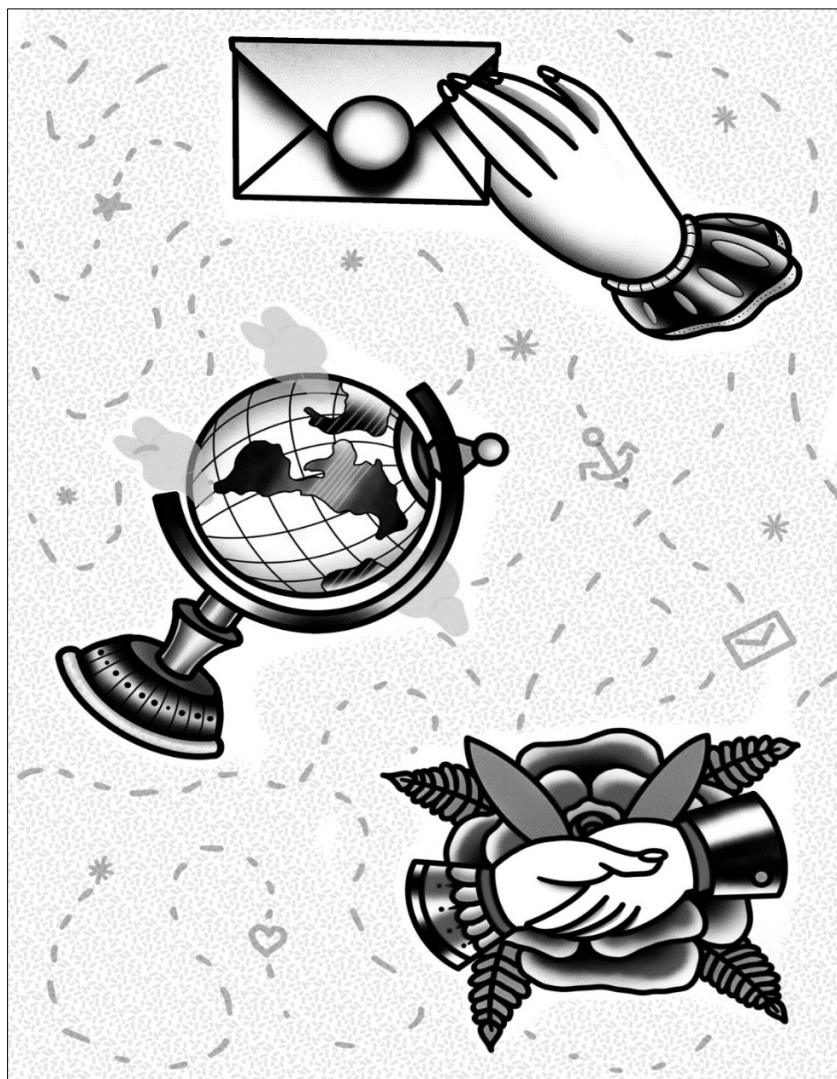


Caiete de comunicare



Facultatea de Litere



Revistă a studenților de la
Comunicare și relații publice

An XIV
Vol. 1
2024

ISSN 2247 – 2576

Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
Facultatea de Litere

Caiete de comunicare

2024

An XIV, Vol. 1

Publicația apare în cadrul programului de studii
Comunicare și relații publice de la Facultatea de Litere
a Universității „Vasile Alecsandri” din Bacău

REDAȚIA ȘI ADMINISTRAȚIA:

Bacău, str. Spiru Haret nr. 8, 600114

REDACTOR-COORDONATOR:

Lect. univ. dr. Florinela Floria

COLECTIV DE REDACȚIE :

Conf. univ. dr. Brîndușa-Mariana Amălăncei

Conf. univ. dr. Cristina Cîrțiță-Buzoianu

MEMBRI FONDATORI:

Gheorghe Platon, Dan Bârjoveanu, Alexandra Corolea

SECRETARIAT DE REDACȚIE:

Alexia-Teodora Cristea-Mîrza, Ana-Larisa Ilie, George Miron, Mara Robu,
Ana-Maria Vieru, Alexandra-Georgiana Zaim

Coperta: Adina-Marinela Mavriche

Ilustrații: Adina-Marinela Mavriche, Alexandra Trifan

CONSILIER EDITORIAL ONORIFIC :

Conf. univ. dr. Gabriel Mardare

Editor: Editura „Alma Mater” Bacău.

Multiplicarea a fost realizată la tipografia editurii

ISSN 2247 – 2576

Cuvintele au putere

Adina-Roxana Petrică

Puterea cuvintelor este un subiect fascinant, având implicații profunde în comunicare, psihologie, și relațiile interumane. Cuvintele nu sunt doar instrumente de exprimare, ci și vehicule de emoții și idei.

Nu suntem imuni la cuvinte și o știm cu toții. Cuvintele sunt o armă cu două tăișuri. În funcție de înțelegerea pe care fiecare persoană o are, cuvintele noastre o pot influența în multe feluri, de la a o face fericită, tristă, emoționată până la a o răni, dezamăgi sau înfuria. La fel cum cuvintele noastre pot să ridice și să încurajeze un om, în aceeași măsură pot să îl doboare. De foarte multe ori, viața cuiva poate fi influențată sau schimbată de cuvinte spuse într-un anumit moment.

Există studii și cărți de dezvoltare personală care demonstrează că până și sănătatea noastră fizică poate fi influențată de cuvinte. „Mesajele ascunse din apă” a japonezului Masaru Emoto subliniază acest aspect al influenței cuvântului asupra corpului uman. Experimentele sale demonstrează că apă distilată, pusă în sticlute cu etichete având diferite cuvinte scrise, se cristalizează în diferite forme din ce în ce mai frumoase în funcție de ceea ce reprezintă cuvântul. Cele mai frumoase cristale s-au format sub influența cuvântului „Mulțumesc” sau „Te iubesc”, la fel cum cele mai diforme rezultate au reieșit în urma folosirii unor cuvinte cu încărcătură negativă. Și pentru că suntem 70% apă, cuvântul are o influență majoră și asupra corpului uman.

În continuare voi aminti câteva aspecte privind puterea cuvintelor:

1. Influența emoțională - cuvintele pot genera sentimente puternice. O laudă sau un compliment pot ridica moralul cuiva, în timp ce critici dure pot provoca tristețe sau anxietate.

2. Construirea relațiilor - modul în care ne exprimăm poate întări sau slăbi relațiile. Cuvintele de susținere și empatie pot ajuta la consolidarea legăturilor interumane, în timp ce cuvintele dure pot crea distanță.

3. Persuasiunea - în publicitate, politică sau în vânzări, cuvintele sunt utilizate pentru a convinge și a influența opinia. Cele mai eficiente mesaje sunt adesea acelea care rezonază cu valorile și emoțiile audienței.

4. Identitate și autoexprimare - cuvintele ne ajută să ne definim identitatea. Felul în care ne alegem cuvintele reflectă cine suntem, ce credem și cum ne percepem pe noi înșine.

5. Cuvinte ca acțiuni - există o putere inerentă în cuvinte, întrucât ele pot induce acțiuni. Promisiunile, angajamentele și declarațiile publice au consecințe, iar oamenii își pot construi viețile pe baza cuvintelor altora.

6. Vindecare și reconciliere - în terapia de grup sau psihoterapie, cuvintele sunt esențiale pentru procesul de vindecare. A vorbi despre emoții și experiențe poate aduce o mare ușurare și înțelegere.

7. Cuvinte și cultură - limbajul reflectă cultura unei societăți. Cuvintele pe care le folosim pot influența percepțiile și atitudinile față de diverse subiecte, de la rasă și gen până la obiceiuri și tradiții.

Din aceste motive, este esențial să fim atenți la cuvintele pe care le alegem, atât în comunicarea cu ceilalți, cât și în auto-reflecție. Cuvintele au puterea de a construi sau de a distruge, de a inspira sau de a descuraja.

În concluzie, cuvintele sunt, de fapt, o oglindă a sufletului. Folosind cuvinte urâte, nu facem decât să ne stricăm sufletul. Ori de câte ori folosiți cuvintele în fața unei persoane, gândiți-vă în primul rând că

vorbiți sufletului acelei persoane și atunci poate că veți reuși să vă alegeți cu grijă modul de exprimare. Cum spunea și Confucius, „fără a cunoaște puterea cuvintelor este imposibil să cunoști oamenii”, astfel nu poți deveni tu însuși un om în adevăratul sens al cuvântului. Cuvintele pot influența oameni, pot modela suflete, pot crea artă și pot duce la apropierea de divin. A te juca cu ele în mod

inconștient înseamnă a risca să expui dezechilibrului nu numai persoana căreia i le adresezi ci și propria persoană.

Bibliografie

Masaru Emoto, *Mesajele ascunse din apă*, editura ADEVAR DIVIN, Brașov, 2006, nr. p. 190

<https://cuvantul-liber.ro/316421/puterea-cuvintelor/>

Corpul vorbește: cum influențează gesturile încrederea în timpul discursurilor

Ana-Larisa Ilie

Fiind studenți la comunicare, este necesar să înțelegem cât de importantă este comunicarea nonverbală în cadrul unei prezentări sau chiar în viața de zi cu zi. Precum afirmă și Amy Cuddy, psiholog în domeniul social dar și profesor asociat la Harvard Business School: „Nu este atât ceea ce spunem, ci modul în care spunem și ceea ce facem în timp ce spunem ceva care contează cu adevărat”. Acest citat se referă la importanța comunicării nonverbale în contrast cu elementele de comunicare verbală, impactul mesajului nostru fiind determinat nu doar de cuvintele pe care le folosim, ci și de modul în care le livrăm și de comportamentul nonverbal care însoțește aceste cuvinte.

Amy Cuddy este cunoscută în special pentru conceptul de „power posing” sau „poziționare puternică” popularizat în cadrul unei prezentări TED intitulată „Your body language may shape who you are”. (Cuddy, TED). Ideea din spatele power posing-ului este că posturile corporale pe care le adoptăm pot influența nivelul de încredere, starea de spirit și performanța noastră în diferite situații. Astăzi vom aborda în special ce trădează limbajul nonverbal al corpului în cadrul unei prezentări dar și modalități prin care ne putem îmbunătăți aparițiile.

În primul rând, postura corpului evidențiază nivelul de încredere pe care îl avem în noi înșine. Atunci când observăm o persoană ce abordează o postură închisă, încovoiată, ne putem da seama de nivelul de anxietate ce îl resimte, încrucișarea brațelor la piept evidențiind retragerea într-un spațiu confortabil iar curbarea corpului sugerează lipsa de încredere în sine. De asemenea, o persoană anxioasă poate avea tendința de a gesticula mult, de a-și atinge părul și fața constant.

În al doilea rând, vocea este un marcator al nesiguranței. Când o persoană trăiește un sentiment de anxietate, se poate observa felul în care vocea devine mai ascutită dar și tendința de a vorbi mai repede și mai puțin. Lucrul de care oamenii se tem mai mult decât oricare altul este vorbitul în public. (Collett)

Ne este spus adeseori că, odată cu experiența, crește și capacitatea noastră de a vorbi în public. Poate acest lucru este adevărat pentru mulți dar în continuare vor rămâne persoane cărora le este greu să își depășească această frică. O metodă eficientă de a trece peste nesiguranța și frica vorbitului în public este metoda „anchoring” prin care, în timp ce ținem o prezentare în fața unui public, încercăm să identificăm o persoană ce pare deschisă și

interesată de ceea ce spunem. Aceasta poate fi o persoană care zâmbeste, face contact vizual sau pare că ne urmărește cu atenție. După ce am identificat această „față drăguță”, încercăm să menținem un contact vizual continuu cu acea persoană timp de aproximativ 3 secunde. Acest lucru ne poate ajuta să ne simțim mai „ancorați” și mai conectați cu publicul, deoarece ne focalizăm pe o singură persoană în loc să ne simțim copleșiți de mulțimea de oameni.

Pe de altă parte, există modalități prin care putem îmbunătăți calitatea prezentării noastre. Primul lucru pe care îl putem face este reglarea posturii. În loc să abordăm poziția curbării corpului, cu umerii căzuți și spatulele îndoite, putem alege o postură deschisă și dreaptă, unde picioarele sunt drepte și tălpile depărtate. Astfel, arătăm auditoriului faptul că nu avem intenția de a pleca și suntem stăpâni pe noi înșine. Menținerea unui contact vizual constant, direct și ferm dar și a unui zâmbet prietenos poate crea o atmosferă confortabilă în prezentarea ta.

Nu în ultimul rând, gesturile noastre trebuie să fie controlate. De exemplu, poți utiliza gesturi cu mâinile pentru a sublinia

puncte importante. Este esențial să eviți gesturile excesive sau agitate care ar putea să diminueze impactul mesajului tău. Expresiile faciale joacă și acestea un rol crucial în transmiterea emoțiilor și a intențiilor în timpul unei prezentări. Este important să fii conștient de expresiile tale faciale și să le controlezi în mod corespunzător. O expresie facială calmă și concentrată poate transmite că ești în control și că te concentrezi asupra subiectului, ceea ce poate inspira încredere în rândul audienței.

În cele din urmă, să ne străduim să comunicăm nu doar prin cuvinte, ci și cu trupul nostru, să transmitem încredere, autenticitate și pasiune în fiecare interacțiune în public. Cu practică și conștientizare, putem deveni vorbitori mai eficienți și mai încântători.

În concluzie, comunicarea nonverbală joacă un rol esențial în succesul unei prezentări sau a unei interacțiuni în public. Gesturile, expresiile faciale și poziția corpului pot transmite mesaje puternice și subtile ce influențează încrederea publicului în vorbitor.

Ce spun outfiturile noastre despre cum comunicăm?

George-Eugen Miron

De multe ori, în funcție de cum ne simțim, ne alegem hainele de dimineată într-un anumit fel, iar mai apoi ieșim în lume cu ele. Fie că mergem la magazinul din colț, sau stăm o zi întreagă la facultate, aceste alegeri de stil transmit ceva, fără să ne dăm seama. Ne alegem piesele outfitului nostru în primul rând, în funcție de temperamentul prezent zilei respective.

M-am trezit într-o dispoziție bună? Aleg un hanorac mov, o bluză albastră, niște adidași colorați sau aleg să adaug și niște accesorii. Sunt în grabă, sau am o zi aglomerată? Merg pe varianta sigură de culori alb-negru, simple; un tricou simplu,

niște blugi simpli și nu exagerez cu accesorii, sau chiar nu mi pierd timpul să le mai caut. Acest lucru nu reflectă lipsa creativității noastre, ci pur și simplu că avem o zi agitată, deci comunicarea noastră s-ar putea să fie la fel de grăbită ca și durata gândirii alegerilor acestor piese vestimentare. Suntem într-o perioadă mai de „recuperare” emoțională și avem nevoie de confort emoțional, sau liniște în general? Tindem să alegem bluzele și hanoracele pufoase, care ne fac să ne simțim confortabili și „protejați”. Și mai există varianta unde avem o zi iritantă, nu dorim să comunicăm. Atunci aruncăm o glugă pe

cap, sau o șapcă ce ne va acoperi fața, deci inevitabil transmitem faptul că nu dorim să fim observați prea mult. Culorile mai sobre, precum griul, negrul sau bleumarinul, pot sugera un caracter mai introvertit sau o dispoziție mai rezervată, însă ele pot fi și semne ale eleganței sau ale dorinței de a transmite profesionalism. Alegerea culorilor în outfitul nostru nu este doar o preferință personală, ci o decizie influențată de starea emoțională, de modul în care dorim să fim percepuți de ceilalți, dar poate depinde, normal, și de sezon.

Din punct de vedere social, nu sugerez să etichetăm cum va decurge o viitoare conversație în funcție de ce poartă interlocutorul nostru, dar trebuie punctat că piesele vestimentare trimit un mesaj nonverbal. Să nu mai discutăm de celelalte zone, în afara temperamentului individului, care se referă la eleganță și model de abordare mai rafinat. O persoană care nu este publică, nu are anumite atribuții sau nu este foarte cunoscută, dar outfit-ul acesteia e alcătuit din cămașă albă, un sacou turnat și pantaloni de stofă te face, în mod involuntar, să i te adresezi în altfel de mod.

Revenim la zona estetică, ce se referă la culori. Știm bine că există atât culori reci, cât și culori calde. Se poate face o paralelă între calitatea acestor culori și temperamentul individului care le poartă? În mod normal, nu, și nu judecăm cartea după copertă, dar poate fi o tematică de gândire. Așa cum la o carte, căreia nu-i

cunoști titlul, dacă apar culori precum verde, roșu, portocaliu pe copertă, te duce cu gândul la ceva plăcut și feeric, așa va porni și tendința de a intra în conversație cu individul ce alege să poarte o bluză plină de flori, sau un hanorac roz.

Se mai poate adăuga faptul că anumite outfit-uri pot veni în ajutorul nostru. Dacă avem o întâlnire importantă, profesională sau academică, dar, așa cum se mai întâmplă, suntem copleșiți de stres sau de emoții, dorim să transmitem profesionalism și încredere în sine. Putem face asta printr-o cămașă albastră, pantaloni negri eleganți, și adidași de tip office sau pantofi de piele, care sunt într-adevăr mai rar văzuți în zilele noastre. În altă ordine de idei, dacă am fi purtat un hanorac larg și pantaloni de tip „cargo”, am putea transmite lipsă de interes, chiar dacă nu avem această intenție.

Într-o discuție cu niște oameni din domeniul vânzărilor, aceștia mi-au spus că îi ajută foarte mult cravata și sacoul, cu toate că ei își vând produsele vorbind la telefon. De ce oare? Outfitul le creează o atmosferă pozitivă și le oferă încredere în sine, iar cuvintele pe care le rostesc inevitabil vor fi în racord cu eleganța dorită.

Concluzionând, hainele nu definesc cine suntem, dar merită să reflectăm asupra rolului lor esențial în prima impresie pe care o transmitem în mod nonverbal.

Inteligența artificială și comunicarea umană

Victoria-Elena Crețu

Inteligența artificială (IA) a devenit un subiect de mare interes și dezbatere în ultimele decenii, transformând profund modul în care interacționăm cu tehnologia și cum percepem lumea din jurul nostru. În acest eseu, voi explora definiția IA, aplicațiile sale, impactul asupra societății și provocările etice asociate.

Inteligența artificială se referă la capacitatea unui sistem informatic de a efectua sarcini care, în mod normal, necesită inteligența umană. Aceste sarcini includ, dar nu se limitează la învățarea, raționarea, percepția, înțelegerea limbajului natural și rezolvarea problemelor. IA poate fi clasificată în două mari categorii: IA

slabă, care se concentrează pe îndeplinirea unor sarcini specifice, și IA puternică, care aspiră să imite gândirea umană în mod general.

Aplicațiile IA sunt variate și se extind în numeroase domenii. În sectorul medical, IA este folosită pentru diagnosticarea bolilor, personalizarea tratamentelor și chiar în chirurgie asistată de robotică. În industria auto, tehnologiile autonome, cum ar fi mașinile fără șofer, promit să revoluționeze transportul. De asemenea, IA joacă un rol important în domeniul financiar, fiind utilizată pentru analiza datelor, detectarea fraudelor și automatizarea proceselor.

În plus, IA are un impact semnificativ asupra mediului de lucru. Automatizarea sarcinilor repetitive permite angajaților să se concentreze pe activități mai creative și strategice, însă ridică și întrebări legate de viitorul locurilor de muncă și de necesitatea recalificării forțate de muncă.

Impactul IA asupra societății este complex. Pe de o parte, IA poate îmbunătăți eficiența și productivitatea, dar pe de altă parte, există temeri legate de confidențialitate, securitate și discriminare algoritmică. Algoritmii pot reflecta prejudecăți existente în datele cu care sunt antrenați, ceea ce poate duce la decizii

nedrepte în domenii precum recrutarea sau sistemul de justiție.

De asemenea, există o îngrijorare legată de dependența tot mai mare de tehnologie. Pe măsură ce IA devine din ce în ce mai integrată în viața noastră cotidiană, există riscuri legate de pierderea abilității umane de a lua decizii critice.

Provocările etice asociate cu IA sunt numeroase. O întrebare centrală este cine este responsabil pentru deciziile luate de un sistem de IA. De asemenea, discuțiile despre transparența algoritmilor și drepturile indivizilor în fața deciziilor automate sunt esențiale. Este crucial să ne asigurăm că dezvoltarea și implementarea IA se face într-un mod care respectă valorile umane și promovează binele comun.

Inteligența artificială reprezintă o frontieră fascinantă a inovației tehnologice, cu potențialul de a transforma radical societatea. Cu toate acestea, este esențial să abordăm provocările și riscurile asociate, asigurându-ne că progresul tehnologic este însoțit de responsabilitate etică și socială. Pe măsură ce ne aventurăm mai departe în era IA, colaborarea între dezvoltatori, politicieni și societatea civilă va fi crucială pentru a naviga în aceste ape neexplorate.

Influencerii și relațiile publice

Alina Dima

În ultimii ani, influencerii au devenit figuri esențiale în peisajul digital, având un impact semnificativ asupra modului în care brandurile interacționează cu publicul lor. Influența lor asupra relațiilor publice a redefinit felul în care companiile comunică mesajele, construiesc încrederea și își promovează imaginea.

Influencerii sunt persoane care și-au creat un profil online care și-a câștigat reputația prin conținut relevant, autentic și

captivant. Ei își construiesc o audiență fidelă care îi urmează și îi percepe ca fiind de încredere și cunosători ai domeniului în care activează, fie că este vorba despre modă, tehnologie, sănătate sau stil de viață. Rolul influencerilor în relațiile publice constă în capacitatea lor de a transmite un mesaj într-un mod personalizat și autentic, ceea ce crește rata de implicare și favorizează o reacție pozitivă din partea publicului. Spre deosebire de campaniile

tradiționale de publicitate, unde mesajele sunt transmise de companii direct către consumatori, colaborările cu influenceri sunt percepute ca fiind mai personale și mai puțin comerciale. De exemplu, un influencer care recomandă un produs, pe care îl folosește și în care are încredere va transmite un mesaj mai credibil și mai eficient decât o reclamă clasică. Astfel, influencerii joacă un rol crucial în construirea încrederii în relațiile publice, creând o punte între branduri și consumatori prin experiențe și testimoniale reale. În era digitală, percepția publicului asupra unui brand se poate schimba rapid datorită reacțiilor online și al viralității conținutului. În astfel de situații, influencerii pot juca un rol crucial în gestionarea crizelor. Prin sprijinul lor, brandurile pot atenua impactul unei crize, schimbând percepțiile negative și restabilind imaginea publică. De exemplu, în momente de criză, o colaborare bine gândită cu un influencer de încredere poate reuși să modifice rapid opinia publică și să reconstruiască reputația unui brand. Pe măsură ce lumea digitală continuă să

evolueze, se așteaptă ca rolul influencerilor în relațiile publice să devină din ce în ce mai puternic. Colaborările vor deveni mai sofisticate și mai orientate către crearea unei imagini autentice și sustenabile a brandurilor. Prin urmare, este important ca specialiștii în relații publice să înțeleagă și să valorifice puterea influencerilor, construind parteneriate strategice pe termen lung care să contribuie la menținerea unei imagini pozitive și a unei relații de încredere cu publicul.

Influencerii au devenit o resursă esențială în relațiile publice moderne. Capacitatea lor de a conecta brandurile cu publicul într-un mod autentic și eficient transformă fundamental strategiile de comunicare. Prin abordarea lor personală și influența pe care o au asupra percepției consumatorilor, influencerii pot face diferența între succesul și eșecul unei campanii de relații publice. Pe măsură ce această industrie se dezvoltă, colaborarea cu influenceri promite să fie un pilon esențial în construirea încrederii și menținerea unei imagini pozitive în mediul public.

TikTok-ul, politicienii și dezinformarea

Diana Postolache

Era digitală a transformat fundamental modul în care informația circulă, iar rețelele sociale precum TikTok joacă un rol central în acest proces. Deși platforma este apreciată pentru conținutul său distractiv și creativ, devine din ce în ce mai evident că există și o latură negativă care poate avea un impact semnificativ asupra percepțiilor publice. După cum se menționează și într-un articolul elaborat de Context, o publicație de referință în jurnalismul de investigație românesc, unii parlamentari români utilizează TikTok-ul pentru a răspândi dezinformări, teorii conspiraționiste și mesaje alinate propagandei.

Acești politicieni profită de algoritmi platformei, care prioritizează conținutul captivant și controversat, pentru a ajunge la un public larg, format în special din tineri. Prin rostogolirea unor narative false și periculoase, aceștia contribuie la manipularea opiniei publice și la fragmentarea societății. De exemplu, teme precum euroscepticismul sau atacurile la valorile democratice sunt adesea combinate cu sentimente de frică, ură și neîncredere, toate menite să polarizeze comunitățile din mediul online. Mai mult, platformele precum TikTok prezintă vulnerabilități semnificative în combaterea dezinformării. Spre deosebire de mass-media tradițională, rețelele sociale au mecanisme limitate de

verificare a informațiilor, ceea ce permite răspândirea, cu ușurință, a conținutului fals. Algoritmii favorizează viralitatea în detrimentul veridicității, iar publicul consumă aceste materiale fără să le treacă printr-un filtru critic. În acest context, politicienii care promovează dezinformarea devin actori activi ai unei strategii deliberate de influențare negativă.

Consecințele sunt grave. Răspândirea dezinformării pe TikTok nu doar că influențează percepțiile politice ale utilizatorilor, ci subminează încrederea în instituții și valorile democratice. De asemenea, întărește pozițiile radicale și amplifică diviziunile sociale. Într-o societate în care fluxul informațional circulă rapid și nu sunt impuse restricții clare în ceea ce privește verificarea surselor sau controlul conținutului distribuit, devine esențială dezvoltarea unei educații media solide. Tinerii, care sunt principalii consumatori ai acestei platforme, trebuie să fie învățați să analizeze critic conținutul pe care îl accesează. Pe lângă educația media, reglementarea platformelor online trebuie să devină o prioritate. Autoritățile și companiile din domeniul IT trebuie să

colaboreze pentru a dezvolta mecanisme care să limiteze propagarea conținutului fals și să penalizeze utilizatorii care răspândesc intenționat dezinformări. De asemenea, transparența algoritmilor folosiți de către TikTok și alte platforme ar contribui la responsabilizarea utilizatorilor și la reducerea impactului negativ al dezinformării.

În concluzie, TikTok-ul nu mai este doar o platformă de divertisment, ci un instrument de influență cu implicații politice și sociale profunde. Politicienii, care exploatează această rețea pentru a răspândi dezinformare, amenință coeziunea socială și valorile democratice. Pentru a contracara aceste tendințe, este esențială să folosim o abordare fundamentată pe educație și implicare activă din partea societății civile. Numai astfel putem proteja spațiul digital de pericolul manipulării și al urii.

Webografie:

<https://context.ro/reteaua-minciunilor-pe-tiktok-europarlamentari-romani-rostogolesc-dezinformari-conspiratii-propaganda-rusa-si-incita-la-ura/>

Tehnici de management al conflictului pentru o comunicare eficientă

Lucia-Ioana Faraosană

Uneori, într-un conflict, cei cu care interacționăm utilizează o multitudine de tactici, ce ne pot manipula să ne dăm acordul pentru cei ce folosesc astfel de modalități. Conform dextonline.ro termenul „conflict” înseamnă „neînțelegere, ciocnire de interese, dezacord, antagonism, ceartă, diferend, discuție (violentă)”.

Printre principalele tactici de manipulare folosite într-un conflict se numără următoarele:

1. Amenințările – chiar dacă, la prima vedere, amenințările nu sunt o formă potrivită de management al unui conflict, ele pot fi interpretate ca un semn prin care cealaltă parte ne avertizează că sunt puncte în discuție asupra cărora nu este dispusă să cedeze.

2. Complimentarea reprezintă o tactică care exagerează calitățile celeilalte părți, în timp ce îi exclude slăbiciunile. Se pornește de la ideea că este greu ca oamenilor să le

displacă persoanele care spun lucruri drăguțe despre ei.

3. Strategia lui „Trebuia să-mi spui” – înseamnă a-l face pe celălalt responsabil de faptul că tu ai un comportament inacceptabil, întrucât nu ți-a comunicat că un anumit lucru îl deranjează.

4. Schimbarea subiectului – funcționează eficient într-o discuție de negociere, deoarece, dacă ridicăm o altă problemă, partenerului nostru îi va veni greu ca după epuizarea acestei noi probleme să revină la subiectul pe care îl dezbătea anterior.

5. Tehnica mozaicului pornește de la faptul că este dificil să obținem tot ce ne dorim dintr-o dată, însă dacă la început cerem mai puțin este posibil să nu fim refuzați.

6. Metoda faptului împlinit – negociatorul îi prezintă problema celeilalte

părți, cerându-i să accepte condițiile sale pentru că oricum acțiunea în cauză s-a produs deja.

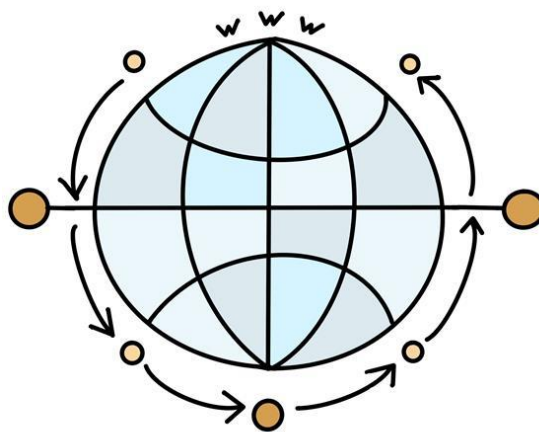
7. Practica standard este cea în care o parte îi cere celeilalte să-i accepte modul de a privi lucrurile, deoarece există multe alte cazuri similare.

Totuși, dacă ceea ce urmărim este o relație de comunicare de lungă durată, atunci este important să folosim metode ce încurajează realizarea unui consens pentru toți cei care interacționează, cum ar fi negocierea sau medierea.

Bibliografie și webografie:

Pânișoară, Ion-Ovidiu, *Comunicarea eficientă*, Iași, Editura Polirom, 2006

<https://dexonline.ro/definitie/conflict/de-finitii>



Votul tău, viitorul nostru: cum alegerea ta poate modela destinul unei națiuni

Diana Postolache

Dreptul la vot este un drept fundamental și un pilon central al oricărei societăți democratice, reprezentând modalitatea prin care cetățenii își exprimă direct voința și influențează deciziile politice. Importanța acestui drept este deosebită, întrucât prin vot oamenii au posibilitatea de a-și alege liderii și de a-și susține valorile, opiniile și interesele. Fiecare vot contribuie la formarea unei guvernări legitime, asigurând că cei care dețin puterea sunt în mod real reprezentanți ai poporului și nu persoane impuse.

Dreptul la vot nu este doar un privilegiu, ci și o responsabilitate. Participarea la alegeri este esențială pentru funcționarea unei democrații sănătoase și stabile, deoarece prin acest proces cetățenii pot proteja libertățile și drepturile fundamentale. Atunci când oamenii aleg să voteze, ei nu doar își exercită un drept, ci își îndeplinesc și datoria civică de a contribui la viitorul comunității lor și la modelarea direcției țării. Pe de altă parte, absenteeismul electoral poate submina democrația, deoarece lasă deciziile în mâinile unui grup mai restrâns de persoane, reducând astfel reprezentativitatea și legitimitatea guvernului. Este esențial ca fiecare cetățean să se informeze corect și temeinic înainte de a merge la urne, pentru a cunoaște candidații și propunerile politice. Alegerea informată este esențială pentru funcționarea unei democrații sănatoase, lipsa acesteia putând duce la decizii greșite, bazate pe informații incomplete sau eronate. Este important ca oamenii să înțeleagă nu doar cine sunt candidații, ci și cum politicile propuse de aceștia vor influența viața lor de

zi cu zi și viitorul societății. Astfel, înțelegerea programelor electorale și a valorilor susținute de partide și candidați este crucială pentru a face o alegere care să reflecte cu adevărat interesele și aspirațiile comunității.

Pentru a se asigura că dreptul la vot este respectat și că toți cetățenii au acces la acest proces, este important ca autoritățile să faciliteze accesibilitatea. Măsuri precum votul anticipat, votul prin corespondență sau prezența secțiilor de vot în comunități îndepărtate sunt esențiale pentru ca niciun cetățean să nu fie privat de posibilitatea de a-și exprima opinia. De asemenea, transparența procesului electoral este vitală. Oferirea de informații clare și publicarea rezultatelor într-o manieră deschisă previn suspiciunile de fraudă electorală și mențin încrederea publicului în corectitudinea alegerilor. Educația civică joacă, de asemenea, un rol crucial. Este important ca oamenii, în special tinerii, să fie informați despre importanța votului și despre mecanismele prin care se desfășoară procesul electoral. Fără o educație adecvată, există riscul ca cetățenii să fie mai puțin implicați și mai puțin conștienți de puterea pe care o dețin prin vot. Astfel, campaniile de informare și inițiativele de educație civică pot încuraja participarea activă și responsabilă a cetățenilor la viața politică.

Dreptul la vot este, așadar, un instrument esențial care le oferă cetățenilor posibilitatea de a contribui activ la dezvoltarea și direcția unei națiuni. Apărarea și promovarea acestui drept sunt imperative pentru menținerea unei societăți echitabile și democratice, în care fiecare voce contează și în care fiecare vot poate face diferența.

Impactul social media asupra tinerilor

Alina Dima

În era digitală, rețelele sociale au devenit un pilon central în viața tinerilor. Platforme precum Instagram, TikTok, Twitter și Facebook nu doar că le permit să interacționeze și să-și exprime identitatea, dar au și un rol profund asupra dezvoltării lor emoționale, sociale și cognitive. Însă, odată cu aceste beneficii, social media aduce și provocări și riscuri semnificative.

Rețelele sociale au revoluționat modul în care tinerii comunică și se dezvoltă, oferind acces la o lume de oportunități. Dezvoltarea creativității și a pasiunilor: social media le permite tinerilor să își exploreze și să își dezvolte creativitatea. Platforme precum YouTube și TikTok oferă o scenă globală pentru talentele lor – fie că este vorba despre muzică, dans, fotografie sau design. Aceste platforme nu doar le permit să-și expună talentele, ci și să învețe din conținutul altor utilizatori, oferind oportunități de creștere personală și profesională.

Crearea și menținerea relațiilor: în special pentru tinerii care locuiesc departe de prieteni sau familie, social media oferă o modalitate ușoară de a menține legătura și de a rămâne conectați. Relațiile de prietenie sunt menținute și întărite printr-o comunicare continuă, iar interacțiunile pe social media îi ajută să facă față sentimentelor de singurătate.

Acces la informații și educație: rețelele sociale sunt și un instrument important pentru educație și acces rapid la informații. Tinerii pot învăța despre diferite subiecte – de la probleme sociale și culturale până la dezvoltare personală și sănătate. Conturile de social media ale organizațiilor educaționale sau ale experților în diferite domenii oferă tinerilor acces rapid la cunoștințe, pe care altfel le-ar fi putut obține mai greu.

Pe lângă avantajele notabile, social media vine și cu provocări care pot avea un impact negativ asupra sănătății mintale și

fizice a tinerilor. Tinerii tind să se compare constant cu ceilalți, iar pe rețelele de socializare sunt expuși la o imagine idealizată a realității. Aceste comparații pot genera frustrări și complexe de inferioritate, mai ales atunci când fotografiile și videoclipurile sunt prelucrate pentru a atinge un standard nerealist de frumusețe. Consecințele pot include scăderea stimei de sine, probleme de încredere și, în unele cazuri, chiar tulburări de alimentație sau depresie.

Studiile arată că utilizarea excesivă a social media poate afecta sănătatea mintală a tinerilor. Dorința de a primi aprecieri și de a fi acceptați de ceilalți poate duce la dependență, reducându-le capacitatea de a se concentra pe activități importante, cum ar fi studiile sau timpul petrecut offline. Mai mult, dependența de social media este legată de o creștere a anxietății și depresiei.

Social media a creat o platformă unde bullying-ul se poate manifesta mult mai ușor și cu efecte pe termen lung. Cyberbullying-ul poate provoca traume și probleme emoționale severe, deoarece este greu de controlat și poate afecta victimele într-un mod mai profund, având impact și asupra imaginii lor în cercurile sociale.

Accesul la un volum mare de informații nu este întotdeauna un avantaj. Tinerii sunt expuși deseori la informații eronate sau chiar la fake news, care pot influența opiniile lor politice, sociale sau de sănătate. În plus, rețelele sociale amplifică ușor mesajele false, ceea ce poate afecta percepția tinerilor despre anumite subiecte de interes general.

Pentru a maximiza beneficiile social media, este esențial ca tinerii să fie ghidați și sprijiniți să folosească aceste platforme într-un mod echilibrat. Părinții, profesorii și consilierii școlari au un rol important în educarea tinerilor cu privire la utilizarea responsabilă a rețelelor sociale, la protecția

intimității și la identificarea și evitarea riscurilor potențiale.

Social media este un instrument puternic care influențează profund viața tinerilor. Dacă este folosit în mod responsabil, poate aduce beneficii notabile în dezvoltarea personală și socială. Cu toate acestea, riscurile asociate – de la probleme de

sănătate mintală până la cyberbullying și dezinformare – arată că este necesară o abordare atentă și echilibrată. Pe măsură ce rețelele sociale continuă să se extindă și să evolueze, este vital ca tinerii să fie bine informați și susținuți în această lume digitală complexă.

Social media și imaginea femeii în societate

Georgiana Caltia

În era digitală, social media a devenit o forță influentă în viețile noastre, transformând modul în care comunicăm și ne prezentăm. Această platformă nu doar că facilitează interacțiunile sociale, dar influențează profund percepția asupra femeilor în societate. În timp ce social media oferă oportunități pentru exprimarea diversității și promovarea femeilor influente, ea este, de asemenea, un mediu în care stereotipurile și presiunea socială persistă.

Un aspect pozitiv al social media este promovarea diversității. Aceste platforme au devenit un spațiu unde se celebrează frumusețea în toate formele și dimensiunile. Mișcările precum „#BodyPositivity” încurajează acceptarea de sine și respingerea standardelor tradiționale de frumusețe, contribuind astfel la o reprezentare mai echilibrată a feminității.

Un alt aspect pozitiv este că social media permite femeilor să devină influente și să-și folosească vocea pentru a educa și inspira. Femeile din diverse domenii pot ajunge la un public larg, contribuind la crearea unei culturi mai conștiente și mai incluzive.

Cu toate acestea, social media aduce și aspecte negative. Un exemplu semnificativ este presiunea de a se conforma standardelor de frumusețe. Imaginile retușate și filtrele pot crea așteptări nerealiste, generând anxietate și nesiguranță în rândul femeilor. Această presiune poate avea consecințe grave asupra sănătății mentale.

De asemenea, hărțuirea online reprezintă o altă problemă majoră. Femeile sunt adesea ținte ale comentariilor negative și atacurilor personale, ceea ce afectează stima de sine și sănătatea mentală. Acest mediu toxic descurajează exprimarea liberă și poate crea traume durabile.

În concluzie, impactul social media asupra imaginii femeii este complex, cu efecte atât pozitive, cât și negative. Deși platformele digitale oferă oportunități de promovare a diversității și de susținere a femeilor influente, ele aduc și provocări semnificative legate de presiunea socială și hărțuirea online. Este crucial ca utilizatorii, influencerii și platformele în sine să conștientizeze acest impact și să colaboreze pentru a crea un mediu online safe.

Viața femeilor din Afganistan. Realitate versus ficțiune

Anamaria Iuliana Scripcaru

Situația femeilor din Afganistan este marcată de o serie de schimbări dramatice și crize politice. Aceste schimbări influențează drepturile și libertățile de care femeile se bucură sau, mai corect spus, de care sunt private. Romanul distopic al lui Margaret Atwood, „The Handmaid’s Tale”, pare să reflecte din ce în ce mai mult o realitate care evidențiază natura oprimării și modul în care unele povești de viață pot depăși ficțiunea.

Viața femeilor din Afganistan este puternic influențată de dinamica socio-politică a țării. După retragerea forțelor NATO și revenirea la putere a talibanilor în august 2021, situația a devenit mult mai restrictivă pentru femei. Sub regimul talibanilor, accesul la educație pentru fete a fost limitat, iar femeile au fost constrânse să respecte un cod vestimentar strict, fiind forțate să poarte burqa și să evite ieșirile neînsoțite din case.

Femeile au pierdut, de asemenea, dreptul de a lucra în multe domenii, iar participarea lor în viața publică a fost redusă. Potrivit unui raport publicat de Amnesty International, „Restricțiile asupra femeilor din Afganistan și politicile discriminatorii au împins milioane de femei într-o stare de izolare și deprimare”.

Romanul lui Atwood oferă o imagine fictivă a unei societăți teocratice în care femeile sunt reduse la tăcere și lipsite de autonomie. Personajul principal, Offred, este un exemplu al femeii transformate într-o mașinărie pentru reproducere, într-o lume controlată de forțe patriarhale brutale.

„Libertatea nu mai era ceva abstract; era un lucru pe care îl pierduserăm”, spune

Offred, subliniind alienarea și deposdarea totală de drepturi. Această ficțiune se suprapune cu experiențele femeilor afgane care sunt forțate să renunțe la identitatea și libertatea lor pentru a supraviețui într-un regim represiv.

Printr-o analiză comparativă, se observă modul în care puterea patriarhală dictează legile și normele sociale. Atât în realitatea afgană, cât și în ficțiunea lui Atwood, femeile sunt privite ca proprietăți, rolurile lor fiind limitate la perpetuarea controlului masculin. De exemplu, în Afganistan, femeile care protestează pentru drepturile lor sunt adesea arestate sau agresate.

Acest tip de opresiune are consecințe asupra psihicului și bunăstării generale a femeilor. Ca și în „The Handmaid’s Tale”, izolarea impusă le face pe femei să se simtă străine de propria lor existență. „Supraviețuirea nu este același lucru cu viața”, reflectă Offred, un gând care rezumă perfect lupta zilnică a femeilor afgane.

Cu toate acestea, în ambele contexte, există o dorință puternică de rezistență. Multe femei din Afganistan continuă să lupte pentru drepturile lor, organizând proteste clandestine sau utilizând rețelele online. Acest spirit de luptă înseamnă că, deși oprimarea este prezentă, speranța de schimbare nu dispăre niciodată.

Bibliografie

[Afghanistan: Taliban’s treatment of women and girls should be investigated as the crime against humanity of gender persecution - Amnesty International](#)

Atwood, M. (1985). *The Handmaid’s Tale*.

Viața la țară – în stereotipuri (ne)justificate

Cosmin Neacșu

Mediul din care cineva provine a jucat dintotdeauna un rol important în modul în care acea persoană este văzută de către alții, iar cetățenii din mediul rural nu reprezintă o excepție. Locuitorii acestui spațiu sunt puși deseori în situația în care au parte de o anumită stigmatizare în ochii celor din mediul urban.

Unul din cele mai frecvente stereotipuri legate de această categorie este cel care aduce în discuție condițiile de trai. Unele persoanele din mediul urban tind să îi privească pe cei din mediul rural ca fiind înapoiați din punct de vedere al tehnologiei și ca neavând un acces facil la resurse de bază. Principala critică ce poate fi adusă la un astfel de stereotip este aceea că problemele amintite nu sunt întâlnite numai în sate, ci și în unele orașe mai puțin stabile din punct de vedere economic. Iar având în vedere faptul că, astăzi, majoritatea satelor sunt electrificate și dispun de acces la centre comerciale, prejudecățile ce țin de condițiile de viață nu ar mai putea fi justificate.

Un alt stereotip este cel care invocă tradiționalismul. Mai exact, percepția că oamenii din mediul rural au o viziune conservatoare asupra vieții, urmează cu strictețe datinile vechi și sunt împotriva modernității. Deși este adevărat că această atitudine poate fi întâlnită la țară (dar nu exclusiv în acest mediu), un stil de viață tradițional rămâne la alegerea fiecărui

individ în parte, nefiind o trăsătură bătută în cuie cu privire la cei care locuiesc într-o zonă rurală. De asemenea, atunci când locuitorii unui sat au la îndemână tehnologii sau alternative moderne pentru activitățile zilnice, ei pot avea cu siguranță tendința să le aleagă pe acestea, pentru că le ușurează activitatea.

Există și stereotipuri legate de aspectul profesional, și anume ideea că cei din mediul rural pot avea doar ocupații precum agricultura sau munca brută. Așa cum am evidențiat mai sus, faptul că o persoană locuiește într-un sat nu ar trebui să îi limiteze accesul la alte moduri de viață. Prin urmare, orice tip de profesie se poate regăsi printre activitățile unei persoane din mediul rural. Mai mult decât atât, accesul la educație îi permit unui locuitor din acest mediu să se dezvolte pe piața muncii la fel ca oricine altcineva și să își cultive aspirațiile și pasiunile.

Așadar, fie că aceste stereotipuri reflectă sau nu realitatea, efectele acestora pot fără doar și poate să fie nocive pentru percepțiile oamenilor și să afecteze relațiile dintre aceștia. Prejudiciile au adus dintotdeauna efecte de natură dăunătoare la nivel social, așadar cel mai bine este ca stigmatizarea să fie lăsată deoparte și să păstrăm o minte deschisă față de oricine, pentru că așa vom menține echilibrul în comunitate.

„De luni mă apuc”. Reclamele și presiunea schimbării

Ana-Maria Muraru

Așteptându-mi rândul pe holul cabinetului medicului și plimbându-mi ochii pe pereți mi-a fost imposibil să nu observ multitudinea de afișe publicitare

care promovau tot felul de suplimente alimentare, siropuri de tuse pentru copii sau vitamine, însă unul dintre aceste afișe m-a făcut să îmi opresc privirea asupra lui și să

îi acord atenție mai mult timp. În centrul imaginii respective era o femeie, așezată pe o minge mare de fitness, ridicând greutatea. De-o parte și de alta a femeii erau trecute mesajele „De luni mă apuc” și „Azi e cea luni”, iar dedesubtul ei era scris îndemnul „Preia controlul asupra corpului tău”, toate cu majuscule. Aceste mesaje erau însoțite de imaginea și numele produsului promovat, și anume cutia de pastile pentru slăbit.

O imagine deja clasică în lumea publicității este cea a femeii nemulțumite de felul în care arată și care trebuie să preia „controlul” folosind un anumit produs. În afișul observat de mine, se insinua că nemulțumirea femeii ar fi greutatea sa, cu toate că nu părea a fi obeză, ci avea o constituție obișnuită dar care nu se încadra în standardele de siluetă promovate de media, însemnând că era timpul pentru o schimbare. Cele două afirmații „De luni mă apuc” și „Azi e cea luni” sunt folosite la persoana întâi tocmai pentru ca privitorul să se pună în pielea personajului din imagine, folosindu-se de cuvinte pe care probabil multe femei le-au gândit când venea vorba de a începe să meargă la sală. Urmează apoi și sintagma „Preia controlul asupra corpului tău”, ce pare un fel de poruncă și are rolul de a întări ideea că este nevoie de o schimbare. Reclama este formată așadar din două componente la nivel lingvistic: primele două propoziții au rolul de a motiva, pe când cea de-a treia propoziție pune accentul pe ajutorul pe care îl oferă produsul în procesul „preluării controlului”. Însă adevărul în cazul produselor pentru slăbit este că efectele acestora sunt adesea minimale și temporale. Suplimentele de slăbit pot accelera ușor metabolismul sau pot reduce senzația de foame, dar rareori duc la rezultate vizibile și durabile fără ca persoana în cauză să facă și alte schimbări fundamentale în dietă și în activitatea fizică.

Apoi, contextul spațial în care un astfel de afiș este amplasat nu este tocmai potrivit din punct de vedere etic. Într-un cabinet medical, oamenii vin pentru a avea grijă de sănătatea lor, pentru a găsi sprijin și pentru

a obține recomandări de încredere. O astfel de reclamă, însă, poate să transmită subtil ideea că pacientul nu este suficient de „bine” sau că trebuie să slăbească, chiar și atunci când acest lucru nu este necesar. Femeia din imagine este etichetată indirect ca având o nevoie de „control asupra corpului” doar pentru că nu are un trup de top model, ceea ce nu este doar percepție nedreaptă, ci și nesănătoasă. O femeie care are un corp asemănător cu cel al persoanei din imagine poate simți o presiune să își modifice aspectul, căci „Azi e cea zi de luni”, cu toate că nu are o nevoie reală sau medicală de a slăbi (căci în acest caz lucrurile ar sta complet diferit iar aceste probleme nu s-ar rezolva cu o pastilă magică de slăbit). În loc ca persoanele ce trec pe acel hol să fie motivate să adopte obiceiuri sănătoase pentru bunăstarea lor generală, acestea riscă să fie influențate de o goană superficială după perfecțiune fizică, care poate duce la nemulțumire de sine sau chiar rușine.

Pacienții ar trebui să se simtă acceptați și sprijiniți în procesul de îmbunătățire a sănătății lor. În schimb, acest tip de reclamă sugerează că imaginea fizică are o valoare primordială și poate accentua sentimentul de inadecvare pentru persoanele care nu corespund unui ideal impus de publicitate. Pentru menținerea sănătății este necesară adoptarea unor obiceiuri sănătoase pe termen lung, precum o alimentație echilibrată, mișcare regulată și un somn adecvat. Suplimentele nu pot înlocui aceste schimbări esențiale, iar promovarea lor într-un cabinet medical poate duce la o înțelegere greșită a ceea ce înseamnă o viață sănătoasă.

Concluzionând, reclamele la produse de slăbit amplasate în cabinetele medicale riscă să promoveze o imagine nerealistă și nesănătoasă despre cum ar trebui să arate sănătatea. Sănătatea înseamnă mai mult decât numărul de pe cântar, iar pacienții ar trebui să fie încurajați să se concentreze pe obiceiuri sănătoase și pe o relație pozitivă cu propriul corp, nu pe standarde impuse de industrie.

Motorul inepuizabil al progresului uman

Claudia Petrea

În cadrul unei societăți în perpetuă mișcare, cu obiective fluctuante și aspirații mereu în creștere, realizările reprezintă stelele polare ce ghidează drumul spre progres și inovație. Fie că sunt individuale sau colective, realizările sunt pietrele de temelie ale societății moderne, călăuze ce ne îndeamnă să atingem noi înălțimi și să depășim limitele convenționale.

Realizările umane pot fi observate într-o gamă vastă de domenii, de la știință și tehnologie, până la artă, cultură și politică.

În domeniul științei și tehnologiei, realizările sunt evidente în descoperirile care schimbă lumea și în invențiile ce redefinesc modul în care trăim. De exemplu, progresele recente în domeniul inteligenței artificiale și al tehnologiilor informaționale au deschis noi orizonturi în ceea ce privește automatizarea, analiza datelor și comunicarea. În domeniul artei și culturii, realizările sunt reflectate în operele care îmbogățesc și inspiră mintea și sufletul uman. De la capodoperele literare și cinematografice, până la compozițiile muzicale și creațiile artistice, fiecare contribuție aduce o nouă perspectivă și o mai profundă înțelegere a condiției umane.

Însă, nu trebuie să uităm că realizările nu sunt întotdeauna doar rezultatul eforturilor individuale. Ele pot fi și rezultatul colaborării și sinergiei dintre oameni din diferite domenii și culturi. De exemplu, proiectele internaționale de cercetare științifică sau eforturile comune pentru a combate schimbările climatice demonstrează puterea colaborării în atingerea obiectivelor mari. De asemenea, realizările pot fi și mijloace de transformare socială și politică. Mișcările pentru drepturile civile, emanciparea femeilor sau pentru protejarea mediului înconjurător sunt exemple ale modului în care acțiunile individuale și colective pot schimba direcția unei societăți și pot influența politica și legile.

Cu toate acestea, realizările sunt motorul inepuizabil al progresului uman, reprezentând atât puncte de referință în evoluția noastră, cât și surse de inspirație pentru viitor. Prin recunoașterea și celebrarea acestora, ne întărim motivația de a continua să căutăm cunoașterea, să explorăm noi teritorii și să creăm un viitor mai luminos pentru întreaga umanitate.

Automatizare inteligentă

Denisa-Elena Țâmpu

Automatizare inteligentă (inteligenta artificială) are potențialul de a transforma radical modul în care funcționează diverse industrii, inclusiv sănătatea, educația, transportul și divertismentul, prin creșterea eficienței și îmbunătățirea accesibilității serviciilor.

În opinia mea, este esențial să ne asigurăm că tehnologiile bazate pe IA sunt dezvoltate și implementate etic, pentru a nu

compromite valorile fundamentale ale societății. Trebuie să fim conștienți de riscurile asociate cu utilizarea acestor tehnologii, inclusiv cele legate de confidențialitate și de posibile prejudecăți care pot apărea în deciziile automatizate.

În primul rând, consider că inteligența artificială (IA) are potențialul de a transforma radical societatea în moduri extrem de pozitive. Utilizarea IA în domenii

precum sănătatea, educația și transporturile poate aduce beneficii semnificative. De exemplu, în medicină, algoritmi de IA pot analiza rapid datele medicale pentru a ajuta la diagnosticarea bolilor într-un stadiu incipient, ceea ce poate salva vieți. O cercetare realizată de Universitatea Stanford a demonstrat că un sistem de IA poate detecta cancerul pulmonar mai eficient decât medicii, oferind o speranță mai mare pacienților.

În al doilea rând, însă, este esențial să recunoaștem și provocările și riscurile asociate cu implementarea IA. Un exemplu relevant este utilizarea sistemelor de recunoaștere facială, care pot duce la probleme serioase de confidențialitate și pot perpetua discriminarea. În mai multe orașe din lume, aceste sisteme au fost criticate pentru că identifică greșit persoanele de

culoare, reflectând prejudecăți în datele pe care le analizează. Astfel, este crucial să avem un cadru legal și etic bine definit pentru a preveni abuzurile și pentru a proteja drepturile fundamentale ale indivizilor.

În concluzie, inteligența artificială reprezintă o unealtă puternică, cu potențialul de a îmbunătăți calitatea vieții, dar vine și cu responsabilități mari. Este necesar să găsim un echilibru între beneficiile pe care le aduce și provocările pe care le generează. Investiția în educația etică a dezvoltatorilor de IA, împreună cu reglementări stricte, poate asigura că IA este folosită în moduri care promovează binele comun și respectă demnitatea umană. Numai astfel putem construi un viitor în care tehnologia să servească intereselor societății, fără a crea inegalități sau a compromite libertățile fundamentale.

„Dacă n-ai facultate, nu ajungi nicăieri” – un stereotip în declin

Maria-Teodora Grigoraș

În societatea de azi, educația este adesea văzută ca o cheie a succesului, iar ideea că fără facultate nu ai șanse să reușești în viață este un stereotip care încă mai persistă. Acest mod de gândire pune o presiune enormă pe tineri, transformând alegerea unui drum educațional într-o obligație, mai degrabă decât într-o decizie personală bazată pe abilități, interese și aspirații.

Realitatea este mult mai nuanțată. Deși studiile superioare oferă avantaje incontestabile, cum ar fi accesul la anumite profesii specializate, cum ar fi medicina sau ingineria, ele nu sunt singura cale spre succes. În prezent, tot mai multe exemple din diverse domenii demonstrează că pasiunea, talentul, perseverența și adaptabilitatea sunt adesea mai importante decât o diplomă de licență.

În plus, evoluția tehnologiei și globalizarea au schimbat complet regulile

jocului. Astăzi, multe profesii din domenii precum IT, design, arte sau antreprenoriat nu mai cer obligatoriu o diplomă universitară, ci mai degrabă competențe practice și un portofoliu solid. De exemplu, mari lideri din industria tehnologică, precum Steve Jobs sau Elon Musk, sunt adesea citați ca exemple ale succesului fără o educație formală completă.

Pe de altă parte, stereotipul „dacă n-ai facultate, nu ajungi nicăieri” reflectă și o mentalitate mai veche, moștenită din perioade în care studiile superioare reprezentau un simbol al statutului social. În acele vremuri, accesul la educație era limitat, iar o diplomă era o raritate care deschidea uși. În prezent, însă, importanța experienței practice, a rețelilor de contacte și a abilităților soft câștigă tot mai mult teren în fața simplei posesii a unei diplome.

Aceasta nu înseamnă că facultatea nu mai are valoare. Pentru mulți, anii de studiu reprezintă o perioadă de formare, autocunoaștere și dobândire a unei baze teoretice solide. Însă ideea că fără facultate „nu ajungi nicăieri” trebuie abandonată. Succesul este o combinație între muncă, pasiune, oportunități și o înțelegere clară a propriului potențial.

În loc să perpetuăm acest stereotip, ar trebui să încurajăm diversitatea în alegeri, să valorizăm aptitudinile și să promovăm ideea că există mai multe căi către succes, fiecare la fel de valoroasă. Fie că alegi o facultate, o meserie, o formare profesională sau antreprenoriatul, cheia este să-ți urmezi drumul potrivit și să te dedici cu adevărat pentru ceea ce faci.

Impactul presiunilor și așteptărilor sociale asupra procesului de autocunoaștere

Diana Postolache

V-ați gândit vreodată în ce măsură alegerile și deciziile pe care le luați sunt determinate în totalitate de voi și cât sunt determinate de mesajele pe care le primiți din familie, prieteni sau societate?

În societatea noastră modernă, suntem adesea presați să ne conformăm anumitor standarde și să îndeplinim anumite așteptări, iar acest lucru poate avea un impact semnificativ asupra modului în care ne percepem pe noi înșine și asupra modului în care ne construim identitatea. Presiunile sociale pot să ne influențeze în mod subtil, dar puternic, fie că este vorba de carieră, aspect fizic, relații sau de alte domenii ale vieții noastre. Ne simțim adesea nevoiți să ne conformăm anumitor norme și standarde impuse de societate, chiar dacă acestea nu corespund cu adevărat valorilor și aspirațiilor noastre personale. Așadar, în loc să ne căutăm și să ne descoperim propriile pasiuni și interese, ne poate fi mai ușor să ne conformăm așteptărilor celor din jur. Aceste presiuni și așteptări sociale ne pot împiedica să ne conectăm cu adevărat cu noi înșine și să ne cunoaștem adevărata identitate. În loc să fim autentici și să ne exprimăm gândurile și ideile într-un mod liber, ne putem simți blocați sau restricționați de frica de a fi judecați sau de a nu fi acceptați de ceilalți. Acest lucru poate duce la stres, anxietate și chiar la pierderea de sine.

Cu toate acestea, este important să înțelegem că putem să ne eliberăm de aceste presiuni și așteptări sociale și să ne descoperim adevărata identitate. Primul pas ar fi să conștientizăm faptul că nimeni nu este perfect și să ne acceptăm pe noi înșine așa cum suntem, cu toate calitățile și imperfecțiunile noastre. Trebuie să ne acordăm permisiunea de a fi autentici și de a ne urma propriile pasiuni și interese, indiferent de așteptările celor din jur. De asemenea, este important să căutăm sprijin și încurajare în cadrul comunității noastre și să căutăm modele și mentori care să ne inspire și să ne ghideze în călătoria noastră spre autodescoperire. Având o rețea de susținere puternică în jurul nostru ne poate oferi curajul și încrederea necesare pentru a ne cunoaște și a ne dezvolta pe deplin potențialul.

Așadar, într-o lume dominată de presiunea de a ne conforma standardelor nerealiste, precum frumusețea perfectă, succesul rapid în carieră, relațiile ideale și fericirea permanentă, este esențial să ne oprim și să reflectăm asupra impactului acestor așteptări ireale asupra vieților noastre. Este important să dezvoltăm așteptări realiste, să fim empatici și toleranți și să ne acceptăm pe noi înșine și pe ceilalți așa cum suntem.

Inteligența emoțională *versus* inteligența personală

Livia-Ioana Sandu

Au trecut deja destui ani de când se pune accent pe abilitățile soft și inteligența emoțională ale candidaților și angajaților, asta pentru că știm cât de importante sunt empatia, capacitatea de a lucra în echipă și maturitatea emoțională. Dar puși între ciocan și nicovală, cei care recrutează tot tind către omul cu mai multă experiență și mai multe hard skills, în detrimentul celui cu cel mai mare potențial emoțional, dar fără experiență. De ce fac asta și cât de important este de fapt coeficientul emoțional pentru succesul profesional al unui om?

Inteligența emoțională include autocontrolul, zelul, perseverența și capacitatea de automotivare. Toate aceste aptitudini pot fi insuflăte încă din copilărie, astfel aceștia vor avea o șansă mai mare, indiferent de potențialul intelectual primit pe linie genetică.

Studiul lui LeDoux a arătat că semnalele senzoriale de la ochi sau de la ureche merg mai întâi în creier la talamus și apoi – printr-o unică sinapsă – la nucleul amigdalian; un al doilea semnal de la talamus este îndreptat spre neocortex. Astfel nucleul amigdalian începe să reacționeze înaintea neocortexului.

Cercetările lui LeDoux sunt revoluționare în ceea ce privește înțelegerea vieții emoționale; sunt primele care pun în evidență căile naturale ale sentimentelor. Acest circuit exprimă puterea emoției de a copleși raționalul.

Așadar, oamenii au două creiere, două minți și două feluri diferite de inteligență: cea rațională și cea emoțională. Între ele există un echilibru: sentimentele sunt esențiale pentru gândire, iar gândirea pentru sentimente. Când intervine pasiunea,

balanța se înclină în favoarea minții emoționale (LeDoux JE, 2015).

Am învățat, așadar, că succesul profesional nu ține neapărat de inteligența clasică pe care o apreciem atât de mult la școală, că ea poate conta, desigur, în cariera cuiva, dar că la fel de importante pot fi pasiunea pentru total altceva și efortul depus în acea direcție.

În 1995, psihologul Daniel Goleman a popularizat termenul de inteligență emoțională în cartea sa, devenită bestseller, *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. Acolo explică, folosind numeroase analogii și studii, cum de la un punct încolo cel mai mare impact asupra vieții unei persoane e lăsat nu de IQ, ci de EQ (coeficientul emoțional), de capacitatea acestuia de a-și înțelege și controla emoțiile, și, mai departe, de capacitatea acelei persoane de a înțelege și ghida emoțiile celorlalți. Goleman susține că persoanele care se descurcă mai bine din punct de vedere emoțional, care își cunosc și își stăpânesc bine sentimentele și care deslușesc și abordează eficient sentimentele celorlalți, sunt în avantaj în orice domeniu al vieții. În lumea reală nu există o inteligență mai importantă decât cea interpersonală. Dacă nu o ai, nu vei ști cu cine să te căsătorești, ce job să-ți alegi etc.

În ultimii ani, numeroși psihologi consideră că inteligența personală are la bază cinci domenii principale:

1. Cunoașterea emoțiilor personale presupune identificarea și exprimarea coerentă a acestora, într-un anumit context. În orice relație exprimăm informații, sentimente, fapte, amintiri. Totuși, câteodată, ne este greu să exprimăm clar ceea ce simțim sau vrem să spunem, adică nu suntem coerenți; alteori ne este greu să

înțelegem ceea ce ni se spune – ce se ascunde în spatele cuvintelor. Aceste situații sunt generatoare de conflict. Pentru a le evita este important să putem codifica și decodifica mesajele transmise la nivelul verbal sau non-verbal; să transmitem și să înțelegem corect sensul mesajelor.

2. Gestionarea emoțiilor reprezintă capacitatea noastră de a alege modalitatea prin care ne vom exprima într-o anumită situație. Pentru a ne gestiona emoțiile este important să ținem cont de: ce/cum/când/unde/cui exprimăm.

3. Motivarea de sine înseamnă punerea emoțiilor în serviciul unui scop. Scopul este criteriul după care ne gestionăm emoțiile. Este important să ținem cont de ceea ce vrem să facem sau să obținem, în mod concret, în funcție de timp, participanți, strategie și resurse.

4. Recunoașterea emoțiilor în ceilalți reprezintă capacitatea de a intuit sau de a recunoaște emoțiile celorlalți. Empatia nu înseamnă să trăim emoțiile altor persoane, ci să le înțelegem pornind de la experiențele noastre.

5. Manevrarea relațiilor înseamnă arta inteligenței emoționale.

Astfel, avem posibilitatea de a ne crea propriile relații, stabilindu-ne scopurile, canalizându-ne energia și emoțiile, și astfel ne exprimăm și identificăm emoțiile într-un mod coerent vom fi conștienți de responsabilitatea noastră și a celorlalți în relațiile interpersonale. Acest lucru ne va ajuta să reducem conflictele și să comunicăm eficient.

Celebrul îndemn a lui Socrate „Cunoaște-te pe tine însuși”, reprezintă conștientizarea propriilor emoții atunci când acestea apar. Pentru unii dintre noi, conștientizarea emoțiilor e copleșitoare, în timp ce pentru alții abia dacă există.

În general, femeile trăiesc atât emoțiile pozitive cât și pe cele negative mai intens decât bărbații. Conștientizarea de sine devine piatra de temelie a stratului următor

de inteligență emoțională: capacitatea de a scăpa de o proastă dispoziție.

Oamenii au mai multe moduri de a-și stăpâni emoțiile:

- se închid în sine având impresia că nu dețin controlul asupra vieții lor emoționale, că au scăpat emoțiile de sub control;

- autoconștientizarea inteligentă îi ajută să-și stăpânească emoțiile;

- acceptarea – adică tendința să accepte cu ușurință dispozițiile prin care trec, fără a încerca să le schimbe.

- logica minții emoționale este asociativă; aceasta presupune elementele care simbolizează realitatea sau declanșează o amintire care să corespundă acestei realități.

- IQ (indice al nivelului de dezvoltare al inteligenței, stabilit prin raportarea vârstei mentale la vârsta cronologică) și inteligența emoțională nu sunt competențe contradictorii, ci mai degrabă separate. Spre deosebire de testele IQ familiare, nu există deocamdată niciun test care să stabilească scorul inteligenței emoționale.

Cercetătorii au demonstrat că elevii care au un sistem emoțional stabil la vârsta de 4 ani au rezultate mult mai bune la diversele examene de admitere la facultate. Capacitatea de a recunoaște și de a face față emoțiilor duce la performanțe mai mari la școală, în muncă și în relațiile interumane.

Temperamentul nu este un destin. Copilăria și adolescența sunt ferestre de oportunitate pentru a forma obiceiurile emoționale esențiale care ne vor domina existența. Lucrul cel mai tulburător îl reprezintă tendința mondială a generației de copii de a avea mai multe probleme emoționale decât în trecut:

- sunt mai singuri și mai deprimați,

- mai furioși și mai nestăpâniți,

- mai emotivi și mai înclinați să se îngrijoreze din orice,
- mai impulsivi și mai agresivi.

S-a constatat că persoanele care au un coeficient intelectual - IQ înalt sau o inteligență academică foarte bine dezvoltată se descurcă mult mai puțin în viața de zi cu zi, nu se pot adapta la lucruri care țin de socializare, precum munca în echipă. Altă categorie de subiecți, deși au un IQ mai redus în comparație cu primii, au rezultate deosebite în practică.

Există, totuși, un motiv socioeconomic foarte important pentru care am ajuns să asociem IQ-ul cu succesul profesional: accesul limitat la educație. În trecut, persoanele care mergeau la școală aparțineau predominant familiilor bogate. Tinerii din astfel de medii își permiteau să se dezvolte astfel, pe când cei din familii medii/sărace erau nevoiți să își găsească repede de lucru și nu avansau în carieră.

Astăzi însă, deși încă mai întâlnim analfabeți, ne apropiem tot mai mult de noțiunea de „educație pentru toți” și de „șanse egale pentru toți”. Ca o observație: nu toți se descurcă la fel de bine pe aceleași planuri, chiar dacă primesc aceleași șanse.

Einstein era excepțional la fizică și matematică, dar a picat prima admitere la Politehnica din Zürich pentru că nu se pricepea la franceză, zoologie și botanică. Henry Ford a revoluționat industria auto și procesul de asamblare a unei mașini fără să fi studiat vreodată ingineria sau managementul. Steve Jobs, Bill Gates și Mark Zuckerberg au abandonat facultățile și au construit adevărate imperii digitale: Apple, Microsoft și, respectiv, Facebook.

Cu siguranță, știm suficiente persoane care s-au descurcat fantastic profesional fără să fi excelat la o școală sau la o materie tradițională. Desigur, o educație bună poate fi esențială în obținerea primului job, în special atunci când unii angajatori caută anumiți absolvenți, dar mai departe în evoluția profesională se pare că un alt tip de

inteligență intră sub lumina reflectoarelor: inteligența emoțională.

Inteligența emoțională se poate îmbunătăți permanent, puține persoane sunt capabile de o astfel de performanță obținută în mod natural. Ne putem perfecționa inteligența emoțională dacă ascultăm nevoile celor din jur, fără a omite componenta limbajului non-verbal, empatizăm și ne poziționăm în situația celorlalți pentru a înțelege mai bine prin ce trec și cum îi putem ajuta.

Asta nu înseamnă însă că IQ-ul nu are nicio valoare în succesul nostru profesional.

Tot Daniel Goleman considera că, odată obținut primul job, dezvoltarea profesională a unei persoane depinde de inteligența emoțională în proporție de 80%, iar de IQ doar 20%. Cu alte cuvinte: trebuie să ai abilități ce țin de logică și matematică simplă pentru a face orice job (să știi să-ți împarți timpul, să cauți răspunsuri, să pui întrebări, să inventezi soluții etc.), dar la finalul zilei ce contează cel mai mult sunt abilitățile soft (negocierea unui deadline mai potrivit, capacitatea de a lucra bine în echipă, empatia față de alți colegi etc.).

Inteligența emoțională este esențială pentru succesul în viață, deoarece ne ajută să ne gestionăm emoțiile, să construim relații puternice și să luăm decizii mai bune.

Cu alte cuvinte, iscusința de a exprima și de a controla emoțiile este deosebit de importantă în plan personal și profesional pentru menținerea echilibrului, a sănătății emoționale și pentru obținerea succesului în viață.

Webografie

<https://www.dascalidedicati.ro/inteligen-ta-emotionala-de-la-varstele-timpurii/>

Emotional Intelligence: How We Perceive, Evaluate, Express, and Control Emotions:

<https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423>

Emotional intelligence
- <https://www.danielgoleman.info/>

Abilitățile sociale în reușita personală și profesională

Carmen-Liliana Huluță

Ce înseamnă reușită? La modul general, reprezintă atingerea unui scop, însă cele două dimensiuni către care aspirăm, reușita personală și cea profesională, sunt relative, având în vedere că nevoile oamenilor sunt diferite și se schimbă în funcție de context, poate chiar evoluează pe măsură ce ating noi praguri. Abilitățile sociale sunt reprezentate de capacitatea de a iniția și menține relații personale sau profesionale. Aceste abilități folosesc unelte de comunicare și relaționare cu ceilalți, verbal sau non-verbal, prin gesturi, mimică și limbajul corpului. Comunicarea este foarte importantă în relațiile interumane, iar felul în care ne prezentăm în fața interlocutorului, mesajul pe care reușim să îl transmitem și atitudinea noastră contribuie la gradul de succes al actului de comunicare.

Totuși, rețeta de atingere a acestor obiective este, la bază, aceeași pentru toate ființele sociale. Reușita personală sau profesională este condiționată, în mare parte de următoarele aspecte:

- Inteligența emoțională – este reprezentată în primul rând prin autocunoaștere și apoi prin empatie, capacitatea de a-l înțelege pe cel de lângă tine, de a fi atent la nevoile sale;

- Educația – reprezintă setul de valori transmis în familie, școală, în grupul de prieteni sau absorbite prin intermediul inteligenței emoționale, individul autoevaluându-se și identificând lipsurile pe care le are și schimbările pe care trebuie să le facă; acest set de valori are un impact puternic asupra comportamentului și implicit asupra celorlalți și a modului în care suntem văzuți;

- Umanitatea – atunci când luăm în considerare nevoile și sentimentele celuilalt, suntem mai apreciați;

- Personalitatea și caracterul – două dimensiuni diferite, care însă conlucrează

atunci când scot la iveală abilități sociale; în funcție de calități/defecte și felul în care le manifestăm suntem mai mult sau mai puțin apreciați de către ceilalți;

- Felul în care comunicăm - pentru a putea ajunge să comunicăm eficient, avem nevoie de un set de aptitudini care includ comunicarea verbală și nonverbală, ascultarea atentă, capacitatea de a ne stăpâni stresul de moment și de a înțelege emoțiile proprii și ale celui cu care comunicăm.

Abilitățile sociale bine dezvoltate au avantajele lor și contribuie la creșterea stimei de sine, a încrederii în sine și la o stare generală de bine. Cunoașterea acestor avantaje motivează individul pentru a aspira la dobândirea lor. Câteva dintre acestea sunt:

- Relații sociale îmbunătățite calitativ și cantitativ - atitudinea pozitivă și carisma duc la bune relații sociale, ce se pot transforma în prietenii;

- Comunicare mai ușoară - cu cât ne transpunem mai des în situații diverse de comunicare, cu atât aptitudinile noastre de relaționare se dezvoltă mai frumos;

- Eficiență – creșterea stimei de sine duce la o mai bună rezolvare a sarcinilor, la motivație și reușită;

- Posibilitatea de a avansa în carieră – o persoană deschisă ce comunică eficient, lucrează bine în echipă și reușește să influențeze pozitiv colegii va avea prospecte bune de avansare.

Nu în ultimul rând, marele avantaj al reușitei personale și profesionale este starea generală de bine, fericire și împlinire. În concluzie, abilitățile sociale au o pondere foarte mare în reușita pe orice plan, având în vedere că suntem ființe sociale și interacționăm între noi, verbal sau nonverbal, în orice context ne-am afla.

Bibliografie:

Doron, R., & Parot, F., *Dicționar de psihologie*, București, Editura Humanitas, 1991

Fexeus, Henrik, *Manualul abilităților sociale superioare*, București, Editura Trei, 2018

Șchiopu, U., *Dicționar de psihologie*, București, Editura Babel, 1997

Nu încercați să fiți un om de succes. Încercați să fiți un om de valoare

Denisa-Georgiana Doru

În centrul vieții noastre contemporane, presiunea de a atinge succesul este omniprezentă. Cu toate acestea, este esențial să ne întrebăm ce înseamnă cu adevărat succesul și ce valoare reală aduce în viața noastră și în comunitate.

În primul rând, a fi un om de valoare nu înseamnă doar realizările externe sau cât de mult strălucești în lumina publică. Este mai degrabă despre modul în care îți trăiești viața, despre impactul pe care îl ai în jurul tău și despre contribuția ta la binele comun. Succesul poate fi efemer, dar valoarea este eternă. Când ne concentrăm doar pe succesul în sensul său convențional – bani, putere, faimă, există riscul să pierdem din vedere lucrurile cu adevărat importante.

Oricine poate obține succesul în anumite domenii, dar esența unei vieți împlinite costă în ceea ce oferi lumii și în modul în care îi ajuți pe ceilalți. Este vorba despre a-ți folosi talentele și resursele pentru a face o diferență pozitivă în lume, indiferent cât de mică ar putea părea aceasta.

„Valoarea unei persoane nu constă în cât de des reușește, ci în cât de des se ridică atunci când cade.” – Confucius a subliniat că valoarea unei persoane nu este determinată de reușite sau de încrederea în sine, ci de capacitatea de a se

ridica și a deveni mai bun după eșecuri. Este o încurajare de a fi rezistent și de a învăța din greșeli pentru a deveni mai puternic și mai înțelept.

În al doilea rând, atunci când aspirăm să fim oameni de valoare, nu ne mai lăsăm definiți de standardele impuse de societate. În schimb, ne concentrăm mai degrabă pe dezvoltarea noastră personală, pe cultivarea unor relații autentice și pe construirea unei lumi mai bune pentru toți. Astfel, ne trăim viața cu un sens profund și lăsăm în urmă o moștenire valoroasă.

„În viață nu este important să-ți depășești adversarii înșă este important să-ți depășești propria limită.” – Arthur Ashe a fost un celebru jucător de tenis american și activist pentru drepturile civile. Acest citat subliniază ideea că adevărata competiție în viață nu este să fii mai bun decât ceilalți, ci să depășești limitele personale și să te perfecționezi în continuare. Este o chemare la auto-depășire și autoîmbunătățire, indiferent de circumstanțele externe sau de ceilalți.

În concluzie, succesul poate veni și pleca, dar valoarea pe care o aducem în lume este ceea ce rămâne, așadar în căutarea unei vieți pline de semnificație, să ne orientăm eforturile către a deveni oameni de valoare, lăsând succesul să devină o consecință naturală a acestei căutări.

E important să spui adevărul atunci când ți se face o nedreptate

Cristina Ghenade

De-a lungul vieții, mulți dintre noi am fost învățați să evităm conflictele, să nu deranjăm și să lăsăm lucrurile așa cum sunt, chiar și atunci când suntem tratați nedrept. Am crezut că tăcerea este un răspuns mai bun decât confruntarea, gândindu-mă că astfel voi evita problemele și că oamenii vor aprecia răbdarea mea. Am realizat însă, în timp, că această abordare a fost deseori interpretată greșit și că a contribuit mai mult la nemulțumirea mea interioară decât la menținerea unei armonii reale. Tăcând, nu mi-am permis să îmi exprim dreptatea și am permis celorlalți să își impună propriile versiuni ale adevărului, care nu reflectau ceea ce simțeam sau credeam eu.

Înțelegerea propriilor nevoi și valori

Fiind de multe ori naivă, am lăsat să treacă momente în care am fost tratată incorect sau în care mi s-au făcut nedreptăți. De fiecare dată când alegeam să tac, simțeam că pierd o parte din mine și din puterea mea de a-mi exprima valorile. Mi-a luat mult timp să realizez că tăcerea mea a lăsat loc pentru neînțelegeri și interpretări greșite, iar cei din jur au ajuns să mă privească drept o persoană slabă, care acceptă orice fel de tratament. Însă, în adâncul meu, știam că adevărul meu merita spus și că opinia mea merita să fie auzită.

Curajul de a spune adevărul

A spune adevărul, mai ales când te simți vulnerabil sau când nu ai fost obișnuit să te aperi, necesită curaj. Mi-am dat seama că a renunța la tăcere și a vorbi despre ceea ce simt nu înseamnă neapărat să provoace conflicte, ci mai degrabă să îmi asum responsabilitatea pentru propriile gânduri și emoții. De fiecare dată când am avut curajul să spun partea mea de adevăr, am simțit o ușurare imensă. Fiecare situație în care mi-am expus perspectiva a fost un pas spre recâștigarea încrederii în mine și în capacitatea mea de a stabili limite sănătoase.

Consecințele tăcerii și puterea vindecătoare a adevărului

Tăcerea, deși uneori pare o cale mai ușoară, duce în final la acumularea de frustrare și resentimente. Când acceptăm în mod pasiv tratamente nedrepte, ne obișnuim să îndurăm o presiune emoțională care ne afectează atât stima de sine, cât și sănătatea emoțională. Am observat că, rămânând tăcută, am lăsat ca propriile mele valori să fie trecute cu vederea și ca ceilalți să creadă că pot continua să mă trateze la fel. Însă, de îndată ce am început să îmi spun adevărul și să clarific cum mă simt, am reușit să schimb nu doar percepția celor din jur, ci și modul în care mă simțeam în raport cu mine însămi.

O lecție de autenticitate și afirmare

Am învățat că este mai sănătos și mai onest să ne afirmăm valorile și adevărul decât să trăim în umbra tăcerii. Această experiență m-a ajutat să înțeleg că, deși naivitatea și dorința de pace m-au determinat să tac de-a lungul timpului, a venit momentul să prețuiesc sinceritatea față de mine și să îmi spun punctul de vedere. Nu trebuie să îi las pe alții să decidă ce este adevărat pentru mine; este responsabilitatea mea să îmi apăr poziția și să fiu fidelă propriilor principii.

Concluzie

A nu rămâne tăcut atunci când ți se face o nedreptate este esențial pentru propria integritate și respect de sine. Prin curajul de a-mi spune adevărul, am învățat că merită să lupt pentru dreptatea mea, chiar și atunci când este greu sau când mă simt vulnerabilă. Încetul cu încetul, am reușit să transform tăcerea în încredere, iar adevărul meu a devenit un sprijin important în construirea unei vieți autentice și respectuoase față de propriile valori.

Față în față cu stresul

Teodora Cristea-Mîrza

Da, acceptarea situațiilor neplăcute poate fi dificilă uneori, dar este important să învățăm să facem față acestor momente. Fiecare experiență ne învață ceva și ne ajută să creștem ca persoane. În loc să ne luptăm cu situațiile neplăcute, putem încerca să le acceptăm și să găsim modalități de a le depăși. Cu timpul, vei vedea că această abordare te va ajuta să te simți mai încrezător și mai puternic. Fiind o persoană introvertită și ușor afectată de stres și anxietate, voi lăsa câteva sfaturi ce sper că vă vor ajuta la controlarea momentelor critice.

Este important să respiri adânc în momentele de criză deoarece respirația profundă poate ajuta la calmarea sistemului nervos și la reducerea nivelului de stres. Atunci când ne simțim anxioși sau supărați, respirăm adesea superficial și rapid, ceea ce poate accentua starea noastră de tensiune. Prin respirația adâncă, aduci mai mult oxigen în corp și îți relaxezi mușchii, ceea ce poate ajuta la reducerea anxietății și la restabilirea echilibrului emoțional.

Acceptarea emoțiilor este un pas extrem de dificil dar în același timp, necesar pentru conviețuire. Pentru a-ți accepta emoțiile, este important să le recunoști și să le permiți să existe. Nu încerca să le reprimi sau să le ignori, deoarece aceasta poate duce la acumularea de tensiune și la o stare de disconfort emoțional. În loc să te judeci pentru emoțiile tale, încearcă să le privești ca pe o parte naturală a experienței umane. Învață să le observi și să le accepți fără a te agăța de ele sau a te identifica complet cu ele. Poți folosi diferite tehnici de conștientizare, cum ar fi meditația sau jurnalizarea, pentru a-ți explora și înțelege mai bine emoțiile. În final, amintește-ți că emoțiile tale sunt valide și că ai dreptul să le simți.

Cere ajutor, nu ezita. Când te simți rău psihic, este important să ceri ajutor și să nu încerci să treci prin asta singur. Poți începe prin a vorbi cu o persoană de încredere, cum ar fi un

prieten apropiat sau un membru al familiei. Dacă simți că ai nevoie de suport suplimentar, poți căuta un specialist în sănătate mentală, cum ar fi un psiholog sau un terapeut. Aceștia sunt pregătiți să te asculte și să te ajute să faci față dificultăților emoționale. Nu uita că este curajos să ceri ajutor și că nu ești singur cu problemele.

Gândește pozitiv. Gândirea pozitivă este o abordare mentală în care îți direcționezi atenția și perspectiva către aspectele pozitive ale vieții. În loc să te concentrezi pe probleme și obstacole, încerci să găsești aspecte bune și soluții în orice situație. Gândirea pozitivă poate avea un impact puternic asupra stării tale de bine și poate contribui la creșterea nivelului de fericire și satisfacție în viață. Aceasta nu înseamnă că trebuie să ignori complet aspectele negative, ci mai degrabă să le privești într-un mod constructiv și să cauți oportunități de creștere și învățare. Practicarea recunoștinței, vizualizarea obiectivelor și înconjurarea ta cu oameni pozitivi pot fi câteva modalități de a cultiva gândirea pozitivă în viața ta.

Experiențele din situațiile neplăcute pot fi o oportunitate de învățare și creștere personală. Pentru a învăța din ele, încearcă să reflectezi asupra situației și să identifici ce anume ai putea face diferit în viitor. Gândește-te la lecțiile pe care le-ai învățat și la modul în care poți aplica aceste învățăminte în situațiile viitoare. Este important să fii deschis la schimbare și să îți asumi responsabilitatea pentru propriile acțiuni. Nu uita să îți acorzi și puțină îngăduință și să înveți să te ierți pe tine însuși. Experiențele neplăcute pot fi grele, dar pot contribui la dezvoltarea ta personală și la creșterea ta ca individ.

Caută soluții: Focalizează-te pe găsirea de soluții și pe lucrurile pe care le poți controla în situația respectivă. Gândește-te la pașii pe care îi poți urma pentru a rezolva problema sau pentru a face situația mai ușor de gestionat.

Timpul în existența noastră

Sabina Goleac

Mircea Eliade a subliniat că „Timpul este singurul lucru care se pierde într-adevăr”, o afirmație care invită la reflecție profundă asupra modului în care ne gestionăm timpul și asupra valorii pe care o acordăm acestei resurse finite. În acest text argumentativ, vom explora atât perspectivele pro, cât și cele contra cu privire la această idee, aducând argumente și exemple relevante, precum și referințe la gânditori celebri care au abordat aceste teme.

Timpul este o resursă neprețuită, iar gestionarea sa eficientă poate duce la realizări remarcabile în viață. Arthur Schopenhauer a evidențiat importanța timpului, afirmând că „Timpul este ceea ce avem mai puțin”. Acest gânditor german a subliniat că timpul este resursa cea mai valoroasă, deoarece este limitată și irecuperabilă.

Utilizarea adecvată a timpului ne permite să ne dezvoltăm atât personal, cât și profesional. Un exemplu în acest sens îl reprezintă Stephen Covey, autorul celebru al cărții „Șapte obiceiuri ale oamenilor eficienți”, care a subliniat importanța prioritizării activităților și a planificării eficiente pentru a atinge obiectivele dorite.

Timpul ne oferă oportunități de a trăi momente semnificative alături de cei dragi și de a ne bucura de experiențe care îmbogățesc și îmbunătățesc calitatea vieții noastre. Carl Jung, unul dintre cei mai renumiți psihologi ai secolului XX, a subliniat că „Timpul și experiențele sunt cele două lucruri cele mai importante în viață”.

Totuși, trebuie să recunoaștem că obsesia cu timpul poate duce la neglijarea altor aspecte importante ale vieții, cum ar fi relațiile umane și starea noastră de bine emoțional. Albert Camus a adus în discuție ideea că „Timpul care aduce totul își poate lua totul”. Acest gânditor existențialist a avertizat asupra pericolului de a ne pierde în goana după timp și succes, uitând să ne bucurăm de momentele prețioase din viața noastră.

Uneori, presiunea timpului poate genera stres și anxietate, afectând sănătatea mentală și emoțională a indivizilor. Johann Wolfgang von Goethe a subliniat că „Timpul este un bun lucrător, dar un rău maestru”. Această observație ne amintește că excesul de preocupare pentru timp poate duce la epuizare și pierdere a bucuriei de a trăi.

De asemenea, trebuie să recunoaștem că timpul este relativ și că percepția asupra sa poate varia în funcție de context și de situația personală a fiecărui individ. Astfel, ceea ce pare o pierdere de timp pentru unul poate fi o investiție valoroasă pentru altul.

În final, considerăm că este evident că timpul este o resursă inestimabilă, dar este important să îl gestionăm cu înțelepciune și să îl integrăm într-un mod echilibrat în viața noastră. Abordând timpul cu atenție și discernământ, putem să ne atingem obiectivele, să ne bucurăm de relațiile noastre și să trăim vieți împlinite și fericite.

Fericirea personală – cheia către o viață împlinită

Bianca Elena-Mocan

Fericirea personală poate avea înțelesuri diferite pentru fiecare persoană. Pentru unii, fericirea constă în atingerea obiectivelor personale sau profesionale, în timp ce pentru alții poate însemna să petreacă timp de calitate cu persoanele dragi. Fiecare individ își dorește

să fie fericit și să trăiască o viață împlinită. Dar cum putem atinge această stare de fericire? În acest eseu, vom explora importanța fericirii personale și cum poate influența pozitiv toate aspectele vieții noastre.

În primul rând, când vine vorba despre fericirea personală este important să ne cunoaștem pe noi înșine și să ne concentrăm pe lucrurile care ne aduc bucurie și împlinire. Fericirea poate veni din relațiile sănătoase cu familia și prietenii, din practicarea pasiunilor și hobby-urilor sau din găsirea unui echilibru între viața personală și cea profesională. Atunci când facem ceea ce ne place și ne dedicăm timpul și energia către acele activități care ne aduc bucurie, trăim o viață mai împlinită. Când suntem fericiți, avem o perspectivă mai pozitivă asupra vieții și suntem mai capabili să facem față provocărilor și obstacolelor. Fericirea ne poate oferi un sentiment de încredere în sine și de motivație pentru a ne atinge obiectivele și visurile. De asemenea, fericirea poate avea un impact pozitiv asupra sănătății noastre mentale și fizice, reducând stresul și îmbunătățind calitatea vieții.

În al doilea rând, un alt aspect important în obținerea fericirii personale este să fim recunoscători pentru ceea ce avem și să apreciem micile bucurii ale vieții. Pentru mine, fericirea este găsită în lucruri simple, precum o plimbare în natură, o carte bună sau o ieșire în

oraș cu prietenii. Practicarea auto-compasiunii și a iertării de sine poate fi benefică pentru fericirea personală. Acceptarea și iertarea propriilor greșeli și imperfecțiuni ne pot elibera de stres și ne pot ajuta să ne simțim în pace cu noi înșine. Atunci când suntem fericiți, avem o influență pozitivă asupra celor din jurul nostru. Fericirea este contagioasă și poate inspira și încuraja pe cei din jur să-și găsească și ei propria fericire. De asemenea, atunci când suntem fericiți, suntem mai deschiși și mai generoși cu ceilalți, ceea ce poate duce la relații mai bune și conexiuni mai puternice. Este important să fim fericiți nu doar pentru noi înșine, ci și pentru a aduce bucurie celor din jurul nostru.

În concluzie, consider că fericirea personală este un proces continuu și individual. Fiecare dintre noi avem propriile noastre căi și modalități de a ne găsi și de a ne menține fericirea. Este important să ne cunoaștem și să ne acceptăm pe noi înșine, să ne urmăm pasiunile și să ne construim relații sănătoase. Nu există o rețetă magică pentru fericire, dar prin explorarea și încercarea de a trăi autentic, putem construi o viață mai fericită și mai împlinită.

**„Fii tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume.”
(Mahatma Gandhi)**

Adina-Marinela Mavriche

În peisajul complex al societății contemporane, discuțiile privind capacitatea individului de a influența schimbări semnificative în lume au fost subiect de dezbateră constantă. Într-o eră caracterizată de dinamism și interconectivitate, se conturează o preocupare tot mai mare pentru modul în care fiecare individ poate contribui la modelarea, schimbarea sau salvarea lumii. Esențialul rămâne sub lupa analizei: poate schimbarea personală să inducă modificări semnificative în țesătura socială și culturală a lumii în care trăim? În această privință, se deschide o perspectivă complexă, aducând

la suprafață dileme etice și teoretice. În jurul dezbaterii acesteia, s-au formulat opinii divergente privind eficacitatea acțiunilor individuale în fața problemelor complexe și sistematice.

Pe de o parte, schimbarea lumii poate avea loc prin intermediul acțiunilor individuale datorită unui aspect de influență socială, numit „imitația socială”. Psihologic, suntem atrași să împrumutăm comportamente, opinii și acțiuni de la oamenii din jurul nostru. Este suficient ca doar un singur individ să își schimbe filosofia proprie asupra vieții și să înceapă

să participe activ la schimbările dorite ca un alt grup să-i împrumute tendințele. Există numeroase studii despre voluntariat și rolul acestuia în rezolvarea problemelor din întreaga lume. Spre exemplu, organizația „Medici Fără Frontiere” a fost inițial constituită de un grup restrâns de indivizi, evoluând apoi într-o entitate cunoscută la nivel global pentru furnizarea de asistență medicală în zone afectate de conflicte și în situații de urgență la nivel mondial. Ceea ce a început ca o aspirație modestă a unor profesioniști în domeniul sănătății de a aduce schimbări a devenit treptat o sursă recunoscută de valoare la nivel global. Un alt exemplu notoriu îl reprezintă organizația recunoscută la nivel global, „Greenpeace”, care a fost înființată inițial de câțiva activiști cu dorința explicită de a induce o schimbare. Acești activiști au sensibilizat opinia publică cu privire la problemele ecologice, generând un val de sprijin pentru aceeași cauză. Astfel, se constată în acest context cum schimbările la nivel individual, cumulate și propagate, pot contribui la protejarea întregului ecosistem global. Pentru a atinge o transformare la scară largă, devine evident că nucleul schimbării trebuie să își aibă rădăcinile în interiorul fiecărui individ. Această perspectivă a fost exprimată și de Leo Tolstoy: „Toată lumea vrea să schimbe lumea, dar nimeni nu se gândește să se schimbe pe sine.” Prin investirea în propriul proces de transformare, individul nu doar transcende limitările personale, dar devine un catalizator al schimbării în sfera mai largă a umanității. Schimbarea personală nu este percepută doar ca o inițiativă autoreferențială, ci ca un act general care propagă efecte benefice în țesătura mai largă a lumii, deschizând calea spre evoluție și progres colectiv.

Pe de altă parte, schimbările de amploare la nivel global manifestă o complexitate aparte și necesită abordări distincte. Progresul pe care aspirăm să-l observăm în lume se conturează într-un mod tangibil doar prin intervenția și puterea celor aflați în poziții de conducere. Provocările cu care

ne confruntăm la nivelul întregii societăți depășesc complexitatea noastră, inclusiv sărăcia și disparitățile accentuate între condițiile materiale ale indivizilor, schimbările climatice la nivel global, precum și conflictele internaționale. Realizarea unor progrese semnificative necesită implementarea unor reglementări riguroase, dezvoltarea de proiecte la nivel național și internațional și, nu în ultimul rând, exercitarea puterii decizionale de către cei cu influență. În contextul actual, în care haosul la nivel global a configurat un peisaj nou al provocărilor, individul obișnuit devine irelevant în capacitatea sa de a influența schimbări de substanță. Așa cum sublinia Emil Cioran în „Pe culmile disperării” – „Suntem (...) prea mici pentru a schimba ceva”. Luând în considerare, de exemplu, studiul „The Power Elite” (C. Wright Mills, 1956), C. Wright Mills ilustrează modul în care elitele politice, economice și militare controlează puterea în cadrul societății americane și exercită influență asupra proceselor decizionale. Un alt studiu care subliniază insignificanța schimbărilor individuale în fața problemelor reale ale lumii este „Who Rules America? Power, Politics, and Social Change” (William Domhoff, 2014). William Domhoff analizează structurile de putere din America și argumentează că elitele economice și politice dețin controlul asupra proceselor decizionale. Cu toate că acțiunile fiecărui individ aduc cu sine aspecte pozitive, în ceea ce privește schimbările la nivel național și global, ele rămân fără efect semnificativ. Schimbările mari în lume vor fi doar rezultatul acțiunilor celor cu influență, având un statut și o situație financiară favorabilă.

În opinia mea, schimbările inițiate la nivel individual, cu potențialul lor de a aduce îmbunătățiri notabile în viața personală și în comunitățile restrânse, au limite evidente în ceea ce privește influențarea într-un mod semnificativ a direcției globale sau naționale. Adevărata putere de a impune schimbări semnificative este concentrată în mâinile elitelor politice

și economice, acestea exercitând controlul asupra deciziilor majore în cadrul proceselor decizionale. În ciuda meritelor eforturilor individuale, care pot aduce contribuții la nivel personal și local, rezolvarea problemelor cu adevărat complexe și globale necesită o intervenție la nivel înalt, o abordare sistemică și angajamentul elitelor, având la dispoziție putere și resurse semnificative.

Concluzionând, eforturile la nivel personal și comunitar sunt indubitabil laudabile, aducând îmbunătățiri palpabile în viața indivizilor și a comunităților restrânse.

Cu toate acestea, în fața complexității problemelor globale și naționale, se conturează o realitate în care deciziile majore și schimbările semnificative sunt impuse de elitele politice și economice, având control asupra proceselor decizionale. Este esențial să recunoaștem că ambii factori - inițiativele individuale și implicarea elitelor - pot juca roluri complementare în obținerea unui progres durabil. În abordarea viitoarelor provocări, un dialog constructiv și colaborarea între toate nivelurile sociale pot constitui baza pentru un schimbare autentică și benefică.

Autenticitatea

Cosmin Neacșu

Există multe valori și concepte pe care punem accent în societate, pentru că acestea înseamnă ceva atât pentru fiecare individ în parte, cât și pentru legăturile dintre oameni. Printre acestea se numără iubirea, fericirea, succesul și multe altele. Valori care ne vin în minte atunci când cineva ne întreabă ce anume contează pentru noi în viață, sau pe care pur și simplu le trăim și știm că pentru noi reprezintă ceva special.

Unul din aceste concepte este autenticitatea. Aceasta, având privilegiul de a constitui titlul acestui articol, va fi totodată și subiectul său principal.

Ar trebui să încep prin a aminti ce anume reprezintă autenticitatea. Aici aș putea cu ușurință să deschid un dicționar sau să accesez Dex Online, iar apoi să inserez în text o definiție bătută în cuie. Dar acest lucru îl poate face oricine. Așadar, cred că ar fi mai nimerit să descriu ce înseamnă autenticitatea făcând apel la propria experiență, la observațiile asupra lumii din jur și viziunilor variate legate de autenticitate pe care le-am câpătat prin interacțiunea cu alții.

Cred că cel mai important element pe care ar trebui să îl menționez este că autenticitatea înseamnă, întâi de toate, o revelație. Poate suna ciudat, dar pentru cei mai mulți dintre noi, a descoperi modul de viață autentic care ni se potrivește, acea identitate care definește cine suntem, nu se întâmplă cu una cu doua. Uneori, este nevoie să trecem prin multe experiențe, unele chiar mai puțin pozitive, pentru a descoperi ce înseamnă autenticitatea pentru noi. Poate că pentru unii, drumul până la această revelație este chiar unul dureros. De aceea, o să spun că autenticitatea vine întotdeauna cu o realizare, indiferent cât de devreme sau de târziu vine aceasta.

Și pentru că această analogie dintre autenticitate și revelație poate părea vagă, ar trebui să explorăm niște exemple concrete legate de cum anumiți oameni își găsesc autenticitatea.

Să ne gândim, de pildă, la cineva care și-a descoperit autenticitatea prin pictură. Pentru cineva care pictează, arta i-a fost revelație. Însă aici nu este vorba pur și simplu de pensula sau șevaletul pe care le folosește. Ci este vorba de ceea ce transmite. De acea amprentă a sufletului, a

propriei identități, pe care o exprimă prin creațiile sale. Și același lucru se aplică și în cazul altor forme de artă.

Am mai putea să ne gândim și la cineva care și-a ales vocația de a predă. În cazul unei astfel de persoane, autenticitatea nu înseamnă sala de clasă unde își desfășoară lecțiile, și nici tabla pe care înșiră propoziții sau calcule. Ci înseamnă dragul de a ajuta un grup de elevi să descopere lumea din jurul lor, cu toate tainele acesteia, să îi îndrume înspre a-și găsi locul în comunitate și a-și țese viitorul. Cu alte cuvinte, pentru cineva care predă, autenticitatea poate reprezenta a-i ghida pe alții înspre a-și descoperi autenticitatea.

Așadar, în cazul acestor două exemple, este evident că la un moment dat a existat o revelație. Un gând, o idee, o întâmplare care le-a indicat care este calea către autenticitate.

Un alt amănunt important pe care aș vrea să îl mai punctez despre autenticitate este faptul că aceasta ajunge întotdeauna să fie împărtășită cu alții. Trăim înconjurați de alți

oameni, care la rândul lor vor avea propriile forme de autenticitate, și pe lângă aceasta vor fi martorii felului cum noi ne exprimăm propria autenticitate. De aceea cred cu tărie că găsirea acestei valori trebuie încurajată. Aceasta nu doar constituie o componentă esențială a sinelui, ci totodată înlesnește legături noi între oameni dornici să o împărtășească, iar o societate echilibrată este una în care indivizii sunt aduși împreună prin astfel de conexiuni.

În final, tot ce pot să spun este că îndemn pe toată lumea să își caute autenticitatea. Observați ce anume vă aduce fericirea, care activități sunt acelea pe care le înfăptuiți cu drag și simțiți nevoia să împărtășiți acea pasiune cu alții, care sunt acele clipe în care simțiți că aparțineți cu adevărat lumii din jur. Nu este vorba neapărat de un hobby sau o vocație, ci pur și simplu de un mod de viață care înseamnă ceva aparte pentru voi. Iar pentru cei care își cunosc deja autenticitatea, vă spun: nu uitați să duceți mai departe mesajul importanței acestei valori!

Locul de muncă – dezvoltare personală și implicare în comunitate

Denisa-Georgiana Doru

Locul de muncă joacă un rol esențial în viața fiecărei persoane, influențând nu doar situația financiară, ci și dezvoltarea personală, socială și emoțională. Într-o societate în continuă schimbare, importanța muncii se reflectă în numeroasele sale aspecte, de la satisfacția personală la contribuția la comunitate.

În primul rând, locul de muncă reprezintă o sursă fundamentală de venit. Acesta asigură stabilitate financiară, permițând oamenilor să își îndeplinească nevoile de bază, precum hrana, locuința și

educația. Fără un loc de muncă stabil, indivizii se confruntă cu incertitudini economice, ceea ce poate duce la stres și anxietate. Astfel, munca nu este doar o activitate, ci un element crucial pentru asigurarea unei vieți decente.

De asemenea, locul de muncă contribuie semnificativ la dezvoltarea abilităților și competențelor. Fiecare experiență profesională oferă oportunități de învățare și creștere, ajutând angajații să își îmbunătățească cunoștințele și să devină mai valoroși pe piața muncii. Această

dezvoltare continuă nu doar că sporește șansele de avansare în carieră, dar și încurajează o mentalitate de autodepășire, esențială într-o lume competitivă.

Un alt aspect important este identitatea pe care locul de muncă o conferă individului. Munca este adesea un element central al identității noastre, influențând modul în care ne percepem și cum suntem percepuți de ceilalți. De exemplu, meseria aleasă poate reflecta valorile personale și aspirațiile, oferind un sentiment de apartenență și respect în comunitate. Această identificare cu profesia contribuie la dezvoltarea unei imagini de sine pozitive.

Interacțiunea socială este un alt beneficiu major al locului de muncă. Mediul profesional oferă ocazia de a colabora cu colegii, de a participa la proiecte comune și de a construi relații profesionale durabile. Aceste interacțiuni nu doar că îmbunătățesc atmosfera de lucru, dar contribuie și la dezvoltarea unei rețele de suport care poate fi esențială în momentele dificile.

Satisfacția și împlinirea personală sunt, de asemenea, legate strâns de locul de

muncă. O carieră satisfăcătoare poate aduce un sentiment profund de realizare, contribuind la starea de bine generală. Persoanele care își iubesc munca sunt mai motivate, mai productive și mai fericite, având un impact pozitiv asupra sănătății lor mintale.

În plus, locul de muncă nu afectează doar individul, ci și societatea în ansamblu. Prin activitățile desfășurate, angajații contribuie la dezvoltarea comunității și a economiei. Munca aduce beneficii nu doar celor care o desfășoară, ci și celor din jur, prin servicii, produse și inovații. Astfel, fiecare individ devine parte integrantă a unui mecanism mai mare, contribuind la bunăstarea societății.

În concluzie, locul de muncă este esențial pentru viața oamenilor, având un impact profund asupra stabilității financiare, dezvoltării personale și interacțiunilor sociale. Este un factor cheie în formarea identității și în contribuția la bunăstarea comunității. De aceea, alegerea și menținerea unui loc de muncă satisfăcător sunt cruciale pentru o viață împlinită și echilibrată.



Cum să alegi o profesie după facultate. Ghid complet

Lidia Cochiorcă

Alegerea unei profesii după facultate poate fi o provocare, dar este și o oportunitate de a-ți defini viitorul. Procesul implică mai multe etape și factori de luat în considerare. Iată un ghid detaliat:

1. Autocunoașterea. Începe cu tine

- **Identifică-ți pasiunile:** Gândește-te la activitățile sau materiile care te-au entuziasmat în facultate. Ce te face să pierzi noțiunea timpului când lucrezi?
- **Analizează-ți valorile:** Ce este important pentru tine într-o carieră? Stabilitate financiară, creativitate, impact social, flexibilitate?
- **Evaluează-ți abilitățile:** Listează competențele tehnice (dobândite prin studii) și cele soft (comunicare, leadership, gândire critică).

2. Analiza pieței muncii

- **Cercetare:** Explorează domeniile care oferă locuri de muncă. Folosește platforme de joburi, studii de piață și rapoarte despre tendințele economice.
- **Cerere și ofertă:** Domenii precum IT, sănătate, marketing digital sau sustenabilitate sunt în creștere. Verifică unde există deficit de forță de muncă.
- **Salarii și beneficii:** Informează-te despre salariile medii din profesiile care te interesează. Acest lucru poate influența decizia.

3. Experimentează și testează

- **Internshipuri și voluntariat:** Acestea te ajută să câștigi experiență practică și să vezi cum arată o zi de muncă într-un anumit domeniu.
- **Proiecte freelance:** Dacă nu ești sigur, încearcă proiecte temporare. Freelancing-ul este o metodă bună de a experimenta diverse roluri.
- **Evenimente de networking:** Participă la târguri de carieră și evenimente de industrie. Discută cu profesioniști pentru a afla ce presupune o anumită profesie.

4. Sfaturi și mentorat

- **Discută cu mentori:** Profesorii, colegii mai mari sau prietenii care deja lucrează în domeniul care te interesează pot oferi perspective valoroase.
- **Caută modele:** Găsește persoane care au avut succes într-un domeniu similar și află ce pași au urmat.

5. Planificare și decizie

- **Setează obiective:** Unde vrei să fii peste 5 ani? Alege o profesie care se aliniază cu obiectivele tale pe termen lung.
- **Pregătire suplimentară:** Dacă simți că îți lipsesc anumite competențe, înscrie-te la cursuri, certificări sau programe postuniversitare.
- **Aplică pentru joburi:** Creează un CV bine structurat și o

scrisoare de intenție adaptată
fiecărui loc de muncă.

6. Fii deschis la schimbări

- **Flexibilitate:** Profesia aleasă nu este o decizie definitivă. Poți să-ți schimbi direcția pe parcurs dacă simți că altceva ți se potrivește mai bine.
- **Evoluează:** Piața muncii este dinamică. Continuă să înveți și să te adaptezi cerințelor din domeniul tău.

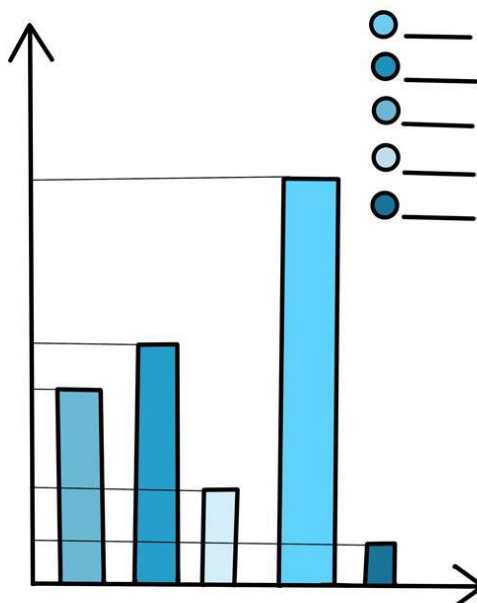
Exemple de întrebări care te pot ghida

- Ce mi-a plăcut cel mai mult în timpul facultății?
- Ce abilități consider că se pot transforma într-o carieră?

- Care sunt domeniile care mă atrag, dar pe care nu le-am explorat încă?
- Cum arată pentru mine o zi ideală de lucru?
- Ce loc de muncă îmi poate aduce atât satisfacție personală, cât și stabilitate financiară?

Concluzie

Alegerea unei profesii este un proces care necesită timp, introspecție și experimentare. Fiecare etapă te ajută să înțelegi mai bine ce îți dorești și cum să atingi obiectivele profesionale. Nu te teme să încerci, să înveți și să te ajustezi pe parcurs. Profesia potrivită este cea care combină pasiunile tale cu realitățile pieței muncii.



7 motive pentru care arta este importantă

Livia-Ioana Sandu

Artă este o formă de expresie creativă prin care oamenii își exprimă sentimentele, gândurile și ideile. Ea poate lua forme variate, de la picturi, sculpturi și muzică, la literatură, teatru și dans. Artele vizuale sunt cele mai cunoscute forme de artă și includ picturi, sculpturi, fotografii și alte forme de artă vizuală. Acestea sunt create prin intermediul unor materiale precum lemn, metal, ceramică, hârtie și alte materiale.

Dar, în cazul în care ar putea exista vreo îndoială dacă este, iată 7 motive pentru care, în umila noastră părere, arta este extrem de importantă pentru lume.

1. Suntem artiști

Capacitatea pentru oameni de a concepe în mod natural creații artistice și modul în care aceste opere de artă ne inspiră și ne motivează, continuă să fie baza diverselor studii și discuții despre originea muzicii și a altor arte în general. S-ar părea că ADN-ul nostru este codificat pentru a crea și aprecia arta. Aceasta poate fi singura explicație logică a motivului pentru care copiii mici desenează pe pereți, se joacă cu mâncarea lor și reacționează la muzică, chiar și fără a fi învățate aceste lucruri. În plus, toată lumea are fire artistică, chiar dacă nu este una dintre artele recunoscute (muzica, arte plastice etc.). Artă poate fi descrisă în atât de multe moduri, inclusiv modul în care împachetați hainele, modul în care este coafat părul, în patiserie și gătit și chiar în modul în care oamenii își organizează timpul în viața cotidiană.

2. Artă traversează toate diferențele

Lucrările de artă, fie ele sub formă fizică sau intangibilă, pot fi adesea înțelese cu ușurință de oameni din medii sociale, culturale și politice diferite. Este unul din motivele pentru care muzica este denumită limbaj muzical. De asemenea, prin observarea artefactelor și a lucrărilor de artă, precum și a mesajelor codificate în

literatură, muzică și poezie, este posibil să obțineți o perspectivă și o înțelegere a istoriei și realităților actuale ale altor persoane.

3. Artă este bună pentru tine

De la înfrumusețarea împrejurimilor până la contribuția, atenuarea stresului și a disconforturilor, artă este esențială pentru bunăstarea fizică, emoțională și mentală. Muzica, de exemplu, este din ce în ce mai folosită de oameni pentru a lupta împotriva depresiei și a altor boli mintale. Pentru creatorii de artă, inclusiv muzicieni, dansatori, pictori și scriitori, crearea sau interpretarea unei piese de artă este o experiență minunată care oferă, de asemenea, un sentiment de realizare. Există numeroase studii care arată cum oamenii se simt mai bine, fie prin crearea de artă, fie prin consumarea ei, fie prin simpla prezență la ceva legat de artă.

4. Permite exprimarea de sine și conștiința de sine

Pentru creatorii de artă, uneori, singura modalitate de a exprima un sentiment sau un gând este să vă „scufundați” în procesul de a aduce ceva în existență. Pentru alții, claritatea mentală asupra unei anumite situații apare numai după ce te-ai răsfățat cu ceva artistic. De asemenea, artă te poate ajuta să descoperi și să înțelegi lucruri despre tine pe care nu le-ai recunoscut până acum.

5. Posibilitatea de beneficii personale

Lumea artei a permis crearea de bogății pentru milioane de oameni și nu doar pentru cei implicați în procesul de creație. De la oamenii care dețin și operează galerii de artă și cinematografe până la oameni a căror misiune este să critice și să clasifice lucrările de artă, există multe canale de câștig create de artă. Imaginați-vă dacă nu există muzică, cărți, picturi sau sculptori;

lumea nu numai că va fi obositoare, ci ar fi mult mai puțini oameni cu locuri de muncă.

6. Artă permite descompunerea ideilor complexe

O mulțime de probleme complexe, cum ar fi rasa, religia și politica, au fost simplificate folosind opere de artă, inclusiv cântece, poezie și desene. Prin utilizarea muzicii, a poveștilor, a artefactelor și a procesului creativ în sine, artă facilitează, de asemenea, elevii din școli să gândească critic și să înțeleagă o gamă largă de subiecte care ajută la modelarea a ceea ce devin mai târziu în viață. Pentru adulți, artă poate fi utilizată în setări corporative pentru a ajuta oamenii să înțeleagă date complexe, precum și pentru a crea modele care să demonstreze o stare de lucruri sau o cale viitoare.

7. Ajută la înregistrarea istoriei

Fără marcaje rupestre și artefacte antice care au fost dezgropate, o mulțime din ceea ce se știe acum despre timpurile preistorice ar fi rămas un mister. La fel, diferitele tipuri de artă rămase în joc în societatea de astăzi vor ajuta generațiile viitoare să înțeleagă cum era lumea înainte să apară. În plus, prin mesajele încorporate în artă, oamenii pot vedea și înțelege greșelile din trecut, care vor informa deciziile cu privire la modalitatea de a le evita.

Este artă răspunsul?

În plus, pentru unii, artă poate sugera răspunsuri la întrebările existențiale. Personal, m-am întrebat de multe ori: „Ce sens are viața? Încotro ne îndreptăm?”. Evident, nu am primit niciun răspuns. Dar artă, în trei forme distincte (literatură, muzică și cinematografie), m-a ajutat să mă împac cu asta. Văzând filme și citind cărți care explorează sensul lumii, am încercat să-mi creez propria părere despre viață.

Nu știm adevărul absolut și poate că nu-l vom ști niciodată. Dar artă ne îndeamnă să continuăm să ne punem întrebări, chiar dacă nu vom afla răspunsurile. Căci asta ne definește ca oameni.

Cel mai frumos aspect al artei, în general, mi se pare faptul că nu există un singur răspuns clar. Poți descoperi atâtea viziuni diferite, de multe ori chiar contradictorii, asupra aceluiași subiect. Și o poți alege pe aceea cu care ești de acord, care te aduce mai aproape de adevărul în care crezi tu.

În concluzie, artă nu rezolvă problemele omenirii. Dar poate e mai folositor ce reușește să facă, în mod concret: să ne dea curaj și speranță.

Sursa:

<https://taitung.eu/index.php/la-ce-e-utila-arta-in-viata-noastra/>

<https://viajoa.ro/7-motive-pentru-care-arta-este-importanta/>

Impactul artei asupra comunicării publice

Amalia Paraschiva Oprea

Artă a fost întotdeauna un instrument fundamental de comunicare, folosit pentru a transmite mesaje, emoții și idei. Într-o societate din ce în ce mai complexă, importanța artei în comunicarea publică devine și mai evidentă, având capacitatea de a influența percepțiile și comportamentele.

Comunicarea publică reprezintă procesul prin care informațiile sunt transmise între

entități (fie ele guvernamentale, corporative sau sociale) și public. Aceasta include orice formă de comunicare care are ca scop informarea, educarea sau chiar mobilizarea comunității. Astfel, în acest context, artă joacă un rol crucial în îmbogățirea mesajului transmis și în creșterea impactului acestuia.

Rolul artei în comunicarea publică:

1. Transmiterea mesajelor sociale și politice:

Putem spune că arta introduce problemele sociale și politice în conștiința publicului, adesea într-un mod mai accesibil, mai viu, tangibil și nu în ultimul rând, mai emoțional decât modul formal și simplu în care se prezintă comunicatele de presă sau campaniile. De exemplu campaniile de conștientizare legate de schimbările climatice folosesc adesea artă vizuală (afișe, grafice, figuri, etc) pentru a atrage atenția asupra problemelor ecologice.

2. Stimularea dialogului public:

Artă poate încuraja discuții și reflecții asupra unor subiecte dificile, promovând o comunicare deschisă și un schimb de idei. De exemplu, festivalurile de film sau de teatru adesea includ proiecții sau spectacole care abordează subiecte sociale, cum ar fi sărăcia sau inegalitatea, stimulând audiențele să discute aceste teme.

3. Sprijinirea comunității:

Printre multe alte valorificări pe care arta le aduce, aceasta are puterea de a uni oamenii din diverse medii, promovând o identitate comună și sprijinind interacțiunea socială. Cum ar fi crearea de opere de artă care reflectă poveștile și cultura locală, contribuind la consolidarea identității comunității.

4. Impactul artei asupra percepției publice:

Artă poate influența atitudinile și comportamentele publicului prin modul în care sunt prezentate informațiile. O lucrare de artă bine concepută poate induce o stare emoțională care să schimbe percepțiile și reacțiile.

De exemplu, campania „This is your brain on drugs” din anii 80 a folosit imagini sugestive, cu un impact major pentru a ilustra efectele drogurilor asupra creierului, tocmai pentru a duce către conștientizarea problemelor legate de dependență.

Artă are un impact profund asupra comunicării publice, oferind un mediu prin care mesajele sociale, politice și culturale pot fi transmise și discutate. Prin utilizarea creativă a artei, organizațiile și indivizii pot crea un dialog constructiv, pot stimula schimbarea socială și pot promova coeziunea comunității. Într-o lume în care informația este din ce în ce mai abundentă, artă rămâne un mijloc valoros și eficient de a comunica și de a conecta oamenii.

JSTOR Daily, *The Story Behind “This is Your Brain on Drugs”*, la adresa <https://daily.jstor.org/the-story-behind-this-is-your-brain-on-drugs/>.

Malala Yousafzai, *Eu sunt Malala*, Editura Polirom, Iași, 2014

Recenzie de Andreia-Nicoleta Ardeleanu

Eu sunt Malala este o autobiografie captivantă și inspirațională scrisă de Malala Yousafzai, o tânără din Pakistan care a devenit un simbol mondial al luptei pentru dreptul fetelor la educație. Cartea, scrisă în colaborare cu jurnalista britanică Christina Lamb, prezintă nu doar povestea personală a Malalei, ci și contextul social și politic din Valea Swat, unde a crescut. Malala descrie în detaliu viața sa în Pakistan, educația primită de la părinți și dragostea pentru învățătură, în contrast cu ascensiunea talibanilor în regiune și impunerea legilor dure care interziceau fetelor accesul la școală. Cartea atinge punctul culminant când Malala, în vârstă de 15 ani, este împușcată în cap de un taliban în timp ce se întorcea de la școală. Supraviețuirea sa miraculoasă și recuperarea ulterioară sunt descrise cu o claritate emoționantă, subliniind curajul și determinarea sa de neclintit.

Un aspect central al cărții este importanța comunicării. Malala și-a început activitatea de activism prin scrierea unui blog anonim pentru BBC Urdu, unde descria viața sub regimul taliban și dificultățile întâmpinate de fetele care doreau să învețe. Acest blog a fost un instrument esențial în atragerea atenției internaționale asupra situației din Valea Swat.

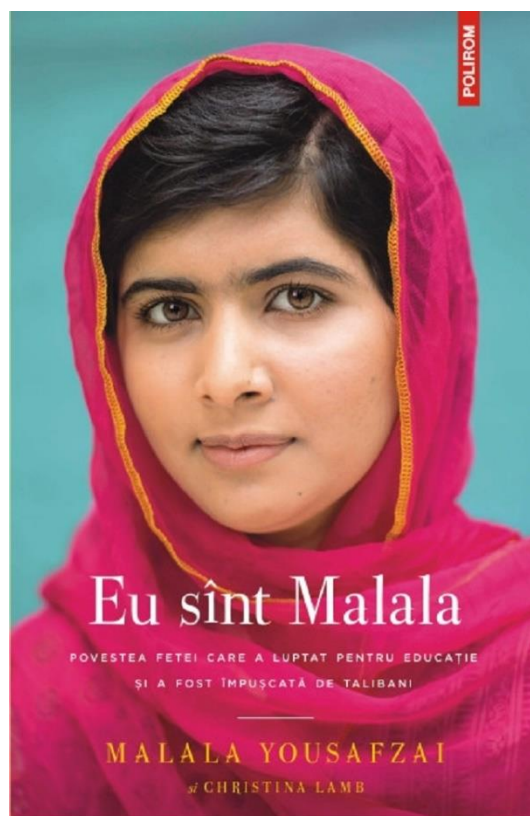
Prin povestea sa, Malala subliniază puterea cuvântului scris și a discursului public în lupta pentru dreptate. Comunicarea a fost arma sa principală împotriva opresiunii. Cu sprijinul tatălui său, Ziauddin Yousafzai, un activist pro-educație, Malala a participat la diverse interviuri și conferințe, devenind o voce puternică și respectată în întreaga lume.

Eu sunt Malala nu este doar o autobiografie, ci și un manifest pentru drepturile omului, în special pentru dreptul

la educație. Cartea a avut un impact semnificativ asupra cititorilor din întreaga lume, inspirând mișcări și inițiative educaționale. A contribuit la creșterea gradului de conștientizare privind problemele educaționale și drepturile fetelor în zonele de conflict.

În 2014, Malala a devenit cea mai tânără laureată a Premiului Nobel pentru Pace, recunoaștere care subliniază importanța muncii sale și a mesajului său.

Eu sunt Malala este o carte de referință pentru oricine este interesat de drepturile omului, educație și rezistența împotriva opresiunii. Povestea Malalei este o mărturie a puterii comunicării și a determinării individuale. Prin cuvintele sale, Malala nu doar că și-a transformat propria viață, dar a inspirat și continuă să inspire milioane de oameni din întreaga lume.



Adina Stephanie, *Malakai*, vol. I-II, Editura Bookzone, București, 2019

Recenzie de Diana Bejan-Topsi

Malakai este povestea de dragoste a doi adolescenți, Malakai și Hannah, care se aproprie unul de celălalt din cauza unui accident. Cei doi merg la aceeași școală, dar nu au avut parte de niciun fel de interacțiune până la un moment dat. Cartea are două volume, dar este prezentată ca o poveste continuă. Este povestită din perspectiva personajului principal feminin, Hannah, dar ultimul capitol este prezentat din perspectiva personajului principal masculin, Malakai.

Povestea începe cu accidentul de motocicletă suferit de tânărul Malakai. La fața locului se afla Hannah, care a sunat la ambulanță pentru a raporta incidentul, ulterior dând declarații și însoțindu-l la spital pe Malakai. După aceasta, cei doi se reîntorc la școală, însă băiatul are nevoie de ajutor să țină pasul cu materia predată, așa că mătușa lui o roagă pe Hannah să îi fie tutore. Pe parcursul a câteva zile cei doi nu se înțeleg, Malakai nedorind să se lase ajutat, dar la un moment dat cei doi se apropie și reușesc să rupă barierele dintre ei, formând o prietenie care mai apoi se va transforma într-o relație. De-a lungul poveștii însă, Malakai dă dovadă de un comportament mult prea schimbător și rece, Hannah aflând că acesta are o tulburare de personalitate însă decide să rămână lângă el și să-l ajute să-și controleze toate aceste stări. În ajutorul lui Hannah intervine prietenul cel mai bun al lui Malakai, Alek, care încearcă să-i explice fetei cum decurg aceste schimbări, cei doi reușind să ajungă prieteni. Tulburările de personalitate devin din ce în ce mai dese și mai rele pentru tânăr, așa că în poveste apare fratele lui, Seth care încearcă să îl potolească dar acesta nu dă roade. Relația lui Malakai cu Hannah se înrăutățește, iar cei doi aleg să se despartă, după liceu fiecare mergând pe drumuri separate. Finalul poveștii este unul tragic, fiind povestit din perspectiva lui Malakai. Aflăm că Hannah a murit într-un

accident de mașină, iar acesta este devastat, însă alege să se mute împreună cu fratele său pentru a avea o stabilitate și a reuși să-și revină după întreaga poveste.

La această carte, mi-a plăcut că nu a fost doar o simplă poveste de iubire dintre doi adolescenți, ci au apărut și elemente cu privire la boala psihică prin care trecea Malakai. Această carte nu se concentrează pe o poveste de iubire ca în basme, ci pe sacrificii, după cum spune chiar autoarea în nota de la finalul cărții. Hannah a demonstrat că poți iubi pe cineva cu toate imperfecțiunile sale și l-a învățat pe Malakai să facă același lucru. Un cititor a descris-o pe Hannah ca fiind asemenea unei lumânări care arde până se stinge, iar acum înțeleg de ce: ea s-a dedicat complet celorlalți până la epuizare.



Matt Haig, *Biblioteca de la miezul nopții*, Ed. Nemira, București, 2022

Recenzie de Diana-Alexandrina Dupceac

Motto: „Unica modalitate de a învăța este să trăiești”

Dacă ar trebui să descriu această carte doar într-o propoziție, cu siguranță ar fi ceea ce am pus între ghilimele. *Biblioteca de la miezul nopții* este un roman despre fiecare dintre noi, despre temerile noastre, despre eșecuri, despre întuneric. Cel puțin acest lucru pare la început de poveste, însă pe parcurs cartea dezvăluie că mica cutie a Pandorei totuși există și are acea lumină, scânteie numită speranță.

Nora este o tânără care a ajuns într-o perioadă mai puțin frumoasă din viața ei, în care este disperată, având multe dezamăgiri și remușcări. Ea și-a pierdut locul de muncă, cea mai bună prietenă și pe fratele ei. Relațiile cu semenii ei devin din ce în ce mai instabile, iar pisica ia murit. În percepția Norei, viața ei începe să-și piardă sensul. Zile și nopți la rând stând pe antidepresante... brusc se trezește într-un loc cunoscut, dar parcă nu ar fi nici rai și nici iad, este o bibliotecă imensă cu rafturi pline de cărți. Explorând cu privirea încăperea impunătoare aude o voce: „Orice carte de aici conține milioane de decizii”-doamna Elm, bibliotecara de la școala Norei. În această bibliotecă, Nora va avea ocazia să experimenteze diverse scenarii bazate pe alte decizii pe care nu a avut curajul sau posibilitatea să le ia în trecut. Chiar dacă va avea șansa să încerce sute și mii de vieți trebuie să își aleagă doar una dintre ele sau să renunțe la toate și să se întoarcă înapoi de unde a pornit. Alegerea rămâne de partea ei...

Matt Haig a dat viață acestei povești excepționale pentru a fi citită de cât mai multă lume. Este o carte nu doar pe care să o citești de dragul cititului, ci una în care să

reflectezi anumite aspecte ale vieții. Lecturând cartea am reflectat la propria mea viață și la deciziile pe care le-am făcut. Mai mult decât atât, am privit spre viitor și mi-am imaginat o mulțime de oportunități. Poate că aveți o perioadă mai dificilă sau vă aflați într-un moment în care nu găsiți răspunsuri la întrebări, această carte vă va ajuta cu siguranță să vă regăsiți, să meditați asupra greșelilor și succeselor voastre. Vă îndemn să citiți *Biblioteca de la miezul nopții*, o poveste care a inspirat pe mulți dintre cititori, o poveste cu un amalgam de emoții și trăiri.



Carol S. Dweck, *Mindset*, Editura Curtea Veche, București, 2017

Recenzie de Carina Michiu

„O simplă părere despre tine însuși îți poate influența o mare parte din viață.” (Carol S. Dweck)

Mindset: The New Psychology of Success de Carol S. Dweck este o carte remarcabilă care explorează puterea mentalității și modul în care atitudinea noastră față de abilități și talent poate afecta felul în care trăim și reușim în viață.

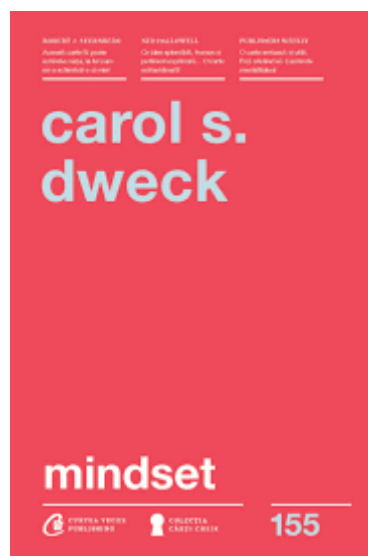
Una dintre cele mai semnificative contribuții ale cărții este ideea că oamenii pot avea două tipuri principale de mentalități: mentalitate fixă și mentalitate de creștere. O mentalitate fixă este aceea în care credem că calitățile noastre de bază, cum ar fi inteligența și talentul, sunt fixe și nu pot fi schimbate. În schimb, o mentalitate de creștere presupune credința că abilitățile și capacitățile noastre pot fi dezvoltate și îmbunătățite prin efort și practică.

Prin numeroase exemple și studii, Dweck demonstrează modul în care aceste două mentalități influențează comportamentul nostru, relațiile și succesul în diverse domenii, de la educație la afaceri și sport. Ea argumentează că o mentalitate de creștere poate duce la o mai mare reziliență, motivație și performanță pe termen lung.

Cartea oferă, de asemenea, strategii practice pentru a cultiva o mentalitate de creștere în noi înșine și în cei din jurul nostru. În loc să fim descurajați de eșecuri

și să ne simțim limitați de propriile noastre percepții despre abilitățile noastre, Dweck ne îndeamnă să adoptăm o atitudine de învățare și să vedem fiecare obstacol ca pe o oportunitate de creștere.

În ansamblu, *Mindset* este o lectură profundă și inspiratoare care oferă o perspectivă nouă și provocatoare asupra modului în care gândim despre succes și potențialul nostru de dezvoltare personală. Este o carte care poate avea un impact semnificativ asupra modului în care ne gestionăm viețile și aspirațiile.



Ichiro Kishimi, Fumitake Koga, *Curajul de a fi fericit*, Ed. Litera, București, 2020

Recenzie de Emiliană-Felicia Sascău

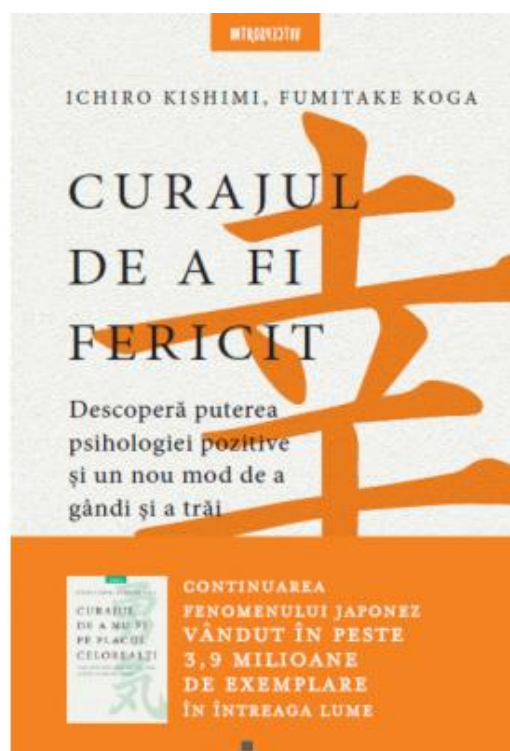
Curajul de a fi fericit de Ichiro Kishimi și Fumitake Koga este o carte care provoacă cititorii să-și reevalueze percepțiile despre fericire, libertate și sensul vieții. Continuând dialogul dintre filozof și tânăr, autorii aduc în prim-plan psihologia adleriană, subliniind ideea că fericirea este o alegere conștientă, nu o condiție impusă de factori externi. Într-o lume dominată de presiunea socială și de nevoia de validare, mesajul conform căruia fericirea depinde de modul în care ne raportăm la viață și la propriile alegeri este nu doar eliberator, ci și provocator.

Cartea se concentrează pe ideea că adevărata fericire se obține prin auto-acceptare și prin contribuția la comunitate. Potrivit autorilor, încercările de a câștiga aprobarea celorlalți sunt o capcană care ne îndepărtează de propria fericire. În schimb, ei propun un model de viață bazat pe autonomie și pe eliberarea de condiționările trecutului, subliniind că nu suntem prizonieri ai experiențelor anterioare. Această perspectivă optimistă asupra schimbării interioare reprezintă un pilon central al cărții.

Unul dintre punctele forte ale lucrării este accesibilitatea mesajului. Prin forma dialogică, autorii transformă concepte psihologice complexe într-o conversație simplă și plină de învățăminte. Totuși, această abordare poate părea uneori prea simplistă sau repetitivă pentru cei familiarizați cu ideile dezvoltării personale.

În plus, perspectiva că schimbarea este mereu posibilă poate părea idealistă într-o realitate care, adesea, este mult mai complicată decât o prezintă filozoful din carte.

În concluzie, *Curajul de a fi fericit* este o lucrare inspirațională, care încurajează o reflecție profundă asupra vieții și asupra relațiilor noastre cu ceilalți. Deși idealistă în unele aspecte, oferă o viziune clară despre ce înseamnă să trăiești autentic și în pace cu tine însuși.





Maria-Magdalena Iziunov

În cadrul programului de Științe ale comunicării, fiecare student este plin de aspirații și dorințe de a-și dezvolta abilitățile și de a-și croi drumul către o carieră de succes în acest domeniu dinamic și captivant. Pentru a naviga cu încredere prin acest drum plin de provocări și oportunități, sfaturile și experiențele foștilor studenți, sau a alumniilor, pot fi extrem de valoroase.

În acest ghid, ne vom concentra pe cele mai prețioase lecții învățate de acești foști colegi și vom explora sfaturile lor practice pentru a ne maximiza experiența în programul de comunicare. De la gestionarea timpului și a echilibrului între viața academică și cea personală, până la explorarea oportunităților de stagiu și dezvoltarea abilităților profesionale, vom descoperi împreună secretele pentru a ne construi o carieră de succes în acest domeniu vibrant al comunicării.

1. Ce te-a determinat să alegi să studiezi comunicare și care au fost așteptările tale inițiale în legătură cu acest program?

- Am ales acest domeniu pentru a-mi dezvolta abilitățile și pentru a crește atât personal, cât și profesional. Deși nu sunt implicată activ în acest domeniu în prezent, mă străduiesc să găsesc oportunități care să îmi permită să aplic cunoștințele și experiența dobândite, în căutarea unui job care să se potrivească cu pasiunile și competențele mele. (Andronache Antonia)

2. Care au fost cele mai valoroase lecții sau experiențe pe care le-ai dobândit în timpul programului de comunicare?

- Cred că cea mai valoroasă lecție pe care am învățat-o, a fost să am răbdare, să îmi ofer mie timp și să las lucrurile să vină de la sine. „Nu întotdeauna ne iese totul așa cum ne dorim. Oricât am forța ușa, în anumite situații, e mai bine să o lăsăm închisă.” Trecând prin cei trei ani de facultate, nu doar că am învățat multe, dar m-am maturizat și am evoluat într-un mod plăcut. (Poede Delia Raisa)

3. Cum te-ai conectat cu profesorii și colegii tăi în timpul studiilor și care consideri că a fost impactul acestei rețele în dezvoltarea ta personală și profesională?

- În timpul studiilor mele am avut o relație foarte bună atât cu profesorii cât și cu ai mei colegi, am cunoscut foarte multe persoane minunate printre ei, m-au ajutat să am o comunicare mult mai bună și să îmi dezvolt mult mai mult vocabularul, deci pot spune că profesorii și colegii au avut un impact pozitiv asupra mea. (Vidrașcu Gabriela)

4. Ce rol a avut programul de stagiu sau practică în dezvoltarea ta și ce sfaturi ai pentru studenții care își caută astfel de oportunități?

- Pentru mine, practica nu a fost doar o experiență aleatorie, ci a reprezentat o oportunitate de a explora și de a învăța dintr-o altă perspectivă. Am ales să fac practica la departamentul „Academic TV” din cadrul Universității, iar această

experiență a avut un impact semnificativ asupra dezvoltării mele personale și profesionale. În timpul practicii, am avut șansa să învăț și să îmi dezvolt abilități esențiale precum comunicarea eficientă, gândirea critică și colaborarea în echipă. Am acumulat experiențe practice în colectarea și ajustarea informațiilor pentru știri, editarea materialelor, citirea prompterului și îmbunătățirea dicției și a prezenței. Sfatul meu pentru ceilalți studenți în căutarea unor locuri de practică este să fie deschiși la noi oportunități, să iasă din zona lor de confort și să fie dornici să învețe. Este important să urmăriți pasiunile și curiozitățile personale și să vă informați despre toate resursele și activitățile disponibile, cum ar fi workshop-urile și atelierele oferite de facultate. Este un mod excelent de a vă dezvolta și de a vă completa experiența academică. (Oprea Amalia)

5. Care au fost cele mai mari provocări pe care le-ai întâmpinat în timpul studiilor și cum le-ai depășit?

-Anii studenției pentru mine au fost minunați. La linia finală, după cursa celor trei ani de studiu, am terminat învingătoare, și nu mă refer la notă. Am plecat de pe băncile facultății cu un bagaj atât de valoros. Am început să scriu din nou și să îmi urmez toate visele, da, acele vise pe care le credeam imposibile în urmă cu ceva timp. Însă acești ani au venit și cu multe provocări. Pauza mare făcută între studii m-a forțat să dau mai mult, mi-am dorit să maximizez acest proces, iar acest lucru nu a fost neapărat ușor, având și job cu normă întreagă la acel moment. Cu siguranță unele materii m-au scos din zona de confort, practica, însă după fiecare etapă finalizată, m-am simțit un om un pic mai bun decât ziua precedentă. Atât sau chiar mai mult vă doresc și vouă, să vă lăsați conduși de darul învățării și al cunoașterii, pentru a metamorfoza cea mai bună variantă a voastră! (Zăbrăuțanu Alina Luminița)

6. Ce abilități sau competențe crezi că sunt cele mai importante pentru succesul în cariera în domeniul comunicării și cum le-ai dezvoltat în timpul programului de studii?

- În comunicare Umanitatea este cea care ne apropie și pentru a transmite avem nevoie de informație bine documentată, de fapte și nu de vorbe mari. Am învățat să folosesc „noile media” și să le văd ca pe un adevărat câștig în procesul de comunicare și ca orice criză are o rezolvare. PR-ul mi-a deschis o altă zonă de dezvoltare personală, în care răbdarea, diplomația și perseverența sunt cuvinte cheie! (Costea Nadia)

7. Care a fost cea mai memorabilă experiență sau moment din timpul studiilor și de ce?

- Cea mai memorabilă experiență este pentru mine scrierea licenței și prezentarea ei, deoarece am depus mult suflet pentru a îndeplini scopul lucrării mele, am fost înconjurată de un amalgam de emoții care mai rar le putem avea în viață (Vidrașcu Gabriela)

În cadrul acestui ghid, am explorat învățămintele valoroase și sfaturile practice oferite de foștii studenți. De la gestionarea timpului și a echilibrului între viața academică și cea personală, până la explorarea oportunităților de stagiu și dezvoltarea abilităților profesionale, am descoperit împreună secretele pentru a ne construi o carieră de succes în domeniul captivant al comunicării. Prin împărtășirea experiențelor și sfaturilor, noii studenți sunt încurajați să abordeze cu încredere provocările și oportunitățile oferite de domeniul dinamic al comunicării. Astfel, ei sunt pregătiți să-și construiască propriile fundații pentru o carieră de succes și să-și atingă obiectivele profesionale într-un mediu plin de provocări și inovație

Presă sub lupa societății civile.

Cine stă la paza integrității jurnalistice în Republica Moldova?

Svetlana Ursachi

Înainte de a discuta pe marginea acestui subiect trebuie să înțelegem de ce este important să avem structuri sau organizații care ar monitoriza activitatea presei. Puterea și impactul pe care o are presa asupra minților societății este enorm. Presă poate influența opinia publică și poate aduce în discuție subiecte promovate de anumite elite fie ele politice, corporatiste sau a unor grupuri apropiate de aceste elite. Importanța presei o vedem doar atunci când auzim știri precum că jurnalismul independent este suprimat într-o țară sau alta. Oare vreun domeniu lipsit de importanță va fi vreodată suprimat de grupări vizate?

Organizațiile societății civile există pentru a nu permite unor astfel de evenimente să se întâmple. O mare problemă a jurnaliștilor și a jurnalismului din Republica Moldova este integritatea și onestitatea. Monitorizarea narațiunilor propulsate în presă de către societatea civilă apară valorile democratice prin dezmințirea falsurilor și promovarea jurnalismului independent. Ce se întâmplă dacă societatea civilă este apatică? Răspunsul este cert: dezinformarea erodează încrederea în valorile democratice, provoacă polarizarea societății, întărește prejudecățile și stereotipurile, contribuie la stigmatizare și încălcarea drepturilor omului și creează condiții prielnice în care manipulările și falsurile sunt difuzate pe scară largă și sunt percepute drept adevărate. În consecință asistăm la luarea unor decizii greșite și distrugerea dialogului cu publicul.

Una din organizațiile care se ocupă de monitorizarea spațiului mediatic în Republica Moldova este API – Asociația Presei Independente. Campaniile prin intermediul cărora reușește să țină presa sub controlul riguros din punct de vedere al

profesionalismului și al neangajării față de orice grup de influență contribuie la dezvoltarea unei societăți informate cu abilități de gândire critică.

Asociația Presei Independente (API) din Republica Moldova este o organizație necomercială care promovează și oferă asistență pentru dezvoltarea durabilă a organizațiilor media și a jurnaliștilor independenți la nivel național și regional. API susține instituțiile mass-media neafiliate politic și este fondată de către reprezentanții primelor ziare independente locale. Ideea constituirii API îi aparține jurnalistei americane Judy Yablonky. Aflată într-o vizită de documentare în Moldova, jurnalista le-a propus directorilor de instituții media independente să se asocieze într-o organizație neguvernamentală pentru a se ajuta reciproc și a-și apăra drepturile. API este semnatară memoriului privind libertatea presei 2022-2023. La data de 3 mai a fiecărui an, Ziua Mondială a Libertății Presei amintește despre importanța mass-mediei libere, independente și pluraliste în consolidarea democrației, precum și despre impactul muncii jurnalistice asupra protecției și promovării drepturilor omului, luptei împotriva corupției, combaterii dezinformării, promovării păcii și menținerii securității naționale. În perioada 3 mai 2022 - 3 mai 2023, libertatea presei în Republica Moldova a fost afectată de probleme grave, fiind marcată de un context politic, social și economic tensionat.

Misiune: API este un centru național de resurse care contribuie la creșterea sustenabilității mass-mediei independente prin consolidarea capacităților profesionale și financiare, îmbunătățirea politicilor publice, digitalizare și sporirea calității produsului jurnalist.

Valori:

Independență: financiară și editorială, libertate de exprimare și acces la informație.

Profesionalism: competențe profesionale și tehnice, etică și standarde profesionale, calitate editorială și de design.

Modernizare: adaptabilitate la noile condiții, digitalizare, convergență tehnologică.

Obiective:

- Leadership în activitățile de lobby și advocacy cu scopul asigurării unui climat propice pentru dezvoltarea mass-mediei;

- Fortificarea capacităților membrilor API, pentru a asigura sustenabilitatea mass-mediei independente;

- Promovarea eticii și a deontologiei profesionale pentru repunerea mass-media în rolul său social.

Campania StopFals!

Una din campaniile lansate de API este campania StopFals! care în timp devenise un portal de dezmințire a fake-newsurilor din spațiul mediatic moldovenesc. Inițial având drept scop de a identifica falsurile și manipulările apărute în perioada pandemiei Covid-19, StopFals este acum cea mai mare platformă de informare care publică falsurile apărute în mediul online. Scopul campaniei StopFals! constă în diminuarea efectelor și impactului informației propagandistice și manipulatorii care distorsionează realitatea, difuzate pe diferite căi de comunicare de mass-media și alte structuri controlate politic, precum și dezvoltarea capacităților cetățenilor de analiză critică a informației recepționate.

Site-ul www.stopfals.md este o platformă online de informare privind fenomenul „știrilor false”, de instruire și asistență privind verificarea faptelor și descoperirea tehnicilor de manipulare, cu rubrici interactive și module speciale prin intermediul cărora utilizatorii sunt încurajați să semnaleze falsuri în materialele jurnalistice, publicate de mass-

media autohtonă sau din străinătate, să răspundă la întrebările sondajelor de opinie, să participe la dezbateri. În aprilie 2023 portalul Stopfals.md a obținut premiul Delegației Uniunii Europene pentru cel mai bun proiect împotriva dezinformării.

De ce este important să identificăm și să combatem fenomenul „știrilor false” în societate? Vorbim aici despre un termen din psihologia manipulării care se numește „contaminare psihologică”. Contaminarea psihologică este o vulnerabilitate a creierului și anume – orice informație venită din exterior este codată de creier ca fiind una adevărată. Pentru a ne proteja de impactul fake-newsurilor sau deep fake-urilor este important să verificăm informația din mai multe surse. Dar nu întotdeauna reușim să fim corect documentați din cauza oboselii, lipsei de timp sau chiar a nepăsării.

Campania „Toți pentru Moldova”.

„Toți pentru Moldova!” este o campanie de informare ce explică și promovează necesitatea unității și a coeziunii sociale. Citat „Campania nu are nicio interferență politică, ne interesează doar consolidarea rezilienței cetățenilor țării noastre prin unitate. Împreună suntem mai puternici și mai rezilienți. Preocupările în cadrul acestei campanii sunt Unitatea și Securitatea Națională.” Drept urmare, au fost elaborate și distribuite mai multe materiale informaționale pe diferite suporturi care explică aceste teme și accentuează importanța lor.

Comunitatea WatchDog.md

WatchDog este o organizație de tip think-tank (termen ce caracterizează un expert sau un grup de experți ce oferă consultanță într-un anumit domeniu funcțional al societății cum ar fi structuri militare, politice, economice, culturale.) care la fel ca și API contribuie la informarea cetățenilor, combaterea dezinformării și educarea unui spirit civic activ însă aria de acțiune a acestei comunități este mai extinsă.

Misiunea organizației este de a crea un mediu favorabil pentru dezvoltarea democratică a țării. Organizația WatchDog.md este activă în monitorizarea procesului de guvernare și cooperează cu factorii de decizie și structurile abilitate naționale și internaționale. WatchDog monitorizează, de asemenea, procesul electoral și procesul de reformare din Moldova. În ultimii 5 ani, organizația a implementat diverse proiecte care au avut drept scop:

- contracararea propagandei și dezinformării, precum și încurajarea rezilienței publicului față de orice tip de dezinformare externă și internă;
- stimularea dezbaterii publice cu privire la aspecte politice esențiale;
- promovarea femeilor în sectorul politic;

– sprijinirea dezvoltării unei rețele de supraveghere, formată din OSC-uri locale;

Începând cu anul 2020, comunitatea WatchDog a efectuat constant cercetări tematice pentru a studia fenomenul dezinformării și propagandei toxice în Republica Moldova. Rezultatele acestor cercetări au stat la baza analizelor necesare pentru campaniile de combatere a dezinformării desfășurate de comunitate.

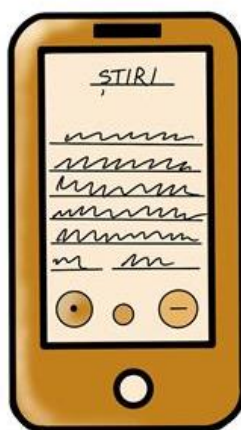
Surse de documentare:

<https://api.md/>

<https://stopfals.md/>

<https://watchdog.md/>

<https://totipentrumoldova.api.md/>



Alteritate și identitate în *Scrisori persane*

Adina-Marinela Mavriche

Identitate (individuală, de grup, culturală)

Identitatea individului reprezintă o serie de elemente ce formează identitatea sa personală. Trăsăturile identitare subliniază specificitatea fiecărui individ, distinct de ceilalți, dar care se raportează la un altul asemănător, formând împreună un „noi”, o colectivitate de referință. Identitatea de grup se referă la sentimentul de apartenență la un anumit colectiv prin intermediul unui set de valori, modele, idealuri la care individul aderă conștient sau prin tradiția familiei sau culturale. În *Dicționarul alterității și al relațiilor interculturale*, se spune că „Fiecare individ are tot atâtea identități câte apartenențe”. Identitatea culturală reflectă felul în care o persoană își percepe apartenența la un anumit grup cultural sau etnic. Aceasta se bazează pe un sentiment de apartenență comună, valori și tradiții împărtășite cu ceilalți membri ai aceleiași culturi și face apel, mai ales identitatea etică, la rituri, eroi și simboluri. Identitatea culturală poate influența modul în care oamenii interacționează cu alții și cum înțeleg lumea din jur.

Alteritate

În *Dicționarul alterității și al relațiilor interculturale*, se prezintă ideea că „Alteritatea este antonimul identității”. Alteritatea se referă la conceptul de „celălalt” sau la ideea de „diferență” între sine și altcineva. Aceasta reprezintă de fapt ceea ce este distinct, „esența celui alt”, așa cum susțin Gilles Ferreol și Guy Jucquois. În esență, alteritatea este procesul prin care recunoaștem și înțelegem existența altor persoane sau grupuri care sunt diferite de noi, fie din punct de vedere cultural, social, religios sau individual. Acest concept este adesea discutat în filosofie, antropologie și studii culturale pentru a explora modul în

care percepem și relaționăm cu cei care nu fac parte din „noi”, fie ei străini sau diferiți în anumite privințe esențiale. Alteritatea este necesară pentru definirea identității, pentru că numai prin raportarea la altul ne putem înțelege propriul sine. În viziunea unor filosofi precum Jung sau Tzvetan Todorov, alteritatea nu este doar un concept exterior, ci și unul interior, putând descoperi alteritatea și în sine, sub forma unui „alter ego” sau a unui „Eu” secundar.

Noi și ceilalți

Dihotomia „noi și ceilalți” se referă la modul în care se construiește identitatea unui grup prin opoziție sau relaționare cu un alt grup. Această distincție între „noi” și „ceilalți” reflectă diferențele culturale, sociale, politice sau religioase, dar și necesitatea unei interacțiuni constante între aceste două sfere. Pe plan cultural, Lucian Boia subliniază că relația dintre „eu” și „ceilalți” funcționează printr-un sistem complex de alterități, de la diferențele minore până la cele radicale. Această relație de diferențiere este esențială pentru înțelegerea propriei identități și a raporturilor interumane la nivel universal.

Alteritatea în literatură

Discursul alterității, articulat în termenii opoziției dintre „noi” și „ceilalți”, capătă o relevanță deosebită în contextul literaturii iluministe, fiind o temă centrală în opere precum: *Scrisorile persane* de Montesquieu. Acest text oferă un cadru narativ propice pentru examinarea mecanismelor prin care alteritatea este construită și percepută, atât la nivel individual cât și colectiv. În mod particular, protagoniștii experimentează o întâlnire cu „străinul” care provoacă o reevaluare a propriei identități și a raportului cu ceilalți. Dincolo de simpla aventură, aceste

întâmplări ficționale deschid un spațiu de reflecție asupra problemelor de natură culturală, politică și etică, subliniind tensiunea dintre familiar și exotic, dintre cunoscut și necunoscut. Astfel, alteritatea devine nu doar un alt mod de a privi lumea, ci și un instrument pentru a interoga și a deconstrui conceptele de identitate și putere, trasând granițe între „noi” și „ceilalți” într-o manieră critică și profund simbolică.

Scrisorile persane – *alteritatea și critica politică și socială*

Montesquieu explorează tema alterității într-o manieră profund filosofică și politică în Scrisorile persane, utilizând perspectiva fictivă a doi călători persani, Usbek și Rica, care vizitează Europa și, în special, Franța. Romanul epistolar ne dezvăluie reflecțiile și observațiile acestora asupra societății franceze, care, din perspectiva lor exotică, devine „celălalt.” Astfel, alteritatea funcționează ca un filtru prin care Montesquieu analizează și critică subtil moravurile, instituțiile și practicile politice franceze, sugerând relativitatea valorilor culturale și evidențiind ipocrizia și absurditatea percepute din afară.

Pentru societatea franceză, Usbek și Rica sunt priviți ca „ceilalți,” reprezentând exotismul și diferența. Însă această alteritate este inversată de către Montesquieu: pentru ochii persanilor, Europa devine „celălalt” – un univers străin, de multe ori contradictoriu și de neînțeles. Această inversare a perspectivelor permite autorului să demonteze normele culturale europene și să sugereze că ceea ce francezii consideră „normal” sau chiar „superior” poate părea, din exterior, absurd și illogic.

De asemenea, dialogurile lui Usbek și Rica dezvăluie tema alterității și în cadrul propriei lor culturi, unde diferențele de statut, sex și culoare sunt examinate la fel de critic. Montesquieu subliniază felul în care alteritatea transcende spațiul geografic și cultural, evidențiind astfel diferențele de statut și de gen și confruntând cititorul cu propriile prejudecăți.

Un moment esențial al textului are loc în întâlnirea lui Rica cu francezii din Paris, când aceștia, impresionați de exotismul său, exclamă: „Ah, ah, domnul e persan? Ce lucru nemaipomenit! Cum poate să fie cineva persan?”. Această replică ilustrează impactul alterității asupra identității, iar Rica răspunde: „Mă simțeam multiplicat” și „Nu mă știam un om așa de ciudat și de rar.”

Se prezintă aici mai multe tematici analizate sub lupa alterității, de la egalitatea și diferențele de sex („femeile sunt creatori inferioare nouă”), obiceiurile („jocurile de noroc sunt foarte la modă în Europa”), religia („unul zice că trebuie să mă rog în picioare, altul vrea să șed, al treilea îmi cere să stau în genunchi”), până la diferențele vestimentare, de statut și culoare. De exemplu, Usbek și Rica comentează asupra corupției din monarhia franceză („legile sunt nedrepte”), asupra superficialității și ipocriziei societății franceze („aici nu e cunoscută nici rușinea, nici virtutea”, „În locul simplității nobile și a pudorii încântătoare care domnește între voi (persanii), aici apare o brutală lipsă de rușine cu care e imposibil să te obișnuiești”), dar și asupra inegalității de gen și a condiției femeii. Alteritatea este, de asemenea, investigată în sens personal. Usbek se confruntă cu propriile dileme morale și culturale în ceea ce privește femeile din haremul său, ilustrând cum diferențele dintre „noi” și „ceilalți” nu se limitează doar la nivel cultural, ci se manifestă și în relațiile de putere și identitatea de gen.

În concluzie, *Scrisorile persane* de Montesquieu rămâne un studiu fascinant al alterității și identității, aducând în prim-plan modul în care diferențele culturale pot releva absurdul și fragilitatea convențiilor sociale. Prin ochii persanilor Usbek și Rica, autorul explorează cu subtilitate „celălalt” și folosește această alteritate ca oglindă critică pentru moravurile și ipocriziile societății franceze. Astfel, alteritatea devine un instrument critic nu doar al identității naționale și culturale, ci și al tensiunilor

interioare, fie ele legate de statut, gen sau religie. Persanii ajung să redefinească atât identitatea individuală, cât și pe cea de grup, iar jocul dintre „noi” și „ceilalți” subliniază relativitatea și chiar volatilitatea valorilor culturale și morale.

Pentru cititor, *Scrisorile persane* deschide un spațiu de reflecție profund asupra relației complexe dintre identitate și alteritate. Montesquieu nu doar denunță defectele unei societăți văzute prin ochii unui „străin”, dar ridică întrebări fundamentale asupra modului în care fiecare dintre noi își conturează propriul sine raportându-se la ceilalți. Fie că este vorba de diferențele de gen, ierarhii de putere sau tradiții culturale, Montesquieu ne invită să reflectăm la granițele dintre familiar și exotic, dintre „normal” și „absurd”, ilustrând în final că înțelegerea celuilalt este esențială pentru descoperirea propriei identități.

Discursul alterității relevă o dimensiune esențială a experienței umane, fiind un instrument prin care definim nu doar „celălalt”, ci și propria identitate. În opoziția dintre „noi” și „ceilalți”, alteritatea ne provoacă să reflectăm asupra valorilor,

obiceiurilor și credințelor care constituie fundamentul identității noastre individuale și colective. În spațiul cultural și social, discursul alterității evidențiază importanța empatiei și a deschiderii interculturale, dar și vulnerabilitatea percepțiilor noastre despre superioritate, tradiții și normalitate. Cu cât dialogul cu „celălalt” este mai profund, cu atât percepția asupra „diferenței” devine mai nuanțată, iar granițele identitare devin căi de acces spre o înțelegere mai amplă a umanității.

Bibliografie și webografie

- 1) Florinela Floria, *Retorica alterității*, Editura Univervității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, colecția Cicero, 2014.
- 2) Montesquieu, *Scrisori persane*, Editura de Stat pentru Literatură și Artă, București, 1957.
- 3) Dehelean, Constantin, „Identitate și alteritate”, în *Arca*, 4-5-6/2018 https://www.uniuneascrititorilorarad.ro/ARCA/2018/4-5-6_2018/01_pre-texteCD_4-5-6_18.html

Timpul meu în România

Kailani Thompson



Venirea și șederea într-o altă țară, ca străină, poate fi o experiență incredibil de captivantă și revelatoare. Îți oferă oportunitatea de a te cunoaște la un alt nivel, departe de tot ceea ce considerai familiar. Se poate simți ca și cum ai pași într-o lume complet diferită, iar acest lucru, pentru mine, este magic. Poate fi, de asemenea, extrem de înfricoșător și poate provoca multă anxietate. Și, pentru mine, a fost și așa.

Majoritatea oamenilor mă întreabă de ce am venit să studiez în străinătate și de ce am ales România, venind dintr-un loc atât de îndepărtat cum este SUA. De cele mai multe ori, nu știu de unde să încep când mă gândesc să răspund la această întrebare. Întotdeauna am fost pasionată de călătorii și

de senzația de a experimenta noi culturi, ceea ce m-a determinat să încep studiile de antropologie la universitatea din Oregon. Drumul meu s-a îndepărtat ulterior de această direcție și am luat o pauză pentru a lucra și a călători. Am ajuns în România pentru că aveam câteva conexiuni aici și am găsit această țară foarte frumoasă și intrigantă. Am vrut să știu mai multe despre Europa de Est în general și am ajuns să mă îndrăgostesc de România când am călătorit aici pentru un schimb de job. Înainte să-mi dau seama, eram în proces de a aplica pentru studii aici și am avut norocul de a participa la anul pregătitor pentru studenți străini în Sibiu, mutându-mă apoi la Bacău pentru programul de studii în limba și literatura română-engleză.

Aș asemăna acest an pregătitor cu ceva similar programului Erasmus. A fost ca un schimb cultural profund și temeinic. Am avut ocazia să cunosc mulți oameni diferiți din întreaga lume, toți venind să învețe limba română din diverse motive. Profesorii mei au fost, în general, pasionați și entuziasmați de limba și cultura română, ceea ce m-a făcut și pe mine să îmi doresc să învăț mai mult. Am simțit că gândirea mea devenea mai amplă prin natura empatică a timpului petrecut alături de oameni din medii foarte diferite de al meu. Cred că asta mi-a dat mai multă compasiune și toleranță și aș recomanda participarea la un schimb cultural, un schimb de muncă sau studii în altă țară oricui este dispus.

Ca străină venind aici, a fost în general o experiență foarte călduroasă, iar oamenii au fost incredibil de primitivi și de ajutor. Acest lucru contrastează cu cultura de ritm rapid în care am crescut, unde oamenii par

adesea prea ocupați sau prea consumați de propriile lor treburi pentru a-și oferi prea mult din timpul lor. Statul din care vin e în nord-vestul Pacificului din America, chiar deasupra Californiei. Clima și geografia sunt foarte asemănătoare cu cele de aici, din România, cu multe păduri și apă. Avem ierni reci cu furtuni de zăpadă și veri fierbinți și umede. Una dintre cele mai mari diferențe este că nimic de acolo nu a fost construit cu mai mult de una sau două sute de ani în urmă – în contrast cu unele dintre clădirile frumoase și profund istorice de aici. Acesta poate să fi fost unul dintre primele lucruri pe care le-am observat când am călătorit aici – am simțit că pot percepe istoria doar intrând într-un spațiu. A fost destul de uluitor. M-am simțit destul de umilă în timp ce învățam româna, cu care încă mă obișnuiesc, deși îmi place să o studiez și găsesc combinația de influențe latine și slave ca fiind unică și frumoasă. Deoarece nu am învățat o a doua limbă înainte, ci doar puțin spaniolă, poate fi dificil uneori, deoarece gramatica este destul de diferită de cea a limbii engleze.

Deși, în ansamblu, a fost o experiență grozavă, au existat momente când m-am simțit destul de nesigură și înfricoșată, lăsând anxietatea și necunoscutul să mă copleșească. Nu este întotdeauna ușor să te muți în străinătate și să te adaptezi la un nou cerc de sprijin și la un nou stil de viață. Eu am avut privilegiul de a mă muta într-un alt loc nu din nevoie absolută, ci din dorință. Sunt mulți cei care trebuie să își schimbe locul din cauză că simt nevoia să o facă, iar acest lucru cu siguranță poate adăuga o presiune suplimentară asupra experienței. Există multe lucruri de gestionat în termeni de logistică, studii, probleme legate de imigrare, diferențe culturale și multe altele. Chiar și tranziția din Transilvania în Moldova a adus multe diferențe culturale și

de mediu, deși ambele se află în aceeași țară. Acest contrast există și în SUA, unde lucrurile pot varia drastic de la un oraș la altul. Procesul de imigrare poate părea izolat și amenințător, deși am ajuns acum într-un punct în care rareori mă mai simt astfel. Este atât de util să am oameni susținători în jurul meu în acest fel. Mă simt la fel de acasă aici, precum în Oregon, și a meritat enorm disconfortul periodic pe care l-am experimentat.

Nu aş schimba nimic pentru oportunitățile pe care le-am avut să explorez natura frumoasă și pădurile din România și să cunosc oamenii fantastici pe care i-am întâlnit. De asemenea, realizez că, dacă nu aş fi ales să mă mut aici, nu aş fi încercat sarmale, zacuscă și multe alte mâncăruri pe care am ajuns să le îndrăgesc ca favorite absolute. Asta nu ar fi fost în regulă. De asemenea, am trecut de la a petrece în jur de jumătate din orele mele de veghe în mașină, conducând, la a putea să merg pe jos și să iau trenul (ceea ce prefer). Am descoperit câteva opere de literatură românească care mi-au plăcut și simt că mă expun unei lumi literare pe care altfel nu aş fi cunoscut-o niciodată.

În ansamblu, viața aici m-a învățat multe despre mine și despre modul în care fac față la provocări. Mi-a dat mai multă încredere în capacitatea mea de a-mi gestiona viața de una singură și m-a educat despre lume, în general. Perspectiva mea asupra lumii și asupra mea s-a schimbat în moduri pe care nu le-aș fi anticipat și simt că empatia și capacitatea mea de adaptare s-au adâncit exponențial. Sper ca mai mulți oameni să aibă oportunitățile și motivația de a călători și de a trăi în alte locuri, așa cum am avut eu, și ca restul lumii să devină mai educată cu privire la frumusețile și calitățile pe care România le are de oferit.

Explorând oportunitățile studenților în programul Erasmus: o experiență transformatoare

Cristina Ghenade

Programul Erasmus a devenit sinonim cu oportunități de învățare și dezvoltare personală pentru studenții din întreaga Europă și dincolo de aceasta. Cu un istoric bogat și un impact semnificativ asupra vieților tinerilor, acest program nu doar deschide porți către noi destinații, ci și spre noi orizonturi de cunoaștere și experiențe culturale. În acest articol, vom explora câteva dintre oportunitățile pe care le oferă programul Erasmus și cum acestea pot influența parcursul academic și profesional al studenților.

Unul dintre cele mai evidente beneficii ale participării în programul Erasmus este posibilitatea de a studia într-o altă țară europeană pentru o perioadă de timp. Această experiență oferă studenților șansa de a se familiariza cu un nou sistem de învățământ, de a lua cursuri într-un mediu cultural diferit și de a-și dezvolta abilități lingvistice prin interacțiunea directă cu vorbitori nativi. Astfel, studenții pot dobândi nu doar cunoștințe academice, ci și o perspectivă mai largă asupra lumii și a diversității culturale.

Pe lângă aspectele academice, participarea în programul Erasmus oferă, de asemenea, numeroase oportunități sociale și de networking. Întâlnirea cu alți studenți internaționali și interacțiunea cu comunitatea locală îi ajută pe participanți

să-și dezvolte abilități de comunicare interculturală și să-și extindă rețelele sociale și profesionale. Aceste conexiuni pot fi valoroase nu doar pe durata studiilor, ci și în viitorul profesional, deschizând uși către colaborări internaționale și oportunități de carieră în diverse domenii.

În plus, programul Erasmus nu se limitează doar la activități academice, ci include și stagii de practică în alte țări europene. Aceste stagii permit studenților să-și aplice cunoștințele într-un mediu profesional și să câștige experiență practică într-o organizație internațională. Astfel, aceștia își pot dezvolta abilitățile relevante pentru piața muncii și pot face primii pași în cariera lor profesională într-un context internațional.

În concluzie, participarea în programul Erasmus oferă studenților oportunități semnificative de învățare, dezvoltare personală și networking. Prin experiențele lor într-o altă țară europeană, aceștia pot să-și îmbogățească nu doar cunoștințele academice, ci și perspectiva asupra lumii și să-și construiască fundația pentru o carieră internațională de succes. Astfel, programul Erasmus rămâne un pilon al învățământului superior european, deschizând uși către noi posibilități și provocări pentru tinerii din Europa și dincolo de aceasta.

Student în era digitală: tehnologia schimbă universitățile în 2024

Maria-Magdalena Iziunov

În 2024, viața de student se desfășoară într-un peisaj mult mai digitalizat decât acum câțiva ani. Tehnologia a transformat profund universitățile, iar schimbările sunt vizibile nu doar în sala de clasă, ci și în modul în care studenții învață, colaborează și interacționează între ei. Dacă în trecut, universitățile erau centre de educație bazate pe cursuri față în față și laboratoare tradiționale, astăzi, mediul educațional este tot mai mult influențat de digitalizare. De la cursuri online și platforme interactive la inteligență artificială care ajută în procesul de învățare, schimbările din 2024 sunt semnificative și aduc noi oportunități, dar și provocări. Cum arată, concret, viața de student în această eră digitală și ce schimbări au loc în universități pentru a răspunde noilor nevoi ale tinerelor generații?

În 2024, multe universități au adoptat complet învățământul hibrid sau online, oferind studenților posibilitatea de a participa la cursuri din confortul propriei case, dar și de a beneficia de interacțiuni față în față pentru anumite activități academice sau sociale. Un exemplu concret este Universitatea din Oxford, care a implementat platforme educaționale interactive pentru a sprijini studenții în procesul de învățare. Platforme precum *Moodle*, *Canvas* și *Blackboard* permit studenților să acceseze resurse educaționale, să participe la cursuri online și să colaboreze în grupuri de lucru. De asemenea, acestea oferă feedback instantaneu, ceea ce ajută studenții să înțeleagă mai bine progresul lor și să identifice rapid zonele unde au nevoie de îmbunătățiri.

În acest context, MIT (Massachusetts Institute of Technology) este un alt exemplu remarcabil. Universitatea a lansat deja, de câțiva ani, *MIT OpenCourseWare* – o

platformă unde cursurile sale sunt accesibile gratuit pentru oricine. Acesta este un exemplu de democratizare a educației prin digitalizare, oferind acces la resurse educaționale de top, care în trecut erau disponibile doar studenților înmatriculați.

În 2024, campusurile universitare nu mai sunt doar locuri fizice, ci devin adevărate *ecosisteme digitale*. Studenții din întreaga lume sunt conectați permanent, indiferent de locul în care se află, iar universitățile oferă instrumente pentru a sprijini acest lucru. De exemplu, *Harvard University* și-a îmbunătățit platforma de comunicare internă, *HarvardKey*, care permite accesul rapid la informații, evenimente și resurse educaționale, creând o legătură constantă între studenți și profesori. În plus, *Microsoft Teams* și *Slack* sunt folosite pe scară largă pentru colaborări de grup și interacțiuni între studenți și cadre didactice.

De asemenea, în cadrul unor universități din Marea Britanie, cum ar fi University College London (UCL), studenții pot organiza întâlniri online pentru grupuri de studiu sau pentru a discuta teme de cercetare, toate prin intermediul unor platforme dedicate. Aceste platforme permit, nu doar schimburi de idei, ci și accesul la resurse educaționale, fie că sunt materiale de curs sau articole științifice, toate integrate într-o singură aplicație ușor de utilizat.

Astfel, campusul digital înseamnă mai mult decât un loc de învățare. El devine un spațiu de socializare continuă, unde studenții pot interacționa în mod virtual cu colegi și profesori, formând o rețea globală de conexiuni academice și profesionale.

Unul dintre cele mai interesante dezvoltări în universitățile digitale din 2024 este utilizarea *inteligenței artificiale (IA)* pentru a personaliza experiența

educațională. Platformele de învățare adaptivă, care folosesc algoritmi de IA pentru a ajusta materialele de curs în funcție de progresul fiecărui student, devin din ce în ce mai populare. De exemplu, University of Edinburgh utilizează *Grammarly* și alte instrumente bazate pe IA pentru a oferi feedback instantaneu studenților asupra lucrărilor lor, îmbunătățind astfel procesul de învățare.

În plus, un exemplu concret de utilizare a inteligenței artificiale în educație poate fi găsit în *platformele de educație online* ca *Coursera* sau *Duolingo*, care folosesc IA pentru a ajusta lecțiile și exercițiile în funcție de stilul și ritmul de învățare al fiecărui student. De exemplu, un student care întâmpină dificultăți la un subiect va primi mai multe materiale de suport și exerciții suplimentare, în timp ce unul care progresează rapid va putea să treacă la teme mai avansate.

Desigur, digitalizarea educației nu vine fără provocări. Unul dintre cele mai mari riscuri este *izolarea socială*, care poate apărea atunci când studenții petrec prea mult timp în fața ecranelor, fără a interacționa fizic cu colegii sau profesorii. Un exemplu în acest sens poate fi observat în contextul *pandemiei de COVID-19*, când universitățile din întreaga lume au fost forțate să migreze învățământul complet online. Mulți studenți au raportat un sentiment de *izolare socială*, dar și dificultăți în a menține un echilibru între muncă și viața personală, din cauza lipsei contactului fizic și a spațiilor dedicate socializării, care sunt esențiale pentru dezvoltarea lor personală.

În plus, *decalajele digitale* pot reprezenta o problemă semnificativă. Universitățile din zonele mai puțin

dezvoltate sau din țările în curs de dezvoltare se confruntă adesea cu dificultăți în asigurarea unui acces echitabil la tehnologie. De exemplu, studenții din Africa Subsahariană sau din regiunile rurale ale unor țări europene pot avea dificultăți în a accesa echipamente performante sau conexiuni de internet stabile, ceea ce poate duce la inegalități în ceea ce privește oportunitățile educaționale.

Universitățile viitorului vor trebui să găsească o modalitate de a integra tehnologia fără a pierde din vedere valorile fundamentale ale educației. Universitatea din Stanford, de exemplu, a demonstrat că tehnologia poate fi un aliat important, dar că educația nu se rezumă doar la instrumente digitale. În campusul său, un mix între *cursuri tradiționale* și *activități online interactive* permite studenților să beneficieze de cele mai bune instrumente disponibile, păstrând, totodată, interacțiunea umană esențială pentru dezvoltarea lor.

În concluzie, în 2024, viața de student a devenit mult mai dinamică și mai conectată decât oricând. Digitalizarea a deschis noi orizonturi pentru educație, dar a adus și noi provocări, precum riscul izolării sociale sau inegalitățile de acces la tehnologie. Universitățile se află într-un proces continuu de adaptare la aceste schimbări, în încercarea de a găsi un echilibru între beneficiile tehnologiei și necesitatea de a păstra valorile tradiționale ale educației. În acest peisaj digitalizat, viața de student în 2024 nu mai este doar despre învățătura teoretică, ci despre învățătura continuă, despre dezvoltare personală și profesională, despre conexiuni globale și despre găsirea unui loc într-o lume din ce în ce mai interconectată.

O poveste despre curaj și determinare

Carmen- Liliana Hulață

Viața de student este adesea asociată cu tinerețea, entuziasmul descoperirii și primii pași spre independență. Cu toate acestea, în zilele noastre, tot mai multe persoane decid să urmeze o facultate la o etapă diferită a vieții, fie pentru a-și împlini visuri mai vechi, fie pentru a se recalifica profesional. Această alegere, deși plină de provocări, reflectă curajul, ambiția și dorința continuă de a evolua.

Pentru cei care aleg să revină în mediul academic la o etapă ulterioară a vieții, tranziția poate fi diferită față de cea a unui tânăr. Una dintre cele mai frecvente provocări este adaptarea într-un mediu în care majoritatea colegilor sunt mai tineri, cu interese și perspective diferite. Acest lucru poate genera la început un sentiment de izolare sau nesiguranță.

De asemenea, timpul devine o resursă prețioasă. Spre deosebire de studenții mai tineri, cei care încep studiile mai târziu au adesea responsabilități profesionale sau familiale. Împărțirea între cursuri, studiu, muncă și viața personală necesită o planificare riguroasă și o motivație puternică.

Tehnologia modernă poate reprezenta un alt obstacol. Platformele online, resursele digitale și metodele noi de predare pot părea copleșitoare pentru cei care nu au mai interacționat cu sistemul educațional de ceva timp.

În ciuda provocărilor, motivațiile pentru a deveni student la maturitate sunt puternice. Mulți aleg această cale pentru a-și îndeplini visurile din tinerețe. Poate că au fost nevoiți să renunțe la studii din motive financiare sau familiale și simt acum că este momentul să urmeze ceea ce și-au dorit dintotdeauna.

Alții văd în acest pas o oportunitate de a-și schimba cariera. Într-o piață a muncii în

continuă evoluție, recalificarea sau aprofundarea unui nou domeniu sunt decizii strategice pentru a rămâne competitivi și pentru a se adapta cerințelor actuale.

În același timp, există și o motivație personală profundă: dorința de a învăța și de a-și demonstra că pot depăși orice.

Chiar dacă drumul poate fi mai anevoios, avantajele de a fi student într-o etapă mai avansată a vieții sunt semnificative. Experiența de viață acumulată oferă o perspectivă unică asupra materiilor studiate. Cei care revin la studii au o înțelegere mai profundă a conceptelor teoretice și sunt capabili să le aplice mai ușor în contexte practice.

De asemenea, motivația lor este adesea mai mare. Acești studenți nu urmează cursurile din obligație, ci din pasiune sau din dorința autentică de a învăța. Această atitudine se reflectă în performanța academică și în perseverența lor.

Un alt beneficiu este șansa de a interacționa cu generații diferite. Relațiile create cu colegii mai tineri sau cu profesorii deschid perspective noi, iar diversitatea din sălile de curs contribuie la o experiență educațională mai complexă și mai valoroasă.

Alegerea de a deveni student la maturitate este o poveste despre curaj, determinare și dorința de a depăși limitele. Înfruntând provocările, cei care fac acest pas reușesc să își îndeplinească visurile, să se dezvolte profesional și personal și să demonstreze că niciodată nu este prea târziu pentru a învăța.

Acești studenți sunt o sursă de inspirație pentru oricine crede că timpul lor a trecut. Ei arată că adevărata evoluție începe în momentul în care decidem să ne urmăm pasiunile, indiferent de etapa în care ne aflăm.

Primul an de studenție

Alexandra-Mihaela Macovei

Primul an de student este o perioadă plină de schimbări, provocări și oportunități. De la adaptarea la viața de campus și la noul mediu academic până la navigarea în lumea socială și formarea de noi prietenii, această perioadă este plină de experiențe semnificative.

Odată cu începerea studiilor universitare, mulți studenți se confruntă cu provocări. Trecerea de la liceu la universitate poate fi copleșitoare, iar gestionarea timpului în funcție de noile cerințe ale cursurilor și ale vieții de campus poate să fie provocatoare. Pe lângă aspectele academice, mulți studenți experimentează și o creștere personală semnificativă în primul an. Independența sporită, responsabilitățile și

noile relații sociale pot contribui la dezvoltarea lor într-un mod profund. De asemenea, primul an ca student poate deschide uși către pasiuni și interese noi, iar multe universități oferă oportunități de implicare în activități extracurriculare, cluburi studențești, tabere, organizații studențești și diverse activități. Mulți studenți fac voluntariat sau se implică în proiecte de cercetare, contribuind astfel la comunitatea academică și la propria dezvoltare acesteia.

Primul an ca student este o perioadă ce merită explorată și analizată în profunzime, iar experiențele acumulate pot avea un impact puternic asupra viitorului academic și personal al fiecărui student.

Rime... studențești

Daria-Andreea Ciubotaru

Un nou început de octombrie și un nou an de facultate;
Studenții au revenit în amfiteatre,
Optimismul nu lipsea pentru tot ce va urma.....
Vor vedea ei în sesiune cum se vor transforma.

Printre litere și foi, merge și distracția mai apoi,
Veselie, chefuri mari, nu mai privesc înapoi.
Prietenii înfiripate pe viață din anii de facultate;
Amintiri de neuitat, de toate studențești adunate.

Viața de student – o călătorie unică din perspectiva unei fete

Maria-Teodora Grigoraș

Viața de student este o perioadă memorabilă, plină de provocări, descoperiri și momente care lasă amprente de neuitat. Din perspectiva unei fete, această etapă reprezintă mai mult decât o simplă pregătire academică; este o călătorie către independență și autocunoaștere.

Diminețile încep deseori cu alergături între cursuri, o cafea băută pe fugă și o agendă care pare mereu prea plină. Fiecare zi vine cu noi oportunități: de la seminarii captivante până la proiecte care necesită creativitate și muncă în echipă. În sălile de curs, întâlnesc profesori inspiraționali și colegi din diferite colțuri ale țării, fiecare cu povestea sa. Aceste interacțiuni nu doar că mă îmbogățesc intelectual, dar îmi oferă și ocazia de a învăța despre diversitate și despre cum să-mi adaptez perspectivele.

Pe lângă partea academică, viața de student implică și gestionarea propriei independențe. Pentru o fată care pleacă din orașul natal, mutarea într-un cămin sau într-un apartament înseamnă mai mult decât un nou început. Este un test al curajului, al organizării și al capacității de a face față singurătății sau dorului de casă. Totuși,

învăț să mă bucur de momentele simple: gătitul alături de colegile de cameră, serile petrecute în povești sau ieșirile spontane prin oraș.

Viața socială este un alt element esențial. Fie că vorbim despre cluburile studențești, voluntariat sau serile petrecute cu prietenii în cafenele, fiecare activitate contribuie la formarea unor amintiri de neprețuit. Prietenii legate în această perioadă au un farmec aparte, fiind construite pe experiențe comune și susținere reciprocă.

Desigur, nu lipsesc nici momentele de îndoială și oboseală. Examenele, termenele-limită și presiunea de a excela pot deveni copleșitoare. Însă, fiecare obstacol depășit mă face mai puternică și mai încrezătoare în forțele proprii.

Viața de student este, în esență, o lecție despre echilibru – între studiu și distracție, între vise și realitate. Din perspectiva unei fete, acest drum este marcat de emoții puternice, dar și de o creștere interioară extraordinară. Este o etapă de care mă bucur pe deplin, știind că mă pregătește pentru provocările și oportunitățile viitorului.

Cum este să fii studentă căsătorită?

Alexandra-Mihaela Macovei

Viața de studentă este adesea descrisă ca un amalgam de libertate, noi experiențe și descoperirea propriei identități. Dar pentru multe femei, această perioadă vine cu un alt rol: cel de soție. Cum se combină viața academică alături de responsabilitățile unei căsnicii? De la gestionarea timpului la găsirea unui echilibru între carieră și viața personală, a fi studentă căsătorită aduce cu sine o serie de provocări, dar și beneficii.

1. Provocarea timpului: Cum găsești echilibrul?

Unul dintre cele mai mari obstacole cu care se confruntă o studentă căsătorită este gestionarea eficientă a timpului. Viața de student presupune multe ore de studiu, teme, proiecte, examene și activități extrașcolare, în timp ce căsnicia vine cu propriile responsabilități. Trebuie să îmi

împart timpul între cursuri, pregătirea examenelor, menținerea relației și îngrijirea gospodăriei. Fie că este vorba de gătit, curățenie sau rezolvarea problemelor zilnice, eu trebuie să fiu prezentă și în aceste activități, iar acest lucru poate fi obositor.

Învăț să devin foarte organizată, dezvoltând abilități excelente de planificare. Programarea zilnică și folosirea unor aplicații pentru gestionarea timpului sau a sarcinilor fac minuni pentru mine. De asemenea, partenerul meu contribuie activ la gestionarea treburilor casnice, ceea ce ușurează presiunea asupra mea.

2. Sprijin emoțional și stabilitate

Un alt avantaj al căsniciei în perioada studenției este sprijinul emoțional constant pe care îl primești de la partener. Studiile și viața de zi cu zi pot deveni foarte stresante, iar a avea pe cineva alături care te înțelege și te susține poate face o diferență imensă. În loc să te confrunți cu singurătatea și îngrijorările legate de examene sau dificultăți financiare, ai un partener care te poate sprijini, te poate asculta și poate găsi soluții împreună cu tine.

În plus, această stabilitate emoțională poate duce la o mai bună performanță academică. Atunci când nu trebuie să îți faci griji constant pentru relațiile tale sau pentru problemele personale nerezolvate, poți să te concentrezi mai mult pe studii și să îți dedici mai mult timp carierei.

3. Provocările financiare

Un alt aspect important este latura financiară. Viața de student este adesea marcată de bugete restrânse, iar atunci când ești căsătorită, veniturile trebuie să fie împărțite pentru două persoane. Căsnicia poate adăuga responsabilități suplimentare legate de cheltuieli, utilitățile, alimentele și alte costuri comune.

În plus, gestionarea comună a finanțelor ne învață să colaborăm și să ne împărțim responsabilitățile, lucru care este util și în viața de zi cu zi după absolvire.

4. Așezarea unui viitor împreună

Un alt avantaj al căsniciei în timpul studiilor este că aceasta poate oferi un sentiment de stabilitate și direcție pe termen lung. Pe măsură ce îți construiești cariera academică, ai și oportunitatea de a-ți construi viața alături de cineva cu aceleași obiective sau viziuni. Căsnicia poate deveni o temelie solidă pentru a depăși momentele dificile ale studenției și pentru a visa împreună la viitorul vostru.

5. Gestionarea relației: Compromisuri și înțelegere

Desigur, căsnicia în perioada studenției nu este fără provocări. Pot apărea conflicte de interes sau frustrări, mai ales atunci când timpul și energia nu sunt suficiente pentru a îndeplini toate cerințele vieții de student și ale căsniciei. Partenerii trebuie să învețe arta compromisului și să comunice deschis pentru a rezolva orice neînțelegeri.

Fiecare cuplu va avea nevoie de strategii proprii pentru a menține un echilibru între timpul dedicat studiilor și timpul petrecut în compania celuilalt. Uneori, poate fi necesar să se pună în pauză anumite activități sau să se prioritizeze anumite sarcini pentru a menține armonia.

6. Creșterea personală și învățarea continuă:

Pe lângă toate provocările și responsabilitățile, a fi studentă căsătorită este și o oportunitate de a învăța și de a crește ca persoană. Într-un astfel de context, femeile devin adesea mai independente, mai rezistente și mai capabile să își gestioneze resursele și timpul. În același timp, căsnicia oferă un cadru în care partenerii învață să se sprijine reciproc și să se dezvolte împreună.

În plus, viața de cuplu poate încuraja o viziune mai clară asupra viitorului profesional și personal. Aceasta poate fi o motivație suplimentară pentru a obține o diplomă de studii superioare și pentru a începe o carieră într-un domeniu dorit, cu sprijinul celui drag.

Rolul bunului simț și al înțelegerii intergeneraționale în mediul universitar

Ana-Maria Vieru

În contextul universitar actual, când studenți de toate vârstele, provenind din diferite medii și spații culturale lucrează împreună, bunul simț și înțelegerea reciprocă devin factori esențiali pentru o atmosferă armonioasă. Facultatea este un spațiu divers, unde colegii de vârste diferite aduc experiențe variate, perspective unice și moduri distincte de a percepe lumea. Aceste diferențe pot îmbogăți experiența educațională, dar, dacă nu sunt gestionate corect, pot deveni surse de tensiune. Bunul simț este fundamentul respectului între colegi, indiferent de vârstă. O atitudine politicoasă și deschisă creează un mediu în care fiecare se simte valorizat și încurajat să contribuie. Aceasta implică ascultarea activă, evitarea prejudecăților și menținerea unui ton respectuos în discuții. Astfel, un coleg mai tânăr poate învăța din experiența unui coleg mai în vârstă, iar acesta din urmă poate descoperi idei noi și perspective moderne de la generația mai tânără.

Deși diferențele de vârstă pot fi o sursă de învățare reciprocă, ele pot crea și neînțelegeri, deoarece generațiile au valori și obiceiuri diferite. Tinerii pot fi mai deschiși la schimbare și tehnologie, în timp ce colegii mai maturi ar putea aduce experiențe și soluții testate în timp. În acest

context, este esențial ca fiecare să aibă răbdare și să manifeste empatie, înțelegând că fiecare perspectivă poate contribui pozitiv. În mediul universitar, învățarea nu se limitează la cursuri și laboratoare, ea are loc și prin interacțiunea zilnică cu colegii. Înțelegerea intergenerațională ajută la crearea unei culturi universitare incluzive, în care fiecare se simte parte a comunității. Această abilitate presupune deschiderea de a învăța din perspective diferite și de a accepta că fiecare individ poate aduce valoare, indiferent de vârstă. Mentoratul este o practică benefică atât pentru profesori, cât și pentru studenți. Profesorii pot îndruma studenții nu doar din punct de vedere academic, ci și prin împărtășirea experiențelor de viață și a sfaturilor despre etică și echilibru. În schimb, studenții pot aduce un suflu nou, care să inspire profesorii să învețe și ei lucruri noi, să exploreze tehnologii și metode moderne.

În facultate, bunul simț și înțelegerea între colegi de vârste diferite sunt elemente esențiale pentru crearea unui mediu de învățare sănătos și productiv. Aceste valori ajută la construirea unor relații bazate pe respect și colaborare, unde fiecare membru al comunității academice are posibilitatea de a contribui și de a evolua.

Activitățile extracurriculare și viața de student

Andreia Banu

Implicarea în mai multe activități în timpul vieții de student poate fi extrem de benefică, pe lângă îmbunătățirea cunoștințelor academice, participarea la activități extracurriculare acestea pot oferi oportunități unice de dezvoltare personală și profesională.

Un aspect important este că implicarea în activități extracurriculare ajută la dezvoltarea abilităților de lucru în echipă. Prin colaborarea cu alți studenți în proiecte sau organizații studențești, aceștia învață să comunice eficient, să își împartă ideile și să

găsească soluții creative la probleme pe care le întâmpină în perioada facultății.

De asemenea, participarea la alte activități decât cele implementate, poate contribui la construirea unei relații sociale puternice și la dezvoltarea unor astfel de abilități. Interacțiunile regulate cu colegii din diverse medii și cu interese comune pot duce la prietenii pe viață și la conexiuni profesionale valoroase în viitor.

Studenții implicați în activități extracurriculare pot oferi colegilor o pauză binevenită de la activitatea de zi cu zi și pot ajuta la menținerea unui echilibru sănătos între viața de student și cea personală. Aceste activități pot fi și o modalitate excelentă de a descoperi pasiuni noi și de a dezvolta interese în afara domeniului principal de studiu.

Consider că un grup de lectură și de dezbateri în urma participării la această activitate poate oferi studenților oportunitatea de a-și îmbogăți cunoștințele și de a-și dezvolta abilitățile analitice și de comunicare. Pot fi discuții pe diverse teme,

de la filozofie la literatură contemporană, ori altceva ce să le atragă atenția în mod direct.

Activitățile sportive ar putea reprezenta un alt factor important, participarea la echipe sportive sau clase de fitness poate fi o modalitate excelentă de a menține sănătatea fizică și de a construi legături cu alți studenți.

Participarea la internship-uri sau programe de practică într-un domeniu de interes, poate oferi o experiență valoroasă și poate ajuta la dezvoltarea abilităților profesionale.

Implicarea în proiecte de voluntariat sau în activități de serviciu comunitar, poate oferi studenților oportunitatea de a face o schimbare pozitivă în comunitatea lor și, pe deasupra, de a realiza activități de lucru în echipă.

În concluzie, implicarea în cât mai multe activități extracurriculare, aduce numeroase beneficii pentru studenți, contribuind la dezvoltarea lor pentru reușitele din viitorul personal și profesional.

Catren... de studenție

Alexandra-Mihaela Macovei

În sălile de cursuri, sub semnul cunoașterii,

Își găsesc drumul și forța în comunitate.

Tineri și dornici să lase o amprentă,

Studenții sunt luptători pentru o schimbare evidentă.

Importanța stagiilor de practică în dezvoltarea profesională

Anastasia Motroi

Stagiile de practică reprezintă o etapă esențială în formarea profesională a studenților, oferind o punte de legătură între cunoștințele teoretice acumulate în cadrul universității și aplicarea lor în contextul real al pieței muncii. Aceste experiențe, care fac tranziția de la teorie la practică, sunt esențiale pentru pregătirea tinerilor pentru provocările și așteptările din viitoarea lor carieră. În acest articol, vom analiza de ce stagiile de practică sunt esențiale pentru dezvoltarea profesională, explorând beneficiile lor în ceea ce privește acumularea de experiență practică, dezvoltarea abilităților soft și crearea unei rețele profesionale.

1. *Aplicarea cunoștințelor teoretice în contexte practice*

Unul dintre cele mai importante beneficii ale stagiilor de practică este că permit studenților să își pună în aplicare cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor. Deși formarea teoretică este indispensabilă, doar interacțiunea cu mediul profesional poate oferi o înțelegere completă a modului în care conceptele teoretice funcționează în realitate. În plus, prin intermediul practicii, studenții au oportunitatea de a observa cum teoriile învățate se aplică în situații concrete și de a-și adapta cunoștințele pentru a răspunde nevoilor specifice ale unui loc de muncă. Spre exemplu, pentru studenții din domeniul comunicării, un stagiu de practică într-o agenție de PR sau într-un departament de marketing le permite să observe direct cum sunt planificate și implementate campaniile de promovare, cum se gestionează relațiile cu media și cum se adaptează strategiile de comunicare în funcție de reacțiile publicului. Aceasta experiență facilitează învățarea activă, le permite tinerilor să înțeleagă complexitatea proceselor și să își adapteze teoria la cerințele reale ale locului de muncă.

2. *Dezvoltarea abilităților tehnice și profesionale*

Pe lângă integrarea cunoștințelor teoretice, stagiile de practică oferă o oportunitate excelentă pentru a dezvolta abilitățile tehnice specifice domeniului de activitate. Indiferent dacă este vorba de operarea unor echipamente, utilizarea unor programe software sau învățarea unor metode de analiză, experiența directă este cea care permite tinerilor să își perfecționeze abilitățile tehnice și să își consolideze competențele de bază ale profesiei. Spre exemplu, un student la inginerie care își desfășoară practica într-o companie de producție poate învăța cum să folosească unelte și software industrial, cum să interpreteze și să creeze diagrame tehnice sau cum să implementeze standardele de calitate și siguranță ale companiei. Toate aceste abilități practice devin valoroase nu doar pentru viitoarele locuri de muncă, ci și pentru a obține o mai mare încredere și autonomie profesională.

3. *Dezvoltarea abilităților soft necesare în carieră*

Pe lângă competențele tehnice, abilitățile soft sunt esențiale pentru succesul profesional, iar stagiile de practică reprezintă o ocazie ideală pentru a le dezvolta. Abilități precum comunicarea eficientă, lucrul în echipă, adaptabilitatea, gândirea critică și gestionarea timpului sunt greu de deprins doar din manuale sau cursuri teoretice. Experiența practică permite studenților să învețe cum să interacționeze cu colegii și superiorii, cum să își gestioneze sarcinile și să se adapteze schimbărilor din cadrul unei organizații. De asemenea, stagiile îi ajută pe tineri să înțeleagă mai bine cerințele și dinamica unui loc de muncă, cum ar fi respectarea unor termene limită stricte, gestionarea

stresului și rezolvarea problemelor într-un mod eficient. Pentru un student la psihologie, de exemplu, un stagiul într-o clinică sau un centru de consiliere îi va permite să observe interacțiunile cu pacienții și colegii și să înțeleagă importanța empatiei, a ascultării active și a abilităților de mediere – calități esențiale pentru acest domeniu.

4. Construirea unei rețele profesionale

Un alt avantaj esențial al stagiilor de practică este oportunitatea de a crea o rețea profesională. În cadrul stagiilor, studenții intră în contact cu profesioniști din domeniul lor de interes, ceea ce poate fi de mare ajutor pentru dezvoltarea carierei. O rețea bine construită poate oferi nu doar perspective și sfaturi valoroase, dar și recomandări pentru viitoare angajări sau colaborări. Multe oferte de muncă nu sunt publice, astfel că o recomandare de la un coleg de stagiul sau un supervisor poate face diferența la începutul carierei. Pe de altă parte, prin contactul direct cu profesioniști experimentați, tinerii pot afla mai multe despre oportunitățile și tendințele din industrie și pot primi sfaturi concrete legate de construirea carierei. Această expunere poate contribui semnificativ la dezvoltarea profesională a tinerilor și le oferă acestora o viziune realistă asupra viitoarei cariere.

5. Clarificarea obiectivelor profesionale și a alegerilor de carieră

Stagiile de practică oferă studenților șansa de a experimenta în mod direct anumite roluri și activități specifice, ajutându-i să-și clarifice direcția profesională. Multe dintre deciziile de carieră sunt luate pe baza unor așteptări sau dorințe construite teoretic, însă experiența practică îi poate ajuta pe studenți să își confirme sau ajusteze obiectivele profesionale. De exemplu, un student la jurnalism care experimentează în cadrul

unui ziar sau al unei televiziuni poate descoperi că preferă mai mult munca de teren decât activitățile de redactare, sau viceversa. Această clarificare a obiectivelor este extrem de valoroasă deoarece le permite tinerilor să își ajusteze traseul profesional înainte de a investi timp și resurse în direcții care, în final, s-ar putea să nu li se potrivească.

6. Îmbunătățirea CV-ului și a competitivității pe piața muncii

Experiența practică obținută în cadrul stagiilor este adesea un criteriu important în selecția candidaților pentru angajare. Un CV care include stagiile de practică arată angajatorilor că studentul are deja o anumită experiență profesională, că a lucrat într-un mediu real și că a dobândit competențele de bază necesare domeniului. Cu alte cuvinte, stagiile de practică îi ajută pe studenți să devină mai competitivi pe piața muncii și să aibă șanse mai mari de a obține un loc de muncă imediat după terminarea studiilor. În plus, unii dintre studenții care impresionează prin performanțele lor în timpul stagiului de practică pot primi oferte de angajare din partea organizațiilor unde au desfășurat stagiul, ceea ce poate reprezenta un început solid de carieră.

Stagiile de practică au un rol esențial în dezvoltarea profesională a studenților, oferindu-le acestora ocazia să aplice cunoștințele teoretice, să își dezvolte abilitățile tehnice și soft, să își construiască o rețea profesională și să își clarifice obiectivele de carieră. Experiența acumulată în aceste stagii îi pregătește mai bine pentru a face față provocărilor și așteptărilor viitorului loc de muncă, făcându-i mai competitivi și mai încrezători în parcursul lor profesional. Astfel, stagiile de practică nu sunt doar o etapă de tranziție între educație și carieră, ci o parte integrantă a dezvoltării unei cariere de succes.

Viața de navetist: cum e să faci naveta în fiecare zi la facultate?

Andreea-Nicoleta Ardeleanu

Fiecare dimineață începe la fel: alarma sună înainte ca soarele să răsară complet, iar gândul primei cafele îți dă puterea să te ridici din pat. Pentru mii de studenți, naveta zilnică la facultate este o realitate care vine cu provocări și satisfacții unice. Dar cum e, de fapt, să faci naveta în fiecare zi la facultate?

Rutina de dimineață

Pentru mulți navetiști, ziua începe mult mai devreme decât pentru colegii care locuiesc în căminele studențești sau în chirie aproape de campus. Trebuie să te asiguri că ieși pe ușă la timp pentru a prinde trenul, autobuzul sau metroul. Orice întârziere poate duce la pierderea unui curs important, ceea ce adaugă o presiune suplimentară asupra unei dimineți deja agitate.

Drumuri lungi și obositoare

Timpul petrecut pe drum poate varia de la o jumătate de oră la două ore sau chiar mai mult, în funcție de distanță și de traficul întâlnit. Aceasta înseamnă că o parte semnificativă a zilei tale este dedicată doar deplasării. Însă mulți navetiști au învățat să utilizeze acest timp în mod productiv. Unii își citesc cursurile, alții ascultă podcasturi educative sau se relaxează cu muzica preferată.

Provocări și soluții

Naveta zilnică vine cu propriile sale provocări. Una dintre cele mai mari probleme este oboseala acumulată. Trezitul devreme și orele petrecute în mijloacele de transport pot afecta atât energia fizică, cât și concentrarea pe parcursul zilei academice.

Pentru a combate aceste efecte, navetiștii dezvoltă diverse strategii. Unii încearcă să

doarmă cât mai mult în mijloacele de transport, folosind perne de călătorie sau măști pentru somn. Alții se bazează pe cafea sau alte băuturi energizante pentru a-și menține vigilența.

Aspecte pozitive ale navetei

În ciuda dificultăților, naveta zilnică are și părțile sale pozitive. Multe dintre aceste momente petrecute pe drum oferă oportunități unice pentru introspecție și planificare personală. Naveta poate fi un moment de deconectare, în care să te bucuri de un bun roman sau să descoperi noi interese și hobby-uri prin intermediul podcasturilor sau audiobook-urilor.

De asemenea, naveta poate oferi și o rutină stabilă care ajută la gestionarea timpului. Navetiștii devin adesea experți în organizare și planificare, valorificând fiecare moment pentru a-și îndeplini sarcinile academice și personale.

Impactul social

Pentru navetiști, viața socială poate fi un pic mai complicată. Distanța și timpul limitat pot face dificilă participarea la activitățile extracurriculare sau la evenimentele sociale spontane organizate de colegi. Totuși, mulți navetiști învață să fie selectivi și să prioritizeze evenimentele care contează cu adevărat pentru ei.

În plus, mulți navetiști își creează o comunitate proprie în timpul călătoriilor. Fie că este vorba de colegi de drum cu care împărtășesc aceleași mijloace de transport sau de prietenii virtuale formate în grupuri de discuții online, aceste conexiuni pot aduce un sentiment de apartenență și sprijin.

A face naveta zilnic la facultate nu este întotdeauna ușor, dar este o experiență care

poate fi gestionată cu succes prin organizare și atitudine pozitivă. Deși există provocări evidente, navetiștii dezvoltă abilități valoroase de gestionare a timpului,

adaptabilitate și reziliență. Și, în final, fiecare călătorie aduce studentul mai aproape de visul său academic, făcând ca eforturile să merite pe deplin.

Viața de cămin

Andreea-Nicoleta Ardeleanu

Viața-n cămin e-un vârtej nesfârșit,
Cu râsete multe și-un haos... potrivit,
Un loc unde dormi puțin, visezi prea mult,
Și zilnic te-ntrebi „ce-i de făcut?”

Trei pe-un pat și doi la masă,
Fiecare-și caută locul acasă,
Împărțim povești, bucurii, frustrări,
Și mâncare făcută în grabă, uneori.

Zgomotul de seară e-un cor neobosit,
Cu chitare, glume și-un playlist infinit,
Iar dimineața, la cafea în grabă,
Ne promitem că de azi învățăm mai degrabă”.

Aici examenele par și mai grele,
Dar prietenii-s scutul sub stelele rele,
Împărțim grijile, cărțile, timpul strâns,
Și fiecare zi pare un nou început necuprins.

În cămin, viața curge nebună și blândă,
Cu suflete pline și visuri la pândă,
E un loc unde creștem, fără să știm,
În haosul zilnic al vieții de cămin.

Viața de studentă la Comunicare: între facultate, call center și cămin

Mioara-Vasilica Crețu

A fi student la Comunicare și relații publice este o provocare zilnică în sine: proiecte, seminarii, examene, prezentări. Dar pentru mine, echilibrul între viața de studentă și angajată într-un call center adaugă încă o dimensiune intensă, uneori copleșitoare. Și când mai pui la socoteală și viața la cămin, acest „trio” devine o experiență completă – care îmi testează zilnic capacitatea de organizare, reziliența și creativitatea.

Primul job și lecțiile de răbdare

Am ales să lucrez la un call center din necesitate, dar și pentru experiența practică. E o muncă solicitantă, dar îți formează anumite calități esențiale pentru un viitor specialist în comunicare. După orele de curs, mă așez la telefon, răspund la apeluri și învăț cum să comunic eficient și să gestionez situații dificile. Uneori, conversațiile cu-clienți neîncrezători sau nervoși se transformă în mici „examene” pe care trebuie să le trec. Răbdarea, empatia și ascultarea activă sunt lecții practice pe care nu le găsesc în nicio sală de curs, dar pe care le pun în practică zilnic.

Deși la început munca în call center mi se părea o simplă sursă de venit, am realizat că îmi dezvoltă abilități pe care le voi folosi toată viața: capacitatea de a gestiona stresul, de a mă adapta și de a găsi soluții rapide în situații de criză. Fiecare zi petrecută acolo îmi oferă ocazia să înțeleg cât de importantă este comunicarea eficientă și autentică, fie că e vorba despre o conversație telefonică sau un email de follow-up.

Provocările vieții de studentă și angajată

A combina viața de studentă cu cea de angajată nu este deloc ușor. Sunt zile în care

cursurile încep la 9 dimineața și termin schimbul la call center pe la 9 seara. Orele petrecute pe drum între cămin, facultate și locul de muncă devin momente în care învăț pentru examene sau răsfoiesc materialele pentru proiecte. Există o presiune constantă să mențin un echilibru între munca la call center și performanțele academice, dar și să îmi păstrez energia pentru proiecte personale sau timp cu prietenii.

Viața la cămin: între refugiu și comunitate

Căminul este locul în care mă retrag după o zi lungă, dar este și un loc unde învăț să trăiesc alături de oameni noi, cu obiceiuri și personalități diferite. Viața la cămin vine cu propriile sale provocări: împărțirea spațiului, gălăgia, lipsa intimității și a confortului pe care îl găsești acasă. Însă, căminul îmi oferă și un sentiment de comunitate; am prieteni și colegi care mă înțeleg și care formează o nouă familie.

Împărțim povești, râdem de „necazurile” comune, ne susținem reciproc înaintea examenelor și împărțim cafeaua dimineața, înainte de a pleca fiecare la cursuri sau la job. Din multe puncte de vedere, căminul este locul unde îmi construiesc relații care mă ajută să trec mai ușor prin provocările zilnice.

Gestionarea timpului: esențială pentru supraviețuire

Cu un program atât de aglomerat, organizarea timpului este esențială. M-am obișnuit să îmi fac programări clare pentru fiecare zi, să îmi stabilesc priorități și să îmi organizez sarcinile. Toate acestea mă ajută să rămân pe linia de plutire și să nu mă pierd în volumul de sarcini. Îmi folosesc pauzele

de la call center pentru a citi materialele de curs, iar diminețile libere le aloc studiului.

Uneori, oboseala pare copleșitoare, iar tentația de a renunța la unul dintre „rolurile” pe care le am devine din ce în ce mai mare. Totuși, știu că fiecare experiență pe care o trăiesc acum îmi aduce ceva valoros. Am început să înțeleg mai bine cum funcționează comunicarea în contexte diverse, cum să gestionez stresul și, mai presus de toate, cum să îmi mențin motivația.

Lecțiile și motivația de a continua

Cea mai mare provocare rămâne presiunea constantă de a performa atât la

job, cât și la facultate. În ciuda greutăților, am învățat să fiu mai organizată, mai disciplinată și mai empatică. Nu este ușor să rezisti în fața oboselii sau a stresului, dar știu că fiecare zi mă apropie mai mult de viitorul pe care mi-l doresc.

Munca la call center mă ajută să mă dezvolt pe plan profesional și mă pregătește pentru lumea reală a comunicării, iar viața de la cămin mă învață să prețuiesc relațiile interpersonale și să fiu deschisă față de cei din jur. Astfel, viața mea de studentă, cu toate provocările ei, devine o experiență completă – care mă formează ca profesionist și ca om.

Jobul mult visat

Delia-Raisa Poede

Când suntem mici, visăm la ce vom fi când vom crește. Ca orice copil, la rândul meu, când eram mică visam. Visam să fiu polițistă. Admiram femeile-polițiste care ieșeau în stradă pentru a pune în practică ceea ce au învățat. Dar nu este mereu despre ceea ce ne dorim noi și despre ceea ce dorește Dumnezeu să facă cu noi sau să facem noi. Viața ne poartă pe drumuri nesortite, ne duce în locuri care nu sunt pentru noi, tocmai pentru a vedea ce este bine, ce ne place și ce nu ne place. La timpul și momentul potrivite, ne va așeza acolo unde știe El că este cel mai bine. Planurile noastre nu coincid întotdeauna cu cele ale Lui. Aștern aceste fapte din propria experiență.

După un timp de visare, ajungi la o vârstă în care visele încep ușor, ușor să devină realitate, dar nu toate. Jobul la care visezi ți se pare că este atât de departe de tine, dar încerci. Încerci în domenii în care la început, pare că te regăsești, dar după o perioadă nu te mai regăsești și ești nevoit să renunți pentru că nu faci ceea ce îți place.

Totuși, îți spui că trebuie să faci ceva, dar tot nu funcționează. După finalizarea celor trei ani de facultate, ești nehotărât cu privire la master. Dar te hotărăști totuși să te înscrii ca mai apoi, să realizezi că această decizie a fost cea mai bună dintre cele ultimele pe care le-ai luat chiar dacă aceea a însemnat pierderea jobului pe care deja îl aveai. Mereu m-am lăsat în seama lui Dumnezeu și am spus: „Știe El mai bine ce are pregătit pentru mine”.

Iată că am ajuns și la partea cea mai frumoasă și cea mai visată. Pentru că după visul de a deveni polițistă, a urmat visul cu urmarea unei facultăți. Zis și făcut. A venit și impulsul unei cunoștințe: „Te înscrii la facultate, la Bacău”. Da. Când m-am înscris la facultate, în urmă cu trei ani, adică în 2020, nu eram prea hotărâtă în ceea ce privește specializarea. Engleză nu prea știu, franceză doar puțin, ingineria nu m-a atras, dar specializarea Comunicare și relații publice mi-a atras atenția (P.S: mereu mi-am dorit să ajung în Bacău la facultate, și nu la Iași, chiar dacă toate cunoștințele mă

întrebau de ce acest oraș și nu celălalt), iar atunci, automat m-am văzut în lumea relațiilor publice, a mass-mediei, a ziarelor și a tot ce înseamnă această specializare. Bineînțeles, nu poți să le faci pe toate la locul de muncă. Sunt ramuri diferite. După un an și jumătate de studii în mediul online, am mers și fizic la facultate. Acolo am realizat ce înseamnă cei mai frumoși ani ai tinereții, așa cum auzim cel mai des, cum ni se spune. Până și stresul din sesiune a devenit ceva frumos.

După finalizarea celor trei ani de studiu, specific unei tinere, nu prea îmi mai ardea de învățat, dar totuși era dorință. Dorința de a nu rămâne așa, de a continua, pentru că dacă nu m-aș fi înscris la master, mi-ar fi părut rău. Și iată-mă și la master, în curând finalizând primul an de studiu.

Alergând pe facebook, într-o zi îmi iese-n cale un anunț agale. Ce să fie, unde să fie? Parcă nu aș vrea așa departe, mi-e frică să sun, dacă mă lovesc de un refuz, lasă. Mă mai gândesc. După câteva zile de gândit, mă hotărăsc, dar nu sun ci trimit un e-mail pentru a afla mai multe detalii în legătură cu

anunțul apărut. Primesc răspuns imediat că șeful se află în zona respectivă și putem programa un interviu. În mintea mea eram deja angajată, bineînțeles. Mă trezesc repede din visare pentru că zbârnâie telefonul. Discuția se desfășoară cât se poate de natural, fără emoții, programăm și o întâlnire, nu oriunde. Unde credeți? La redacție. Da, ați citit bine: la redacție. Asta înseamnă că nu am studiat trei ani degeaba, că toate eforturile mele încep să dea roade. Acum, lucrez la singura redacție din orașul din care sunt. Sunt redactor și sunt convinsă că profesorii mei sunt foarte mândri de reușita mea și nu numai a mea, chiar și de reușitele foștilor mei colegi.

Așadar, după mulți ani de studiu, după multe eforturi, după multe refuzuri, a venit timpul să mi se dea jobul mult visat. Mi-am dorit să fac ceva cu această specializare, să nu fiu unul dintre acei oameni care au făcut o facultate ca să fie făcută. Ca sfat de urmat: este important să credeți în voi și mereu să faceți ceea ce vă doriți. Când puneți dorință și pasiune în ceea ce faceți, chiar și voi veți fi uimiți de rezultat!

Navigând între facultate și muncă

Emiliana-Felicia Sascău

Fiind student și, în același timp, angajat, experimentez în mod constant un balans delicat între cerințele academice și responsabilitățile profesionale. Această dublă provocare aduce cu sine numeroase dificultăți, însă prin abordarea lor în mod eficient, este posibil să transformăm aceste obstacole în oportunități de creștere personală și profesională.

Una dintre cele mai evidente dificultăți este gestionarea timpului. Cu un orar încărcat la facultate și ore de muncă

regulate, găsirea unui echilibru între cele două devine esențială. Fiecare aspect al vieții mele: orele de curs, temele, proiectele, rapoartele de la locul de muncă și alte activități extra-curriculare, necesită o planificare meticuloasă pentru a evita supraîncărcarea și epuizarea. Acest lucru poate fi uneori copleșitor, însă dezvoltarea abilităților de gestionare a timpului este o competență valoroasă care îmi va servi pe termen lung în viața profesională.

În plus, există și presiunea de a performa la fel de bine în ambele domenii. A fi student înseamnă a te angaja la maxim în studiu, urmărind note bune și obținând cunoștințe solide. Pe de altă parte, în mediul profesional, sunt așteptat să demonstrez competențe practice și să îndeplinesc sarcinile de muncă în mod eficient și precis. În fața acestor cerințe divergente, este important să îmi prioritizez obiectivele și să îmi adaptez strategiile în funcție de necesități, iar rezultatele mele vor reflecta efortul și dedicarea investite în ambele direcții.

Un alt aspect cu care mă confrunt este epuizarea mentală și fizică. Să jonglez între orele de curs, studiu, proiecte și orele de muncă poate fi extrem de obositor și epuizant. Există momente în care simt că nu mai am energie să fac față tuturor responsabilităților și că simt că cedez sub presiunea acestui ritm alert. Este crucial să îmi amintesc că este perfect normal să am nevoie de pauze și de timp pentru mine, iar prioritizarea sănătății mentale și fizice este esențială pentru a putea continua să prosper în ambele domenii.

Pe lângă aspectele practice, există și o provocare emoțională asociată cu această dublă responsabilitate. În ciuda tuturor eforturilor mele, există momente în care simt că nu sunt suficient de bun în niciunul dintre rolurile mele – nici ca student, nici ca

angajat. Sentimentul de a fi copleșit de așteptările celor din jur și de a te compara constant cu colegii poate fi descurajant. Însă este important să îmi reamintesc că fiecare persoană are propriul ritm și că este normal să întâmpinăm obstacole și să ne confruntăm cu eșecuri în cursul călătoriei noastre.

Cu toate acestea, în ciuda tuturor dificultăților, există și o parte pozitivă în a fi student angajat. Această experiență mă ajută să dezvolt abilități de multitasking, rezolvare de probleme și comunicare, care sunt extrem de valoroase în lumea profesională. De asemenea, mă ajută să construiesc rețele de contacte și să îmi descopăr interese și pasiuni noi care îmi pot ghida cariera în viitor.

În concluzie, fiind student și angajat, întâmpin numeroase dificultăți care pot părea copleșitoare la prima vedere. Cu toate acestea, abordarea acestor provocări cu determinare, reziliență și un mindset pozitiv poate transforma aceste obstacole în oportunități de creștere și dezvoltare personală și profesională. Este important să îmi amintesc că această perioadă de viață este o etapă temporară și că fiecare experiență, fiecare eșec și fiecare reușită contribuie la construirea unei fundații solide pentru viitorul meu.

Între visuri și realitate: emoțiile unui student în anul al treilea

Teodora-Andreea Lazăr

Anul al treilea la facultate marchează un adevărat punct de cotitură în evoluția mea academică și personală. Este o etapă în care intensitatea emoțiilor devine aproape copleșitoare; de la entuziasmul de a explora noi domenii de cunoaștere și de a-mi lărgi orizonturile, la curiozitatea de a descoperi cine sunt cu adevărat în acest mediu provocator. Totuși, pe lângă aceste sentimente pozitive, se fac simțite și anxietatea și nesiguranța, care se amplifică pe măsură ce mă apropiez de finalizarea studiilor.

Cursurile au devenit tot mai complexe și cerințele cresc. Anxietatea se instalează atunci când gândurile despre viitor se amestecă cu frica de a nu fi la înălțimea așteptărilor. Totuși, în mijlocul acestor provocări, există și un sentiment de satisfacție profundă. Fiecare proiect realizat, fiecare prezentare susținută cu succes îmi aduce o bucurie care îmi alimentează dorința de a excela în acest domeniu. Emoția succesului devine, astfel, o motivație puternică de a continua să învăț și să mă dezvolt.

Pe măsură ce mă apropiez de finalul facultății, îndoiala și nesiguranța devin tot mai pronunțate. Întrebări precum „Sunt pregătită pentru piața muncii?” sau „Cum voi face față provocărilor reale din domeniul comunicării?” îmi bântuie gândurile. Este o perioadă de introspecție în care reflectez la abilitățile și cunoștințele acumulate, dar și la ceea ce îmi doresc cu adevărat de la cariera mea.

Această frică de necunoscut este normală, dar în același timp, este o oportunitate de a explora noi direcții. Fiecare zi de studiu, fiecare discuție cu profesori sau colegi îmi oferă noi perspective asupra domeniului și mă ajută

să conturez mai bine direcția în care vreau să merg. Este un proces de auto-descoperire care mă ajută să îmi consolidez încrederea în mine.

Un alt aspect important este și impactul relațiilor sociale asupra stării mele emoționale. În cadrul specializării noastre, interacțiunea cu colegii este esențială. Am învățat că sprijinul reciproc este fundamental, mai ales în momentele de stres și presiune. Discuțiile despre teme de studiu sau proiecte comune nu sunt doar o modalitate de a învăța, ci și o sursă de confort și motivație. Am realizat că abilitățile de comunicare sunt cruciale. Mă străduiesc să îmi dezvolt aceste abilități pentru a putea gestiona conflictele și a menține o atmosferă constructivă în relațiile cu colegii mei.

În concluzie, ultimul an de facultate este o perioadă plină de emoții intense și contradictorii. De la provocările academice la introspecția profundă și relațiile sociale, fiecare aspect contribuie la formarea identității mele profesionale. Aceste emoții, fie ele pozitive sau negative, mă ajută să îmi conturez viitorul și să îmi valorific potențialul în domeniul comunicării. Fiecare pas pe acest drum mă aduce mai aproape de visul meu de a deveni un profesionist de succes în domeniul relațiilor publice, pregătită să fac față provocărilor care mă așteaptă.



Ultimul an la Facultatea de Litere: o călătorie interioară

Alexandra-Maria Trifan

Credeam că ultimul an la Facultatea de Litere va fi apogeul unui drum lung, o destinație finală unde luptele se sting și liniștea domnește. Dar realitatea s-a dovedit mult mai complicată. În loc să fie un sfârșit liniștit, a fost un vârtej de provocări, întrebări și revelații, o călătorie în adâncul ființei mele, mai profundă decât mi-aș fi imaginat. Așa cum spunea Carlos Ruiz Zafón: „Cărțile sunt oglinzi: vezi în ele doar ceea ce ai deja în tine.” În acest ultim an, m-am privit în ele mai atent ca niciodată.

Fiecare pagină parcursă în acest an mi s-a părut o întrebare tăcută despre cine sunt și ce caut. Lecturile nu mai erau doar interpretări literare, ci reflecții asupra existenței, asupra rădăcinilor cele mai adânci ale condiției umane. Fiecare autor părea să-mi vorbească personal, fiecare personaj îmi puneă o oglindă în față. Și, poate, cea mai dificilă lecție a fost că nu există răspunsuri definitive. În literatură, ca și în viață, incertitudinea este singura constantă. „Să nu încetăm niciodată din explorat. Și la sfârșitul tuturor explorărilor noastre, vom ajunge de unde am plecat și vom cunoaște locul pentru prima dată,” spunea T.S. Eliot. Fiecare seminar îmi întărea această idee.

Cursurile din acest an au fost provocări nu doar intelectuale, ci și emoționale. Mă regăseam luptând nu doar cu concepte complexe, dar și cu propriile îndoeli. Pot înțelege cu adevărat toate nuanțele acestor idei? Sau sunt, la fel ca toți ceilalți, un căutător într-o pădure nesfârșită de simboluri și semnificații? Cu fiecare temă nouă, realizez cât de puțin știu, în esență.

Totuși, au existat acele momente scurte, dar puternice, când totul părea să se așeze la locul lui. O propoziție citită târziu în noapte, o discuție pasionată la un seminar, un vers

care părea să îmi vorbească direct sufletului. Îmi amintesc clar cum o întrebare m-a făcut să privesc lucrurile dintr-o altă perspectivă: „Ce este mai important: să înțelegi totul sau să înțelegi ce contează cu adevărat?” Aceste licăriri de claritate au schimbat modul în care percepeam întregul parcurs.

Am început să realizez că ultimul an nu era despre acumularea cunoștințelor, ci despre filtrarea esenței. Nu conta să citim tot, să învățăm toate curentele literare sau să stăpânim fiecare subtilitate critică. Ceea ce conta era să descoperim acele fragmente de adevăr care ne schimbă, care ne ajută să înțelegem lumea și, mai ales, pe noi înșine.

Ultimul an a adus cu el o întrebare persistentă: ce urmează? Toți ne gândim la viitor, la carieră, la cum va arăta viața noastră odată ce părăsim siguranța facultății. Literele nu sunt, așa cum spun mulți, un drum clar către succesul material. Dar, în acest ultim an, am înțeles că drumul acesta nu trebuie să fie clar. Nu toate căile sunt drepte și ușor de navigat – și tocmai această complexitate le face atât de frumoase.

Aș mai repeta această experiență? Cu siguranță. Însă nu din aceleași motive pentru care am început-o. Dacă la începutul facultății vedeam Literele ca pe un drum de cunoaștere a lumii și a literaturii, acum, la final, realizez că a fost, de fapt, o călătorie de cunoaștere a propriei ființe. A fost mai mult decât o formare intelectuală; a fost o formare emoțională și spirituală.

Nu eram pregătită pentru ceea ce am descoperit: pe mine însumi. Fiecare provocare academică a fost însoțită de o provocare interioară. Aș repeta această experiență nu pentru a învăța aceleași lecții, ci pentru că sunt convins că, de fiecare dată,

aș învăța ceva nou. Literatura este infinită, la fel cum este și adevărul nostru interior. Aș începe din nou această călătorie pentru a explora alte nuanțe ale aceluiași cârți, ale aceluiași vieți.

Ultimul an la Facultatea de Litere a fost o provocare a minții și a sufletului. Nu a fost ușor, dar a fost necesar. Este finalul unei călătorii, dar și începutul alteia, poate chiar

mai importante. Octavio Paz spunea: „Nu ajungem niciodată acolo, căci locul este mereu celălalt, mereu dincolo.” Și poate că aceasta este esența literaturii și a vieții: să căutăm mereu, să învățăm mereu, chiar și atunci când răspunsurile par să se ascundă.

Aș mai repeta această călătorie? Cu siguranță. Dar nu pentru destinație, ci pentru tot ceea ce descopăr pe drum.



Desen de Alexandra-Maria Trifan

10 sfaturi esențiale pentru studenți, pentru a avea succes

*Leonard Ignat***1. Organizează-ți timpul eficient**

Creează-ți un program săptămânal pentru cursuri, seminarii, activități extracurriculare și timp de studiu individual. Folosește un calendar sau o aplicație de gestionare a timpului.

2. Participă activ la cursuri și seminarii

Prezența și implicarea te ajută să înțelegi mai bine materialul, să rămâi motivat și să stabilești relații bune cu profesorii și colegii.

3. Cunoaște-ți profesorii

Fă-ți timp să-i cunoști pe profesorii tăi. Participarea la ore și discuțiile de după cursuri te pot ajuta să primești sprijin și îndrumare valoroasă.

4. Construiește-ți o rețea de colegi

Fă-ți prieteni și implică-te în grupuri de studiu. Cooperarea cu alți studenți poate facilita învățarea și dezvoltarea personală.

5. Implică-te în activități extracurriculare

Participă la organizații studențești, voluntariat sau cluburi. Acestea te ajută să dezvolti abilități noi și să-ți extinzi rețeaua socială.

6. Stabilește-ți obiective clare

Definește ce vrei să obții pe termen scurt și lung. Acestea pot include note bune, participarea la proiecte de cercetare sau obținerea unui stagiu.

7. Ai grijă de sănătatea ta

Dormi suficient, mănâncă sănătos și fă mișcare regulat. Starea ta fizică influențează direct capacitatea de concentrare și performanța academică.

8. Fii proactiv în rezolvarea problemelor

Dacă întâmpini dificultăți, nu aștepta să se agraveze. Cere ajutor de la profesori, consilieri sau colegi.

9. Gestionează-ți finanțele personale

Fă-ți un buget și respectă-l. Evită cheltuielile impulsive și încearcă să economisești pentru situații neprevăzute.

10. Profită de resursele universității

Accesează bibliotecile, laboratoarele, cursurile opționale și evenimentele organizate de către universitate. Folosește toate instrumentele puse la dispoziție pentru a te dezvolta.

Aceste sfaturi te pot ajuta să ai o experiență studențească plină de succes și să te dezvolti atât profesional, cât și personal.

Profesorul și provocările comunicării

Delia-Raisa Poede

În fiecare zi, ne aflăm în interacțiune cu persoane care au opinii, sentimente, convingeri, așteptări diverse. Conștientizarea propriului stil de comunicare și al stilului de comunicare al celor din jur poate constitui un bun punct de plecare pentru dezvoltarea abilităților de comunicare, fiind de la sine înțeles și acceptat faptul că fiecare persoană posedă o modalitate unică de a se exprima. Cum se pot dezvolta aceste abilități de comunicare? Opiniile experților în comunicare sunt diferite.

Capacitatea unui profesor de a realiza schimburi de idei cu alte persoane, de a le înțelege punctele de vedere, de a rezolva eventuale probleme apărute depinde de eficiența comunicării sale. O comunicare deficitară în mediul școlar este într-adevăr pentru un profesor un mare obstacol în îndeplinirea obiectivelor și în stabilirea unui climat adecvat pentru învățare – exprimarea în mod inefficient are ca finalitate acțiuni inefficiente.

Există mai multe stiluri de comunicare: stilul de comunicare activ, stilul bazat pe stabilirea de conexiuni, stilul bazat pe teorie etc. Cei care au un stil de comunicare activ se caracterizează prin spontaneitate, energie, sunt direcți și deschiși, au tendința să ia decizii rapid, au gesturi largi, expresii faciale vivace, prezintă multă mișcare și implicare. Cei care preferă conexiunile sunt amabili, empatici, apreciativi și chiar subiectivi, cei care preferă teoria analizează informația.

Este necesar să acordăm atenție și unei alte „provocări” căreia profesorul trebuie să îi facă față și anume, legătura între simțuri și comunicare: persoanelor care se bazează pe auz le place să vorbească și să asculte, pot interpreta sensul implicit al unui discurs ascultând tonul, intensitatea vocii, ritmul, nuanțele, în timp ce persoanele care se

bazează pe vedere traduc prin imagini ceea ce spun, sunt atente la discuții și prezentări diverse, mai ales dacă acestea conțin ilustrații.

Dacă vorbim despre atitudinea în comunicare, trebuie remarcat faptul că fiecare persoană comunică având o anumită atitudine, o anumită modalitate de a gândi, de a se comporta; trebuie subliniată existența unei diversități a acestor atitudini: comunicare asertivă, comunicare agresivă, comunicare pasivă, comunicare pasiv-agresivă. A fi asertiv înseamnă să știi să îți exprimi sentimentele, nevoile, opiniile, în mod deschis și oportun, să alegi dacă spui sau nu altora fără să critici sau să domini. Comunicarea agresivă presupune exprimarea sentimentelor, opiniilor într-un mod în care se amenință, îndepărtează, manipulează alte persoane. Printre obstacolele care apar în calea comunicării, putem aminti diferențele cognitive, comportamentale, emoționale, lingvistice. Dacă avem în vedere și faptul că există și un model sistemic al comunicării, este important să reținem principiul general-comunicarea este un sistem complex deschis asupra mediului său; comportamentul comunicativ poate dobândi mai multe mize, omul comunicând de fapt pentru a câștiga ceva (mize teritoriale, în funcție de modul în care ne poziționăm putem pierde sau câștiga teren, mize identitare, relaționale, căutare de influență).

Comunicarea verbală este utilă când e nevoie să fie transmisă o informație precisă, totuși comunicarea nonverbală nu este considerată ca fiind o mai slabă purtătoare de sens în același context, aceasta având o serie de roluri: expresiv, simbolic, relațional, reglator. Non-verbalul acceptă o mare varietate de expresii pentru a afirma opinii, emoții, sentimente.

Una din provocările comunicării pentru un profesor este constituită din faptul ca mesajul poate fi întărit sau blocat prin gesturi. Diversele tipuri de gesturi au semnificație pozitivă sau negativă, astfel gesturile de deschidere, brațele deschise spre cei care privesc sau ascultă lecția, au efect pozitiv, în timp ce paleta gesturilor negative, de închidere, este centrată pe sine, ca un fel de barieră sau brațe încrucișate. Un același gest poate avea mai multe semnificații și mai multe efecte asupra interlocutorului, comunicarea verbală și comunicarea nonverbală în general se completează.

O altă provocare în comunicare este găsirea unui răspuns pertinent la întrebarea „cum comunică un profesor sigur pe el?”. Trebuie să înțelegem modul în care diferențele între stilurile de comunicare pot crea dificultăți; încrederea în sine determină calitatea unui expert în comunicare, o

comunicare eficientă nu înseamnă doar să știi ce vrei să spui și cum, ci și când să spui. Se pot întâlni multe situații dificile în comunicare: dacă funcționează bine, cuvintele, emoțiile, sentimentele, gândurile apar aproape fără efort, dacă lucrurile nu funcționează, atunci comunicarea devine extrem de dificilă.

Am putea accepta ideea că provocările comunicării pot fi depășite, dar profesorul este capabil să găsească soluții, tehnici valabile pentru orice situație dificilă în cadrul procesului de comunicare, trebuie să asculte, pentru că e posibil să fi ignorat informații utile, trebuie să fie deschis ideilor și situațiilor noi care schimbă modul în care gândește sau simte, trebuie să pună întrebări, să asculte pe cel din fața sa, să identifice sentimentele și emoțiile educabilului – celui aflat în centrul procesului de educație, elevul/studentul.

Întrebări pe care n-am îndrăznit niciodată să le adresez profesorilor mei

Irina-Elena Drugă

În copilărie și adolescență, profesorii au fost mereu figuri autoritare, cei care ne-au ghidat pașii în labirintul cunoașterii. Am privit mereu către ei cu respect și admirație, dar și cu o ușoară teamă. Existau întrebări care mi-au stat pe buze, dar pe care n-am îndrăznit niciodată să le rostesc cu voce tare. Acum, privind înapoi, realizez cât de mult mi-aș fi dorit să le cunosc răspunsurile

1. *Ce vă motivează să veniți în fiecare zi la școală?*

Mi-am imaginat mereu că a fi profesor este o misiune nobilă, dar și epuizantă. În fiecare zi, aceeași sală de clasă, aceleași fețe

tinere, aceleași manuale. Ce îi motivează pe profesori să revină zilnic, cu răbdare și pasiune? Este oare dragostea pentru învățământ sau dorința de a lăsa o amprentă în viața elevilor lor?

2. *Aveți și dumneavoastră temeri?*

Pentru noi, profesorii păreau invincibili, stăpâni pe cunoștințele lor și pe situații. Dar oare, aveau și ei nopți nedormite, frământări și momente de îndoială? Cum își găseau curajul să înfrunte o sală plină de tineri curioși și uneori neînțelegători?

3. *Ce simțiți când un elev nu vă înțelege lecția?*

Uneori, mă simțeam frustrată când nu reușeam să prind sensul unei lecții, dar niciodată nu am întrebat cum se simt profesorii în acele momente. Este pentru ei o dezamăgire, o provocare sau o oportunitate de a găsi o altă metodă de predare?

4. Cum ați ales să deveniți profesori?

Mă întrebam adesea dacă au visat întotdeauna să devină dascăli sau dacă viața i-a dus pe acest drum în mod neașteptat. Ce poveste ascunde decizia lor? Au existat modele în viața lor care i-au inspirat să urmeze această carieră?

5. Cum gestionați pierderea unui elev?

Fie că este vorba de elevi care părăsesc școala sau, mai tragic, de pierderea unui elev pentru totdeauna, m-am întrebat cum își gestionează profesorii durerea. Cum se împacă cu astfel de pierderi și ce învățături trag din astfel de experiențe?

6. Vă amintiți de noi după ani și ani?

Oare suntem doar chipuri trecătoare în viața lor, sau am reușit să lăsăm o impresie durabilă? Am fost vreodată subiectul discuțiilor dintre profesori, sau poate că anumite comportamente și realizări le-au rămas în memorie?

Privind acum în urmă, realizez că întrebările pe care nu le-am pus profesorilor mei reflectă, de fapt, dorința de a-i înțelege mai bine ca oameni, nu doar ca educatori. Îmi dau seama că, dacă aș fi avut curajul să întreb, aș fi descoperit povești de viață uimitoare, pline de sacrificii, bucurii și lecții de viață. Și poate că, prin aceste întrebări, am fi reușit să construim un pod mai solid între noi, discipolii, și ei, cei care ne-au călăuzit în primele noastre zboruri către necunoscut.

Impactul tehnologiei asupra educației în secolul XXI

Amalia-Paraschiva Oprea

Tehnologia a devenit o parte integrantă a vieții noastre, schimbând modul în care comunicăm, lucrăm, ne informăm și, mai ales, cum învățăm. În ultimele decenii, evoluția tehnologică a revoluționat peisajul educațional, oferind noi modalități de acces la informații, facilitând procesul de învățare și transformând modul în care elevii și studenții interacționează cu materialele didactice. Prin urmare, acest articol este concentrat pe impactul pe care tehnologia îl are asupra educației în secolul XXI.

Tehnologia și educația

Tehnologia a devenit un element indispensabil în educația modernă, oferind posibilități noi de interacțiune, colaborare și personalizare a procesului de învățare. Așadar,

tehnologia în cadrul educației poate fi definită ca fiind utilizarea tehnicilor informaționale și de comunicație în scopul îmbunătățirii procesului de învățare și predare. Aceasta include utilizarea calculatoarelor, internetului, software-urilor educaționale, dispozitivelor mobile, realității virtuale și a altor tehnologii emergente în scopuri educaționale.

Impactul tehnologiei asupra procesului de învățare

Unul dintre cele mai importante aspecte ale tehnologiei în educație este capacitatea sa de a personaliza și individualiza procesul de învățare. Prin utilizarea platformelor online și a software-urilor educaționale, elevii și studenții

pot învăța în ritmul lor și pot avea acces la resurse educaționale adaptate nevoilor și stilului lor de învățare.

De asemenea, tehnologia facilitează colaborarea și comunicarea între elevi, studenți și profesori, oferindu-le posibilitatea de a lucra împreună la proiecte, de a primi feedback în timp real și de a împărtăși cunoștințe și idei. Mai mult decât atât, tehnologia permite accesul la o cantitate uriașă de informații și resurse educaționale online. Elevii sau studenții pot explora diferite subiecte, să își îmbogățească cunoștințele și să aprofundeze domenii de interes fără a fi limitați de manualele școlare sau de programul predefinit al cursurilor.

În plus, tehnologia oferă posibilitatea de a crea materiale educaționale interactive, precum jocuri educaționale, simulări, prezentări sau lecții video, care să stimuleze implicarea și motivația în procesul de învățare.

Prezentând aspectele esențiale ale tehnologiei în educația modernă, trebuie menționate de asemenea și impactul pozitiv și negativ al utilizării tehnologiei în educație.

Așadar, în ceea ce privește impactul pozitiv al utilizării tehnologiei în educație de menționat sunt următoarele aspecte:

- îmbunătățirea calității și eficienței procesului de învățare;
- creșterea accesului la educație;
- dezvoltarea competențelor digitale, a gândirii critice și a creativității;

- și nu în ultimul rând, la pregătirea studenților pentru locurile de muncă ale viitorului, care după cum deja putem observa vor fi tot mai influențate de tehnologie.

Pe de altă parte, tehnologia în cadrul educației poate avea un impact negativ care fie pune în consecință utilizatorul, fie pe cei din jur, de exemplu:

- utilizarea excesivă a conținuturilor digitale. Acest fapt poate duce la o dependență;
- riscul izolării sociale;
- lipsa interacțiunii umane autentice în procesul de învățare;
- și nu în cele din urmă, riscul de a accentua inegalitățile sociale prin amplificarea discrepanțelor digitale.

În concluzie, tehnologia a avut și va continua să aibă un rol semnificativ în transformarea educației în secolul XXI. Utilizată în mod adecvat și echilibrat, consider că tehnologia poate îmbunătăți calitatea și accesibilitatea educației, poate stimula creativitatea, implicarea elevilor și studenților și îi poate pregăti pentru provocările unei lumi digitale în continuă schimbare.

De asemenea, consider că este esențial ca educația să rămână atentă la tendințele tehnologice și să integreze în mod eficient și strategic instrumentele digitale în procesul de învățare și predare, păstrând totodată un echilibru între utilizarea tehnologiei și interacțiunea umană autentică în educație.



COMUNICARE

							1.	C						
							2.	O						
							3.	M						
4.								U						
							5.	N						
							6.	I						
							7.	C						
							8.	A						
							9.	R						
							10.	E						

1.-----sau media reprezintă calea (mijlocul, suportul) de transportare și distribuire a informației.

2.----- (sursa) inițiază procesul de comunicare prin stabilirea primului transfer de informație, transformă (codifică) mesajul în semnale specifice pentru a putea fi transferat.

3.----- reprezintă mesajul, știrea, ideea, comoția, sentimentul trimis pe canal de către emițător, pentru a fi primit de către receptor.

4.----- primește, decodifică și interpretează (conform percepțiilor proprii) mesajul, închide bucla procesului de comunicare (trimite feedback) prin transmiterea rezultatului procesului de interpretare, devenind emițător.

5. Sistem de comunicare alcătuit din sunete articulate, specific oamenilor, prin care aceștia își exprimă gândurile, sentimentele și dorințele.

6.----- este o reacție care are rolul de a menține stabilitatea și echilibrul. El trebuie să fie mai ales un răspuns la o anumită cauză.

7.----- ține de stilul publicistic care informează și elucidează, prin intermediul unui dialog, poate fi construit pentru a reliefa un portret, sau poate fi interesant prin opinii, idei, lămurirea unei atitudini.

8.----- este o persoană implicată în activitatea literară sau publicistică din jurul unei apariții periodice atunci când în discuție este o persoană afiliată unei publicații, mai este numit gazetar sau ziarist.

9. Expunere în public a opiniilor asupra unei teme. Reuniune a reprezentanților unor state (organizații politice, obștești etc.) cu scopul de a face un schimb de păreri asupra unor probleme importante.

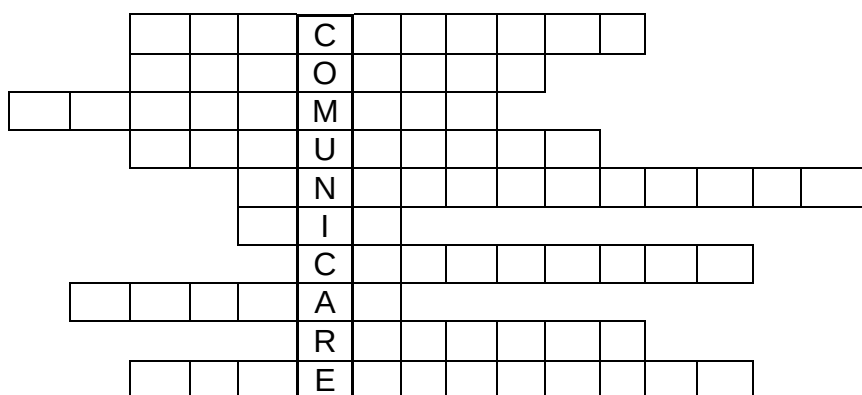
10. Punct de vedere particular (asupra unui lucru sau asupra unei persoane), părere, judecată

Răspunsuri:

1. Canalul
2. Emițătorul
3. Informația
4. Receptorul
5. Interviu
6. Limbaj
7. Feedback
8. Jurnalist
9. Conferință
10. Opinie

Ioana Coșa

REBUSUL COMUNICĂRII



1. Uneste o persoană care are cunoștințe și abilități avansate într-un anumit domeniu , fiind recunoscut pentru competența sa.
2. Tehnica de persuasiune care utilizează emoțiile pentru a influența publicul se numește..... .
3. O sursă de de încredere este esențială pentru a asigura acuratețea și veridicitatea datelor transmise, contribuind astfel la formarea unor opinii.
4. Elementul esențial al comunicării care implică împărtășirea și recepționarea mesajelor
5. Abilitatea de a decipta și interpreta corect mesajele verbale și non- verbale..... .
6. Instrumentul de scris folosit pentru comunicare se numește..... .
7. În cadrul cursului de comunicare non-verbală am învățat să recunoaștem semnificația gesturilor și a expresiilor faciale .
8. Forma de comunicare non-verbală, prin gesturi și expresii faciale..... .
9. Publicație care transmite informații și opinii
10. Procesul prin care se transmit și se primesc informații între indivizi

REZOLVARE:

1. Specialist
2. Retorică
3. Informare
4. Ascultare
5. Interpretare
6. Pix
7. Corporale
8. Limbaj
9. Revistă
10. Interacțiune

Ana-Maria Vieru

CUPRINS

TOTUL ESTE COMUNICARE

- Adina-Roxana Petrică – *Cuvintele au putere* / 5
Ana-Larisa Ilie – *Corpul vorbește: cum influențează gesturile încrederea în timpul discursurilor* / 6
George-Eugen Miron – *Ce spun outfiturile noastre despre cum comunicăm?* / 7
Victoria-Elena Crețu – *Inteligența artificială și comunicarea umană* / 8
Alina Dima – *Influencerii și relațiile publice* / 9
Diana Postolache – *TikTok-ul, politicienii și dezinformarea* / 10
Lucia Ioana-Faraoană – *Tehnici de management al conflictului pentru o comunicare eficientă* / 11

COMUNICARE ȘI SOCIETATE

- Diana Postolache – *Votul tău, viitorul nostru: cum alegerea ta poate modela destinul unei națiuni* / 13
Alina Dima – *Impactul social media asupra tinerilor* / 14
Georgiana Caltia – *Social media și imaginea femeii în societate* / 15
Anamaria Iuliana Scripcaru – *Viața femeilor din Afganistan. Realitate versus ficțiune* / 16
Cosmin Neacșu – *Viața la țară – în stereotipuri (ne)justificate* / 17
Ana-Maria Muraru – *„De luni mă apuc”. Reclamele și presiunea schimbării* / 17
Claudia Petrea – *Motorul inepuizabil al progresului uman* / 19
Denisa-Elena Țâmpu – *Automatizare inteligentă* / 19
Maria-Teodora Grigoraș – *„Dacă n-ai facultate, nu ajungi nicăieri” – un stereotip în declin* / 20
Diana Postolache – *Impactul presiunilor și așteptărilor sociale asupra procesului de autocunoaștere* / 21
Livia-Ioana Sandu – *Inteligența emoțională versus inteligența personală* / 22
Carmen-Liliana Hulață – *Abilitățile sociale în reușita personală și profesională* / 25
Denisa-Georgiana Doru – *Nu încercați să fiți un om de succes. Încercați să fiți un om de valoare* / 26
Cristina Ghenade – *E important să spui adevărul atunci când ți se face o nedreptate* / 27
Teodora Cristea-Mîrza – *Față în față cu stresul* / 28
Sabina Goleac – *Timpul în existența noastră* / 29
Bianca Elena-Mocan – *Fericirea personală - cheia către o viață împlinită* / 29
Adina-Marinela Mavriche – *„Fii tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume.” (Mahatma Gandhi)* / 30
Cosmin Neacșu – *Autenticitatea* / 32
Denisa-Georgiana Doru – *Locul de muncă – dezvoltare personală și implicare în comunitate* / 33
Lidia Cochiorcă – *Cum să alegi o profesie după facultate. Ghid complet* / 35

ARTĂ ȘI COMUNICARE

- Livia-Ioana Sandu – *7 motive pentru care arta este importantă* / 37
Amalia-Paraschiva Oprea – *Impactul artei asupra comunicării publice* / 38

JURNAL DE LECTURĂ

- Andreia-Nicoleta Ardeleanu – *Recenzie* / 40
Diana Bejan-Topsi – *Recenzie* / 41
Diana-Alexandrina Dupceac – *Recenzie* / 42
Carina Michiu – *Recenzie* / 43
Emiliana-Felicia Sascău – *Recenzie* / 44

INTERVIU

Maria-Magdalena Iziunov – *Sfaturi de la alumni. Cum să-ți maximizezi experiența în programul de comunicare* / 45

ESEU

Svetlana Ursachi - *Presa sub lupa societății civile. Cine stă la paza integrității jurnalistice în Republica Moldova?* / 47

Adina-Marinela Mavriche, *Alteritate și identitate în Scrisori persane* / 50

JURNAL DE STUDENȚIE

Kailani Thompson – *Timpul meu în România* / 53

Cristina Ghenade – *Explorând oportunitățile studenților în programul Erasmus: o experiență transformatoare* / 55

Maria-Magdalena Iziunov – *Student în era digitală: tehnologia schimbă universitățile în 2024* / 56

Carmen-Liliana Hulață – *O poveste despre curaj și determinare* / 58

Alexandra-Mihaela Macovei – *Primul an de studenție* / 59

Daria-Andreea Ciubotaru – *Rime... studențești* / 59

Maria-Teodora Grigoraș – *Viața de student – o călătorie unică din perspectiva unei fete* / 60

Alexandra-Mihaela Macovei – *Cum este să fii studentă căsătorită?* / 60

Ana-Maria Vieru – *Rolul bunului simț și al înțelegerii intergeneraționale în mediul universitar* / 62

Andreia Banu – *Activitățile extracurriculare și viața de student* / 62

Alexandra-Mihaela Macovei – *Catren... de studenție* / 63

Anastasia Motroi – *Importanța stagiilor de practică în dezvoltarea profesională* / 64

Andreea-Nicoleta Ardeleanu – *Viața de navetist: cum e să faci naveta în fiecare zi la facultate?* / 66

Andreea Nicoleta Ardeleanu – *Viața de cămin* / 67

Mioara-Vasilica Crețu – *Viața de studentă la Comunicare: între facultate, call center și cămin* / 68

Emiliana-Felicia Sascău – *Navigând între facultate și muncă* / 69

Teodora-Andreea Lazăr – *Între visuri și realitate: emoțiile unui student în anul al treilea* / 70

Alexandra-Maria Trifan – *Ultimul an la Facultatea de Litere: o călătorie interioară* / 73

Leonard Ignat – *10 sfaturi esențiale pentru studenți, pentru a avea succes* / 75

EDUCAȚIE ȘI COMUNICARE

Delia-Raisa Poede – *Profesorul și provocările comunicării* / 76

Irina-Elena Drugă – *Întrebări pe care n-am îndrăznit niciodată să le adresez profesorilor mei* / 77

Amalia-Paraschiva Oprea – *Impactul tehnologiei asupra educației în secolul XXI* / 78

JOCURI

Rebus : Ioana Coșa, Ana-Maria Vieru / 80-82