarea timpului pentru a învăța câteva reguli financiare esențiale te poate ajuta să îți construiești un viitor financiar sănătos.
- A învăța să îți pregătești singur declarația fiscală anuală îți poate economisi bani.
- Începe un fond de urgență și plătește în el în fiecare lună, chiar dacă este o sumă mică.
- Economisirea pentru pensie este o parte integrantă a oricărui plan financiar, iar a începe tânăr îți oferă cel mai mult timp pentru a-i crește.

2. Învăță autocontrolul

Dacă ai noroc, părinții tăi te-au învățat această abilitate când erai copil. Dacă nu, reține că, cu cât înveți mai devreme arta de a întârzia satisfacția, cu atât mai devreme îți va fi ușor să îți menții finanțele personale în ordine. Deși poți cumpăra fără efort un articol cu credit în momentul în care îl dorești, este mai bine să aștepti până când ai economisit efectiv banii pentru achiziție. Chiar vrei să plătești dobândă la o pereche de blugi sau o cutie de cereale? Un card de debit este la fel de util și ia banii din contul tău curent, în loc să acumulezi dobânzi.

Dacă te obișnuiești să îți plasezi toate achizițiile pe carduri de credit, în ciuda faptului că nu îți poți plăti total factura la sfârșitul lunii, este posibil să plătești în continuare acele articole în 10 ani. Cardurile de credit sunt convenabile și plătirea lor la timp te ajută să obții un rating bun de credit. Și unele oferă recompense atrăgătoare. Dar, cu excepția situațiilor de urgență rare, asigură-te că întotdeauna plătești soldul integral când

sosește factura. De asemenea, nu purta mai multe carduri decât poți urmări. Acest sfat financiar este crucial pentru crearea unui istoric de credit sănătos.

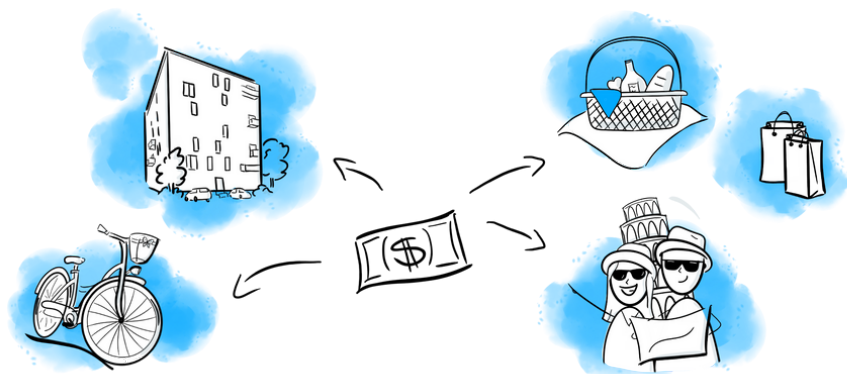
3. Controlează-ți viitorul financiar

Dacă nu înveți să-ți gestionezi banii, alți oameni vor găsi modalități de a-i gestiona (prost) pentru tine. Unii dintre acești oameni pot fi neintenționați, cum ar fi planificatorii financiari fără scrupule bazați pe comisioane. Alții s-ar putea să fie bine intenționați, dar s-ar putea să nu știe ce fac, cum ar fi bunica Betty, care chiar vrea să-ți deții propria casă, chiar dacă îți poți permite una doar luând un credit ipotecar riscant cu rată ajustabilă.

În loc să te bazezi pe ceilalți pentru sfaturi, preia conducerea și citește câteva cărți de bază despre finanțele personale. Odată ce sunteți înarmat cu cunoștințe, nu lăsa pe nimeni să te prindă cu nerăbdare, fie că este o persoană semnificativă care îți sifonează încet contul bancar sau prietenii care vor să ieșiți și să aruncați tone de bani cu ei în fiecare weekend.

4. Află unde se duc banii tăi

Odată ce ai parcurs câteva cărți de finanțe personale, îți vei da seama cât de important este să te asiguri că cheltuielile tale nu îți depășesc venitul. Cel mai bun mod de a face acest lucru este bugetarea. Odată ce vezi cum se adună costul cafelei de dimineață pe parcursul unei luni, îți vei da seama că efectuarea de modificări mici și gestionabile în cheltuielile de zi cu zi poate avea un impact la fel de mare asupra situației tale financiare precum obținerea unei măriti de salariu.



În plus, menținerea cheltuielilor lunare recurente cât mai scăzute îți poate economisi bani semnificativi în timp. Chiar dacă poți schimba acum un apartament plin de facilități, să alegi ceva mai simplu te-ar putea permite să deții un apartament sau o casă mai devreme decât ai face altfel.

5. Începe un fond de urgență

Una dintre cele mai repetate mantră ale finanțelor personale este „plătește-te pe tine mai întâi”. Indiferent cât de mult datorați în împrumuturi pentru studenți sau datorii cu cardul de credit și indiferent cât de mic ar părea salariul tău, este înțelept să găsești o sumă - orice sumă - de bani în bugetul tău pentru a stoca un fond de urgență în fiecare lună.

Dacă ai bani în economii de folosit pentru situații de urgență, te poate ține de probleme financiare și te poate ajuta să dormi mai bine noaptea. De asemenea, dacă iei obiceiul de a economisi bani și de a-i trata ca pe o cheltuială lunară nenegociabilă, destul de curând vei avea mai mult decât bani de urgență economisiți: vei avea bani de pensie, bani de vacanță sau chiar bani pentru o locuință.

Este ușor să vă plasați fondul într-un cont de economii standard, dar acestea nu câștigă aproape deloc dobândă. Pune-ți fondul într-un cont de economii online cu dobândă mare, certificat de depozit pe termen scurt (CD) sau cont de piața monetară. În caz contrar, inflația va eroda valoarea economiilor tale. Doar asigură-te că regulile vehiculului tău de economii îți permit să obții banii rapid în caz de urgență.

6. Începe să economisești pentru pensie

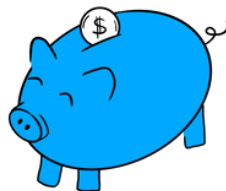
Așa cum părinții tăi probabil te-au trimis la grădiniță cu mari speranțe de a te pregăti pentru succes într-o lume care părea la eoni îndepărtată, trebuie să-ți planifici pensionarea cu mult timp înainte. Datorită modului în care funcționează dobânda compusă, cu cât începi să economisești mai devreme, cu atât mai puțin principal va trebui să investești pentru a obține suma de care trebuie să te pensionezi.

De ce să începi să economisești pentru pensie la 20 de ani? Iată un exemplu Investopedia: Începi să investești în piață cu 100 USD pe lună, având o medie de rentabilitate pozitivă de 1% pe lună sau 12% pe an, combinată lunar pe o perioadă de 40 de ani. Prietenul tău, care are aceeași vârstă, nu începe să investească decât după 30 de ani și investește 1.000 de dolari pe lună timp de 10 ani, de asemenea, în medie 1% pe lună sau 12% pe an, cumulat lunar. După 10 ani, prietenul tău va fi economisit în jur de 230.000 USD. Contul dvs. de pensionare va fi puțin peste 1,17 milioane USD.

Planurile de pensionare sponsorizate de companie sunt o alegere deosebit de grozavă, deoarece puteți investi dolari înainte de impozitare, iar companiile vor egala adesea o parte din contribuția ta, ceea ce este ca și cum ați primi bani gratuit. Limitele de contribuție tind să fie mai mari pentru 401(k) decât pentru conturile individuale de pensionare (IRA), dar orice plan

sponsorizat de angajator pentru care ai norocul să ți-l ofere este un pas mai aproape de sănătatea financiară.

Dacă nu aveți acces la un plan al companiei, nu disperați. Cei care desfășoară activități independente au o gamă largă de opțiuni de înființare a



unui plan de pensionare. Alții își pot deschide propriile IRA, permițând ca o anumită sumă de bani în fiecare lună să fie retrasă din contul dvs. de economii și contribuită direct în IRA. Chiar dacă este doar o sumă mică, în cele din urmă se va adăuga ceva util.

7. Obține un control asupra taxelor

Este important să înțelegi cum funcționează impozitele pe venit chiar înainte de a primi primul tău. cec de plată. Când o companie îți oferă un salariu de pornire, trebuie să știi cum să calculezi dacă acel salariu îți va oferi suficienți bani după impozite pentru a-ți îndeplini obligațiile financiare și, sper, obiectivele tale.

Din fericire, există o mulțime de calculatoare online care au eliminat munca murdară de a determina propriile taxe pe salarii, cum ar fi PaycheckCity.com. Aceste calculatoare îți vor arăta plata ta brută, cât se duce la impozite și cu cât vei rămâne, care este cunoscută și sub denumirea de plată „netă” sau „în mână”. Un salariu anual de 35.000 USD în New York City, de exemplu, te va lăsa cu aproximativ 27.490 USD după impozitele federale fără scutiri pentru sezonul de depunere 2020-2021 - aproximativ 2.291 USD pe lună. Atunci trebuie să iei în considerare statul și (pentru New York City) taxe de oraș în plus.

În același mod, dacă te gândești să părăsești un loc de muncă pentru altul în căutarea unei creșteri de salariu, va trebui să înțelegi cum te va afecta rata de impozitare marginală crescută. O creștere a salariului de la 35.000 USD pe an la 41.000 USD pe an, de exemplu, nu îți va oferi 6.000 USD în plus pe an (500 USD pe lună) - îți va oferi doar 4.227 USD în plus (aproximativ 352 USD pe lună). Suma va varia în funcție de statul tău de reședință și de potențialul său impozit fiscal, așa că ia în considerare acest lucru dacă ai în vedere o schimbare.

În cele din urmă, fă-ți timp pentru a învăța să faci propriile impozite. Cu excepția cazului în care ai o situație financiară complicată, nu este atât de greu de făcut și nu vei avea cheltuielile pentru a plăti un profesionist fiscal pentru muncă. Software-ul fiscal face munca mult mai ușoară decât era atunci când părinții tăi erau la început și te asigurau că poți depune online.

8. Păzește-ți sănătatea

Dacă îndeplinirea primelor lunare de asigurări de sănătate pare imposibilă, ce vei face dacă va trebui să mergi la camera de urgență, unde o singură vizită pentru o rănire minoră, cum ar fi un os rupt, poate costa mii de dolari? Dacă nu ești asigurat, nu aștepta încă o zi pentru a aplica pentru asigurarea de sănătate. Este mai ușor decât crezi să ajungi într-un accident de mașină sau într-o călătorie și să cazi pe scări.

Dacă ești angajat, angajatorul tău îți poate oferi asigurare de sănătate, inclusiv planuri de sănătate cu deductibilă mare care economisesc din prime și te califică pentru un cont de

economii pentru sănătate (HSA). Dacă trebuie să cumperi o asigurare pe cont propriu, investighează planurile oferite de piața asigurărilor de sănătate din Legea privind îngrijirea la prețuri accesibile - există planuri federale sau statul tău poate avea propriul plan. Consultă ofertele de la diferiți furnizori de asigurări pentru a găsi cele mai mici tarife și vezi dacă te califici pentru o subvenție în funcție de venitul tău. Dacă ai probleme de sănătate, știi că un plan mai scump ar putea fi rentabil pentru tine; cercetează opțiunile.

Dacă ai sub 26 de ani, cea mai bună alegere ar putea fi să rămâi cu asigurarea de sănătate a părinților, dacă aceștia o au – o opțiune permisă de la adoptarea în 2010 a Legii privind îngrijirea la prețuri accesibile. Dacă o poți gestiona, oferă-le să le rambursezi costul suplimentar pentru menținerea ta în planul lor.

De asemenea, merită să iei măsuri zilnice acum pentru a te menține sănătos, cum ar fi consumul de fructe și legume, menținerea unei greutate sănătoase, exercițiile fizice, nu fumatul, evitarea consumului excesiv de alcool și conducerea defensivă. Toate aceste comportamente îți pot economisi din facturile medicale pe drum.

9. Protejează-ți averea

Pentru a te asigura că toți banii tăi câștigați cu greu nu dispar, va trebui să iei măsuri pentru a-i proteja. Iată câțiva pași la care să te gândești, chiar dacă nu-ți poți permite toți acum.

Dacă închiriezi, obține o asigurare pentru chiriaș pentru a proteja conținutul locuinței tale de evenimente precum efracții sau incendii.

Citește cu atenție politica pentru a vedea ce este acoperit și ce nu.

Asigurarea de venit pentru invaliditate îți protejează cel mai mare bun - abilitatea de a câștiga un venit - oferindu-ți un venit constant dacă vreodată nu poți lucra pentru o perioadă lungă de timp din cauza unei boli sau răniri.

Dacă dorești să te ajuți să îți gestionezi banii, găsește un planificator financiar doar cu taxă care să ofere sfaturi imparțiale care sunt în interesul tău, mai degrabă decât un consilier financiar bazat pe comisioane, care câștigă bani atunci când te înscrii cu investițiile pe care compania le sprijină. Cel din urmă are o loialitate potențial divizată (față de rezultatul companiei lor și față de tine), în timp ce primul nu are niciun stimulent să te îndrume pe o cale greșită.

De asemenea, vei dori să îți protejezi banii de taxe – ceea ce este ușor de făcut cu un cont de pensie – și de inflație, pe care o poți face asigurându-te că toți banii tăi câștigă dobândă. Există o varietate de vehicule în care îți poți investi economiile, cum ar fi conturi de economii cu dobândă mare, fonduri de pe piața monetară, CD-uri, acțiuni, obligațiuni și fonduri mutuale. Primele trei sunt relativ lipsite de riscuri, în timp ce celelalte trei prezintă posibilități mai mari de eșecuri financiare, dar și posibilități mai mari de recompense monetare. A învăța despre investiții este o abilitate importantă pentru a-ți construi economii și, în cele din urmă, pentru a construi bogăție.

Concluzia

Amintește-ți, nu ai nevoie de diplome de lux sau de un fundal special pentru a deveni un expert în gestionarea finanțelor. Dacă folosești aceste opt reguli financiare și sfaturi financiare pentru viața ta, poți fi la fel de prosper personal ca cineva cu un MBA în finanțe câștigat cu greu.

GESTIONAREA RESURSELOR

REZUMAT

Nu purta mai multe carduri decât poți urmări



Menținerea cheltuielilor lunare recurente cât mai mici posibil îți poate economisi bani semnificativi în timp

Citește câteva cărți de bază despre finanțele personale



Fă-ți timp să înveți să faci propriile impozite



Dacă nu ești asigurat, nu aștepta încă o zi pentru a aplica pentru asigurarea de sănătate



Dacă iei obiceiul de a economisi bani și de a-i trata ca pe o cheltuială lunară nenegociabilă, destul de curând vei avea mai mult decât bani de urgență economisiți

A învăța despre investiții este o abilitate importantă pentru a-ți construi economii și, în cele din urmă, pentru a construi bogăție

8

GESTIONAREA TIMPULUI

Gestionarea timpului joacă un rol cheie în viața noastră de zi cu zi. Ar putea fi definit ca „procesul de organizare și planificare a modului în care vă împărțiți timpul între diferite activități”.

Tipuri de stiluri de management al timpului

Gestionarea corectă a timpului este una dintre cele mai importante abilități, care servește la o mai bună organizare a vieții, atât din punct de vedere profesional, cât și din partea privată.

Care sunt cele mai cunoscute și utilizate strategii de gestionare a timpului?

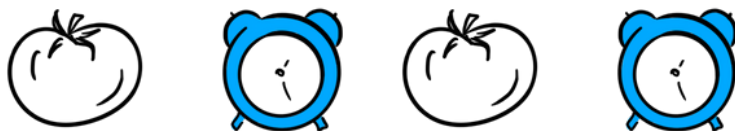
1. Obiective SMART

Conform acestei strategii, stabilirea obiectivelor este un lucru fundamental,

deoarece indică în ce direcție vrei să mergi în viață. Fiecare obiectiv scris SMART trebuie notat conform următoarelor criterii:

- Specific: rezultatul care trebuie atins trebuie să fie clar definit
- Măsurabil: trebuie să existe mai multe moduri de a măsura și urmări progresul
- Realizabil: scopul poate fi atins cu resursele disponibile (fără a stabili obiective care nu sunt realiste, cel puțin în viitorul imediat)
- Relevant: trebuie să se încadreze într-o imagine de ansamblu și trebuie să știi de ce vrei să obții ceva
- Limitat în timp: este esențial să se indice un termen limită clar, în care obiectivul va fi atins

2. Tehnica Pomodoro (sau tehnica roșiei)



Când faci o muncă intensă, de multe ori uiți să iei pauze. Tehnica roșiei își propune să te ajute să planifici și să faci pauze între diferitele sarcini pe care intenționezi să le îndeplinești.

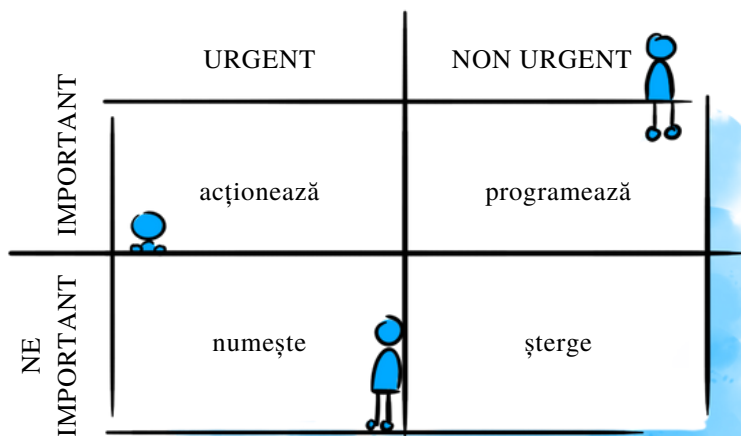
Conform acestei abordări, încearcă să-ți organizezi munca în sesiuni de lucru de 25 de minute (roșii), fiecare urmată de pauze de 5 minute. După 4 cicluri, fă o pauză de 20 de minute.

În acest fel, vei vedea că abilitățile tale de gestionare a timpului cresc, concentrându-te mai mult pe o singură sarcină, evitând distragerile și având pauze sănătoase pentru a termina o sarcină și a începe alta.

3. Matricea Eisenhower

O altă tehnică de gestionare a timpului este cea cunoscută sub denumirea de Matricea Eisenhower, unde se pune accentul principal pe tipul de activitate care urmează să fie efectuată, care poate fi etichetată ca: important / neimportant și urgent / non urgent.

Urmând această abordare, evaluezi sarcinile pe baza importanței și urgenței lor și le adresezi în legătură cu aceasta. Având toate activitățile de realizat grupate în 4 zone diferite, devine mai ușor să planificați eficient, să stabiliți priorități pentru a vă concentra pe cele mai importante și urgente situații de rezolvat.



3. Regula celor 10 minute

Conform acestei tehnici, trebuie să-ți spui că vei lucra la o sarcină timp de 10 minute. După ce au trecut cele 10 minute, decizi dacă te oprești sau continui.

Lucrând din greu pentru a atinge acest obiectiv, această tehnică te poate ajuta la fel de mult în dezvoltarea unei planificări eficiente și a managementului stresului, precum și în definirea pauzelor sănătoase.

4. Panou Kanban

Kanban este un cuvânt japonez care înseamnă panou publicitar sau panou.

Ideea principală a panoului Kanban este să ai o tablă vizuală care te ajută să urmărești progresul în ceea ce privește obiectivele tale.

Oamenii care sunt fani Kanban folosesc de obicei o tablă mare cu ștergere uscată pentru a-și vizualiza obiectivele.

Ar trebui să desenezi mai multe coloane pe tablă, vizualizând tabla, vizualizând stadiul fiecărei activități specifice. Coloanele tablei sunt de obicei:

- De făcut
- În proces
- Terminat

Notând diferitele obiective și progresul lor, ai o imagine clară a situației.

Nu toate tehnicile de gestionare a timpului sunt potrivite pentru toată lumea - nu toți lucrăm la fel, așa că nu toți ne confruntăm cu aceleași probleme de gestionare a timpului. Toată lumea are o

metodă predominantă de gestionare a timpului de abordare a muncii, adică un stil de management al timpului.

Riscul de burn-out și cum să îl gestionezi

Tema burnout-ului este adesea legată de conceptul de management al timpului. Ce este burnout-ul?

Burnout-ul este o stare de epuizare fizică și emoțională. Poate apărea atunci când experimentezi stresul pe termen lung la locul de muncă sau când lucrezi într-un rol de drenaj fizic sau emoțional pentru o perioadă lungă de timp.

Câteva semne destul de comune de epuizare:

- Te simți obosit sau gol de cele mai multe ori
- Te simți neputincios, ai probleme cu somnul
- Având puțină energie și puțin interes pentru muncă, simțindu-te foarte absent
- A fi ușor iritat de membrii echipei sau de clienți

Aceasta poate fi derivată din diverse cauze, precum: dificultățile în realizarea unei planificări eficiente (atât din partea muncii, cât și din partea personală); lipsa suportului social (dacă te simți izolat la locul de muncă și în viața personală, s-ar putea să te simți mai stresat); nu echilibru între muncă și viața privată. Dacă slujba ta necesită atât de mult timp și efort încât nu ai energia necesară pentru a petrece timp cu familia, prietenii, s-ar putea să epuizezi repede.

Cum putem reacționa la situații de acest tip?

Evaluează-ți opțiunile. Discută probleme specifice cu supervisorul tău. Poate că puteți lucra împreună pentru a schimba așteptările

sau ajunge la compromisuri. Încercă să îți stabilești obiective pentru ceea ce trebuie făcut și ce poate aștepta.

Încearcă o activitate relaxantă. De multe ori uităm cum ne poate ajuta sportul în activitățile zilnice. Deci, de ce să nu faci activități precum yoga și meditația? Faci ceva activitate fizică? Luând mintea de la muncă, starea ta de bine va tinde să crească.

Odihnește-te. Când ești stresat, încercând să lucrezi la multe lucruri în același timp, se poate întâmpla să ai mai multe dificultăți de somn. Somnul redă starea de bine și te ajută să îți protejezi sănătatea.

Căută conexiuni. Căutând interacțiuni interpersonale și dezvoltare personală și profesională continuă. Găsește antreprenori și mentori care te pot ajuta să identifici și să activezi relații pozitive și oportunități de învățare. O altă opțiune excelentă este să faci voluntariat - cunoașterea multor oameni și desfășurarea de activități împreună este o altă modalitate deosebit de eficientă de a ieși dintr-un ciclu negativ.

Echilibrul în viața de zi cu zi

Găsirea unui echilibru în relația dintre muncă și viață este una dintre cele mai dificile provocări. Iată câteva sfaturi care pot fi utile în îmbunătățirea acestuia, care îți permit să obții îmbunătățiri ale bunăstării și sănătății psihice și fizice.

1. Fii mai eficient la locul de munca

După cum am văzut, există diferite tehnici pentru a încerca să profiți la maximum de managementul timpului. Într-adevăr, este important să te concentrezi pe o activitate la un moment dat, lucrând la ea până când este finalizată. Pentru a face acest lucru, poate fi important să oprim telefonul și alte dispozitive, ceea ce ne poate distrage foarte ușor atenția.



2. Deconectează-te când ești acasă

Odată ce ajungi acasă, uită totul despre muncă. Nu trebuie să fii disponibili 24/7. Verificarea constantă și răspunsul la mesaje text și e-mailuri crește nivelul de stres, îngreunează legătura cu membrii familiei și afectează negativ somnul.

Când este timpul de lucru, lucrăm; în afara ei, este important să ne concentrăm asupra altor lucruri din viața noastră.

3. Prioritizează îngrijirea ta

Ia decizia să îți faci timp pentru exerciții. Alege și planifică mese hrănitoare și timp de calitate cu prietenii și familia. Sportul, precum și o alimentație sănătoasă și echilibrată trebuie să aibă un loc relevant în ziua ta de zi cu zi.

4. Ia pauze (nu numai vacanțe)

Dacă ai o serie de zile de vacanță, nu le lăsa să se acumuleze sau să se răstoarne de la an la an. Este important să-ți iei timpul liber, atât pentru dormit, pentru ieșire, pentru plimbare. Nu aștepta să te relaxezi de sărbători, găsește în fiecare zi timp pe care să ți-l acorzi, care poate contribui la îmbunătățirea echilibrului timp liber - muncă și să aibă repercusiuni pozitive asupra bunăstării tale.

GESTIONAREA TIMPULUI

REZUMAT

1

Managementul timpului - procesul de organizare și planificare a modului de împărțire a timpului între diferite activități

2

Tipuri de stiluri de management al timpului

- Obiective SMART
- Tehnica roșiei
- Matricea Eisenhower
- Regula celor 10 minute
- Panou Kanban

3

Semne de epuizare:

- Te simți oboseit sau gol de cele mai multe ori
- Te simți neputincios, ai probleme cu somnul
- Ai puțină energie și puțin interes pentru muncă, simțindu-te absent
- A fi ușor iritat de membrii echipei sau de clienți

TIPS

5

Găsirea unui echilibru în

- Sfaturi pentru relațiile dintre viața profesională și viața personală:
- Fii mai eficient la locul de muncă
- Deconectează-te când ești acasă
- Prioritizează îngrijirea ta
- Ia pauze (nu numai vacanțe)

4

Cum putem reactiona?

- Evaluează-ți opțiunile
- Încearcă o activitate relaxantă
- Odihnește-te
- Căută conexiuni

9

LUAREA DECIZIILOR

Luarea deciziilor este un concept foarte important. Dacă ne gândim bine, în fiecare moment al zilei ni se cere să facem alegeri, dintre care multe le facem uneori inconștient.

Descoperirea impactului și importanței luării deciziilor este un proces cheie pentru a ne înțelege pe noi înșine, pentru a încerca să înțelegem cum să profităm la maximum de ea. Procesul de luare a deciziilor, de fapt, are o interconexiune cu bunăstarea, iar dacă este activat într-un mod argumentat, poate contribui la aducerea unei îmbunătățiri semnificative a sănătății noastre mintale.

Deciziile sunt luate de toți oamenii. Când ne referim la persoane care se confruntă cu probleme de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea sau depresia, luarea deciziilor poate deveni și mai dificilă. Studiile au arătat că anxietatea perturbă regiunile de luare a deciziilor din cortexul prefrontal. Este esențial să reducem anxietatea pentru a îmbunătăți procesul tău de

luare a deciziilor. În același timp, într-o perioadă de suferință sau haos precum cea pe care o trăim (cu evenimente precum pandemii, război etc.), este important să înveți strategii de coping și metode de auto-îngrijire care funcționează pentru a-ți limpezi mintea și te duc într-un loc de calm care este cel mai optim pentru luarea deciziilor eficiente.

Elementele situaționale din mediul tău și elementele comportamentale din interiorul tău pot avea un impact semnificativ asupra capacității tale de luare a deciziilor; simplul fapt de a fi conștient de ea este un pas către o mai mare bunăstare. Dincolo de această conștientizare, următorii pași merg spre practicarea propriilor forme sănătoase de îngrijire de sine sau căutarea ajutorului profesional.

Tipuri de strategii de luare a deciziilor

După cum știm, luăm o mulțime de decizii în viața noastră. Există câteva strategii care ne-ar putea ajuta la o mai bună înțelegere a procesului de luare a deciziilor?

1. Procesul decizional: rațional

Stilul rațional se caracterizează printr-o căutare aprofundată a informațiilor și o evaluare sistematică a alternativelor identificate; este metodic și implică o succesiune bine ordonată de pași pentru a ajunge la o decizie. Te bazezi pe informații care sunt obiective și care pot fi observate cu ușurință.

Prin acest model sunt analizate o serie de pași care trebuie luați în considerare dacă scopul lor este maximizarea calității alegerilor.



Cu alte cuvinte, dacă dorești să fii sigur că faci cea mai bună alegere, poate avea sens să urmezi pașii formali ai modelului de decizie rațională. De la definirea problemei se trece la căutarea soluțiilor adecvate, evaluând care este cea mai bună alegere de făcut. Odată făcută alegerea, aceasta este pusă în practică și supusă unei analize continue, pentru a-i estima bunătatea.

2. Procesul de luare a deciziilor: **raționalitate mărginită**

Acest stil poate fi definit ca fiind evitant, caracterizat prin încercarea de a evita pe cât posibil procesul decizional.

Conform acestui model, indivizii își limitează în mod conștient opțiunile la un set gestionabil și aleg cea mai bună alternativă fără a efectua o căutare exhaustivă a alternativelor. O parte importantă a abordării raționalității mărginite este tendința spre satisfacție, care se referă la acceptarea primei alternative care îndeplinește criteriile minime.

3. Proces de luare a deciziilor: **intuitiv**

Modelul decizional intuitiv este caracterizat ca un model important de luare a deciziilor, condus de încrederea în intuițiile și sentimentele cuiva, se referă la luarea deciziilor fără raționament conștient. De multe ori se poate întâmpla să iei decizii în circumstanțe dificile, cu termene limită strânse, constrângeri, multă incertitudine, rezultate foarte vizibile și cu risc ridicat și în condiții în schimbare: este logic să nu aibă timp să elaboreze în mod oficial toate etapele modelului decizional rațional.

Acesta este un alt tip de proces decizional, în care decidentul economisește timp și energie acceptând prima alternativă care îndeplinește anumite standarde minime.

Prin urmare, acești factori de decizie se bazează pe sentimente pentru a lua decizii rapide. Nu le deranjează să-și asume riscuri și să avanseze cu încredere prin viață.

4. Procesul decizional: **spontan**

Pe lângă luarea rațională a deciziilor, modelele de raționalitate limitată și luarea deciziilor intuitive, luarea deciziilor spontane este o parte vitală a devenirii unui factor de decizie eficient. Este un alt tip de proces de luare a deciziilor care este adoptat (în neștire) într-o varietate de situații.

Acest stil se caracterizează prin intuiții imediate și dorința de a lua decizia cât mai repede și poate fi valabil în diferite contexte, atunci când nu ai mult timp să faci o alegere și/sau variabilele/informațiile nu ar fi suficiente a face o alegere. o alegere rațională.

Sfaturi despre luarea deciziilor

1. Ia decizii atunci când ești neutru emoțional

Majoritatea deciziilor grozave ne fac să simțim mari emoții; tocmai din acest motiv, este important să evităm să facem astfel de alegeri atunci când suntem prea mari din punct de vedere emoțional (extremă de furie, emoție, tristețe, nervozitate etc.) sau când suntem epuizați.

2. Ia decizii când ai suficiente informații

Nicio decizie nu ar trebui luată fără diligență, ceea ce înseamnă să ridici importuri majore, să discuți cu oameni mai informați, să cercetezi toate opțiunile. Prin urmare, ar trebui să îți acorzi ceva timp pentru a face acest proces. Este important, în același timp, să nu petreci prea mult timp pentru a obține prea multe detalii.

3. Fă o listă de avantaje și dezavantaje

Poți face o evaluare a riscurilor în mai multe moduri: realizarea unei liste de argumente pro și contra pentru fiecare curs de acțiune și apoi compararea acestora ar putea fi o soluție bună pentru a avea o imagine de ansamblu asupra situației.



4. Nu lăsa stresul să te acapareze

Este important să nu alegi ceva fără să te gândești la asta sau să eviți să iei o decizie pentru că stresul te-a scăpat. Dacă te simți neliniștit în legătură cu o decizie, încearcă să-ți gestionezi stresul, astfel încât să nu-ți întunece gândurile.

5. Vorbește despre asta

Poate fi util să obții punctul de vedere al unei alte persoane despre problema sau situația ta, mai ales dacă s-a confruntat cu o decizie similară în viața sa.

Când și cum să iei decizii importante pentru viață

Toate deciziile importante sau dificile trebuie luate pe hârtie. Scriind lucrurile, vei avea o listă care te ajută să vezi clar situația, obstacolul sau oportunitatea din fața ta. În acest fel, îți vei ajuta mintea să se concentreze în loc să vorbească despre lucruri abstracte. Dacă nu te poți concentra pe alegere și, în schimb, te învâluie în gândurile tale, energia ta va fi răspândită.

În același timp, este esențial să acorzi atenție cuvintelor pe care le alegi pentru a descrie această situație. Dacă folosești un limbaj pozitiv pentru a descrie decizia, sunt șanse să fii încântat de ea. În cazul în care folosești un limbaj negativ, este un bun indiciu al fricii. Examinează ce se află în spatele acestui limbaj pentru a înțelege ce anume motivează această decizie.

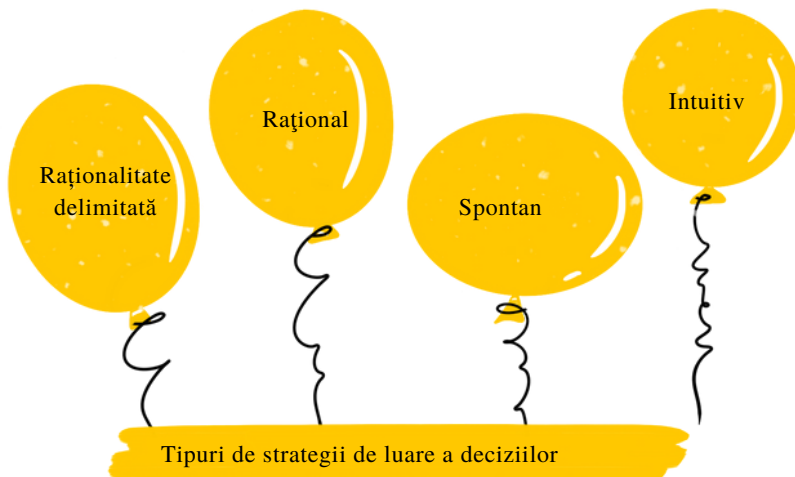
Sentimentele joacă adesea un rol cheie în procesul de luare a deciziilor. Prin urmare, este important să îți vorbești clar. De ce mergi pe această cale? Vei beneficia de această decizie psihic, fizic sau profesional?

De multe ori suntem tentați să alegem calea mai ușoară sau calea inacțiunii. Dar nu acesta este raționamentul de urmat. Când știi că o decizie este cea potrivită pentru tine, reamintește-ți raționamentul și urmează-o, pentru că asta ai analizat empiric.

LUAREA DECIZIILOR

REZUMAT

Luarea deciziilor - procesul de luare a alegerilor prin identificarea unei decizii



Sfaturi despre luarea deciziilor:

- Ia decizii atunci când ești neutru din punct de vedere emoțional
- Ia decizii când ai suficiente informații
- Fă o listă de avantaje și dezavantaje
- Nu lăsa stresul să te acapareze
- Vorbește despre decizia pe care vrei să o iei

10

PLANIFICAREA CARIEREI

Ce este mai exact o carieră? Probabil că cei mai mulți dintre noi sunt familiarizați cu expresia „fă carieră”. După cum se dovedește, acesta este un concept destul de subiectiv, deoarece ceea ce este o carieră pentru unul dintre noi nu poate fi decât o distincție pentru celălalt. Cu toate acestea, nu se poate nega că acesta este un proces care durează întreaga noastră viață - un proces de învățare și perfecționare. Mergând puțin mai departe, se poate spune că o carieră este întreaga noastră viață, deoarece privește atât partea ei privată, cât și cea profesională. Pe parcursul vieții noastre, fiecare dintre noi se confruntă la un moment dat cu întrebarea: ce urmează? Alegerea unei cariere este una dintre cele mai importante decizii ale noastre, care ne determină succesul atât în viața profesională, cât și în cea privată. Alegerea corectă a profesiei ne oferă satisfacție, în timp ce cea greșită poate duce la frustrare și conflicte transferate și pe teren privat și familial. Deja în adolescență, trebuie să decidem cum va arăta cariera noastră. În copilărie, fiecare dintre noi

visează să urmeze o anumită profesie la vârsta adultă. Desigur, acest vis se poate schimba de-a lungul anilor. În adolescență, alegem școala în care dorim să studiem și un profil educațional specific. Presupunând că visul din

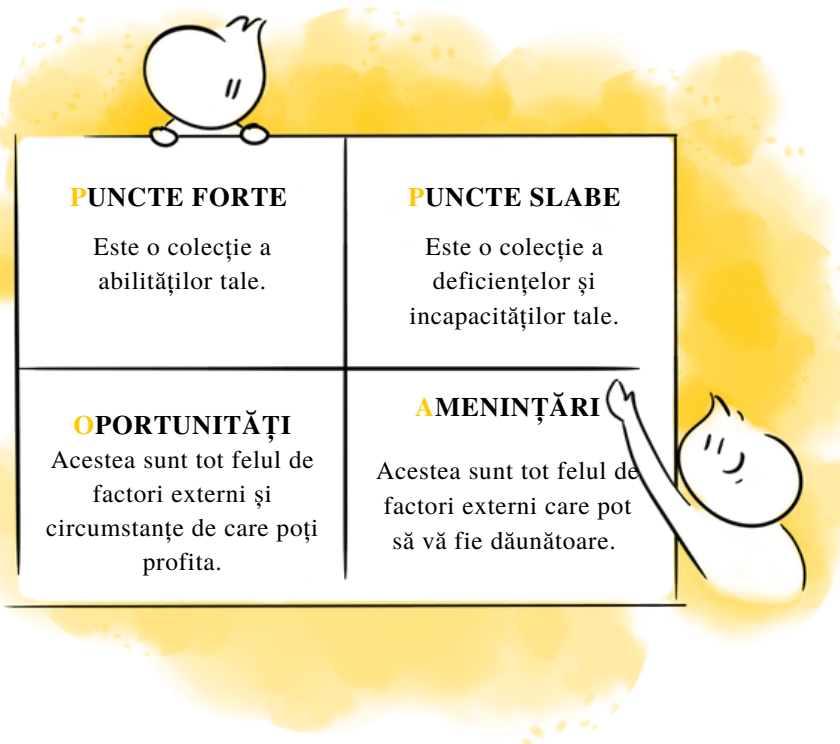


copilărie cu privire la o anumită profesie este încă viu în noi și a devenit obiectivul nostru personal, decizia cu privire la continuarea carierei și educația aferentă pare să fie simplă. Dar dacă nu este cazul? Dacă nu știm ce vrem să facem în viață? Cum să iei o decizie atât de importantă?

Problemele legate de pubertate pot afecta, de asemenea, imaginea noastră de sine. Percepția de sine, adică stima de sine, are, de asemenea, o influență semnificativă asupra deciziilor pe care le luăm. Când alegem o carieră, probabil că vom auzi întrebări precum: La ce sunt bun? Pot să fac? Unul dintre factorii care influențează stima de sine este atitudinea noastră. C.S. Dweck arată două atitudini prezentate de oameni: concentrarea pe durabilitate și concentrarea pe dezvoltare. Oamenii concentrați pe durabilitate se caracterizează prin credința că trăsăturile lor rămân permanente, prin urmare trebuie să-și demonstreze în mod constant valoarea. Experimentând eșec, ei se simt lipsiți de valoare și se definesc drept eșecuri. Aceasta este o lovitură uriașă pentru stima de sine. Opusul acestei atitudini este atitudinea de dezvoltare. Persoanele orientate spre dezvoltare iau eșecul ca pe o lecție din care trag concluzii, datorită căreia depun și mai multe eforturi pentru a avea succes în viitor. Această atitudine se bazează pe credința că

ne putem dezvolta calitățile prin muncă și efort. Este de remarcat faptul că nici această atitudine nu este ceva permanent, uneori simpla conștientizare a existenței ambelor atitudini este suficientă pentru a-ți schimba atitudinea și pentru a te concentra pe dezvoltare. Ia act de atitudinea pe care o adopți de obicei față de tine și de dificultățile pe care le întâmpini. Cultivează o atitudine față de dezvoltare și vezi cum te va afecta aceasta și deciziile.

Încrederea în sine și stima de sine se referă la percepția noastră despre noi înșine și sunt sentimente foarte subiective. Fiecare dintre noi este diferit în felul lui. Ne deosebim prin personalitate, trăsături de caracter, temperament, pasiuni, interese, aptitudini, cunoștințe, valori, nevoi, sănătate etc. Atunci când îți planifici cariera profesională, nu trebuie să ignori acești factori. Se întâmplă să ne privim foarte critic, să subliniem neajunsurile și să nu vedem avantajele și potențialul. De asemenea, ne putem vedea complet opusul - în superlative, nevăzându-ne propriile limitări și slăbiciuni. Atunci când te hotărăști despre viitorul tău, ar trebui să te uiți cât mai obiectiv cu putință, poți spune că ar trebui să ne cunoaștem pe noi înșine. Încercă să îți scrii cu sinceritate punctele forte și potențialul, precum și slăbiciunile și barierele. Poți utiliza așa-numita analiză SWOT, care arată astfel:



Atunci când îți planifici viitoarea carieră, Ține cont de profesiile care sunt compatibile cu tine și îți vor permite să îți dezvolți potențialul. Cu o astfel de privire obiectivă atât asupra punctelor tale tari, cât și a punctelor slabe, îți va fi mai ușor să faci o selecție de profesii potențiale, datorită cărora va fi mai ușor să le respingi pe cele pe care pur și simplu nu le simți, restrângând astfel lista la 2-4 profesiile care ți se potrivesc cel mai mult.

Este de remarcat faptul că cunoștințele și așa-numitele competențe (aptitudini) dure în zilele noastre devin insuficiente pe piața muncii. Din ce în ce mai mult, angajatorii și antreprenorii apreciază abilități precum disponibilitatea de a învăța și de a se dezvolta, empatia, răbdarea, abilitățile de

rezolvare a problemelor, comunicarea, gestionarea timpului, cooperarea etc. Este de remarcat faptul că, în funcție de o anumită profesie, abilitățile soft selectate pot fi mai mult sau mai puțin apreciate de angajatori. Se poate spune că sunt unul dintre elementele cheie ale unei cariere, așa că, cu cât ești mai sus pe scara carierei tale, cu atât abilitățile tale soft joacă un rol mai important.

Într-o lume în continuă evoluție și o cantitate copleșitoare de informații de diferite tipuri, ni se poate părea că știm deja totul. Dar ce știi despre piața muncii în care voi intra în curând? Câte locuri de muncă cunosc și cât de mult știi despre meseria lor? De unde pot obține aceste informații, importante pentru mine? Uneori, mai mult nu este întotdeauna mai bine. Fiind copleșiți de diverse informații (mai mult sau mai puțin importante), ne putem simți uneori pierduți, ceea ce este un alt obstacol pentru noi. Deci de unde să încep? Una dintre sursele unor astfel de informații este binecunoscutul Internet. Este suficient să introducem în motorul de căutare termenul de căutare „listă de profesii”, astfel încât în fața ochilor noștri să apară o colecție de diverse profesii reunite într-un singur loc. Astfel, poți descoperi domenii profesionale de care nici nu ai auzit până acum. Când le cunoști, ar trebui să acorzi atenție nu numai informațiilor despre activitățile sau cerințele unei anumite profesii. Nu uita să ții cont de factori precum contraindicațiile pentru exercitarea unei anumite profesii și să cunoști (studiezi) piața muncii și situația economică mai detaliat, adică cererea de angajați în această profesie, politica companiei, locurile de pregătire pentru profesie și cerințele lor etc., cu aceste informații încercă să alegi profesia care ți se potrivește cel mai bine.

Bine, știi deja ce vrei să faci! Dar cum te descurci? Când decizi să începi o anumită carieră, probabil că ești deja familiarizat cu cerințele acesteia și cu cele mai importante informații despre munca într-o anumită profesie. Următorul pas este să îți planifici cariera. Există două elemente principale în această planificare. Primul este stabilirea obiectivelor pentru viitorul nostru profesional și de viață. Nu este ușor să formulezi obiectivele corect. Merită să folosiți diferitele metode disponibile. Una dintre ele este metoda **SMARTER**. Numele este o abreviere în care fiecare literă ne spune ce să ne amintim atunci când ne formulăm scopul.

S

Specific (formulat astfel încât să nu existe nicio îndoială despre ce este vorba)

M

Măsurabil (măsurabil / verificabil, de preferință exprimat cu cifre)

A

Achievable - Realizabil (real, realizabil)

R

Relevant (important pentru tine, merită munca și timpul acordat)

T

bazat pe **timp/cronologie** (cu data finalizării)

E

Emoționant (incitant pentru tine să te motivezi să o atingi)

R

Recorded-Înregistrat (scris, de exemplu, pe o bucată de hârtie)

Obiective sunt enumerate, așa că este timpul pentru următorul pas. Identificarea sarcinilor care ne vor conduce la atingerea acestor obiective. Nu există o singură cale către obiectivul tău, îl poți atinge cu o varietate de sarcini. Timp pentru planificarea lor detaliată (descrierea pas cu pas) și alegerea propriului drum care îți va permite să obții competențe care să îți permită angajarea și, astfel, să te conducă la obiectivul tău.

Amintește-ți că planul tău de carieră (care este și un plan de viață) constă în multe obiective detaliate (etape). Poate te întrebi de ce ar trebui să îți planifici viața atât de atent? A avea un astfel de plan aduce multe beneficii. Construind o carieră conform unei scheme specifice, ne asumăm întreaga responsabilitate pentru viața noastră. Îți place când cineva îți conduce viața pentru tine și rolul tău în ea seamănă cu o marionetă? Nu cred că îi place nimănui... Planificându-ți și construindu-ți propria carieră, câștigi sentimentul că ești creatorul destinului tău. De aceea este atât de important să îți alegi în mod conștient și responsabil calea în carieră. Datorită acestui fapt, poți simți pe deplin că deciziile pe care le iei sunt corecte.

Sau poate simți că știi totul, dar totuși te simți copleșit de decizia de a-ți planifica viitoarea carieră? Nu este nimic ciudat în asta, la urma urmei, este una dintre cele mai serioase decizii pe care le luăm în viață. Din fericire, nu trebuie să treci prin asta singur. Există diverse forme de sprijinire a tinerilor în planificarea carierei lor. Aceste nevoi sunt satisfăcute, printre altele, de școli și de numeroase organizații neguvernamentale. În cadrul activităților lor, ei desfășoară diverse tipuri de programe și studii de predispoziții profesionale și chiar organizează întâlniri cu consilieri de carieră. Meseria consilierilor de

carieră este să te ajute să te familiarizezi cu diverse profesii și specialități, precum și să afli despre preferințele tale profesionale. În plus, acest tip de sprijin te ajută să îți dezvolți abilități de adaptare și să faci față dificultăților pe care le poți întâmpina pe piața muncii. De asemenea, îți poți auto-îmbunătăți cunoștințele despre schimbările economice și ale pieței muncii căutând informații relevante în diferite tipuri de reviste și publicații. Nu uita să te bazezi pe literatură de încredere.

Și dacă ești îngrijorat că decizia ta de carieră va fi greșită, amintește-ți că întotdeauna ai ocazia să încerci ceva nou. Află despre diferite domenii de activitate, testează-le și vezi ce ți se potrivește cel mai bine. Alege în mod conștient și urmărește-te printr-o carieră.



Pentru a rezuma - atunci când îți planifici cariera profesională:

1. Asumă-ți responsabilitatea pentru tine și pentru deciziile / acțiunile tale.
2. Cunoaște-te pe tine, interesele și visele tale.
3. Evaluează-ți cu sinceritate punctele forte și punctele slabe: le poți nota pe o bucată de hârtie folosind analiza SWOT.
4. Cunoaște profesiile și piața muncii.
5. Confruntă-ți preferințele și posibilitățile cu domeniile profesionale și cu oferta pieței muncii.
6. Discută deschis cu tutorele adult: ascultă ce are de spus, dar amintește-ți și să îți exprimi propria părere.
7. Stabilește-ți obiectivele și sarcinile care te vor ajuta să le atingi. Poți utiliza de ex. metoda SMARTER.
8. Învăță singur și bucură-te de învățare - pregătește-te pentru dezvoltare.
9. Ai mari îndoieli și simți că nu poți lua singur o decizie? - folosește ajutorul unui consilier de carieră.
10. Testează-te în diverse domenii și alege profesia care ți se potrivește cel mai bine.
11. Alege în mod conștient.

PLANIFICAREA CARIEREI

REZUMAT







BIBLIOGRAFIE

Gee Meeryl - Leaving the Nest: Tips for First Time Movers

<https://m1psychology.com/leaving-the-nest-first-time-movers/>

8 Tips for Moving Out for the First Time

<https://blog.unpakt.com/8-steps-to-moving-out-for-the-first-time/>

Change Your Relationship With Money

<https://www.youneedabudget.com/>

Understanding Decision Making -

[tps://open.lib.umn.edu/principlesmanagement/chapter/11-3-](https://open.lib.umn.edu/principlesmanagement/chapter/11-3-understanding-decision-making/#:~:text=The%20four%20different%20decision%2Dmaking,o)

[understanding-decision-](https://open.lib.umn.edu/principlesmanagement/chapter/11-3-understanding-decision-making/#:~:text=The%20four%20different%20decision%2Dmaking,o)

[making/#:~:text=The%20four%20different%20decision%2Dmaking,o](https://open.lib.umn.edu/principlesmanagement/chapter/11-3-understanding-decision-making/#:~:text=The%20four%20different%20decision%2Dmaking,o)
[ut%20all%20the%20P%2DO%2DL%2DC%20functions.](https://open.lib.umn.edu/principlesmanagement/chapter/11-3-understanding-decision-making/#:~:text=The%20four%20different%20decision%2Dmaking,o)

Burstein, Darrah (2015) - The 7 Styles of Decision Making -

<https://www.entrepreneur.com/leadership/the-7-styles-of-decision-making/249792>

Azevedo, Katie - How to make decisions: 4 decision-making strategies

for students - <https://schoolhabits.com/how-to-make-decisions-4-decision-making-strategies-for-students/>

Decision making 101 - <https://au.reachout.com/articles/decision-making-101>

The four rules for decision making -

<https://www.tonyrobbins.com/leadership-impact/the-four-rules-for-decision-making/>



BIBLIOGRAFIE

Mental Health & Wellbeing Toolkit - <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

Jody Aked, Nic Marks, Corrina Cordon, Sam Thompson - Five ways to wellbeing - <https://neweconomics.org/uploads/files/five-ways-to-wellbeing-1.pdf>

Headspace Mobile App - <https://www.headspace.com/>

Calm App - <https://www.calm.com/>

Headspace Youtube Channel - <https://www.youtube.com/user/Getsomeheadspace>

Exercise guidelines and workouts to help improve your fitness and wellbeing. - <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>

Paint Chip Calendar - <https://americanlifestylemag.com/decor/crafts-diy-projects/heres-a-calendar-gift-that-comes-through-with-flying-colors/>

FAÇA SEU CALENDÁRIO PERMANENTE SUPER SIMPLES E FÁCIL - ARTESANATO - <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VDAdvuWGMO4&feature=youtu.be>

Fun & Creative DIY Paint Chip Calendar - <https://diyprojects.com/paint-chip-calendar/>



BIBLIOGRAFIE:

The 26 most effective time management techniques - <https://clockify.me/time-management-techniques>

58 Time Management Techniques & Our Top 10 Picks (with a mindmap) - <https://www.spica.com/blog/time-management-techniques>

8 Tips for Work-Life Balance - <https://health.clevelandclinic.org/work-life-balance/>

Job burnout: How to spot it and take action - <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>

Monique Valcour (2016) - <https://hbr.org/2016/11/beating-burnout>

Healthy Lifestyle Guidelines for Youth Goal Setting - <https://preventionpluswellness.com/pages/healthy-lifestyle-guidelines-for-youth-and-young-adult-goal-setting>

Healthy Eating During Adolescence - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/healthy-eating-during-adolescence>

Endgu, F., Syed, A.(2011) - Importance of practicing a healthy lifestyle
Tracy, B - Three easy habits for a healthy lifestyle

Breus, M., Griffith, S. (2021) - Energize. Go from dragging ass to kicking it un 30 days, Brown Spark, New York

Breus, M. The power of when. Discover your chronotype - and the best time to eat lunch, ask for a raise, have sex, write a novel, take your meds, and more, Brown Spark, New York



CONTACTE

Adresa: Iași, Romania, Sos. Nicolina, no. 1, bl. 928B, sc.A, et.1, ap. 1

Website: www.gammainstitute.ro

Email: projects@gammainstitute.ro

Telefon: +40 0741 093 131

Contacte:



GAMA INSTITUTE
Sănătate, Educație, Cercetare

Diana Laura Ciubotaru - President

Email: diana.ciubotaru@gammainstitute.ro

Raluca Ferchiu - Gamma Projects&Research Coordinator

Email: raluca.ferchiu@gammainstitute.ro

Adresa: Probostwo 34 Street, 20-089 Lublin, Poland

Website: www.iairs.pl

Email: biuro@iairs.pl

Telefon: +48 570900881

Contacte:

Michal Olszowy - President

Email: m.olszowy@iairs.pl

Adrianna Madej - Project manager

Email: a.madej@iairs.pl



INSTYTUT
AKTYWIZACJI
I ROZWOJU
SPOŁECZNEGO



CONTACTE

Adresa: Calle Treviño, 74. Valladolid (Spain)

Website: www.aspaymcyl.org

Email: proyectos@aspaymcyl.org

Telefon: +34 983 14 00 88

Contacte:

Natalia Neira - Project manager

Email: natalianeira@aspaymcyl.org

Judit Nunez - Project technician

Email: juditnunez@aspaymcyl.org



Adresa: Via Giuseppe la Farina, 21, 90141 Palermo PA

Website: www.ceipes.org

Email: info@ceipes.org

Telefon: +39 0917848236

Contact:

Alessia Di Francesca - Vice president & project coordinator

Email: alessia.difrancesca@ceipes.org



Adresa: Rua Campo de Tiro, no 14, 7800-256 Beja, Portugal

Website: checkin.org.pt

Email: projects@checkin.org.pt

Telefon: +351 963 224 049

Contacte:

Antonio Gomes - President

Email: antonio.gomes@checkin.org.pt

Nicola Ferretti - Project manager

Email: nicola.ferretti@checkin.org.pt



