

# 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](mailto:ccoc@spiruharet.ro)

#### NEWSLETTER

Nr. 7/2021

## CARIERA TA ESTE IMPORTANTĂ!

#### CUPRINS

**Înțelege-te mai bine pe tine și  
pe ceilalți!**

**Instrumentul DISC**

**Cariera unui sportiv de performanță  
în timpul pandemiei**



[ccoc@spiruharet.ro](mailto:ccoc@spiruharet.ro)

Newsletter CCOC -USH Nr. 7



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

## Înțelege-te mai bine pe tine și pe ceilalți – Instrumentul DISC

„Dacă doi fac  
aceeași treabă, asta  
nu înseamnă  
nicidecum că e  
același lucru.”  
Proverb

Într-o zi, animalele au decis că vor să facă ceva semnificativ pentru a rezolva problemele din lumea lor. S-au gândit să înființeze o școală. Subiectele de studiu au fost: alergare, alpinism, înot și zbor. Pentru o organizare mai simplă a școlii, toate animalele urmau să participe la toate materiile.

**Rața influentă** a dat dovadă de abilități extraordinare la înot, iar spre încântarea ei a fost chiar mai bună decât profesoara. În schimb, a făcut doar progrese limitate în zbor și a fost destul de în urmă la alergare. Pentru că a întârziat să alerge, a trebuit să renunțe la orele de înot și să rămână în plus pentru cursurile de alergare. Din această cauză, membranele picioarelor au fost bătute atât de tare încât a obținut doar rezultate mediocre la înot. Dar rezultatele ei au fost bune pentru toată lumea, cu excepția raței.

**Iepurele conștiincios** a fost cel mai bun la alergat, dar a avut contracții necontrolate în mușchii picioarelor din cauza antrenamentului prelungit la înot.

**Veverița stabilă** era excepțională la cățărat, dar era din ce în ce mai descurajată, pentru că profesoara ei i-a cerut să zboare de jos în sus și nu din vârful copacului. Din cauza suprasolicitării, a avut febră musculară și a avut note slabe la cățărat și alergare.

**Vulturul dominant** era un copil rebel și a fost aspru pedepsit pentru neascultare. Întotdeauna se ridica primul la orele de zbor, dar insistă să ajungă acolo după cum credea de cuviință. (Swindoll C, 1979)

Care este Morala fabulei?



**CCOC**

## **Înțelege-te mai bine pe tine și pe ceilalți – Instrumentul DISC**

Fiecare dintre animale este cel mai eficient în mediul pentru care a fost creat și este ineficient atunci când se află în afara acestui mediu. Un tip de mediu le stresa, un altul le motiva.

În același fel, cunoașterea stilurilor comportamentale DISC ne poate ajuta să suprapunem calitățile cu situațiile potrivite. A lucra folosind punctele noastre forte este calea către rezultate. A lucra folosind slăbiciunile noastre este calea sigură către eșec.

Câteva informații despre istoricul modelului comportamental DISC.

Psihologul american John G. Geier a dezvoltat un model simplu și practic bazat pe cercetarea comportamentului oamenilor sănătoși. Geier a descris 4 tipuri (stiluri) comportamentale fundamentale care se regăsesc în fiecare individ în proporții diferite.

El descrie comportamentul uman ca fiind o consecință a două influențe sau doi factori (F):

F1- felul în care cineva își percepe mediul: *prietenos sau ostil*

F2- felul în care se percepe pe sine față de mediu: *mai puternic sau mai slab*

Astfel a dezvoltat un model cu 2 axe (menționate mai sus) și doi poli, denumiți:

- Reacția la mediu: *hotărâtă sau reținută*
- Perceperea mediului: *stresant sau nestresant*

Astfel a apărut instrumentul DISC (Dominant, Influent, Statornic, Conștiincios) care identifică tipul de personalitate bazat pe stilul comportamental. DISC este un instrument științific. Iată o scurtă descriere:



<p><i>D- Dominant</i>            Reacție hotărâtă la mediu, perceput ca ostil.            Nevoie de a prelua controlul și de a obține rezultate. Acceptă provocările și vrea să câștige, să obțină rezultate.</p>	<p><i>I-Influent</i>            Reacție hotărâtă la mediu, care este perceput ca prietenos.            Nevoia de a-i motiva pe alții, de a se exprima și de a fi auzit. Vrea să îi convingă și să îi influențeze pe alții.</p>
<p><i>S- Stabil</i>            Reacție reținută la mediu, care este perceput ca prietenos. Nevoie de stabilitate și armonie. Vrea să îi sprijine pe alții și să construiască relații stabile.</p>	<p><i>C- Conștiincios</i>            Reacție reținută la mediu, care este perceput ca ostil. Nevoie de a face totul corect. Vrea să evite problemele prin exactitate și precizie.</p>

### Care dintre cele 4 tipuri te identifici și se potrivesc mai bine?

Fiecare dintre dimensiuni se regăsește în fiecare individ în procente diferite. Fiecare avem 1-2 dimensiuni preponderente și restul de intensități mai mici. Pentru completarea unui chestionar poți accesa: <https://disc.studnet.ro/> (gratuit) sau <https://thestudentpromise.com/> (plătit) sau <https://persolog.ro/> (plătit).

### Cum te poate ajuta cunoașterea propriului profil DISC?

În mai multe feluri, dintre care aș menționa:

- **Orientare, consiliere în carieră/schimbare în carieră** (fiecare domeniu de ocupații solicită un anumit tip de personalitate, anumite puncte forte. Alegând domeniul potrivit tipului nostru, vom avea performanță mai bună și satisfacție pe măsură, deoarece muncim folosind punctele forte/calitățile și nu limitările).
- **Relații interpersonale/echipă/familie mai bune** (cunoscând punctele tari/limitările celorlalți îi putem înțelege mai bine pentru că le știm comportamentul predictibil, știm nevoile, le putem alocă roluri potrivite punctelor tari și nu slăbiciunilor).
- **Recrutare de personal, vânzări.**
- **Management eficient al timpului.**



# CCOC

## Înțelege-te mai bine pe tine și pe ceilalți – Instrumentul DISC

### Tips and tricks

- ✓ Concentrează-te pe calități
- ✓ Suprapune calitățile cu situațiile potrivite

### Surse:

Seiwert, L., Friedbert, G. (2012). *ABC-ul personalității. Înțelege-te mai bine pe tine și pe alții prin stilurile comportamentale Dominant(D), Influent(I), Stabil(S), Conștiincios (C)*. Editura Persolog GmbH: Germania.

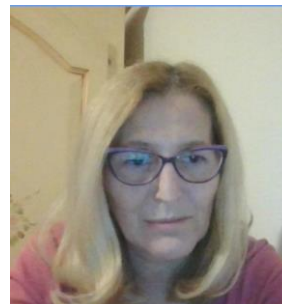
Swindoll, C. R. (1979). *Home Where Life Makes Up Its Mind, pag 51*. Editura Multnomah Press:Florida.

<https://www.discprofile.com/what-is-disc/research-reliability-and-validity>

**Autor: Cosmin Arjan - student anul III, Psihologie, USH**



**Îndrumator: Ina Morarescu – consilier, CCOC al USH**



**CCOC**

## **Cariera unui sportiv de performanță în pandemie**

Știm cu toții că măsurile restrictive adoptate în timpul pandemiei și-au pus amprenta pe fiecare dintre noi, atât mental, fizic, emoțional cât și financiar. Din punctul de vedere al unui sportiv de performanță, debutul pandemiei în România a fost cel care ne-a afectat cel mai mult, datorită restricțiilor din starea de urgență. În tot acest timp sportul și sportivii au fost uitați.

Sportul a apărut ca o formă de entertainment pentru societate și a continuat să fie așa până în zilele noastre. Însă, pentru sportivi, sportul reprezintă cariera noastră și modul nostru de viață. Când am ales sportul de performanță, am ales un stil de viață disciplinat și ordonat în toate privințele, așa am fost formați. Am învățat cum să ai grijă de corpul tău pentru a fi mereu într-o formă bună, cum și cât să dormi, să ai mare grijă de locul în care trăiești, modul de alimentație și multe altele. Momentul în care sălile de sport și cele de fitness au fost închise, a dat peste cap viața multor sportivi. Trecerea bruscă de la stilul de viață în care stai toată ziua în sală sau plecat în deplasări, la a fi blocat în casă a fost extrem de dificilă. Pe lângă faptul că ne-a fost suspendat obiectul muncii și cariera ne-a fost pusă pe pauză, nu mai aveam unde să activăm, am simțit ca ne-a fost luat modul de a trăi. Ai nevoie de ani întregi să îți găsești o rutină care funcționează pentru tine, de la regimul alimentar pe care decizi să îl adopți până la cum îți împarți timpul dintr-o zi pentru a îndeplini diferite task-uri între antrenamente, ca apoi, la sfârșitul zilei să te simți satisfăcut și să ai o odihnă plăcută.

Când ne-au fost închise sălile, am rămas cu un mare gol în viață. Ce aș fi putut să fac acum cu timpul pe care înainte îl petreceam antrenându-mă? Am citit cărți, m-am axat pe studiile de psihologie, m-am uitat la filme, dar nu a ținut mult.



# CCOC

## Cariera unui sportiv de performanță în pandemie

Nu mă simțeam bine, nu-mi găseam locul deși, am încercat să mă țin cât mai aproape de rutina mea normală însă, 20 de abdomene făcute în casă nu reprezintă nici măcar zece la sută din antrenamentele făcute într-o zi la sală.

Am găsit și aspecte pozitive ce au venit odată cu această stopare bruscă a vieții sportive. Am reușit să fac lucruri pentru care în mod normal nu aș fi avut timp. Viața și cariera de sportiv de performanță reprezintă un sumar de sacrificii, deși noi nu le tratăm așa. Renunțăm la multe lucruri care ar fi normale pentru un tânăr, dar acest lucru pe termen lung ar fi în defavoarea noastră, cum ar fi ieșitul frecvent cu prietenii, mersul în excursii spontane, pierdutul nopților și alte lucruri asemănătoare. Vara anului 2020 a fost, cel puțin din punct de vedere personal, cea care m-a adus cel mai aproape de oamenii din jurul meu. Am avut tot timpul din lume să fac tot ce nu-mi permiteam înainte, însă mintea mea tot în sală era. Mă simțeam neîmplinită, deși mă distram de minune profitând de această libertate, nu asta îmi doream. Voiam să fiu înapoi în sală, aveam nevoie de acele provocări care apar în viața oricărui sportiv de performanță, micile goal-uri pe care le setezi înainte de un antrenament, satisfacțiile unei noi reușite, dar și zilele mai puțin bune când nu mergea totul ca pe roate, meciurile pline de sentimente și emoții, acolo simțeam nevoia să fiu.

Cariera mea de sportiv de performanță nu a fost afectată iremediabil în această perioadă, însă a fost nevoie de mult mai multă muncă după o pauză atât de lungă. Chiar și o pauză de o săptămână se simte, gândiți-vă cum se simte corpul după una de 5-6 luni. A fost nevoie de mult timp și multă muncă, fizică și psihică, pentru a putea să mă întorc la nivelul la care eram înainte de această vacanță forțată, iar apoi, efortul dublat pentru a deveni mai bună.

Este o competiție continuă între tine cel de ieri și cel de azi, pentru autodepășire.





**Autor: Rodica Buterez – student anul III, Psihologie, USH**



**Îndrumator: Ina Morarescu – consilier, CCOC al USH**





## 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:

***Cosmin Arjan***

***Rodica Buterez***

Îndrumător

***Ina Morărescu***



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 7