

CCOC

UNIVERSITATEA SPIRU HARET

CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

CONTACT

Adresa:

Str. Fabricii nr 46 G

București, sector 6

Email: ccoc@spiruharet.ro

NEWSLETTER

Nr. 4/2021

CARIERA TA ESTE IMPORTANTĂ!

CUPRINS

Modelul 70-20-10

Atitudinea pozitivă

Ce trebuie să faci pentru a avea succes?



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 4



CCOC asigură sprijinul tuturor studenților, masteranzilor și absolvenților USH
Activitățile extracuriculare îmbogățesc studenții și fac parte integrantă din
experiența lor, indiferent dacă sunt organizate sub forma contactului personal
sau online.

CCOC continuă să funcționeze în conformitate cu îndrumările legale și are acum
o bună experiență în furnizarea de evenimente și resurse online.





CCOC

Modelul 70-20-10

Victoria Stan

Modelul 70-20-10 pentru învățare și dezvoltare este o formulă utilizată în mod obișnuit în cadrul trainingurilor pentru a descrie modalitățile de învățare. Această metoda susține că indivizii obțin 70% din cunoștințele lor din experiențe legate de locul de muncă, 20% din interacțiunile cu ceilalți și 10% din evenimente educaționale formale.

Modelul a fost creat în anii 1980 de trei cercetători (Morgan McCall, Michael M. Lombardo și Robert A. Eichinger) care lucrează cu Centrul pentru Conducere Creativă, o instituție de învățământ nonprofit din Greensboro, Carolina de Nord, SUA.

Modelul 70-20-10 este valoros ca orientare generală pentru organizațiile care doresc să maximizeze eficacitatea programelor de învățare și dezvoltare. El este utilizat pe scară largă de către organizațiile din întreaga lume.

Dacă îți dorești să îți dezvolți anumite abilități încearcă să gândești aceasta dezvoltare din perspectiva procentului 70% prin experiență, 20% prin alții și 10% prin educație formală.





CCOC

Modelul 70-20-10

Astfel, ai putea învăța prin experiență lucrând efectiv într-un loc ce îți permite exersarea abilităților pe care dorești să le dezvolti și cerând feedback de la familie, prieteni, colegi. 20% prin alții poate însemna învățare prin experiențe de mentoring (discuții cu alți colegi care au experiență în acest domeniu) și 10% este dedicat învățării formale prin participarea la cursuri, traininguri sau studio individual.

Creatorii modelului susțin că experiența practică (70%) este cea mai benefică pentru angajați, deoarece le permite să descopere și să își perfecționeze abilitățile legate de locul de muncă, să ia decizii, să abordeze provocări și să interacționeze cu persoane influente, cum ar fi șefii și mentorii. De asemenea, ei învață din greșelile lor și primesc feedback imediat cu privire la performanța lor.

Angajații învață de la ceilalți (cei 20 la sută) printr-o varietate de activități care includ învățare socială, coaching, mentorat, învățare colaborativă și alte metode de interacțiune cu colegii. Încurajarea și feedback-ul sunt principalele avantaje ale acestei abordări de învățare.

Formula susține că doar 10 la sută din dezvoltarea profesională provine în mod optim din instruirea formală a cursurilor tradiționale.





CCOC

Atitudinea pozitivă

Potrivit specialiștilor în psihologie, atitudinea este poziția internă pe care o adoptăm față de noi înșine, dar și față de societate, este cea care determină modul în care vom răspunde sau acționa. Napoleon Hill spunea că „Orice situație nefavorabilă poartă în sine sămânța unui beneficiu echivalent, dacă nu chiar mai mare.”

Putem încerca să fim recunoscători pentru lucrurile bune din viața noastră – din păcate, de multe ori se întâmplă să nu apreciem ceea ce avem (ca de exemplu sănătatea, o persoană bună, un loc de muncă, etc.) până când le pierdem. Poate ar fi de folos să ne amintim faptul că, întotdeauna ne îndreptăm în direcția gândurilor noastre dominante, și să ne concentrăm asupra aspectelor pentru care trebuie să fim recunoscători.

Să încercăm a păstra un echilibru între autoapreciere și autocritică, extremele nu sunt de dorit, cel care se laudă prea mult este persiflat sau chiar abandonat și cel care se autocritică exagerat provoacă celorlalti fie sentimente de milă, de vină, fie sentimente de superioritate, atrăgând de la sine alte critici. Igiena noastră sufletească înseamnă echilibru în toate, când îți acorzi suficientă valoare îți atingi mai ușor obiectivele, te poți mobiliza și poți depăși mai ușor obstacolele.

Să ne odihnim cât este nevoie – s-a demonstrat că mintea este mult mai receptivă la gândurile pozitive când suntem calmi și nu o inundăm cu mai multe gânduri simultan, de aceea câteva exerciții de respirație și de relaxare sunt bine venite pentru a ne relaxa.

Să fim politicoși, să facem complimente și nu în ultimul rând să râdem cât mai mult.

O situație mai puțin plăcută a vieții ne poate ajuta să privim poate din altă perspectivă lucrurile, provocările vieții pot să ne descopere un potențial ascuns, abilități pe care nu știam că le avem.



CCOC

Ce trebuie să faci pentru a avea succes?

Gabriel Stan

Abraham H. Maslow s-a născut la 1 aprilie 1908 în Brooklyn, New York, provenind dintr-o familie de imigranți evrei din Rusia cu studii modeste. Copil fiind, Maslow suferise din cauza privațiunilor economice și sociale și mai târziu se compara cu prima persoană de culoare care a intrat la o școală de albi. Acest lucru nu l-a împiedicat să ajungă unul dintre cei mai renumiți cercetători în domeniul psihologiei.

Teoria nevoilor propusă de Maslow, în ordinea satisfacerii sunt: nevoile fiziologice, nevoia de securitate, de apartenență și iubire, de apreciere și de realizare de sine.

Abraham Maslow era de părere că printre caracteristicile omului actualizat/realizat se găsesc: productivitatea, creativitatea, spontaneitatea, spiritualitatea, simțul umorului, valorile morale, fericirea cu sine, deschiderea spre idei noi, curiozitatea, fascinația pentru realitate.

Cercetările sale au relevat o serie de tendințe comune ale persoanelor realizate studiate de el:

1. perceperea obiectivă a realității;
2. acceptarea deplină a propriei naturi;
3. angajare și dedicare în muncă;
4. simplitatea și naturalețea comportamentului;
5. nevoia de autonomie, de intimitate și independență;



CCOC

Ce trebuie să faci pentru a avea succes?

6. empatie și afecțiune pentru întreaga umanitate;
7. rezistență la conformare;
8. structură de caracter democratică;
9. atitudine creatoare;
10. un înalt grad de „interes social”.

Dacă vei lucra la fiecare dintre aceste abilități cu siguranță vei ajunge la gradul dorit de actualizare și de succes pe care ți-l dorești.

Cum ar fi să te gândești că tot ceea ce se întâmplă în viață, chiar dacă este negativ, în final este în favoarea ta, că de fapt poți privi eșecul ca o redirectionare a traseului.

Te invit să îți stabilești noi reguli de a vedea eșecul - o separare, un virus, un loc de muncă pierdut. Este cu adevărat un eșec sau poți încerca să vezi ce lecție ai de învățat?

Ce trebuie să faci ca tu să ai succes?





Contactează-ne:

ccoc@spiruharet.ro

<https://www.facebook.com/ccoc.spiruharet/>

București, Str. Fabricii nr 46 G, sector 6

Scris, editat și design de:

Victoria Stan

Autori articole:

Victoria Stan

Gabriel Stan



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 4