



„Investește în Oameni!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

CHEIA SUCCESULUI ÎN CARIERĂ AUTODISCIPLINA

Întocmit,
Maniov Vichentie

Data,
29.08.2014

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României



„Investește în Oameni!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

CHEIA SUCCESULUI ÎN CARIERĂ - AUODISCIPLINA

CONSILIERE:

- Individuală
- Colectivă (workshop)



**Ce îi deosebește pe oamenii de succes de ceilalți?
Sunt aceștia mai înzestrați din punct de vedere intelectual, au mai mult noroc?**

Unii ar spune că:

- stabilirea unui țel și planificarea reprezintă cheia succesului;
- încrederea în sine și optimismul ar fi forța călăuzitoare.

Stabilirea unui țel este importantă; la fel, încrederea în propriile forțe este esențială pentru a găsi succesul. Dar puteți face planuri, puteți visa, puteți crea și gândi pozitiv oricât de mult fără ca proiectele dumneavoastră să devină un succes. Se pare că secretul pe care îl au în comun toți oamenii de succes este **autodisciplină**.

„Investește în Oameni!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

Exercițiul 1: Analizați și descrieți cele două imagini din figura de mai jos:



Autodisciplina înseamnă că singura persoană căreia trebuie să-i dai socoteală sunteți dumneavoastră. Desigur că asta nu înseamnă că puteți face orice doriți, ci că aveți o serie de standarde după care considerați că ar trebui să trăiți.

Autodisciplina:

- este echivalată cu respingerea recompensei imediate, în favoarea recompensei întârziate;
- este acea putere care te determină să renunți la plăcerea imediată în favoarea rezultatelor care aduc beneficii pe termen lung;
- se manifestă sub forma abilității de a fi centrat pe acțiuni cu scopul de a atinge succesul;
- este autocontrolul pe planurile spiritual, mental și fizic.

Scopul autodisciplinei nu este acela de a te determina să trăiești o viață limitativă și restrictivă, această abilitate îți garantează succesul și puterea, și îți conferă forța de a-ți concentra toată energia pe îndeplinirea scopurilor propuse.



„Investește în Oamenii!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

Aceste abilități îți folosesc în procesul zilnic de acțiune și decizie. Ele îți sunt necesare pentru a îndeplini cu succes obiectivele, pentru a schimba obiceiurile limitative (oamenii își pun, de cele mai multe ori, singuri obstacole care țin de obiceiuri, mentalități, prejudecăți, etc.) cu unele noi și benefice, și pentru a progresa în toate planurile vieții tale.

Una dintre metodele cele mai simple și mai eficiente pentru a dezvolta voința și autodisciplina constă în refuzul de a satisface dorințele superficiale, neimportante și inutile. Există numeroase tentații și poftă a caror îndeplinire nu face decât să ne consume energie, fără a produce rezultate favorabile și pozitive. Invățând să refuzi să le satisfaci, ajungi să preiei controlul asupra vieții tale și te transformi într-o ființă puternică, măreață.

Cum îți cultivi voința și autodisciplina?

Nu este indicat să te arunci cu capul înainte în speranța că într-o clipită vei reuși să îți transformi complet viața. Lucrurile nu se îmbunătățesc peste noapte, este nevoie de răbdare și perseverență pentru a avea rezultate. Așadar, începe transformarea cu pași mărunți, îndeplinirea fiecăruia dintre ei îți va consolida încrederea în sine, și îți va oferi sentimentul de valoare personală.

Câteva exerciții simple pentru a-ți consolida voința și autodisciplina:

- Incercă să renunți la televizor sau la presa scrisă pentru o zi sau două.
- Bea apă în loc de suc.
- Mergi pe scări în detrimentul liftului.
- Coboară cu o stație înaintea destinației și mergi pe jos restul drumului.
- Timp de o săptămână, mergi la culcare mai devreme decât de obicei.
- Dacă îți place ciocolata, abține-te de a mânca timp de o zi sau două.

Aceste exerciții te ajută să intri în legătură cu forța ta interioară. Odată descoperită,



„Investește în Oamenii!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: **„O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”**
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

această forță îți va garanta succesul. Arată-ți și demonstrează-ți că poți prelua controlul asupra propriei vieți.

Exercițiul 2:

Enumerați 5 metode/exerciții care vă împiedică să vă consolidați autodisciplina

Enumerați 5 metode/exerciții pe care le puteți utiliza pentru a vă consolida voința și autodisciplina.



Exercițiul 3: Alocați-vă chiar acum câteva minute pentru a vă imagina și a scrie pe o bucată de hârtie cum vedeți viața dumneavoastră ideală peste 5, 10 sau 20 de ani. Notați ce stil de viață ați dori să aveți din punct de vedere financiar, relațional, mental, fizic și spiritual.

Notă: Când faceți acest exercițiu este foarte important să vă concentrați doar asupra lucrurilor pe care doriți să le realizați, și nu să vă consumați energia gândindu-vă la modul în care veți obține acele lucruri. Trebuie să gândiți ca și cum ați avea posibilitatea să realizați orice v-ați propune. Concentrați-vă pe **“CE”**, și nu pe **“CUM”**, pentru că pe **“CUM”**-ul îl veți descoperi la momentul potrivit. Mult succes!

De câte ori încearcă o persoană să atingă un scop înainte de a eșua?

Ați spune, probabil, că o dată, de două sau poate de trei ori. Din păcate însă, mulți oameni renunță înainte să încerce. Autodisciplina este cea care face diferența. Fără aceasta, este ușor să vă pierdeți concentrarea și să vă abateți de la scopul dumneavoastră.

Oamenii de succes continuă să facă lucruri pe care poate că nu și le doresc, pentru a obține anumite rezultate. Acești oameni sunt dispuși să:

„Investește în Oameni!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

- muncească mai mult;
- depună mai mult efort pentru a-și atinge scopul.

Ei știu că fără autodisciplină, nimic nu se va întâmpla, iar lucrurile vor rămâne neschimbate.

Autodisciplina este ușor de menținut atunci când se transformă în obișnuință în toate sectoarele vieții noastre.

Antrenați-vă „muschii” autodisciplinei în fiecare zi.



Responsabilitatea, în ceea ce privește autodisciplinarea, este partea cea mai importantă a ecuației. Auto-inspecția sau reflecția este, de asemenea, o parte importantă a acestui proces.

De asemenea, standardele care stau la baza autodisciplinării sunt revizuite continuu, după cum percepția asupra vieții se modifică tot timpul.

Autodisciplinarea este esențială în orice activitate care presupune performanță, în sport sau în orice meserie solicitantă. În zilele noastre, cei mai mulți oameni pot realiza 95% din ceea ce li se cere, dar tocmai restul de 5% face diferența. Și acest 5% se poate obține prin concentrare și implicare intensă, care nu pot fi menținute constante fără autodisciplină.

Autodisciplinarea presupune să fii în stare să ai inițiative și să-ți asumi decizii grele sau să-ți dedici timp și efort pentru lucruri mai puțin plăcute sau mai puțin convenabile, dar a căror executare este esențială pentru reușită.

Autodisciplină înseamnă:

- să te întrebi în fiecare zi dacă îți dozezi bine timpul și dacă faci lucrurile pe care chiar trebuie să le faci;

„Investește în Oamenii!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

- să îți asumi responsabilitatea pentru rezultate, fără să cauți scuze pentru lipsa de performanță.

Ce pași conduc spre o mai bună disciplină de sine?

- pasiune pentru țintele greu de atins;
- o mare încredere în capacitățile proprii - păstrând totodată disponibilitatea spre reflecție și introspecție;
- un cult al seriozității față de muncă și încredințarea că fiecare este răspunzător pentru ceea ce face, fără a da vreodată vina pe ceilalți.

Ce ajută în acest proces?

- oamenii pe care tu îi respecti pentru calitățile și abilitățile lor și care te critică fără menajamente;
- experiențele felurite;
- o deschidere profesională cât mai diversă;
- o bună educație, la care se adaugă dezvoltarea personală continuă.

Autodisciplina îmi este pusă la încercare ori de câte ori nu înregistrez progrese vizibile, când sarcina pe care o am de realizat este prea grea și nu am nici un prieten prin preajmă pe care să mă pot baza. Sau când munca mă epuizează fizic și sunt prea obosit pentru a continua.

În relația cu ceilalți, autodisciplina nu îmi este întotdeauna un aliat, deoarece oamenii mă consideră mult prea serios, îmi reproșează că îmi dedic prea mult timp jobului și prea puțin timp vieții personale. Atunci când întâlnesc pe cineva căruia îi lipsește disciplina de sine și se află într-un post important, aștept de la această persoană să facă progresele necesare până la atingerea unui nivel minim acceptabil de disciplină.

Schimbă-ți viața prin auto-disciplină:

- **stabilește-ți obiective clare** și pe termen scurt;
- **învață managementul timpului;**
- **ieși din zona ta de confort psihic;**

„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

- **dezvoltă obiceiuri sănătoase** ca parte a unei vieți disciplinate:
 - exersează;
 - mănâncă sănătos;
 - îngrijește-te;
 - stai departe de datorii;
 - învață pe toată durata vieții.
- **insistă** - rar să-ți iasă lucrurile din prima.



Cu insistență se trece marea !



Exercițiul 4: *Incercați să alergați (să faceți mișcare) zilnic. Poate la început nu ai tragere de inimă să ieși la alergat, dar adoptând acest stil de viață, vei fi surprins cum nu o să mai poți sta o singură zi fără mișcare. Azi alergi 10 minute, mâine 15 și într-un an te înscrii la maraton.*



Exercițiul 5. Cum să ajung la o disciplină mai bună?

Pas 1:

„Investește în Oameni!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

Imi fac o **listă** a lucrurilor unde consider că nu sunt foarte disciplinat și îmi detaliez la fiecare o serie de **motive** pentru care nu fac acele activități așa cum mi-am propus să le fac. Aici e foarte important să fiu atent la nevoile care pentru mine nu sunt atât de importante.

Poate ele sunt importante pentru alți oameni din viața mea, dar nu neaparat pentru mine; sau au fost importante la un alt moment de timp din trecut. Le vom numi **non-nevoi** (nevoile lor sau fostele mele nevoi).

Pas 2:

În paralel, întocmesc o listă cu lucruri de care mă simt cu adevărat atras acum, **lucruri pe care le-aș face zi și noapte**. De aici, voi detalia o lista cu nevoi pe care le simt cu adevărat importante pentru mine acum.

Pas 3:

Mă întreb: **satisfacerea în exclusivitate a nevoilor de la pasul 2 mă poate duce la o viață fericită?**

Pas 4:

Mă întreb: **la care dintre non-nevoi îmi dau seama că nu pot renunța? De ce?**

Pas 5:

Elaborez o listă finală cu lucrurile care au rămas ca **importante** pentru mine, știind acum de ce ele sunt importante – atât de la pasul 1, cât și de la pasul 2.

Pas 6:

Mă întreb dacă aceste lucruri, oricât de disciplinat aș fi, pot fi făcute în **timpul pe care îl am la dispoziție**. Imi sunt suficiente 24 de ore pe zi pentru a le realiza? Alfel spus, e realist ce mi-am propus?

Pas 7:

Dacă da, am lista care trebuie. Dacă nu, reiau lista și văd ce pot să mai scot, pe baza unei **prioritizări la nivel de nevoi**.

Pas 8:

Acțiune. Adăugăm săptămânal: Evaluare. Invățare. Adaptare. Acțiune...

„Investește în Oamenii!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

Cum se obține succesul ?

- Nu amâna
- Acționează acum
- Fii pe picioarele tale
- Nu te teme de eșec
- Nu te vinde ieftin
- Dezvoltă-ți obiceiul de a fi în permanență orientat către atingerea țelului tău



Recomandări pentru o carieră de succes:

- Profesionalismul autentic, stăpânirea domeniului în care lucrezi
 - Munca tenace, eforturi susținute, perseverență și implicare
- Păstrarea sănătății, îngrijirea corpului, asigurarea unei stări funcționale optime a organismului
 - Afirmarea loialității față de companie
 - Manifestarea spiritului de echipă
 - Respectul colegilor și al șefilor
 - Simțul măsurii și răbdare
 - Asumarea responsabilității personale
 - Păstrarea optimismului
 - Evitarea bârfei, a calomiei și denigrării altora
 - Prețuirea oamenilor
 - Inteligența și preocuparea de a învăța din greșeli
- Soluționarea cu tact și obiectivitate a oricăror conflicte și neînțelegeri
 - Utilizarea unui limbaj civilizat, politicos
 - **DISCIPLINA ȘI AUTODISCIPLINA**

„Investește în Oamenii!”
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013
Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”
Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792



Bibliografie:

- /1/ Gheorghe ARĂDĂVOAICE – **Succesul și eșecul**, Editura ANTET XX Press,
- /2/ Szilagyi, A., **Manualul consultantului în carieră**, Ed. Institutului European, Iași, 2008;
- /3/ Szilagyi, A., Vlădulescu, L., **Comunicare și succes profesional**, Ed. Printech, Bucureșți, 2001;
- /4/ Jigău, M., **Consilierea carierei**, Ed. Sigmă, Bucureșți, 2001;
- /5/ Tomșa Gh., **Dicționar de consiliere și orientare**, Ed. Credi, Bucureșți, 2005;
- /6/ Litoiu, N., (coord.) – **Ghid de consiliere și orientare în carieră**, Ed. Printech, București, 2008, disponibil și pe site-ul Centrului de Consiliere în carieră al UPB (www.ccoc.pub.ro).