

# 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. 12/2021

## CARIERA TA ESTE IMPORTANTĂ!

#### CUPRINS

**Factori care generează satisfacția profesională - starea de flow**



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

Newsletter CCOC -USH Nr. 12



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

## Factori care generează satisfacția profesională – starea de flow

Autor: Gabriel-Lucian Geană, student anul 2, Psihologie, USH

---

Există un lucru foarte important în viața noastră, acesta este satisfacția profesională. Pentru unii oameni aceasta este o nevoie este foarte acerbă, drept urmare întreaga formă de organizare personală și socială se îndreaptă către ea. Pentru mulți oameni cariera, succesul profesional și moștenirea pe care o lasă în urmă pentru viitoarele generații, pentru familie, înseamnă de fapt totul în viață. Toate deciziile, toate resursele, toate contactele sociale au ca ultim scop satisfacția profesională.

Pe drumul succesului și al carierei însă, uneori ne pierdem în detalii și ne atașăm de rezultate, iar acest lucru este firesc, mai ales în adolescență când valorile materiale primează - vrem să avem bani, să fim apreciați de cei din jur pentru statutul nostru, să ne dezvoltăm un cerc social în care noi să fim liderii.

Mulți oameni au constatat că după ce au obținut succesul material, tot nu sunt satisfăcuți cu propriile lor vieți, prin urmare putem să ridicăm un mare semn de întrebare - ce determină oare satisfacția profesională? Care sunt acele activități/actiuni/evenimente care generează această satisfacție? Poate fi ea construită mental? Este un efect al acumulărilor materiale? Este o stare transcendentă, dincolo de planul material? Cum reușim oare să accesăm această satisfacție profesională? Este pentru oricine?

În anul 1975, Mihály Csíkszentmihályi definea și vorbea despre acea stare benefică, generatoare de satisfacție în viața personală și profesională - starea de flow - definită ca fiind o stare în care te simți complet absorbit de activitatea pe care o faci, ești 100% concentrat, pierzi noțiunea timpului și a spațiului și te bucuri foarte mult de activitatea în sine. Acesta a demonstrat că starea de flow este direct proporțională cu succesul și rezultatele satisfăcătoare în viețile oamenilor.

Există deci o corelație între activitatea pe care o facem, starea de flow și satisfacția pe care o simțim în viața profesională.



# CCOC

## Factori care generează satisfacția profesională – starea de flow

Așa cum și Confucius spunea „Dacă faci ceea ce îți place cu adevărat, nu vei mai munci niciodată”, putem să ajungem la concluzia că o activitate aleasă bine, conform personalității noastre, poate duce foarte repede la rezultate remarcabile și satisfacție profesională.

A face un lucru natural înseamnă să descoperi acele activități care sunt în acord cu natura ta, cu temperamentul tău, cu personalitatea ta, cu talentele tale, cu chemarea ta, cu vocatia ta, cu interesele tale. Cu cât lucrurile sunt mai naturale, cu atât nu simțim că depunem efort, iar lipsa efortului este un alt indicator după care ne putem ghida ca să ne dăm seama sau nu dacă suntem în stare de flow.

Trăsăturile stării de flow, descrise de Mihály Csíkszentmihályi sunt:

- Concentrare intensă
- Armonie între minte-corp-mediul înconjurător
- Pierderea timpului și a spațiului pe termen scurt
- Pierderea sentimentului de „eu”
- Ușurință în desfășurarea activității
- Control foarte ușor asupra activității
- Sentimentul că recompensa stă în activitate, nu în rezultatul activității, etc.

Acestea sunt unele dintre cele mai comune trăsături ale acestei stări, iar oamenii caută această satisfacție în viața de zi cu zi. Este în natura noastră să facem lucruri care nu implică efort, este nevoia minții să fie concentrată pe o activitate, este benefic atât pentru noi, dar și pentru mediul înconjurător să fim niște ființe armonioase și fericite, iar lista poate continua.

Această stare se poate dezvolta, dar cel mai valoros este ca ea să apară ca un efect al activităților pe care le întreprindem. Putem să ne dăm seama dacă suntem sau nu pe drumul nostru atunci când avem această stare, ca și când natura ne-ar oferi feedback în timp real - „Acum ești în stare de flow, înseamnă că tu ești pe drumul tău, continuă pentru că faci bine ceea ce faci”.



**CCOC**

**Autor:**

Autor: Gabriel-Lucian Geană, student anul 2, Psihologie, USH



**Îndrumător:** Ina Morărescu – consilier, CCOC al USH





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

Științe Economice  
Științe Juridice  
Științe Administrative  
Informatică  
Psihologie  
Pedagogie  
Medicină Veterinară  
Educație fizică și Sport  
Filologie

București, Constanța, Brașov,  
Craiova, Câmpulung

## 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:

***Gabriel-Lucian Geană***

Îndrumător

***Ina Morărescu***



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 12