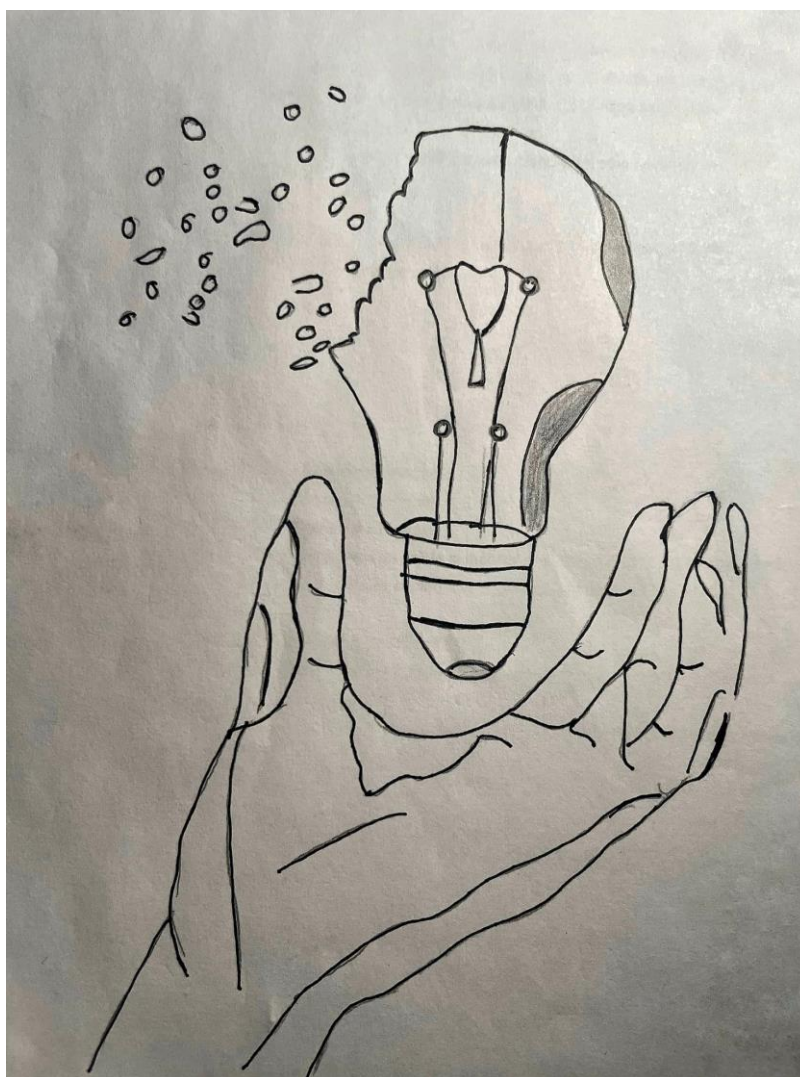


Caiete de comunicare



Facultatea de Litere



Revistă a studenților de la
Comunicare și relații publice

An XIII
Vol. 2
2023

ISSN 2247 – 2576

Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
Facultatea de Litere

Caiete de comunicare

2023

An XIII, Vol. 2

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:

Alexandra-Mihaela Maftai, Lucia-Ioana Faraoană, Ana-Maria Muraru, Mara Robu, Claudia-Marta Petrea

Coperta și desene: 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

Conversații cu tine însuți

Raluca-Simona Antal

Conversațiile cu noi înșine, deseori denumite *autovorbire* sau *autodialog*, au un impact profund asupra gândurilor, emoțiilor și acțiunilor noastre. Implicarea în conversații semnificative cu sinele este un instrument puternic pentru autorefecție, creștere personală și conștientizare sporită de sine. Acest articol explorează beneficiile și tehnicile de a avea conversații cu tine însuți și cum îți poate modela în mod pozitiv mentalitatea și bunăstarea.

Autorefecție și rezolvare de probleme: conversațiile cu tine însuți oferă o oportunitate de introspecție. Angajându-vă într-un dialog, vă puteți adânci în gândurile, emoțiile și experiențele voastre. Autorefecția ajută la obținerea unor noi perspective, înțelegerea provocărilor și găsirea de soluții creative la probleme.

Tehnici de conversație cu tine însuți:

Scrie într-un jurnal: Scrierea gândurilor și implicarea într-o conversație scrisă cu tine însuți prin jurnal poate fi o practică transformatoare. Vă permite să vă exprimați cele mai intime sentimente, să vă clarificați gândurile și să obțineți perspectivă asupra diferitelor aspecte ale vieților voastre.

Mindfulness și meditație: Incorporarea atenției și meditației în rutina zilnică poate

crea un spațiu pentru dialogul intern. Observându-ți gândurile și angajându-te într-o conversație cu tine însuți în timpul acestor practici poți obține o perspectivă asupra stării tale mentale și emoționale.

Joc de rol: imaginarea diferitelor scenarii și conversații cu tine însuți într-o manieră de joc de rol poate ajuta la luarea deciziilor, la rezolvarea problemelor și la dezvoltarea empatiei. Vă permite să vedeți situațiile din perspective diferite și să luați în considerare diferite rezultate.

Afirmații pozitive: Practicarea conversației și a afirmațiilor pozitive implică alegerea conștientă a afirmațiilor de susținere și de încurajare. Repetând afirmații în timpul conversațiilor cu tine însuți, poți reprograma convingerile negative, poți stimula autocompasiunea și poți cultiva o mentalitate pozitivă.

Conversațiile cu tine însuți sunt un mijloc puternic de autorefecție, creștere personală și autoîncurajare. Îmbrățișați oportunitatea de a vă aprofunda conștiința de sine, de a vă regla emoțiile și de a aborda provocările vieții cu claritate și rezistență. Conversațiile cu tine însuți sunt o poartă spre a-ți debloca adevăratul potențial și a trăi o viață mai împlinită.

Moda, mijloc de comunicare

Diana Postolache

Moda este o formă de comunicare folosită de secole pentru a transmite mesaje despre identitate, statut, cultură și valori. Ea este un limbaj vizual care spune multe despre cine suntem, în ce credem și cum vrem să fim percepuți de ceilalți. Moda nu

reprezintă doar o chestiune de estetică sau stil personal, ci un instrument puternic pentru a ne exprima și a conecta cu ceilalți.

În esență, moda se referă la autoexprimare. Oamenii folosesc îmbrăcămintea, încălțăminte și accesorii

pentru a-și comunica individualitatea și unicitatea. Fie că este vorba de o piesă îndrăzneță care reflectă personalitatea unei persoane, un detaliu subtil care sugerează interesele acesteia sau o ținută atent îngrijită care reflectă stilul lor personal, moda este o modalitate prin care oamenii se exprimă într-un mod atât personal, cât și public.

Moda este, de asemenea, o modalitate prin care oamenii își manifestă identitatea culturală. Îmbrăcămintea tradițională, de exemplu, este adesea adânc înrădăcinată în tradițiile culturale și istorice. Culorile, modelele și simbolurile utilizate pot comunica informații despre originea etnică sau culturală a unei persoane, precum și despre credințele și valorile acesteia. Purtând haine tradiționale, oamenii se pot conecta cu moștenirea lor culturală și își pot arăta mândria față de identitatea lor.

Pe lângă exprimarea personală și culturală, moda poate fi folosită și pentru a comunica statutul social și puterea. De-a lungul istoriei, anumite tipuri de îmbrăcăminte și accesorii au fost asociate cu bogăția, statutul și prestigiul. De exemplu, în Europa, în Evul Mediu, numai nobilii aveau voie să poarte anumite tipuri de îmbrăcăminte, precum catifea și mătasea. În societatea modernă, brandurile celebre de modă și bunurile de lux sunt

adesea asociate cu bogăția și opulența. Purtând aceste articole vestimentare, oamenii pot comunica altora statutul lor social și puterea financiară.

Moda poate fi folosită și pentru a comunica tendințele sociale și culturale. Moda nu este doar o expresie individuală, ci o reflectare a tendințelor culturale și sociale mai largi ale unui anumit timp și loc. De exemplu, anumite stiluri și tendințe pot deveni populare ca răspuns la mișcările culturale, cum ar fi moda grunge din anii 1990, care a apărut ca răspuns la comercializarea industriei muzicale și ascensiunea rock-ului alternativ.

În concluzie, moda este o formă de comunicare care depășește cu mult nivelul superficial al esteticii și stilului personal. Prin îmbrăcăminte, încălțăminte și accesorii, oamenii își pot exprima individualitatea, identitatea culturală, statutul social și convingerile politice. Moda este un instrument puternic de conectare cu ceilalți, de a ne exprima și de a crea o imagine despre noi înșine. Ca atare, este o parte integrantă a culturii și comunicării umane și va continua să evolueze și să se schimbe odată cu peisajul nostru social și cultural, care se află în continuă transformare.

Rețelele sociale și comunicarea

Mariana Mișcoi

Rețelele sociale au o influență profundă asupra societății noastre, schimbând modul în care comunicăm, interacționăm și ne raportăm la informații și la lumea din jurul nostru. Acestea au avut un impact major asupra culturii noastre și asupra felului în care noi ne construim identitatea și ne raportăm la ceilalți.

Printre principalele influențe ale rețelelor sociale se numără:

Comunicarea: Rețelele sociale au făcut comunicarea mai ușoară și mai accesibilă decât oricând, permițându-ne să comunicăm cu persoane de oriunde din lume în timp real. Acestea au făcut posibilă comunicarea cu prietenii, familia și colegii de la distanță și au transformat modul în

care oamenii se raportează la informații și știri.

Relațiile: Rețelele sociale au schimbat modul în care oamenii își formează și își mențin relațiile, permițându-le să comunice și să interacționeze cu oameni care împărtășesc aceleași interese sau preocupări. Ele au creat noi modalități de întâlnire și de conexiune cu alte persoane, dar au și modificat în mod semnificativ modalitățile tradiționale de formare și menținere a relațiilor interpersonale.

Impactul social: Rețelele sociale au făcut posibilă difuzarea informațiilor și a ideilor cu o viteză și o eficiență fără precedent, schimbând modul în care oamenii se informează și se implică în probleme

sociale și politice. Ele au dat oamenilor o voce mai puternică și au făcut mai ușoară organizarea de mișcări sociale și politice.

Sănătatea mentală: Deși rețelele sociale au multe influențe pozitive, ele pot avea și efecte negative asupra sănătății mintale. Consumul excesiv de informații și presiunea de a avea o prezență perfectă pe rețelele sociale pot duce la anxietate, depresie și izolare socială.

În general, rețelele sociale au adus multe beneficii și schimbări pozitive în lumea noastră, dar este important să fim conștienți și să abordăm în mod responsabil utilizarea lor, pentru a minimiza impactul lor negativ asupra sănătății mintale și asupra societății în general.

Inteligența emoțională

Petronela Hurmuzachi

În ultimii ani, mulți profesioniști au colaborat în căutarea unei explicații științifice pentru ceea ce ni se întâmplă la nivel emoțional. S-a observat că emoțiile au un motiv pentru care sunt exprimate și răspunsul a fost numit *Inteligența emoțională*, un termen care, deși a fost folosit cu mai mulți ani în urmă, a devenit popular în 1995 datorită publicării cărții lui Daniel Goleman cu acest titlu.

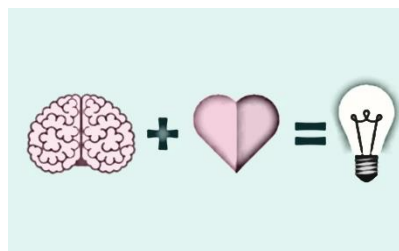
Există mai multe teorii referitoare la inteligența emoțională. Aceasta ar putea fi definită ca o abilitate cognitivă în virtutea căreia oamenii trebuie să-și recunoască, să înțeleagă și să-și gestioneze emoțiile, în același mod în care este posibil și pentru ei să recunoască, să înțeleagă și să le influențeze pe cele ale altora.

Inteligența emoțională include cinci dimensiuni, care sunt descrise de Daniel Goleman în cartea sa: *conștientizare de sine, autocontrol emoțional, motivație de sine, empatie și abilități sociale*.

Aceste elemente pot varia foarte mult în funcție de personalitatea individuală și chiar și din cauza genului lor, de exemplu, în majoritatea cazurilor bărbații sunt mai conștienți de sine, în timp ce femeile simt mai multă empatie.

Conștientizare de sine

Este capacitatea unei persoane de a recunoaște ce sentimente și emoții are, precum și de a înțelege modul în care își influențează gândurile. Cu alte cuvinte, este important să te cunoști pe tine însuși, să fii conștient atât de punctele tale forte (calități sau abilități), cât și de punctele tale slabe.



Autocontrol

Cunoscut ca autoreglare sau autocontrol emoțional, este elementul care este responsabil pentru controlul și reflectarea asupra emoțiilor sau sentimentelor noastre, cu scopul de a ne putea controla gândurile și acțiunile.

Practic, este abilitatea pe care o avem de a înțelege de ce simțim acele emoții și învățăm să le controlăm în momentele necesare, întrucât în mod normal, când sunt efemere, ajungem să regretăm că spunem sau facem ceva ce nu ne-am fi dorit dacă nu ar fi fost emoțiile care ne-au influențat comportamentul și gândirea.

Motivația de sine

Constă în a ști să focalizezi emoțiile într-o direcție benefică, adică stabilirea unui scop sau obiectiv și ștergerea de a direcționa atenția către ele, astfel încât să ne putem motiva.

S-ar putea spune că „optimismul” constant și logic (deși uneori luptă împotriva curentului), alături de puterea „inițiativei”, ne face să avansăm într-un

mod pozitiv pentru a crește în diferitele aspecte ale vieții noastre.

Empatia

O persoană care este capabilă să recunoască, să înțeleagă și să influențeze emoțiile altor oameni are o mai mare facilitate de a stabili legături cu aceasta. Mai mult, indivizii empatici sunt cei care posedă capacități mai mari ale inteligenței emoționale.

Competențe sociale

Relațiile interpersonale—sunt un factor fundamental și esențial pentru dezvoltarea corectă a unei persoane, deoarece acestea au o influență semnificativă asupra fericirii, productivității și creșterii personale.

Acest factor face menționarea indirectă a empatiei, care este necesară pentru stabilirea acestor relații, în același mod în care este un aspect necesar pentru a ne îmbunătăți.



Influencer, TikToker și dincolo de ecran: explorând impactul și realitatea Social Media

Raluca Simona Antal

Cu ascensiunea rapidă a erei digitale, conceptele de Influencer și TikToker au devenit nu doar termeni familiari, ci și protagoniști în povestea noastră cotidiană. În această incursiune, vom explora lumea social media, evidențiind impactul acestor personalități digitale și aducând în discuție realitățile care se ascund dincolo de ecranele strălucitoare.

Înflorirea culturii influencerilor

Explorăm evoluția influencerilor de la pionieri pe platformele vechi precum YouTube și Instagram, până la influencerii de ultimă generație care se încumetă în spațiul efemer al TikTok-ului. Cum și-au conturat acești creatori digitali propria marcă și cum au reușit să devină voci puternice în diverse domenii?

Diferențierea dintre influenceri și TikTokeri poate fi realizată în funcție de platformele pe care aceștia activează, conținutul pe care îl produc și modul în care își construiesc și gestionează comunitățile online. Iată câteva aspecte care pot contribui la evidențierea diferențelor:

1. Platforme specifice:

- Influenceri: Aceștia pot activa pe diverse platforme precum Instagram, YouTube, Twitter sau chiar în blogosferă. Sunt prezenți pe mai multe canale și se adresează unor audiențe diverse.

- TikTokeri: Specializați în platforma TikTok, creează conținut video de scurtă durată, de obicei sub un minut. Se concentrează pe creativitatea și rapiditatea captivării atenției.

2. Tipuri de conținut:

- Influenceri: Pot să abordeze subiecte variate, de la lifestyle și modă la beauty,

călătorii, fitness sau gaming. Conținutul lor poate fi mai extins și mai detaliat, în funcție de platforma pe care activează.

- TikTokeri: Se axează pe conținut video scurt și captivant. Creează dansuri, sketche-uri comice, sfaturi rapide și alte forme de divertisment potrivite pentru formatul TikTok.

3. Audiență țintă:

- Influenceri: Țintesc adesea o audiență mai diversificată, în funcție de domeniul lor de expertiză. Interacționează cu urmăritori care sunt interesați de subiectele specifice abordate.

- TikTokeri: Își construiesc adesea comunități mai tinere, având o audiență predominant formată din utilizatori activi pe TikTok, cu preferințe pentru conținutul rapid și creativ.

4. Strategii de angajament:

- Influenceri: Pot folosi diverse strategii pentru a-și implica urmăritorii, inclusiv concursuri, colaborări cu alți influenceri sau furnizarea de conținut detaliat și informativ.

- TikTokeri: Depind de abilitatea de a captiva rapid atenția publicului prin elemente vizuale și idei creative, utilizând tehnici specifice platformei TikTok.

Desigur, aceste diferențe pot varia, iar mulți creatori pot îmbrățișa ambele titlaturi, devenind influenceri și TikTokeri simultan, adaptându-și conținutul la cerințele specifice ale fiecărei platforme.

De la sclipirea ecranului la impactul social

Pentru a înțelege pe deplin influența influencerilor și TikTokerilor, vom analiza modul în care aceștia modelează opinii și schimbă perspective. Descoperim cum

acțiunile lor, fie că promovează un produs sau susțin o cauză socială, pot avea un impact profund asupra societății.

Realitățile de dincolo de ecran

Cu toate strălucirea și glamourul care înconjoară această lume digitală, intrăm în culise pentru a examina realitățile influencerilor și TikTokerilor. Cum se gestionează ei presiunea de a fi mereu în

lumina reflectoarelor? Ce sacrificii aduc cu sine faima online?

Critica și responsabilitatea: o glisare în lumina reflectoarelor

În ultimul paragraf, ne concentrăm pe aspectele critice și provocările pe care acești creatori le întâlnesc în drumul lor. Cum pot gestiona presiunile constante ale faimei și, în același timp, să-și folosească influența în mod responsabil?

Comunicarea face lumea să funcționeze

Elena-Andreea Glod

Comunicarea este cea care face lumea să funcționeze. Aceasta facilitează conexiunile umane și ne permite să învățăm, să creștem, să ne dezvoltăm. Nu este vorba doar despre vorbit sau citit, dar și de a înțelege ceea ce se spune, și în unele cazuri, ceea ce nu se spune. Cu alte cuvinte, comunicarea este procesul de transmitere de informații, idei, opinii, păreri, fie de la un individ la altul, fie de la un grup la altul.

Anne Morrow Lindbergh spunea că: *O comunicare bună e un stimulator la fel de bun ca o cafea tare, și e la fel de greu să adormi după.*

Lipsa comunicării distruge relațiile. Ele pot fi menținute doar prin prisma sa, de aceea comunicarea poate fi considerată o nevoie de bază, un fundament al relațiilor interumane. Ce ne spunem atunci când nu ne vorbim? Ce putem transmite doar printr-o privire sau atingere? Exista oare o spirală a tăcerii? Cât de importante sunt cuvintele și de ce e atât de greu să învățăm să le folosim corect, eficient? Întrebările pot să fie infinite, iar răspunsurile variate.

Există prea mulți oameni cărora le e frică să vorbească în public, cărora le e frică să își spună părerile. Le e frică să dea greș, să spună ceva greșit și de aceea preferă tăcerea. Așa se pot pierde idei geniale... Din cauza nesiguranței. Ne lăsăm conduși de

emoții, ceva normal, uman, dar nu înțelegem în totalitate rostul cuvintelor. Uneori vorbim prea mult și nu spunem nimic sau chiar invers. Trist... Niciuna dintre aceste situații nu sunt prea fericite.

Ce se află în spatele cuvintelor? Poate o întreagă lume sau nimic... totul depinde de cât de mult preț punem noi pe ele sau de cine ne sunt spuse. Cuvintele au puteri asupra noastră, fie că vrem sau nu să recunoaștem. Felul în care vorbim spune ceva despre noi, ne definește, ne expune personalitatea, ne reflectă gândirea. Acum câțiva ani am văzut un film foarte interesant care mi-a atras atenția și mi-e greu să-l uit. Se presupunea că fiecare cuvânt avea o anumită vibrație și folosind anumite combinații de litere vibrația oamenilor era influențată, ceea ce e un mare adevăr expus într-un film SF.

Învățăm să vorbim când suntem mici. Începem cu ce e mai important... cu ce iubim: *mama, tata*, jucăria preferată, apoi cu lucrurile de care avem nevoie să supraviețuim în continuare, *apa*, care este vitală, *mâncarea*, dar nu numai atât. Doar că un fapt interesant ce trebuie adăugat e că a vorbi nu înseamnă neapărat și a comunica. Să nu uităm că oamenii sunt diferiți, că experiențele prin care trecem ne fac diferiți.

Atât de mult așteptăm momentul potrivit să putem spune ceva de care ne e frică sau

cine știe din ce alte motive și acel moment nu mai vine, ba chiar se îndepărtează... Cât de dureroasă poate să fie tăcerea și cum ne pierdem în ea ca într-un labirint, scufundându-ne ca într-o mlaștină de frici unde nu facem nimic mai mult decât să începem să ne complacem în acele situații și să căutăm scuze în loc să căutăm soluții.

Când vorbești cu inima e greu să înțelegi limba. Ai putea avea nevoie de un dicționar sau poate mai multă liniște. Cât de des ne ascultăm pe noi? Tăcerea nu poate decât să sape adânc regrete, însă comunicarea este cheia relației interumane. Puțini oameni pot comunica din priviri, majoritatea avem nevoie de cuvinte pentru că nu suntem suficient de atenți unii la alții sau pur și simplu nu avem acea *chimie*.

O vorbă bună la momentul potrivit e o binecuvântare, probabil de aceea s-a inventat meseria de psiholog. Când oamenii au necazuri, ei au nevoie de compasiune, nu neapărat de soluții. Nimeni nu vrea cu

adevărat sfaturi. Chiar dacă le primesc, în general nu le ascultă. Ceea ce vor ei e să fie ascultați, să se simtă înțeleși, valoroși. Asta e maximul de ajutor pe care îl poți oferi cuiva în acest sens.

Există într-adevăr nenumărate bariere de comunicare: putere, presupunere, manipulare, indiferență și superioritate, percepții, valori, atitudini diferite, limbaj și jargon, relații interpersonale, personalitate, distanța psihică, mesajele contradictorii, ascultarea selectivă, filtrarea informațiilor, supraîncărcarea informației... însă cred că nimic nu este mai nociv decât pericolul dezumanizării sub pretextul creării unor tipare de comunicare de succes și a clasificării noastre atât de riguroase în profiluri de comunicatori. Poate că este timpul să ne găsim forma noastră proprie de comunicare, să ne simțim bine cu noi înșine pentru a putea comunica pe deplin și pentru a-i înțelege și pe alții.

Evoluția comunicării în era tehnologiei

Diana Postolache

Comunicarea este un aspect esențial al vieții oamenilor, care au nevoie să se exprime, să transmită informații și să interacționeze cu cei din jurul lor. Evoluția comunicării a fost un proces continuu, iar intrarea în era tehnologiei a adus o serie de transformări și oportunități în acest domeniu.

La început, comunicarea se realiza prin intermediul gesturilor și semnelor, care permiteau oamenilor să transmită mesaje simple sau să se înțeleagă într-un mod rudimentar. Odată cu dezvoltarea limbajului și a scrisului, comunicarea a devenit mai complexă și mai eficientă. Astfel, oamenii puteau transmite informații

mai detaliate și își puteau exprima gândurile și sentimentele printr-o gamă mai largă de cuvinte și expresii.

Cu toate acestea, comunicarea rămânea limitată într-un anumit spațiu geografic. Oamenii puteau comunica numai cu cei din preajma lor, iar mesajele lor puteau fi transmise doar prin intermediul semnalelor vizuale sau auditive. Cu toate acestea, dezvoltarea tehnologiei a schimbat fundamental modul în care comunicăm în zilele noastre.

Invenția telefonului a fost una dintre marile descoperiri care au revoluționat lumea comunicării. Aceasta a permis oamenilor să se conecteze între ei într-un

mod mai rapid și mai eficient. Cu ajutorul telefonului, oamenii puteau discuta și transmite mesaje oricând și oriunde, fără a fi nevoie să se întâlnească fizic. Astfel, comunicarea a devenit mai accesibilă și mai convenabilă.

Apariția internetului a fost încă un pas important în evoluția comunicării. Prin intermediul internetului, oamenii puteau să se conecteze cu oricine din întreaga lume și să transmită informații în timp real. Internetul a facilitat comunicarea la nivel global, permițând schimbul de informații și interacțiunea între oameni din culturi și medii diferite. De asemenea, internetul a deschis noi posibilități de comunicare, cum ar fi mesageriile instantanee, e-mailurile sau rețelele sociale.

Rețelele sociale au avut un impact major asupra evoluției comunicării. Acestea au permis oamenilor să se conecteze și să interacționeze cu oameni pe care nu i-ar fi întâlnit altfel. Rețelele sociale au oferit un spațiu virtual în care oamenii pot comunica, împărtăși informații și exprima gândurile și

sentimentele lor. De asemenea, acestea au schimbat modul în care comunicăm, trecând de la comunicarea tradițională, unul la unul, la comunicarea în masă, cu posibilitatea de a ajunge la un număr mare de oameni în același timp.

În concluzie, evoluția tehnologiei a adus numeroase avantaje și oportunități pentru comunicarea interumană. Comunicarea a devenit mai rapidă, mai ușor accesibilă și mult mai eficientă. În prezent, oamenii pot comunica instantaneu cu oricine din întreaga lume, pot transmite informații în timp real și pot interacționa în diverse moduri. Cu toate acestea, există și aspecte negative ale comunicării în era tehnologiei, cum ar fi dependența excesivă de tehnologie sau scăderea comunicării față în față și a interacțiunilor directe. Cu toate acestea, evoluția comunicării prin tehnologie este un fapt inevitabil și este important să ne adaptăm la schimbări și să folosim tehnologia într-o manieră responsabilă și benefică pentru noi și societate.

Relațiile publice – un mix de jurnalism, psihologie și științe juridice

Alexandra Marcu

Relațiile publice reprezintă un domeniu complex și dinamic, care îmbină elemente din jurnalism, psihologie și științele juridice. Această combinație de discipline permite profesioniștilor din domeniu să dezvolte strategii eficiente de comunicare și să gestioneze relațiile dintre organizații și publicul lor țintă. În acest vom explora modul în care aceste trei discipline se îmbină în cadrul comunicării și relațiilor publice și cum contribuie la succesul acestui domeniu.

În primul rând, jurnalismul joacă un rol esențial în sfera relațiilor publice, deoarece profesioniștii din domeniu trebuie să fie capabili să transmită informații într-un mod clar, concis și atractiv. Abilitățile de redactare și prezentare, precum și cunoștințele despre etica jurnalistică și standardele de calitate, sunt cruciale pentru a crea mesaje eficiente și credibile. Prin aplicarea principiilor jurnalismului, profesioniștii în comunicare și relații publice pot asigura că informațiile transmise sunt corecte, relevante și interesante pentru publicul țintă.

În al doilea rând, psihologia este o componentă importantă a relațiilor publice, deoarece ajută profesioniștii să înțeleagă și să influențeze comportamentul și percepțiile publicului. Cunoașterea teoriilor și principiilor psihologice permite specialiștilor în relații publice să dezvolte strategii de comunicare care să atragă atenția, să genereze emoții și să determine schimbări de atitudine sau comportament. De asemenea, psihologia ajută la identificarea celor mai eficiente canale de comunicare și la adaptarea mesajelor în funcție de nevoile și preferințele diferitelor segmente de public.

În fine, științele juridice sunt esențiale în comunicare și relații publice, deoarece profesioniștii din domeniu trebuie să respecte legile și reglementările în vigoare. Aceasta include, dar nu se limitează la, protecția datelor personale, drepturile de autor, reglementările privind publicitatea și etica profesională. Cunoașterea aspectelor

juridice permite specialiștilor în relații publice să evite potențialele probleme legale și să asigure conformitatea cu normele aplicabile. În plus, științele juridice contribuie la consolidarea încrederii și credibilității organizației în fața publicului și a autorităților.

În concluzie, relațiile publice reprezintă un amestec armonios de jurnalism, psihologie și științe juridice, care împreună contribuie la dezvoltarea și implementarea unor strategii de comunicare eficiente și responsabile. Prin combinarea acestor discipline, profesioniștii în comunicare și relații publice pot asigura transmiterea unor mesaje clare, relevante și conforme cu legile în vigoare, în același timp influențând pozitiv percepțiile și comportamentul publicului. Astfel, comunicarea și relațiile publice devin un instrument puternic în promovarea și susținerea intereselor organizațiilor într-un mediu în continuă schimbare.

Comunicarea eficientă – cheia succesului într-o organizație

Maria-Florina Macovei

Comunicarea este un aspect esențial în funcționarea și dezvoltarea unei organizații. Indiferent de mărimea sau domeniul de activitate al acesteia, o comunicare eficientă reprezintă o componentă crucială pentru atingerea obiectivelor și pentru crearea unei culturi organizaționale solide. În acest context, vom explora importanța comunicării într-o organizație și cum poate aceasta contribui la succesul său.

În primul rând, comunicarea eficientă în cadrul unei organizații facilitează fluxul informațional între membrii echipei și între departamentele sau nivelurile ierarhice diferite. Prin transmiterea clară și precisă a informațiilor, se evită ambiguitățile și confuziile care pot apărea într-un mediu de

lucru complex. Comunicarea deschisă și transparentă încurajează colaborarea și crește eficiența organizației.

În al doilea rând, un alt aspect important al comunicării într-o organizație este construirea relațiilor solide între membrii echipei. Comunicarea eficientă favorizează înțelegerea reciprocă, cultivă încrederea și încurajează spiritul de echipă. Atunci când angajații pot comunica deschis și se simt ascultați și înțeleși, se creează un mediu de lucru armonios, care stimulează creativitatea și inovația. De exemplu, organizația poate organiza o excursie de o zi într-un parc de aventură, unde membrii echipei pot participa la diverse activități în aer liber, cum ar fi cățărarea pe perete,

tiroliana sau jocurile de echipă. Aceste activități promovează colaborarea, comunicarea și încrederea între colegi, oferindu-le oportunitatea de a se cunoaște într-un mediu diferit față de cel de la birou.

Pe lângă aspectele interne, comunicarea eficientă în cadrul unei organizații are un impact semnificativ și în relația cu clienții și partenerii de afaceri. O comunicare clară și promptă cu clienții generează încredere și satisface nevoile acestora, consolidând astfel relațiile comerciale și contribuind la fidelizarea acestora. De asemenea, parteneriatele de succes se bazează pe o comunicare deschisă și eficientă, care facilitează colaborarea și luarea deciziilor comune. Câteva exemple pentru o comunicare avantajoasă între organizație și clienți ar putea fi: co-crearea produselor sau serviciilor. Unele companii implică clienții în procesul de dezvoltare a produselor sau serviciilor lor. Suport și servicii personalizate. Unele organizații oferă suport și servicii personalizate clienților lor, care se adaptează nevoilor și cerințelor individuale ale fiecărui client. Acest lucru implică înțelegerea profundă a nevoilor clienților și furnizarea de soluții personalizate pentru acestea. Comunicare deschisă și transparentă: O colaborare de succes cu clienții implică o comunicare deschisă și transparentă. Organizațiile

trebuie să ofere clienților informații clare și complete despre produsele, serviciile, politica de prețuri și orice alt aspect relevant.

Un alt avantaj al unei comunicări eficiente într-o organizație constă în identificarea și rezolvarea rapidă a problemelor. Prin intermediul unei comunicări bine structurate, membrii echipei pot identifica obstacolele sau deficiențele în timp util și pot dezvolta strategii adecvate pentru a le depăși. În plus, o comunicare eficientă permite colectarea feedback-ului de la angajați, clienți sau parteneri, ceea ce oferă informații valoroase pentru îmbunătățirea continuă a proceselor și serviciilor.

În concluzie, comunicarea eficientă este esențială pentru succesul unei organizații. Aceasta facilitează transmiterea informațiilor, construirea relațiilor, întărirea legăturilor cu clienții și partenerii, rezolvarea problemelor și stimularea inovației. O organizație care investește într-o comunicare eficientă va beneficia de angajați motivați, clienți loiali și rezultate superioare. Prin urmare, este important ca organizațiile să acorde o atenție deosebită dezvoltării și îmbunătățirii continuă a proceselor și canalelor de comunicare, astfel încât să creeze un mediu propice pentru succesul său pe termen lung.

Despre relațiile publice – apariție, evoluție, importanță –

Adina-Elena Verbuță

Relațiile publice au evoluat în timp și au apărut ca răspuns la schimbările sociale, economice și tehnologice. Iată o scurtă privire asupra apariției relațiilor publice și a evoluției lor de-a lungul timpului:

Începuturile secolului XX: Mulți consideră că începuturile relațiilor publice

ca disciplină organizată datează de la începutul secolului XX. Edward Bernays, cunoscut drept "părintele relațiilor publice", a fost unul dintre primii teoreticieni și practicieni ai domeniului. În cartea sa "Propaganda" (1928), el a descris modul în care informațiile și ideile pot fi manipulate pentru a influența opinia publică.

Creșterea importanței comunicării organizaționale: Pe măsură ce societatea s-a industrializat și organizațiile au devenit mai complexe, a crescut și necesitatea de a gestiona comunicarea cu diferitele publicuri. În perioada postbelică, relațiile publice au devenit o componentă vitală a activității organizațiilor, iar profesioniștii în domeniu au început să joace un rol important în dezvoltarea strategiilor de comunicare.

Era mass-media: O schimbare semnificativă în evoluția relațiilor publice a fost influențată de dezvoltarea mass-mediei în secolul XX. Comunicatorii au trebuit să se adapteze la noile canale de comunicare, cum ar fi radio și televiziunea, și să-și ajusteze strategiile pentru a face față cerințelor mass-mediei.

Globalizarea și era digitală: Cu avansul tehnologic și creșterea globalizării în ultimele decenii, relațiile publice au devenit și mai complexe. Comunicatorii trebuie să navigheze prin rețelele sociale, site-urile web și alte platforme online pentru a gestiona reputația și a comunica cu publicurile lor diverse.

Focus pe relații și implicarea publicului: În ultimele decenii, s-a accentuat importanța construirii de relații durabile cu publicurile. Comunicarea nu mai este doar despre transmiterea unor mesaje, ci și despre ascultarea și înțelegerea nevoilor și preocupărilor publicului. Implicarea publicului și transparența au devenit aspecte-cheie ale strategiilor de relații publice moderne.

Responsabilitate socială și durabilitate: O altă tendință importantă este accentul crescut pus pe responsabilitatea socială și durabilitate. Organizațiile sunt acum evaluate nu doar în funcție de performanța lor financiară, ci și de impactul lor asupra societății și a mediului înconjurător.

Evoluția relațiilor publice este un subiect amplu și complex, iar schimbările au fost influențate de o varietate de factori, cum ar

fi tehnologia, globalizarea, schimbările culturale și sociale.

Tendențe și evoluții importante în domeniul relațiilor publice:

- *Digitalizarea și tehnologia:* O schimbare semnificativă în domeniul relațiilor publice este reprezentată de impactul tehnologiei digitale. Social media, platformele online și instrumentele de monitorizare au schimbat modul în care organizațiile comunică și interacționează cu publicul. Comunicarea a devenit mai rapidă, mai accesibilă și mai transparentă.

- *Social media:* Canalele de social media au devenit un instrument esențial în arsenalul de RP. Organizațiile utilizează aceste platforme pentru a comunica direct cu publicul, pentru a împărtăși știri, a obține feedback și a gestiona crizele de reputație.

- *Transparența și responsabilitatea socială:* Publicul este acum mai interesat și mai conștient de acțiunile întreprinse de organizații în ceea ce privește responsabilitatea socială. Companiile și organizațiile sunt presate să fie transparente cu privire la practicile lor și să își asume responsabilitatea socială în comunitățile în care activează.

- *Personalizarea comunicării:* O tendință în RP este adaptarea mesajelor pentru a răspunde la nevoile și interesele specifice ale diferitelor publicuri. Personalizarea comunicării ajută la creșterea relevanței și angajamentului.

- *Evoluția jurnalismului:* Cu schimbările în industria media, relațiile publice au trebuit să se adapteze la noile modalități de distribuire a știrilor. Colaborarea cu influencerii, publicarea de conținut de calitate și gestionarea atentă a relațiilor cu jurnaliștii sunt aspecte importante.

- *Gestionarea crizelor:* Într-un mediu mediatic și online intens, gestionarea crizelor este esențială. Organizațiile trebuie să fie pregătite să facă față situațiilor dificile

și să comunice eficient pentru a minimiza impactul negativ asupra reputației.

- *Globalizarea:* În era globalizării, organizațiile operează în medii multiculturale și diverse. Adaptarea la diferențele culturale și locale este crucială pentru succesul campaniilor de RP la nivel global.

- *Analiza de date și măsurarea performanței:* Utilizarea analizei de date pentru a evalua impactul campaniilor de RP a devenit o practică standard. Măsurarea performanței ajută organizațiile să înțeleagă mai bine eficacitatea strategiilor lor și să facă ajustări în consecință.

Relațiile publice au o importanță semnificativă în lumea modernă, atât pentru organizații, cât și pentru societate în ansamblu. Iată câteva dintre aspectele cheie ale importanței relațiilor publice:

1. *Construirea și menținerea reputației:* Una dintre cele mai importante funcții ale relațiilor publice este gestionarea și consolidarea reputației unei organizații. O reputație pozitivă poate aduce încredere din partea clienților, investitorilor, angajaților și altor publicuri, având un impact direct asupra succesului organizațional.

2. *Comunicare eficientă cu publicul:* Relațiile publice facilitează comunicarea între organizație și diferitele sale publicuri, inclusiv clienți, angajați, acționari, mass-media și comunitatea în general. O comunicare eficientă contribuie la înțelegerea reciprocă și la construirea unor relații solide.

3. *Gestionarea crizelor:* În fața unor situații dificile sau crize, relațiile publice joacă un rol crucial în gestionarea comunicării pentru a minimiza impactul negativ asupra reputației. Planificarea și răspunsul adecvat în timpul crizelor pot salva imaginea organizației.

4. *Sprijinirea strategiilor de marketing:* Relațiile publice și marketingul

sunt strâns legate, colaborând pentru a crea o imagine coerentă și pentru a promova produsele sau serviciile unei organizații. O strategie de RP bine gândită poate consolida eforturile de marketing și poate consolida mesajele cheie.

5. *Implicarea publicului:* Relațiile publice încurajează interacțiunea și implicarea publicului cu organizația. Acest aspect este crucial într-o eră în care consumatorii și alte publicuri doresc să fie implicate în procesul decizional și să simtă că au un impact asupra organizației.

6. *Feedbackul:* Comunicatorii din domeniul relațiilor publice monitorizează și colectează feedback-ul publicului pentru a înțelege mai bine nevoile și preferințele acestuia. Acest feedback poate fi apoi integrat în deciziile strategice ale organizației.

7. *Adaptarea la schimbările sociale și culturale:* Relațiile publice contribuie la adaptarea organizațiilor la schimbările sociale și culturale. Comunicatorii trebuie să fie sensibili la contextul social și să ajusteze mesajele și practicile pentru a rămâne relevanți și acceptați în societate.

8. *Contribuția la responsabilitatea socială:* Organizațiile sunt tot mai evaluate nu doar pentru produsele și serviciile lor, ci și pentru impactul lor social și ecologic. Relațiile publice pot promova și gestiona eforturile de responsabilitate socială, consolidând astfel legăturile organizației cu comunitatea.

În esență, relațiile publice sunt esențiale pentru crearea și menținerea unei imagini pozitive și pentru construirea unor relații durabile cu diversele publicuri. Prin comunicare strategică, ascultare atentă și gestionarea eficientă a reputației, relațiile publice contribuie semnificativ la succesul și sustenabilitatea organizațiilor într-un mediu complex și dinamic.

Comunicarea asertivă pentru studenți: cheia succesului academic și personal

Anastasia Motroi

Comunicarea asertivă este un aspect esențial al vieții studenților, având un impact semnificativ asupra relațiilor interpersonale, succesului academic și dezvoltării personale. Într-un mediu academic, în care interacțiunile sociale și colaborarea sunt fundamentale, abilitățile de comunicare asertivă devin cruciale. În acest articol, vom explora conceptul de comunicare asertivă și vom evidenția beneficiile pe care le aduce studenților.

Ce înseamnă comunicarea asertivă?

Comunicarea asertivă se referă la capacitatea de a exprima gânduri, sentimente și opinii într-un mod clar, direct și respectuos, fără a încălca drepturile sau sentimentele celorlalți. Această formă de comunicare implică autoexprimarea adecvată, ascultarea atentă și capacitatea de a negocia sau de a rezolva conflictele într-o manieră constructivă.

Beneficiile comunicării asertive pentru studenți:

Îmbunătățirea relațiilor interpersonale:

Comunicarea asertivă ajută la stabilirea și menținerea unor relații sănătoase cu colegii, profesorii și prietenii. Studenții care practică comunicarea asertivă dezvoltă conexiuni mai puternice și mai autentice.

Succes academic sporit:

Studenții asertivi au mai multă încredere în propria capacitate de a comunica eficient cu profesorii și colegii. Această încredere poate contribui la îmbunătățirea performanței academice și la participarea activă la discuțiile și proiectele de grup.

Gestionarea stresului și a conflictelor:

Abilitățile de comunicare asertivă le permit studenților să gestioneze mai eficient situațiile conflictuale și să reducă nivelul de stres asociat cu interacțiunile sociale dificile. Capacitatea de a-și exprima clar și calm nevoile contribuie la rezolvarea problemelor într-un mod constructiv.

Dezvoltarea abilităților de conducere:

Comunicarea asertivă este un element esențial al liderilor eficienți. Persoanele care dezvoltă această abilitate pot prelua roluri de conducere în proiecte academice sau activități extracurriculare, construind astfel abilitățile de leadership necesare în viitor.

Autocunoaștere și dezvoltare personală:

Practicarea comunicării asertive îi ajută pe studenți să devină mai conștienți de propriile nevoi, valori și obiective. Această autocunoaștere îi îndrumă să-și asume responsabilitatea pentru propriile lor alegeri și să dezvolte un comportament autentic și adecvat.

Cum îmbunătățim comunicarea asertivă?

Pentru a deveni mai asertivi în comunicare, studenții pot aplica următoarele sfaturi și tehnici:

1. Exprimarea nevoilor și opiniilor într-un mod calm și concret
2. Ascultarea activă a interlocutorului și adresarea unor întrebări clare despre orice informație suplimentară pentru a evita interpretările greșite
3. Folosirea limbajului non-verbal într-un mod pozitiv, cum ar fi contactul vizual și postura deschisă

4. Antrenarea abilităților de empatie și înțelegere față de perspectiva celorlalți

Comunicarea asertivă este o abilitate esențială în viața de student, contribuind în mod semnificativ la succesul academic,

dezvoltarea personală și relațiile interpersonale. Încurajarea și dezvoltarea acestor abilități la studenți nu numai că le îmbunătățește experiența la facultate, dar le oferă și instrumentele pentru a naviga cu succes în diferitele aspecte ale vieții lor personale și profesionale.

Arta de a asculta

Diana Postolache

Arta de a asculta reprezintă una dintre cele mai subtile și esențiale abilități pe care le poate dezvolta un individ. Deși poate părea simplu, ascultarea activă și înțelegerea profundă a mesajului transmis de o altă persoană necesită atenție și concentrare deplină.

În societatea noastră modernă, suntem adesea preocupați de faptul de a ne face auziți și de a ne exprima ideile și opiniile în fața celorlalți. Însă, rareori ne oprim să ne gândim cât de important este să fim și să devenim ascultători de calitate. Ascultarea autentică și empatică poate aduce beneficii enorme în relația cu ceilalți și, mai presus de toate, ne poate ajuta să dezvoltăm o conexiune reală cu oamenii din jurul nostru.

Primul pas în ascultarea activă este acela de a ne concentra cu adevărat pe persoana cu care interacționăm. Acest lucru se poate realiza nelăsându-ne distrași de gânduri, telefoane mobile sau alte surse de zgomot. Acel moment de conexiune trebuie să fie unul în care suntem prezenți atât fizic, cât și mental, în care demonstrăm că acordăm atenție și respect față de celălalt.

În al doilea rând, a asculta cu adevărat înseamnă a fi empatic. Empatia ne permite să simțim și să înțelegem emoțiile și trăirile celorlalți. Este important să ascultăm nu doar cu urechile, ci și cu inima, punându-ne

în locul celui alt și încercând să vedem lumea prin ochii săi. Empatia nu înseamnă că suntem de acord cu tot ceea ce ne este transmis, ci doar că respectăm și înțelegem punctul de vedere al celui alt.

O altă componentă crucială a ascultării active este aceea de a înlătura judecata și prejudecățile. Uneori suntem tentați să catalogăm persoana de la început, în funcție de diverse stereotipuri sau experiențe anterioare. Astfel, putem pierde oportunitatea de a învăța ceva nou și de a avea o perspectivă mai largă asupra lucrurilor. Este important să fim deschiși și să ne dăm seama că fiecare persoană are ceva de oferit.

Un alt aspect important al ascultării active este acela de a fi atent la limbajul nonverbal. Adesea, limbajul corpului poate transmite mai multe lucruri decât orice cuvânt rostit. Gesturile, expresiile faciale și tonul vocii pot transmite emoții și intenții ascunse. Prin observarea acestor semnale, putem obține o înțelegere mai profundă a ceea ce persoana cu care interacționăm dorește să transmită.

O altă componentă esențială a ascultării active este aceea de a asculta cu intenție. Este indicat să nu încercăm să ne formulăm deja un răspuns în timp ce persoana încă vorbește. Trebuie să ascultăm cu adevărat și

să ne asigurăm că înțelegem ce vrea să spună persoana respectiva înainte de a ne formula propria opinie. De asemenea, este recomandat să acordăm timp. Nu este potrivit să încercăm să punem capăt în grabă conversației. Este important să lăsăm persoana să-și exprime în mod complet gândurile și sentimentele, nu să o întrerupem și să preluăm controlul discuției.

În final, ascultarea activă include și abilitatea de a formula întrebări relevante și de a oferi un feedback constructiv. Întrebările ne ajută să obținem mai multe informații și să demonstrăm că suntem interesați cu adevărat de persoana

respectivă. De asemenea, feedback-ul corect și respectuos ne permite să susținem și să încurajăm persoana cu care interacționăm și să o ajutăm să-și dezvolte ideile și gândurile.

Arta de a asculta poate fi învățată și dezvoltată în timp prin practică și atenție constantă. Cu cât exersăm mai mult această abilitate, cu atât vom deveni mai buni ascultători și ne vom bucura de conexiuni autentice cu cei din jur. Prin punerea în aplicare a acestor principii, putem îmbunătăți calitatea relațiilor noastre și putem contribui la crearea unei societăți mai empatică și mai înțelegătoare.

Totul este comunicare

Mihaela Apetri

Comunicarea reprezintă înștiințare, știre, veste, raport, relație, legătură. Cam acestea ar fi sinonimele care ne sunt oferite de către *Dicționarul explicativ* pentru comunicare. Deși pare simplu înțelesul comunicării este mult mai complex și plin de substrat. Comunicarea are o mulțime de înțelesuri, o mulțime de scopuri și cam tot atâtea metode de exprimare și manifestare. Nu există o definiție concretă a comunicării însă se poate spune cel puțin că, comunicarea înseamnă transmiterea intenționată a datelor, a informațiilor.

Prin comunicare se exprimă ceea ce se petrece, s-a întâmplat ori se dorește să aibă loc la nivelul grupului. Ca urmare, realitatea exprimată sau de exprimat se prezintă ca fapte, sentimente și relații între fapte și sentimente.

Faptele, înfățișate ca incontestabile, sunt alcătuite din ce se vede: inclusiv atitudini posturale, gesturi, culori, forme, figuri, dimensiuni; ce se aude: vorba, timbrul vocii, muzica, sunetele, zgomotul, ritmul, tăcerea, intensitatea intervenției; ce se spune: cuvântul (ca sens), conținuturile; ce se face: acțiuni, munca (organizarea ei),

obiectele produse, cercetarea, exercițiile practice, rezultatele obținute.

Sentimentele prezente la grup, subgrup sau individ sunt recunoscute și prelucrate, conștient sau inconștient, de fiecare, în fapt, ele sunt afectivitatea pe care o generează și/sau o manifestă fiecare grup în modelele sale de tensiune, de satisfacție, de putere, de euforie. Individual, fiecare le resimte la fel și totodată diferit: pozitiv/negativ, atracție/respingere, bucurie/durere, satisfacție/frustrare, forță/slăbiciune, indiferență/entuziasm. Relația fapte-sentimente se prezintă la nivelul intenției, senzațiilor, impresiilor, înțelegerii faptelor, contextelor, oamenilor. Fiecare persoană are tendința să deformeze, să interpreteze, să înfrumusețeze ori să umbrească ceea ce vede, aude, simte, în gradul și nivelul de deformare intervin caracterul și experiențele anterioare (background-ul).

Ca realitate, relația ia forma de ceea ce s-a perceput: o agresivitate, o manieră atractivă de prezentare deși, uneori, aceeași situație poate fi percepută exact invers de altcineva; ceea ce s-a înțeles, deoarece și înțelegerea poate să difere. De reținut că aici

mai intervine și rolul ambiguității cuvintelor. Contextele însele, la rândul lor, au semnificații diferite pentru fiecare.

A se vedea experiența jurnalistului, care scrie exact invers decât un alt coleg, de la altă publicație, deși ambii vorbesc despre același eveniment, din același loc și despre același moment al derulării lui; ceea ce s-a exprimat, diferențele fiind date de claritate, trunchieri, aluzii care, uneori, sunt folosite pentru a lăsa înțelesul în seama celui care recepționează mesajul; ceea ce am vrut să se exprime. Este intervenția deschisă a receptorului care, pentru că a vrut, a așteptat să audă, să vadă, să se spună și a privit astfel încât toate se vor pune pe seama persoanelor, locuitorilor, momentelor de care avea nevoie.

Orice analiză evidențiază că înțelegerea realității generează o perspectivă complementară, impunându-se atenției realitatea conștientă și exprimată; realitatea conștientă și neexprimată; realitatea inconștientă.

Dacă în realitatea conștientă și exprimată rolul formatorului se reduce la a o face remarcată celorlalți, sugerând eventual noi tehnici de reformulare și prezentare, pentru realitatea neexprimată subiectul trebuie ajutat să scoată din adâncuri imaginile pe care le păstrează. Cauzele care l-au dus la neactivarea lor pot fi multiple de la intervenții brutale până la insatisfacții adâncite de educator, la nereușită în comunicare și la nestimularea curajului de manifestare. De aceea, căile de intervenție devin anevoioase dacă nu se cunosc antecedentele procesului. Formatorul poate valorifica ambivalențele favorabile ori poate să le creeze, pentru ca fiecare să exprime faptele de care are știință sau ia cunoștință.

Realitatea inconștientă este un subiect ca și inexistența, chiar dacă toți ceilalți o reclamă. Trebuie înțeleasă doar ca o problemă personală, excepție nefăcând nici cazurile patologice, pentru că oricine poate să ignore și chiar ignoră ceva din ceea ce alții percep. Formatorului îi rămâne

posibilitatea să intervină cu tact, spre a pune în evidență, a face observat, ceea ce trecuse nesusținat, prezentând el însuși acest fapt ca pe ceva normal. Astfel poate genera conștientizarea realității inconștiente, dar nu prin bruscare, fiindcă poate apărea refuzul exprimării acesteia. Educatorul duce realitatea în conștiință și pe cea neexprimată în categoria realităților conștiente și exprimate, arătând relația fapte-sentimente cu accent pe ce vrea să spună (și când nu o putem face), prin grija la cât s-a exprimat din ceea ce am dorit să devină fapte și pe cât de mult s-a perceput și înțeles, ținând seama de ceea ce ar fi vrut partenerii noștri să se exprime, de așteptările, de sentimentele, de trăirile lor.

În construcția mesajului, educatorul pornește, de asemenea, de la ceea ce ar vrea să spună fără să ignore ceea ce este de zis, din care o parte ar vrea să spună și alții deși în final, îl încearcă teama că a rămas doar la tot ce s-a zis. De aici permanenta stare de îndoială față de reușita comunicării sale, căreia îi așteaptă rezultatul în atitudinea elevilor.

Rezultatul comunicării este dat de starea pe care o induce vorbitorul ascultătorului, fie că acesta este unul permanent (elevul), fie că este doar ocazional. În vreme ce primul își caută elementele care să-i facă oportune prezența acțiunilor pregătite și tema aleasă, celălalt va fi dominat în primul rând de ceea ce așteaptă și abia apoi de ceea ce vede și ascultă, de ceea ce înțelege și admite că trebuie reținut pentru că simte ceva dorit, util, provocator, incitant.

Societatea continuă să existe prin transmitere, prin comunicare, dorește corect să spunem că ea există în transmitere și în comunicare. Este mai mult decât o legătură verbală între cuvinte precum: comun, comunitate, comunicare. Oamenii trăiesc în comunitate în virtutea lucrurilor pe care le au în comun; iar comunicarea este modalitatea prin care ei ajung să dețină în comun aceste lucruri. Pentru a forma o comunitate sau o societate, ei trebuie să aibă în comun scopuri, convingeri aspirații,

cunoștințe - o înțelegere comună - 'același spirit' cum spun sociologii. Comunicarea este cea care asigură dispoziții emoționale și intelectuale asemănătoare, moduri similare de a răspunde la așteptări și cerințe.

Comunicarea se realizează pe trei niveluri:

1. Verbal;
2. Paraverbal;
3. Nonverbal.

Dintre acestea, nivelul verbal reprezintă doar 7% din totalul actului de comunicare; 38% are loc la nivel paraverbal (ton, volum, viteză de rostire) și 55% la nivelul nonverbal (expresia facială, poziția, mișcarea, îmbrăcămintea, etc.).

Dacă între aceste niveluri nu sunt contradicții, comunicarea poate fi eficace. Dacă însă între niveluri există contradicții, mesajul transmis nu va avea efectul scontat.

Termenul „comunicare” începe a fi utilizat în secolul XIV și provine la origine din latinescul „communis” care înseamnă „a pune în comun”, „a fi în relație”, fiind mai apropiat, în vremea respectivă, de înțelesul „a împărtăși”, „a împărți mai multora”. Din secolul al XVI-lea, termenului i se asociază și un înțeles nou: „a transmite”, odată cu dezvoltarea poștei, a drumurilor. Din secolul XIX, sensul „a transmite” trece pe primul plan ca o consecință a dezvoltării unor tehnici moderne de comunicații – trenul, telegraful, automobilul, telefonul.

În contextul noilor mijloace de comunicare – radio, cinema, televiziunea – termenul adecvat ar fi cel de comunicare – difuzare. Înțelesurile noțiunii de comunicare se diversifică și nuanțează o dată cu multiplicarea activităților, formelor și mijloacelor de comunicare, mai ales ca urmare a intervenției tehnicilor moderne în comunicarea umană naturală, ca mediatori și transmițători ai mesajelor. Dacă telefonul rămâne apropiat de comunicarea umană directă, permițând o comunicare personală, în sensul înțelegerii reciproce și al ajustării locutorilor într-un proces cu sens dublu și simultan (asigurând cel puțin parțial

„comunicarea - împrăștierea”), mijloacele audiovizuale propriu – zise (radio – tv.) vor introduce noi forme de comunicare, radical diferite de comunicarea interpersonală. Este necesar a distinge, între comunicarea directă, interpersonală, care presupune contacte personale între ființele umane și comunicarea indirectă, bazată pe utilizarea unor dispozitive tehnice pentru transmiterea informațiilor. Dacă prima se bazează pe tehnici „primare” (cuvânt, gest, mimică), a doua recurge la tehnici „secundare” (scriere, tipăritura, toate sistemele grafice, semnale transmise prin unde hertziene, cabluri, etc.).

Tipuri de comunicare legate de om și de colectivitățile umane:

I. Comunicarea interpersonală - cum este dialogul dintre două sau câteva persoane aflate „față în față”. Este o comunicare directă și personalizată. În acest caz, pe lângă voce au un rol important elemente care țin de mimica feței, de gesturile noastre. Dacă surădem când ne adresăm unui interlocutor exprimăm și transmitem o intenție de amabilitate și vom trezi reacții corespunzătoare. Tonul vocii este foarte semnificativ: un ton amabil transmite un alt mesaj decât un ton aspru și determină un anumit comportament din partea interlocutorului. În comunicarea interpersonală feed – backul funcționează imediat, direct și continuu.

Iată 2 exemple:

1. O persoană îi spune alteia „bună ziua”. Ea nu comunică nimic despre ziua respectivă și totuși transmite un mesaj (de simpatie, de prietenie sau cel puțin de atenție). Cel care procedează în acest fel se supune unui ritual consacrat, traducând de fapt apartenența sa și a interlocutorului la aceeași cultură și respectul pentru obișnuințele din cultura respectiv. (ex: oamenii de la sat care își „dau binețe” de fiecare dată când se întâlnesc). Acest fapt este evident de ordinul comunicării.

2. Un tânăr invitat la un cocktail îi spune unei fete drăguțe: "o țigară?". În aparență, el invită fata să aprindă o țigară, dar în realitate îi "comunică" interesul pentru persoana ei și dorința de a continua această întâlnire întâmplătoare.

II. Comunicarea de grup sau comunicarea în organizații - presupune reunirea oamenilor pentru a dezbate și a hotărî într-o anumită problemă, pentru o activitate în comun (o clasă de elevi, un seminar, reuniunea comitetului director al unei organizații, etc.). Este de asemenea cazul circulației informațiilor de la o treaptă la alta în ierarhia organizațiilor (comunicarea organizațională).

III. Comunicarea de masă - care înseamnă producerea și difuzarea mesajelor de către un sistem mediativ instituționalizat către un public variat și numeros. În acest caz, realizarea efectivă a comunicării este mai dificilă, implicând mai multe elemente și un proces complex de elaborare și difuzare a mesajelor, o artă și o știință a comunicării – comunicatorii devin persoane specializate, care trebuie să știe ce și cum să transmită etc.

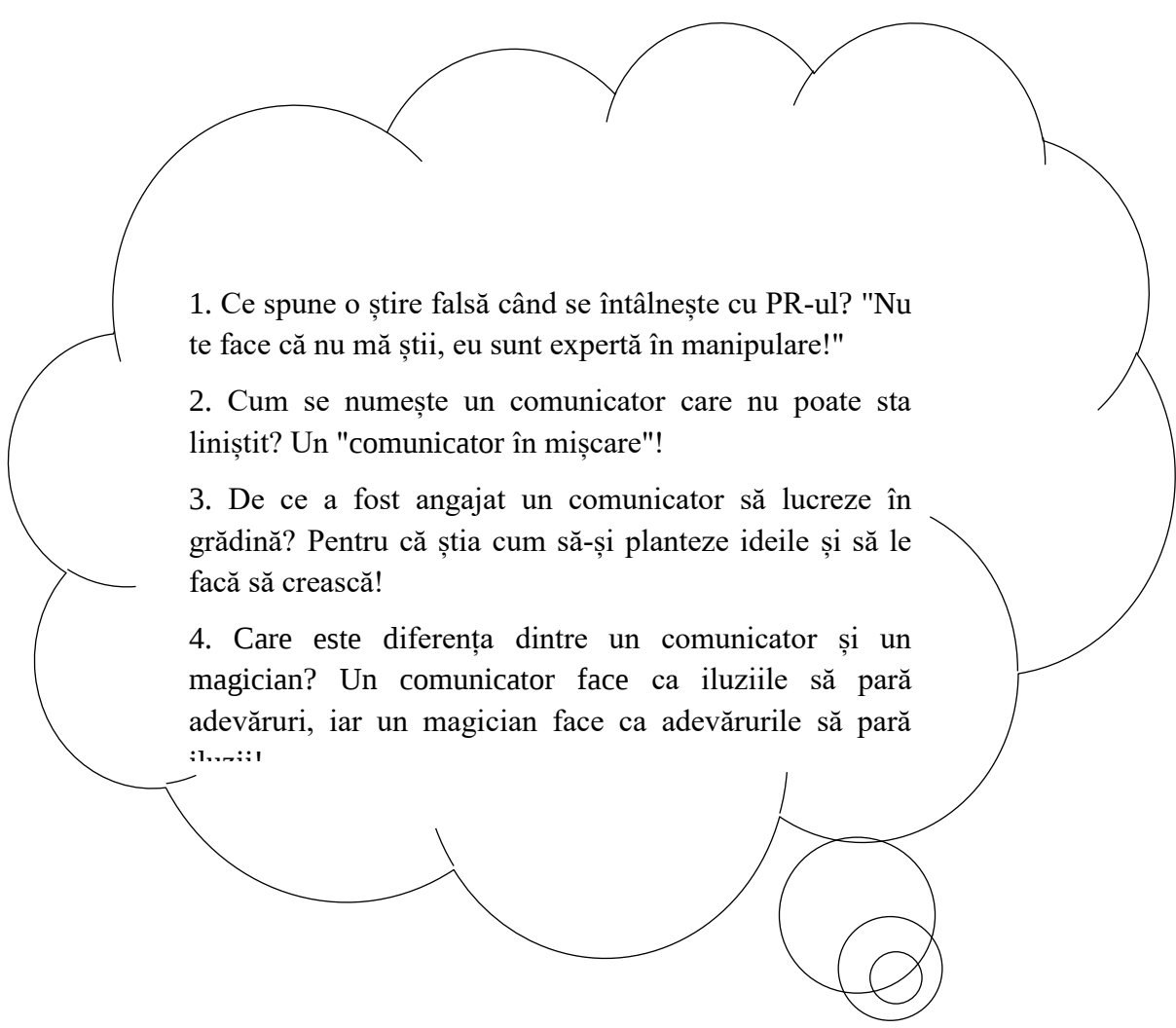
Scopul comunicării:

- să atenționăm pe alții;
- să informăm pe alții;
- să explicăm ceva;
- să distrăm;
- să descriem;
- să convingem etc.

Un exemplu poate fi edificator în acest sens: să zicem că avem de făcut o prezentare publică și pentru asta facem eforturi însemnate pentru a optimiza modul de transmitere a informației. Procesul nu va fi însă suficient. Dacă publicul căruia ne adresăm nu are abilități de a asculta mesajele de complexitatea celui pe care îl dorim să îl transmitem ori îi lipsește capacitatea de concentrare pe o perioadă mai îndelungată (cum este timpul alocat conferinței) succesul prezentării pe care o întreprindem va fi unul relativ. Mai mult decât atât, există riscul ca atitudinea noastră să se transmită (pe alte canale, dintre care cel mai semnificativ este cel nonverbal) și publicului. Vorbitorii cu experiență știu că, orice ar face, o stare negativă proprie pe care o au (propria plictiseală vis a vis de subiect ori oboseala, tensiunea, stresul, etc.) va fi preluată de către ascultători. Dimpotrivă, dinamismul, satisfacția și implicarea vorbitorului în ceea ce prezintă au aceleași șanse de a fi stimulatori în plus pentru a asculta un mesaj.

Bibliografie

- McQuail, Denis, *Comunicarea*, Institutul European, Iași, 1999 17.
- McQuail, Denis, Windahl, Swen, *Modele ale comunicării pentru studiul comunicării de masă*, Editura comunicare.ro, București, 2004
- Fiske, John, *Introducere în științele comunicării*, Editura Polirom, Iași, 2003

- 
1. Ce spune o știre falsă când se întâlnește cu PR-ul? "Nu te face că nu mă știi, eu sunt expertă în manipulare!"
 2. Cum se numește un comunicator care nu poate sta liniștit? Un "comunicator în mișcare"!
 3. De ce a fost angajat un comunicator să lucreze în grădină? Pentru că știa cum să-și planteze ideile și să le facă să crească!
 4. Care este diferența dintre un comunicator și un magician? Un comunicator face ca iluziile să pară adevăruri, iar un magician face ca adevărurile să pară iluzii!

Miniaturi amicale

culese de Denisa-Georgiana Doru

Activismul dărmă barierele imposibilului

Anamaria Iuliana Scripcaru

Schimbarea poate fi victoria noastră, a tuturor. De câte ori ai renunțat la a face ceva în ideea că nu va conta, că nu va face diferență, că ești un om atât de mic, într-o lume atât de mare, iar acțiunile tale sunt neimportante? Dacă ți-aș spune că lucrurile mici sunt cele care contează cu adevărat?

Observăm cu ușurință o multitudine variată de probleme la nivel global, care sunt neglijate de cei care ar trebui să le rezolve sau măcar să diminueze efectul lor. Ce putem face în cazul ăsta? Să așteptăm la nesfârșit ca alții să ia inițiativă, nu este soluția. Trebuie să luptăm pentru un bine mai mare decât binele nostru personal. Problemele altora pot fi problemele noastre în viitor. Când totul ne merge conform așteptărilor noastre, tindem să nu ne mai uităm în jur, la câtă durere și suferință provoacă probleme sociale, politice și de mediu, care poate nu ne afectează pe noi încă sau o fac fără să ne dăm seama. Neinformarea sau chiar ignoranța pot determina lipsa de conștientizare a rolului pe care fiecare dintre noi îl joacă în societatea în care trăim. Aceste probleme pot fi combătute doar prin implicare, implicit prin activism, cheia pentru a construi o lume mai bună.

Activismul se poate avea o multitudine de forme de manifestare, de la gesturi mărunte aparent nesemnificative, la obiceiuri implementate în viața noastră de zi cu zi, pentru a susține o cauză. Refuzul de a cumpăra de la o companie care își exploatează angajații sau folosirea unor pungii reutilizabile din material în locul uneia din plastic când mergem la cumpărături pentru a reduce consumul de plastic, sunt doar două exemple, dintre multe altele. Se spune că faptele vorbesc de

la sine, dar uneori e important și să ne facem vocea auzită. A atrage atenția asupra unei situații poate determina înțelegerea unei probleme și schimbarea unor comportamente. Nu toată lumea este făcută pentru a susține o cauză în mod public sau pentru a mărșălui la proteste cu o pancartă în mână, dar cu certitudine toată lumea poate și trebuie să își facă vocea auzită, într-un mod personal. De exemplu, tu ai participat la ultimele alegeri? Ți-ai făcut vocea auzită?

De-a lungul istoriei, activismul a jucat un rol esențial în mișcările sociale, provocând lideri să-și reconsidere deciziile, promovând egalitatea de gen, protejând mediul înconjurător, luptând împotriva rasismului, sexismului, transfobiei, xenofobiei, abilismului și multe alte probleme importante. Problemele politice și sociale ale prezentului au rădăcini istorice adânci. De mii de ani oamenii se luptă cu inegalitatea, opresiunea și subjugarea. Numeroase mișcări au determinat schimbări radicale și au contribuit la reprezentarea nevoii umane de a face propriile alegeri, precum și de a primi o voce. Răscoala lui Spartacus a avut urmări pentru dezvoltarea societății romane prin cea mai mare ridicare a sclavilor din antichitate. Partida de Ceai de la Boston a fost un act de protest politic al coloniștilor americani împotriva Marii Britanii pentru boicotarea unei legi care le încălca drepturile de cetățeni englezi. Revoluția Haitiană a sprijinit mișcarea pentru abolirea sclaviei de către puterile coloniale, printr-o contribuție remarcabilă a unor figuri politice de culoare. Căderea Bastilei în mâinile revoluționarilor a însemnat în mod simbolic sfârșitul tiraniei monarhiei franceze. Nat Turner, sclav și predicator afro-american, a condus o revoltă

a sclavilor împotriva asupririi africanilor și americanilor de culoare care tânjeau după eliberare. Acestea sunt doar câteva exemple de lupte purtate pentru drepturile oamenilor de culoare și a femeilor, care mult timp nu au avut dreptul la educație și la vot, fiind considerate inferioare bărbatului. Aceste probleme și eoul acțiunilor pentru rezolvarea lor au pus bazele activismului.

Vorbind de istoria mai recentă, când mișcările sociale au început să devină cunoscute la nivel global, iar conceptul de activism a început să fie folosit de întreaga lume, au avut ocazia să facă un pas în față o multitudine de persoane remarcabile, care și-au dedicat viața pentru lupta împotriva nedreptății. Activiști, mulți dintre ei tineri, ne inspiră, ne educă și ne conduc spre a schimba lumea. Nelson Mandela a fost o legendă în lumea activismului, devenind în 1994 primul președinte de culoare al Americii de Sud. Acesta a lucrat pentru a proteja țara și economia sud-africană, în timp ce a scris o nouă constituție, bazată pe dominația majorității și care garantează atât drepturile minorităților, cât și libertatea de exprimare. După ce s-a retras din viața politică, Mandela s-a angajat să strângă bani pentru a construi școli în Africa de Sud și s-a implicat în lupta împotriva SIDA. Un alt caracter emblematic este Martin Luther King Jr., care a condus mișcarea pentru drepturile civile din SUA, a protestat

împotriva nedreptății, iar în 1963, a organizat marșul istoric de la Washington, D.C., unde a ținut celebrul său discurs „I Have a Dream”.

Tinerii comunică, se mobilizează și adună sprijin într-un mod care chiar face diferența și de aceea se implică tot mai activ în cauze sociale și politice. Malala Yousafzai este o activistă pakistaneză care a luptat pentru dreptul fetelor la educație după ce talibanii au preluat controlul asupra orașului ei și le-au interzis acest lucru. Malala a riscat mult pentru cauza în care crede, fiind victima unei tentative de asasinat în octombrie 2012, la doar 15 ani, pentru că a avut curajul să se pronunțe public împotriva acestei interdicții. Malala a creat Malala Fund, „o organizație de caritate dedicată să ofere fiecărei fete șansa de a-și realiza viitorul pe care și-l alege”. În 2014, aceasta a primit premiul Nobel pentru Pace, fiind și cea mai tânără laureată din istorie.

Activismul a dăruit multe bariere de-a lungul timpului, a schimbat radical multe vieți și a contribuit la construirea lumii în cea mai bună variantă a ei. Orice pasiune ai avea, o poți folosi pentru a face bine, poți face diferența. Activismul este chiria pe care o plătim pentru că trăim pe această planetă. Fiți motivul pentru care cineva încă mai crede că există bunătate și empatie în oameni. Aveți curajul să fiți buni!

E important să ieșim din zona de confort

Ioana-Smaranda Ciocan

Dezvoltarea personală

În viața noastră, avem tendința de a ne menține în zona de confort, un loc familiar și sigur în care suntem obișnuiți să trăim. Cu toate acestea, ieșirea din zona de confort este esențială pentru dezvoltarea personală și profesională. Acest eseu va explora importanța acestei abordări, oferind exemple și argumente pentru a susține acest punct de vedere.

Ieșirea din zona de confort ne oferă oportunitatea de a ne dezvolta personal și de a crește în moduri pe care nu le-am fi experimentat altfel. Atunci când acceptăm provocări noi și ne străduim să depășim limitele noastre, ne punem la încercare abilitățile și capacitățile noastre. Prin

încercarea de noi activități, obținem o perspectivă mai largă asupra lumii și ne deschidem mintea către noi idei și posibilități. De exemplu, dacă cineva care este timid și introvertit se înscrie într-un curs de actorie, această experiență îl poate ajuta să-și dezvolte încrederea în sine și abilitățile de comunicare.

Progresul profesional

În domeniul profesional, ieșirea din zona de confort este crucială pentru a obține progres și succes. Când ne angajăm în noi provocări și ne asumăm riscuri, ne extindem competențele și creștem în carieră. De exemplu, un angajat care își asumă responsabilități noi și se adaptează la schimbări în organizație poate obține recunoaștere și avansare în carieră. În plus, ieșirea din zona de confort ne permite să învățăm din eșecuri și să dobândim abilități

de rezolvare a problemelor, aspecte esențiale în orice carieră de succes.

Descoperirea resurselor interne

Când ieșim din zona de confort, tindem să descoperim resurse interne pe care nu le-am fi conștientizat înainte. De multe ori, suntem surprinși de abilitățile și puterea pe care le avem atunci când suntem puși în situații noi și neașteptate. Această descoperire a resurselor interne poate alimenta încrederea în sine și poate ajuta la depășirea altor obstacole în viitor. De exemplu, o persoană care se confruntă cu teama de înălțimi poate experimenta un sentiment de eliberare și încredere în sine după ce reușește să escaladeze un munte.

În concluzie, ieșirea din zona de confort este esențială pentru dezvoltarea personală și profesională.

Burnout la facultate: cum să identificăm, să prevenim și să gestionăm epoca modernă a stresului studenților

Anastasia Motroi

În era digitată a studenției moderne, fenomenul de burnout a devenit tot mai evident și afectează un număr tot mai mare de tineri care urmează drumul academic. În acest articol, vom explora cauzele și simptomele burnout-ului la studenți, impactul asupra performanței academice și metodele eficiente pentru prevenirea și gestionarea acestor stări de epuizare.

Cauzele burnoutului la studenți:

Presiunea academică crescută:

Competiția acerbă și așteptările ridicate în mediul academic pot conduce la presiune excesivă asupra studenților, generând stres și epuizare.

Overloadul de informații:

Volumul mare de informații pe care studenții trebuie să-l asimileze într-un timp limitat poate duce la supraîncărcare cognitivă și, implicit, la burnout.

Probleme personale:

Problemele personale, cum ar fi relațiile dificile, problemele financiare sau sănătatea precară, pot contribui la stresul general și la riscul de burnout.

Lipsa echilibrului între viața academică și cea personală:

Dificultatea în gestionarea timpului și în menținerea unui echilibru între studii, muncă și viață socială poate genera oboseală și extenuare emoțională.

Simptomele Burnoutului la Studenți:

Episoade frecvente de oboseală și lipsă de energie:

Studenții pot simți o oboseală persistentă și pot observa scăderea nivelului de energie, chiar și după perioade de odihnă.

Dificultăți de concentrare și scăderea performanței academice:

Burnoutul poate afecta abilități cognitive, conducând la dificultăți de concentrare și la o scădere generală a performanței academice.

Schimbări ale stării de spirit și nivel crescut de iritabilitate:

Studentii pot deveni iritabili, anxioși sau pot experimenta schimbări semnificative ale stării de spirit.

Retragerea socială și scăderea interesului pentru activitățile obișnuite:

Burnoutul poate determina studenții să se retragă social și să piardă interesul pentru activitățile pe care le-au apreciat înainte.

Prevenirea și gestionarea burnoutului:

Gestionarea timpului:

Planificarea eficientă a timpului și stabilitatea priorităților pot ajuta la reducerea presiunii și a stresului.

Delegarea responsabilităților:

Împărțirea sarcinilor și colaborarea cu colegii pot contribui la reducerea încărcăturii de lucru.

Îngrijirea de sine:

Acordarea atenției necesare sănătății fizice și mentale, inclusiv odihna adecvată, alimentația sănătoasă și exercițiile fizice, poate juca un rol crucial în prevenirea burnout-ului.

Cercetarea ajutorului profesional:

În cazurile severe, este important să se caute ajutor de la consilieri sau profesioniști în domeniul sănătății mentale pentru a aborda și gestiona burnoutul.

Burnoutul la studenți nu trebuie ignorat deoarece acesta poate avea consecințe semnificative asupra sănătății fizice și mentale. Prin conștientizarea factorilor de risc, identificarea simptomelor și implementarea strategiilor eficiente de prevenire și gestionare, studenții pot menține un echilibru sănătos între viața academică și cea personală, contribuind astfel la o experiență universitară mai plăcută și mai sustenabilă.

Eșecul face parte din viața ta și îți e necesar!

Silvia Luca

În viață, eșecurile și greșelile sunt la fel de necesare ca și succesul. Desigur, în momentul căderii, acest lucru nu este întotdeauna ușor de acceptat, dar în timp, înțelegi brusc că dacă nu ai fi căzut atunci, nu ai fi primit ceva. Dacă nu ai fi eșuat, cu siguranță nu ai fi avut succes în altă parte.

Ce este eșecul?

Eșecul este rezultatul negativ al unei acțiuni sau al unei situații care nu a îndeplinit așteptările sau obiectivele stabilite. Acesta poate fi considerat o pierdere, o dezamăgire sau o nereușită.

Eșecul poate fi experimentat într-o varietate de domenii, inclusiv în afaceri, în relații personale sau în dezvoltarea personală. Este important să învățăm să

gestionăm și să ne recuperăm după eșecuri, învățând din greșelile noastre și folosindu-le ca oportunități pentru a ne îmbunătăți și a ne dezvolta abilitățile. Este important să înțelegem că eșecul face parte din procesul de învățare și de creștere personală și să nu ne lăsăm descurajați de el.

Cum putem trece peste teama de eșec?

Trecerea peste teama de eșec poate fi dificilă, dar există câteva strategii care pot ajuta:

- **Acceptarea posibilității de eșec:** În loc să încercați să evitați eșecul, încercați să acceptați că acesta poate fi o parte naturală a procesului de învățare și că este posibil să se întâmple.

- Împărțirea obiectivelor în pași mici: Împărțirea obiectivelor mai mari în pași mai mici și realizabili poate face procesul mai ușor și mai accesibil.

- Identificarea gândurilor negative și schimbarea lor: Identificați gândurile negative și transformați-le în gânduri pozitive. În loc să vă gândiți „nu voi reuși niciodată”, încercați să vă gândiți „am încercat și am învățat din greșelile mele”.

- Vizualizarea succesului: Imaginați-vă realizând obiectivul și experimentând succesul. Acest lucru poate ajuta la creșterea încrederii și la diminuarea temerii de eșec.

- Experimentarea cu eșecul: Încercați să faceți lucruri care vă fac să vă simțiți incomfortabil și să luați riscuri. Experiența eșecului poate fi o oportunitate de a învăța și de a crește, astfel încât să fiți mai bine pregătiți pentru viitoarele provocări.

- Învățarea de la eșecuri: Învățarea din greșeli și transformarea lor în oportunități de creștere poate reduce frica de eșec în viitor.

Exemple de eșecuri

Există multe exemple de eșecuri, iar acestea pot fi întâlnite în diferite domenii de activitate, inclusiv:

Afaceri: Eșecurile în afaceri pot fi cauzate de diverse factori, cum ar fi o planificare slabă, probleme financiare, decizii proaste de management sau concurență puternică. Un exemplu de eșec

în afaceri este Blockbuster, care a eșuat în fața concurenței puternice din partea Netflix și a altor servicii de streaming.

Sport: Eșecurile în sport pot include pierderi de meciuri, accidentări sau eșecul de a atinge obiectivele personale sau ale echipei. Un exemplu de eșec în sport este faptul că echipa națională de fotbal a Angliei a ratat obținerea trofeului Campionatului European în 2018 după o înfrângere în semifinale.

Relații personale: Eșecurile în relații pot include divorțuri, despărțiri sau conflicte nerezolvate. Un exemplu de eșec în relații este relația dintre Brad Pitt și Angelina Jolie, care s-a încheiat cu un divorț controversat.

Educație: Eșecurile în educație pot include absolvirea cu o medie scăzută, eșecul de a fi admis la o anumită universitate sau de a obține o bursă. Un exemplu de eșec în educație este Bill Gates, care a abandonat Universitatea Harvard pentru a-și urmări viziunea de a construi o companie de tehnologie.

Este important să înțelegeți că eșecul face parte din viața fiecăruia dintre noi și că este posibil să învățăm și să creștem din experiențele noastre de eșec. Prin utilizarea unor strategii eficiente și prin încercarea de a face față eșecului în mod constructiv, putem trece peste teama de eșec și să ne atingem obiectivele.

Discurs despre încrederea în sine

Adina-Elena Verbuță

A avea încredere în sine înseamnă, în fapt, a avea încredere în calitățile, capacitățile și judecățile proprii. Sentimentul de încredere în sine se schimbă în funcție de provocările prin care trecem.

Și este normal ca în anumite momente să ne simțim încrezători, ca atunci când conducem mașina după ce am condus-o de foarte multe ori, așa cum în altele suntem

mai puțin încrezători, un exemplu fiind prima dată când încercăm un sport nou.

Încrederea în sine nu este același lucru cu stima de sine, deoarece stima de sine se bazează pe credința unei persoane în propria valoare.

Atât încrederea de sine, cât și stima de sine se construiesc pe baza experiențelor trecute și vizează experiențele viitoare.

Iyanla Vanzant a spus „Tot ceea ce ți se întâmplă este o oglindire a ceea ce crezi despre tine. Nu putem atrage mai mult decât credem că valorăm.” Astfel, lipsa încrederii în sine poate avea la bază o stimă de sine scăzută. Nivelul scăzut al stimei de sine poate fi avea origini încă din copilărie, datorită unor experiențe traumatizante precum neglijarea, separarea prelungită de părinți, abuzul emoțional, fizic sau sexual și multe altele.

Astfel de-a lungul vieții unui individ stima de sine poate fi influențată de evenimente neplăcute din viață, precum un divorț, pierderea unui loc de muncă, probleme financiare și multe altele.

Muhammed Ali a afirmat „« Sunt cel mai bun », am spus acest lucru chiar înainte să știu că sunt.”

Mulți dintre noi ne dorim să avem multă încredere în sine, dar ne luptăm constant cu nesiguranța, teama din interiorul nostru.

Pentru a nu suferi, trebuie să alegem întotdeauna zona de confort, evitând să reflectăm la gânduri de tipul „Nu-mi place nimic cu adevărat despre mine”, „Nimeni nu vrea să audă despre problemele cu care mă confrunt”. Pentru a elimina aceste gânduri sunt necesare niște exerciții de îndrumări legate de corp. Acesta este în strânsă legătură cu mintea, ambele influențându-se reciproc.

Putem consolida stima de sine luând legătura cu un psiholog specializat, deoarece acesta ne poate îndruma și ajuta să ne schimbăm într-un mod pozitiv.

Putem să petrecem timp cu persoanele care emana energie pozitivă, să facem activități relaxante, să încercăm hobby-uri noi, să citim cărți de dezvoltare personală.

Putem adopta un stil de viață sănătos, ce implică o dietă echilibrată, odihna corespunzătoare și ne putem asigura că ne hidratăm suficient de mult în fiecare zi. Dacă organismul ne permite, putem face exerciții fizice și petrece cât mai mult timp în natură și alături de animalele de companie.

Îmbunătățirea stimei de sine este un proces ce variază de la persoană la persoană, dar cu sprijinul celor apropiați și al unui psiholog avizat, se poate să ne schimbe în bine percepția despre noi.

Exercițiul fizic și sănătatea mentală

Maria-Andreea Ojog

În ritmul frenetic al vieții contemporane, în care tehnologia ocupă centrul atenției, exercițiul fizic devine un element crucial în menținerea echilibrului mental. Cercetările atestă legătura profundă dintre activitatea fizică și sănătatea mintală, subliniind beneficiile remarcabile ale acestei practici.

Exercițiul fizic acționează ca un antistres natural, declanșând eliberarea endorfinelor, cunoscute și sub denumirea de "substanțe

chimice ale fericirii". Acest proces nu doar contracarează stresul, ci și reduce nivelurile de anxietate, oferind o stare de calm și claritate mentală. Participarea regulată la activități fizice este asociată cu îmbunătățiri semnificative în funcțiile cognitive, inclusiv în memoria și concentrarea. Astfel, exercițiile nu numai îngrijesc corpul, ci și contribuie la menținerea sănătății mentale pe termen lung. Exercițiul fizic se dovedește a fi un aliat eficient în

gestionarea și prevenirea depresiei, stimulând eliberarea neurotransmițătorilor precum serotonina. Această reacție pozitivă aduce îmbunătățiri semnificative în starea de spirit. Calitatea somnului este strâns legată de nivelul de activitate fizică. Exercițiile regulate contribuie la stabilizarea ritmului circadian, promovând astfel un somn odihnitor, esențial pentru regenerarea fizică și mentală.

Pe lângă beneficiile individuale, exercițiile fizice oferă oportunități excelente de socializare și construire a relațiilor. Această dimensiune socială nu numai întreține conexiunile sociale, ci și contribuie la dezvoltarea unui suport emoțional valoros.

Oricare dintre următoarele exemple pot fi adaptate în funcție de preferințele personale și nivelul de fitness, aducând

beneficii semnificative pentru sănătatea mentală și fizică. Mersul pe jos în natură: o plimbare de 30 de minute în parc sau în natură poate face minuni pentru starea de spirit și poate oferi un moment de reflecție liniștită. Ciclismul: o plimbare cu bicicleta nu doar aduce beneficii fizice, ci și o senzație de libertate și explorare a mediului înconjurător. Înotul: o sesiune de înot poate oferi o senzație de relaxare și poate reduce stresul, pe lângă beneficiile pentru sistemul cardiovascular.

În concluzie, investiția în timp și efort pentru exercițiul fizic nu este doar o modalitate de a menține corpul sănătos, ci și un demers inteligent pentru îngrijirea sănătății mentale. Prin activitatea fizică, obținem nu doar un corp mai sănătos, ci și o minte mai echilibrată și rezistentă.

Somnul și calitatea vieții

Francesca Dăncuță

Somnul este vital pentru organism, așa putea spune că este cel de-al treilea element ca importanță pentru un stil de viață sănătos, pe lângă hrană și apă. În ultimii ani, tehnologia a avansat iar oamenii sunt „ispitiți” să scroleze pe diverse platforme media. O să vă întrebați ce legătură are utilizarea platformelor media înainte de culcare cu somnul, de ce să aduc în discuție acest subiect încă de la primele propoziții ale acestui articol. Ei bine, pot spune că aplicațiile precum *Facebook*, *Instagram*, *Pinterest*, *TikTok*, *Snapchat* și *You Tube* sunt foarte utilizate de către adolescenți și tineri, mai ales la ore târzii. Acest lucru ajunge să afecteze în timp **memoria** (prin faptul că reduce gradul de concentrare și de reținere al informațiilor), **psihicul** (prin faptul că provoacă depresie, anxietate) și

organismul uman (prin faptul că poate produce boli cardiovasculare și demență).

Pentru a putea să conștientizăm efectele negative pe care lipsa odihnei le poate produce asupra oamenilor, mai întâi o să evidențiez ciclurile somnului.

Trebuie să știm că un ciclu complet se desfășoară între 90-120 de minute, iar somnul este de două tipuri: non-REM/ NREM care este alcătuit din 3 faze, apărând în prima jumătate a nopții și cel REM, care apare înspre dimineață.

Somnul non-REM apare primul și include prima fază în care are loc tranziția între momentul în care suntem trezi și momentul în care adormim, ținând câteva minute. Cea de-a doua fază reprezintă pregătirea organismului pentru cea de-a

treia etapă (în care are loc somnul profund) și este caracterizată de o relaxare a mușchilor din corp.

Somnul Rem este cea de-a patra etapă a somnului, având un rol esențial în ceea ce privește îmbunătățirea memoriei, fiind cunoscută ca *etapa viselor*.

Dacă reușim să trecem prin toate aceste cicluri, a doua zi vom fi fresh, productivi, energici și pozitivi. Am aflat care sunt etapele prin care trece un somn sănătos, dar trebuie să aflăm cum putem totuși să ne odihnim eficient.

În primul rând, pentru a putea să dormim bine seara, este necesar să mâncăm sănătos (dacă suntem conștienți că am mâncat multe grăsimi și carbohidrați, putem măcar să mâncăm câteva fructe sau o salată), este necesar să ne hidratăm (minim 2 litri de apă pe zi) și să facem mișcare.

Dacă ținem cont de acestea, reușim să stimulăm organismul și garantat nu ne vom trezi obosiți.

Apoi, este important să dormim într-un loc bine aerisit, care să ne ofere senzația de aer curat. Știți momentul în care faceți o baie caldă și aveți așternuturile de pat schimbate?

Pot spune că aerisirea camerei înainte de culcare ajută la inducerea în corp a acelei senzații de prospețime.

Este important ca înainte cu o oră de culcare să nu utilizăm device-urile, pentru că există posibilitatea să ne încărcăm cu informații noi, care îl vor face pe creier să înțeleagă că încă nu este pregătit de somn. Plus că lumina albastră a telefonului scade nivelul de melatonină (un hormon care te face să te simți obosit, pregătit pentru culcare).

În schimb, putem să citim o carte înainte de somnul propriu-zis, să ne rugăm sau pur și simplu să medităm, aceste obiceiuri ne ajută să ne relaxăm mintea și corpul.

Un lucru foarte important, este recomandat să ne punem la somn la ora 22:00, între 22:00 și 00:00 creierul nostru înlătură informațiile pe care le consideră neimportante, făcând loc pentru celelate pe care le-am putea obține a doua zi.

Un somn bun trebuie să fie de 7-8 ore, în cazul în care nu putem să dormim la ora 22:00, putem să alegem un moment potrivit, astfel încât să dormim 8 ore.

Grija de sine – importantă pentru sănătatea noastră

Sara-Cosmina Chelariu

Sănătatea se definește în mod curent ca starea unui organism la care funcționarea tuturor organelor se face în mod normal și regulat.

Starea de bună funcționare a organismului. Sănătatea, conform definiției O.M.S., se caracterizează printr-o „bunăstare fizică, mentală și socială care nu constă doar în absența bolii sau a infirmității”.

Ce înseamnă grija de sine?

Principalii factori care contribuie la bolile cronice sunt alimentația nesănătoasă, sedentarismul și fumatul. De aceea, cu toții trebuie să adoptăm un stil de viață sanatos, să avem grijă de sănătatea noastră fizică și mentală și să prioritizăm grija de sine.

Grija de sine nu este un moft. Este important să avem grijă de noi pentru a putea avea apoi grijă și de ceilalți. Aceasta

este un termen general care descrie tot ceea ce facem în mod deliberat pentru bunăstarea noastră mentală, fizică și emoțională. Este o parte importantă a unui stil de viață sănătos. Grijă față de sine înseamnă a ne identifica propriile nevoi și a le împlini.

Grijă de sine la nivel fizic

Grijă de sine la nivel fizic înseamnă în primul rând alimentație sănătoasă, mișcare și somn de calitate. De asemenea, se poate referi la o serie de practici. Poate include și activități de bază din viață de zi cu zi, precum igiena și îngrijirea corpului, rutina de îngrijire a tenului, igiena dentară etc.

Este important să acordăm atenție somnului – să ne stabilim un program de

somn adaptat în funcție de nevoile noastre, dar să ne asigurăm că dormim 7-9 ore pe noapte. De asemenea, este important să ne stabilim o rutină relaxantă și sănătoasă înainte de culcare.

Grijă de sine la nivel emoțional

Grijă de sine la nivel emoțional se concentrează pe asigurarea faptului că nevoile noastre emoționale sunt îndeplinite și protejate. Câteva strategii eficiente pentru grijă de sine la nivel emoțional sunt practicarea yoga, masajul, o baie relaxantă, socializarea etc. Grijă de sine înseamnă, de asemenea, să vă acordați timp pentru activități importante pentru voi, ca practicarea unui hobby, o plimbare.

Despre încrederea de sine sau cum poți să te motivezi pe tine însuși

Diana Bejan

Când vine vorba să vorbească despre ei însuși, să se descrie sentimental, să vorbească despre ceea ce simt, sau pur și simplu să vorbească în public, mulți oameni tind să se blocheze datorită emoțiilor care îi încearcă. De multe ori, fiind emoționați, oamenii reacționează și prin diferite comportamente cum ar fi tremuratul vocii sau al mâinilor, greșeli gramaticale repetate, sau chiar plânsul.

A ști cum să controlezi aceste emoții și să nu le dai frâu liber este unul dintre cele mai importante lucruri pe care un om trebuie să le știe deoarece trebuie să avem o postură demnă, responsabilă când vrem să transmitem ceva pentru a avea credibilitate.

Încă de când eram copil, am avut un caracter extrovertit, implicându-mă în multe activități și dorind să socializez cu

oamenii, fără să îmi pese dacă aș putea da greși în vreun fel și fără să mă afecteze dacă primeam o părere negativă din partea cuiva. Crescând însă, am devenit conștientă că nu poți fi plăcut de toată lumea și de asemenea, unele critici au mai mult impact acum.

Pentru a putea să trec peste emoțiile pe care le am atunci când știu că trebuie să prezint în fața unui public sau când am o activitate în care trebuie să mă implic sau pur și simplu chiar atunci când e vorba de socializarea zilnică, care câteodată poate fi copleșitoare, mă surprind reflectând la modul în care mă manifest în situațiile respective.

Fiecare om este diferit, fiecare are propriul său parcurs prin care trebuie să treacă în viață, dacă astăzi dai greși, trebuie să crezi în tine și în ceea ce știi că poți să

oferi și ziua de mâine va fi deja un nou început. Spune mereu ceea ce simți, a fi sincer este una dintre cele mai puternice trăsături a unui om. Nu-ți fie teamă de viitor, trăiește în prezent ca să îți poți construi drumul cât mai bine pentru tine. Tot ceea ce crezi că te doboară, de fapt este menit să te întărească sentimental și să poți trece mai bine pe viitor peste anumite

încercări. Tu controlezi ceea ce se întâmplă cu tine însuși, crede în tine.

Aceste lucruri se învață pas cu pas, nu de pe o zi pe alta, însă dacă depui efort în a te ajuta pe tine însuși și încerci zilnic să te motivezi prin gânduri pozitive, vei ajunge să îți întărești caracterul și să ai mai multa încredere în tine.

Studentie & dezvoltare personală

Lidia Cochiorcă

Anii de facultate reprezintă o perioadă plină de provocări și oportunități de dezvoltare personală. Este un moment în care ne descoperim pasiunile, ne formăm abilități și ne construim identitatea.

În timpul facultății, avem oportunitatea de a explora diferite domenii și de a ne specializa într-unul sau mai multe. Această experiență ne ajută să ne descoperim interesele și să ne dezvoltăm abilitățile necesare pentru cariera noastră viitoare.

Pe lângă aspectele academice, anii de facultate ne oferă și oportunități de dezvoltare personală în afara sălilor de clasă. Participarea la activități extracurriculare, cum ar fi cluburile studențești sau organizațiile studențești, ne ajută să ne dezvoltăm abilități de leadership,

să ne îmbunătățim abilitățile de comunicare și să ne construim o rețea de contacte valoroasă.

De asemenea, anii de facultate sunt un moment în care ne dezvoltăm și ca persoane. Înfruntăm provocări, învățăm să ne gestionăm timpul și să ne organizăm prioritățile. Ne confruntăm cu diverse situații și avem ocazia să ne descoperim forțele și slăbiciunile.

În concluzie, anii de facultate sunt o perioadă de creștere și dezvoltare personală. Prin participarea activă la activitățile academice și extracurriculare, ne construim o bază solidă pentru viitorul nostru și ne dezvoltăm abilitățile și cunoștințele necesare pentru a reuși în viață.

5 sfaturi pentru viață care te ajută să fii fericit

Victoria-Elena Crețu

1. Nu mai încerca să schimbi oamenii

Începe ca de acum înainte să accepți oamenii așa cum sunt. Amintește-ți cât de dificil este să te schimbi pe tine însuși și îți vei da seama cât de greu e să îi schimbi pe alții.

2. Încetează să dai vina pe alții pentru problemele tale

Asumă-ți responsabilitatea pentru tot ce se întâmplă în viața ta. Nimeni și nimic din jurul tău nu este responsabil sau vinovat

pentru ce ți se întâmplă ție. Ești rezultatul propriilor alegeri și decizii.

3. Nu te mai aștepta ca totul să fie perfect
Dacă vei aștepta momentul „perfect” pentru a începe ceva, cel mai probabil vei ajunge să nu realizezi acel lucru toată viața.

4. Nu mai depune atât de multă energie și efort pe ideea de a nu face greșeli

Începe să înveți din greșelile tale, apoi zâmbește și mergi mai departe.

5. Renunță la îngrijorare și la victimizare
Trăiește-ți viața și lasă îngrijorările pentru alții.
Renunță la victimizare și ai încredere că viața o să îți ofere întotdeauna doar acele lucruri de care ai cu adevărat nevoie.

Voluntarii

de Mioara-Vasilica Crețu

Dorința de a face bine e în fiecare...
În unii se manifestă mai puțin sau mai tare,
Cu toții însă avem o inimă mare.

Poți ajuta pe oricine,
Trebuie doar să vrei să faci bine.
Făcând bine pentru cel de lângă tine
Te ajuți chiar pe tine.

E atât de ușor să ajuți,
Iar cei care au nevoie sunt mulți...

Prin voluntariat poți ajuta,
Pe cei în nevoie îi poți salva,
O societate frumoasă putem să construim,
Să luptăm alături de cei pe care-i iubim.
Un zâmbet și ajutor noi putem să oferim,
Din adâncul inimii să dăruim.

Comunicarea vizuală

Diana Postolache

Comunicarea vizuală este un fenomen omniprezent în societatea modernă. Fie că ne dăm seama sau nu, suntem înconjurați de mesaje vizuale în fiecare zi. De la afișele publicitare de pe străzi, la reclamele de la televizor sau până la postările de pe rețelele sociale, comunicarea vizuală ne influențează în mod constant și ne modelează percepțiile.

Comunicarea vizuală se referă la transmiterea unui mesaj prin intermediul imaginilor. Aceste imagini pot fi transmise prin intermediul diferitelor medii, cum ar fi fotografie, pictură, videoclipuri, infografice sau chiar meme-uri și emoji-uri. În funcție de mediul folosit, mesajul poate fi interpretat diferit și poate transmite o gamă largă de emoții și idei.

Unul dintre cele mai puternice moduri de comunicare vizuală este prin intermediul artei. Pictura, de exemplu, a fost folosită de-a lungul istoriei pentru a transmite mesaje sociale, politice și culturale. De la picturile pe stânci ale preistoriei, la operele de artă clasice precum „Mona Lisa” sau „Noapte înstelată”, artiștii au fost întotdeauna în căutarea unei modalități de a comunica prin intermediul imaginilor.

În era digitală în care trăim, fotografia și videografia au devenit instrumente esențiale în comunicarea vizuală. Cu ajutorul telefoanelor mobile și a platformelor online, fiecare dintre noi poate captura și distribui fotografii și videoclipuri într-un mod rapid și accesibil. Acest lucru a condus la o explozie în folosirea acestor mijloace pentru a comunica idei, emoții și experiențe.

Cu toate acestea, comunicarea vizuală nu se limitează doar la domeniul artistic. Industria publicitară, de exemplu, se bazează pe puterea imaginilor pentru a atrage atenția consumatorilor și a transmite mesajul unui produs sau serviciu. Prin

utilizarea culorilor, ilustrațiilor și tipografiilor, agențiile de publicitate au scopul de a crea imagini captivante și memorabile pentru a influența deciziile de cumpărare ale consumatorilor.

În plus, mediul online și rețelele sociale au schimbat și ele modul în care comunicăm vizual. De la reluarea unui moment special printr-un album foto postat pe Facebook, până la crearea unui videoclip amuzant pe TikTok, oamenii obișnuiți pot utiliza aceste platforme pentru a-și exprima creativitatea și pentru a-și împărtăși poveștile cu cei din jur.

Comunicarea vizuală are puterea de a transcende barierele lingvistice și culturale. Imaginile pot fi înțelese și apreciate într-un mod universal, deschizând uși către înțelegere și dialog între oameni din diferite părți ale lumii.

Cu toate acestea, comunicarea vizuală nu este întotdeauna lipsită de provocări și pericole. În era manipulării și falselor informații, imaginile pot fi utilizate pentru a distorsiona adevărul și a manipula sentimentele și opiniile oamenilor. De aceea, este esențial să fim atenți și să dezvoltăm abilități critice de analiză a imaginilor pentru a ne proteja de dezinformare.

În concluzie, comunicarea vizuală este un instrument puternic și complex care ne influențează în fiecare zi. De la artă, publicitate, fotografie, până la mediul online și rețelele sociale, imaginile joacă un rol crucial în comunicarea ideilor, emoțiilor și informațiilor. Este important să fim conștienți de puterea acestui tip de comunicare și să ne dezvoltăm abilitățile de interpretare și analiză pentru a folosi mesajele vizuale într-un mod constructiv și informativ.

„Capra cu trei iezi”. Cronică de film

de Raluca-Simona Antal

„Capra cu trei iezi” (2022) este un film horror românesc, regizat de Victor Canache, care ia o întorsătură întunecată și întortocheată urmând firul narativ al basmului clasic al lui Ion Creangă. Plecând de la rădăcinile sale tradiționale, acest film scufundă privitorii într-un tărâm al terorii, al suspansului și al chinului psihologic, prezentând o narațiune bântuitoare care îi va lăsa cu câteva întrebări profunde.



Filmul se concentrează pe o gospodărie îndepărtată, unde locuiește o familie de trei copii și mama lor. Existența lor liniștită este întreruptă atunci când o prezență răuvoitoare ia forma unui lup și începe să-i chinuie. Ceea ce pare inițial o simplă invazie a casei se transformă rapid într-un calvar, în timp ce „lupul” urmărește necruțător și terorizează familia vulnerabilă.

Scenariul lui Victor Canache transformă cu succes povestea îndrăgită într-o narațiune de groază captivantă. Povestea este impregnată de un sentiment de groază, pe măsură ce suspansul se construiește constant încă din debutul filmului, pregătind scena pentru o serie de întâlniri îngrozitoare între copii și prădătorul lor necruțător. Tensiunea este palpabilă pe tot parcursul—filmului, ceea ce ține în mod constant publicul să ghicească următoarea întorsătură terifiantă.

Scenografia și regia de imagine din „Capra cu trei iezi” sunt executate cu măiestrie, surprinzând atmosfera ciudată a gospodăriei izolate și a pădurilor din jur. Utilizarea umbrelor, a luminii slabe și a unghiurilor claustrofobe ale camerei amplifică sentimentul de presimțire, creând un fundal înfiorător pentru ororile care se desfășoară. Realizatorii de film echilibrează cu pricepere momentele de anticipare pline de suspans cu șocuri bruște, oferind mai multe scene uimitoare care vor rămâne în mintea spectatorilor.

Performanțele din film sunt excepționale, iar distribuția se remarcă printr-o interpretare convingătoare. Copiii actori merită o recunoaștere specială pentru portretizarea convingătoare a fricii și a vulnerabilității în fața unei terori inimaginabile. Antagonistul emană un sentiment de amenințare, făcând din fiecare apariție a sa o experiență înfiorătoare.

Designul sonor și partitura muzicală joacă un rol esențial în intensificarea elementelor de groază ale filmului. Sunetele ambientale ciudate, șoaptele tulburătoare și indiciile muzicale disonante contribuie la sentimentul general de neliniște. Aceste elemente auditive măresc efectiv suspansul,

asigurându-se că publicul este în mod constant într-o stare de neliniște.

„Capra cu trei iezi” nu este un film pentru cei slabi de înger. Trama filmului se adâncește în profunzimile ororii psihologice, explorând teme de

supraviețuire, traumă și capacitatea umană de întuneric. Această reimaginare a cunoscutului basm al lui Creangă îmbrățișează genul cu o perspectivă nouă, asumându-și riscuri și împingând granițele pentru a oferi o experiență cu adevărat terifiantă.

„La Est de Sud”. Cronică de teatru

Otilia Barat

Piesa de teatru „La Est de Sud”, scrisă de Mircea M. Ionescu a fost jucată în premieră la Teatrul FAIN din Bacău în data de 14 noiembrie 2023 în regia lui Gheorghe Geo Popa.

Mircea M. Ionescu, jurnalist, dramaturg și director al Teatrului „Tudor Vianu” din Giurgiu, este autorul a 22 cărți și unul dintre dramaturgii români cei mai jucați. S-a născut la București pe 31 octombrie 1945. „Dramaturg, cronicar dramatic, poet, prozator, fost cronicar sportiv de notorietate, taximetrist de noapte la New York, orașul care nu doarme niciodată, profesie soldată cu o experiență concretizată într-o scriere ce depășește mult limitele memorialisticii, tată, bunic și prieten excepțional, Mircea M. Ionescu este înainte de toate un cetățean atent, empatic, neocolit de nimic din ceea ce se întâmplă grav la noi și în lumea întreagă” (Dana Pocea).

Avanpremiera spectacolului a avut loc marți, 11 octombrie 2022, ora 19:30, iar premiera vineri, 14 octombrie 2022, ora 19:30, la Teatrul FAIN din Bacău, partener al Centrului în acest program. Piesa a fost reprezentată în seara ultimei zile a Simpozionului de Estetică. Publicată în volumul „Beethoven cântă din pistol” sub titlul „Ținutul corbilor albi și ceasurilor fără timp”, piesa, scrisă în formula teatrului absurd, s-a născut, după mărturisirea



autorului, într-un moment când nu mai distingea „punctele cardinale și sensurile existenței”.

Piesa "La est de Sud" de Mircea M. Ionescu este o comedie absurdă, care prezintă o lume stranie și plină de personaje excentrice. Acțiunea se desfășoară într-un oraș care nu este numit niciodată, iar personajele sunt numite după caracteristicile lor. Printre acestea se numără Femeia cu un coif ruginit, Cerșetorul de ceasuri și Bărbatul cu o

colivie cu papagali invizibili. Piesa este o explorare a absurdului și a umorului negru, și este o experiență unică pentru oricine care o vede.

Piesa a fost regizată de Geo Popa, care a adus o perspectivă inovatoare asupra textului. Regia lui Geo Popa a accentuat elementele absurde ale piesei, făcând-o să pară și mai stranie și mai haotică. De asemenea, regia a adus și o notă de umor fizic, care a făcut ca piesa să fie și mai amuzantă. Piesa a avut un mare succes în România, fiind apreciată atât de publicul larg, cât și de criticii de teatru. Ea a fost inclusă în multe festivaluri de teatru, și a fost premiată de mai multe ori. De asemenea, ea a fost adaptată și pentru televiziune, fiind difuzată pe postul național de televiziune.

Totul este bizar în această piesă, locul acțiunii, care este un cimitir (al viselor și al ceasurilor fără timp), personajele, cu nume generice, atmosfera, dialogurile cu replici hilare, jocurile de cuvinte conținând nonsensuri, paradoxuri. Sala Teatrului FAIN a fost reamenajată, întâmpinându-și publicul cu un aer nou. Intrând, observi un element de decor de mari dimensiuni, un ceas întors pe dos, și ești asaltat de sunetele unei muzici puternice, acaparatoare, stranii. Este coloana sonoră a filmului „Spectacolul lumii – *Estul întâlnește Estul*”, realizat de Gheorghe Geo Popa, la tanbur fiind muzicianul iranian Ali Asghar Rahimi, la violoncel și shakuhachi, Andrei Chivu și Călin Grigoriu la chitară clasică. Pe culoarul din mijloc, dintre scaunele spectatorilor, două umbre (coregrafele Karla Merlușcă și Gabriela Toma) înaintază, neliniștitor, sugerând o zonă, a spaimelor. Spectacolul se mută apoi pe scenă, unde Doctorul de lăcuste, alias Bogdan Matei, cu un chip concentrat, marcat de efort, face exerciții cu haltere, purtând un dialog cu Arhitectul de bombe–Dumitru Rusu, acesta cu un aer

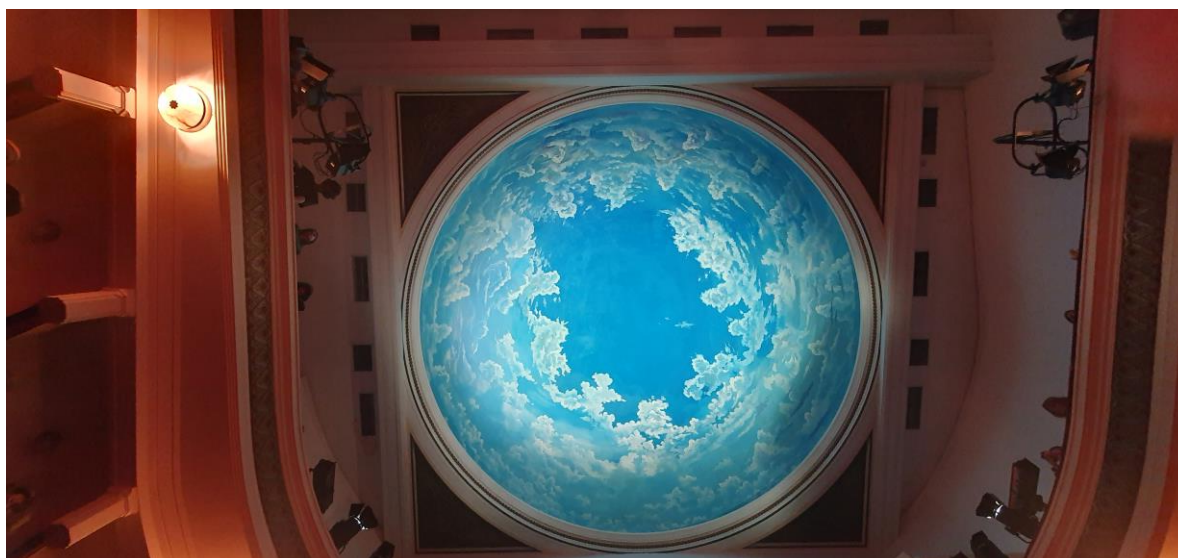
rătăcit, buimac, ducând cu el o colivie cu papagali invizibili. Veritabile apariții spectaculoase, excentrice, sunt cele ale actrițelor Eliza Noemi Judeu– Femeia cu un coif ruginit, și Florina Găzdaru–Cerșetorul de ceasuri (și una și alta, cu un joc epatant), purtând costumații interesante, care le definesc personajele. Apar și doi polițiști, Sebastian Munteanu și Alexandru Gușă, care sunt legați între ei și încearcă să găsească un terorist invizibil. În timpul acestei căutări, apare un înger, interpretat de balerina Andra Romașcanu, care aduce o rază de lumină în întunericul piesei. În schimb, un demon, numit Maestrul, este personajul negativ al piesei.

Acest afiș este un exemplu excelent de utilizare a semioticilor în designul grafic. În primul rând, putem observa că predomină culoarea roșu, care sugerează o atmosferă dramatică și tensionată. Culoarea roșie este adesea asociată și cu pasiunea, energia și intensitatea. În acest afiș, roșul este utilizat pentru a atrage atenția și a transmite o anumită emoție. De asemenea, roșul poate fi asociat cu arta și cultura, ceea ce este relevant în acest caz, deoarece afișul promovează o expoziție de artă. Putem observa o imagine a sculpturii de lemn a lui George Apostu.

George Apostu a fost un sculptor român, născut în 1934 în satul Stănișești, județul Botoșani. A studiat la Institutul de Arte Plastice "Nicolae Grigorescu" din București și și-a început cariera artistică în anii '60. Într-un stil modernist, Apostu a creat o serie de sculpturi în lemn, bronz și piatră, care au fost expuse în galerii din România și din străinătate. Lucrările sale au fost apreciate pentru simplitatea și eleganța lor, precum și pentru capacitatea de a comunica o gamă largă de emoții și idei. Apostu s-a stins din viață în 1986, la vârsta de 52 de ani, dar moștenirea sa artistică continuă să inspire și să impresioneze și în prezent.

Hai la teatru!

Un alt fel de recenzie pentru „Uzina Artiștilor”

de Sabina Dulcescu

Nu sunt de fel o mare devoratoare de teatru, însă nu am putut să nu profit de ocazia de-a participa la închiderea celei de-a XXIX-a ediții Bacău Fest Monodrame, un eveniment ce a reușit să pună pe harta culturii urbea noastră mică.

Trebuie să recunosc faptul că m-am dus fără nici o așteptare, în hol m-am întâlnit cu Valentin Braniște, unul din actorii care fac parte din distribuția acestei piese, care mi-a spus să mă pregătesc să râd cum n-am mai făcut-o de mult. Și, Doamne, mare dreptate a avut!

De pe pagina oficială de Facebook a Teatrului Municipal Bacovia:

UZINA ARTIȘTILOR

Scriș de Matei Lucaci Grunberg și Sever Bârzan

Distribuția:

Bianca Babașa, Matei Bogdan, Valentin Braniște, Minodora Broscoi, Bogdan Buzdugan, Florina Găzdaru

Corina Goranda, Ștefan Huluba, Tudor Hurmuz, Vlad Nicolici, Daniela Vrînceanu

Regie: Matei Lucaci Grunberg

Asistent regie: Bogdan Tulbure

Scenografie: Raluca Alexandrescu

Coregrafie: Filip Stoica

Muzică originală și sound design: Sever Bârzan și Andy Horjea

Light design: Costi Baci

Spectacol recomandat publicului general

Durata spectacolului: 2h30min (cu pauză)

Nu aș vrea să dau prea multe din casă, pentru că este o piesă de teatru pe care trebuie s-o vezi neapărat, este cât se poate de actuală, e un spectacol despre cum se face un spectacol, despre magia meseriei de actor, despre teatru, despre oameni, despre ce se întâmplă în backstage, când lumina reflectoarelor este de partea cealaltă a scenei, prietenii, animozități, tachinări, pe alocuri limbajul este puțin licențios, personalități și caractere, mentalități

diferite, unite de iubirea pentru meserie și nu numai. O să poți vedea puțină istorie, puțină politică, multă diplomatie, un pic de musical, nou versus vechi.

E despre ce se întâmplă uneori în culise, când actorii nu-s văzuți sau auziți, despre improvizație și adaptare la nou, necunoscut și cu lacrimi reale la final, pentru un personaj care nu a apărut nici măcar o secundă pe scenă.

E o piesă de teatru la care vei aplauda îndelung la final, încercând să îți ștergi discret lacrima din colțul ochiului, după două ore și un pic în care ai râs copios, de te dor obrajii și care te lasă cu dorința de-a o revedea pentru că atât de tare ți-a plăcut. Așa că hai la teatru, Uzina Artiștilor încă se joacă!



Explorând printre caractere chinezești

Raluca-Simona Antal



Între cuvintele pictografice și sunetele melodioase, lumea limbii chineze m-a captivat într-un mod unic. În acest articol, împărtășesc călătoria mea personală în fascinanta lume a limbii chineze, care a devenit nu doar o limbă, ci și o poartă către o cultură vastă și profundă.

Descoperirea cursului facultativ de limba chineză a fost întâmplătoare și captivantă. Inițial, nu mă gândisem la învățarea limbii chineze, dar curiozitatea m-a împins să încerc ceva nou.

În prima zi de curs, atmosfera din sala de clasă m-a surprins plăcut. Profesoara era entuziasmată și dornică să împărtășească cultura și limbajul chinez, iar colegii mei erau la fel de curioși și deschiși ca mine. Încă de la primele lecții, alfabetul chinez și sunetele melodioase ale limbii mi-au captivat atenția.

Primul pas în această călătorie a fost descoperirea caracterelor chineze, aceste mici opere de artă care ascund povești și semnificații complexe. Fiecare caracter a

devenit o fereastră deschisă către o lume de simboluri și tradiții.

De-a lungul timpului, nu am învățat doar limba, ci am devenit parte a unei călătorii culturale. De la înțelegerea filosofiei chinezești la aprecierea subtilităților gastronomiei, fiecare lecție de chineză a fost o călătorie captivantă într-o cultură milenară.

Fascinația mea pentru limba chineză nu se rezumă doar la caracterele sale. Sunetele melodioase ale mandarinei și tonurile specifice fiecărui cuvânt au devenit o simfonie a învățării, transformând simpla vorbire într-o artă subtilă.

Între timp am început să descopăr serialele chinezești, am intrat în lumi pline de povestiri intrigante și personaje memorabile. Fiecare episod m-a transpus într-un colț al Chinei, evidențiind nu doar diversitatea culturală, ci și talentul remarcabil al industriei cinematografice chineze.

Cu privire la muzica chinezească, aceasta a devenit coloana sonoră a explorării mele culturale. De la balade emoționante la ritmuri moderne, am descoperit artiști și trupe care nu doar că îmi încântau urechile, ci și îmi dezvăluiau diverse aspecte ale expresiei artistice chineze.

Seriale precum „The Untamed” și „My journey to you” au adăugat nuanțe de fantezie și romantism în serile mele, în timp ce artiști precum Jay Chou și Han Hong mi-au oferit un zbor de-a dreptul muzical prin diversitatea genurilor și stilurilor.

Această incursiune în divertismentul chinezesc nu doar că a extins granițele gusturilor mele, ci și a adus cu sine o mai

mare înțelegere a contextului cultural. Serialele au oferit privirea asupra tradițiilor și relațiilor, iar muzica a fost o fereastră către expresiile emoționale ale culturii chineze.

Astfel, ceea ce a început ca o simplă curiozitate s-a transformat într-o călătorie continuă de descoperire și apreciere a artei și culturii chineze, oferindu-mi o perspectivă amplă și bogată asupra acestei lumi fascinante.

În era digitală, am explorat lumea limbii chineze și prin intermediul interacțiunilor online. Conversațiile cu vorbitori nativi, precum și participarea la comunități virtuale, au adăugat o dimensiune interactivă și autentică în procesul meu de învățare.

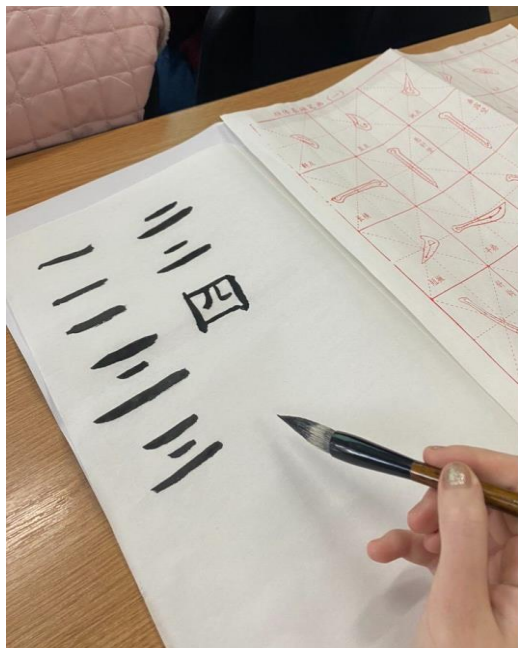
Fascinația mea pentru limba chineză nu se oprește aici. Pe măsură ce am avansat în studiul limbii chineze, am dorit o modalitate de a valida progresul meu. HSK oferă o evaluare formală a competențelor în citire, ascultare, scriere și vorbire, permițându-mi

să văd cât de departe am ajuns în călătoria mea de învățare.

Experiența examenului HSK 1 online a fost, în final, o aventură virtuală educativă. Mediul online a adus cu sine avantaje și provocări, transformând o evaluare tradițională într-o experiență modernă și accesibilă. Cu această experiență în spate, mă simt pregătită să explorez și să înfrunt provocările nivelelor superioare ale HSK, având în vedere mediul virtual ca pe o resursă viabilă în continuarea călătoriei mele de învățare a limbii chineze.

Prin acest articol, încurajez și alți entuziaști să exploreze această limbă uimitoare, să descopere frumusețea caracterelor și să se lase purtați de sunetele pline de istorie și semnificație.

Limba chineză nu este doar un mijloc de comunicare; este o poartă către o lume vastă de cunoștințe și tradiții. În călătoria mea, am descoperit că învățarea limbii chineze nu este doar o experiență lingvistică, ci și o călătorie către o înțelegere mai profundă și conexiune cu această cultură impresionantă.

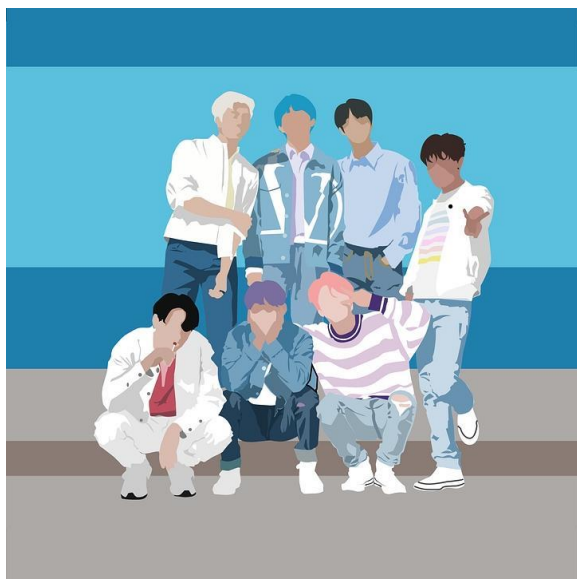


K-pop și K-drama – fenomene ce acaparează lumea întreagă

Adina-Roxana Petrică

După cum s-a observat în ultimii ani, cultura sud-coreeană a început să fie puternic exportată pe întregul glob în diferite forme. Cele mai cunoscute se bazează pe artă și divertisment, mai exact K-pop și K-drama. Cele două contribuie foarte mult la promovarea culturii coreene la nivel internațional și formează o parte semnificativă a industriei de divertisment coreene. Contribuția acestora la exporturile culturale ale Coreei de Sud a ajutat la creșterea interesului pentru limba coreeană, moda coreeană și turism în această țară.

• K-pop



K-pop este prescurtarea pentru muzica pop coreeană, este un gen muzical caracterizat prin melodii ritmate, coregrafii complexe și aspect vizual impresionant. această industrie muzicală este renumită pentru formarea grupurilor de băieți sau fete, care promovează prin lansarea de albume, clipuri muzicale și spectacole live.

Artiștii K-pop sunt cunoscuți pentru abilitățile lor de cântat și dans, iar în ultimii ani, au câștigat o popularitate globală semnificativă, atrăgând și o bază de fani internațională extinsă.

Cum a reușit acest gen muzical să devină cunoscut la nivel internațional?

K-pop-ul a început să prindă rădăcini în lumea întreagă odată cu lansarea celebrei piese **Gangnam Style** interpretată de **Psy** în 2012. Cu ritmuri distractive și antrenante și o coregrafie ușor de reținut, piesa l-a cucerit rapid pe oamenii din diferite colțuri ale lumii, inclusiv pe români. Barrierile lingvistice nu a împiedicat piesa din a fi pe buzele tuturor. Această piesă a reprezentat începutul unei mișcări culturale în toată regula.

Cultura pop a Coreei de Sud nu a devenit cunoscută pe întregul glob întâmplător, ci ca urmare a unor strategii bine puse la punct de casele de producție, dar și datorită intervenției statului, care a sprijinit puternic domeniul entertainmentului. În 2022, de pildă, Ministerul coreean al Economiei și Finanțelor a acordat 585 milioane de dolari industriei, cu 43% mai mult decât în anul anterior, tocmai pentru a răspunde cererii tot mai mare de produse culturale coreene, conform The World Financial Review.

BTS împreună cu Blackpink – o trupă feminină, lansată în 2016 – au reușit să capteze atenția tinerilor din întreaga lume, cucerind internetul, dar și tot felul de distincții.

BTS deține recordul pentru cel mai vizionat videoclip în 24 de ore pe YouTube, cu 113 milioane de redări, în timp ce

Blackpink se află pe locul 1 printre artiști, ca număr de urmăritori de pe aceeași platformă. Totodată, BTS a fost primul grup coreean nominalizat la premiile Grammy, iar Blackpink, prima trupă de K-pop cap de afiș la renumitul festival american Coachella.

Ca să ajungă la acest succes răsunător, rețeta aplicată în cazul K-pop nu a fost și nu este simplă. Pentru ca o trupă K-pop să cucerească lumea, este nevoie de o armată de oameni, o groază de timp și o strategie gândită la milimetru de casele de producție. Spre deosebire de culturile vestice de entertainment, în Coreea se organizează tabere de training, unde sute de fete și băieți se prezintă din preadolescență cu visul de a deveni următoarele staruri pop.

Ca să fii selectat într-un grup K-pop, nu vocea este principalul atu pe care trebuie să-l bifezi, nici măcar înfățișarea, căci în Coreea de Sud intervențiile estetice sunt ceva destul de banal. „În loc de înfățișare și talent, K-pop e mai degrabă un produs. Acel produs ar putea fi modelat în ceva impecabil”, declara, la un moment dat, Cho Shin, manager asistent al companiei de marketing internațional Warner Music Korea.

• K-drama

Termenul de k-drama face referire la seriile produse în Coreea de Sud.



Acestea sunt cunoscute pentru poveștilor captivante, caracterizarea profundă a

personajelor și pentru faptul că acoperă o gamă variată de genuri, precum dramă, comedie, romantic, acțiune și fantezie. K-drama sunt adesea acompaniate de performanțe actricești impresionante și de o regie atentă la detalii. Acestea sunt disponibile inclusiv pe platformele online de streaming precum Viki, Netflix.



Cum au devenit seriile coreene cunoscute în România? K-drama au prins la români, în special la seniori, încă din 2010. În acea perioadă TVR a început să difuzeze drame istorice precum Furtună la palat sau Secretele palatului, și se pare că acestea au reușit să conducă topurile de televiziune pe acest segment, reușind să depășească seriile de pe PRO TV, Antena 1 sau Acasă TV.

Netflix are acum o întreagă secțiune de drame coreene, un fel de soap-opera sau telenovele. Este vorba despre seriile de televiziune care au fost adoptate în întreaga lume, unele cunoscând un impact mare în anumite țări; de exemplu, „Dae Jang Geum” - „Giuvaierul palatului” (2003) a fost vândut în 91 de țări.

Unii cercetători au afirmat că succesul acestor filme dramatice se bazează pe promovarea principiilor confucianiste:

- respectul pentru bătrâni;
- iubirea filială;
- orientarea spre familie.

K-pop-ul și K-dramele aduc sume importante la bugetul de stat din Coreea de Sud. O singură trupă de băieți, cerebra BTS, împreună cu ecosistemul său de produse și

evenimente a adus, în 2020, încasări de 4,9 miliarde de dolari la bugetul de stat, adică 0,30% din PIB-ul țării, conform Business Harvard Review. Iar acum, când membrii

formației fac serviciul militar obligatoriu al țării, guvernul pierde sume importante de bani.



Alina Bârgăoanu, *#FAKENEWS. Noua cursă a înarmării*, Evrika Publishing, București, 2018, 256 p.



În lucrarea „#FAKENEWS. Noua cursă a înarmării”, Alina Bârgăoanu se axează pe ideea știrilor false și a dezinformării. Deși au existat o multitudine de discuții și publicații pe tema dezinformării în ultimi ani, nu s-a luat absolut nici o măsură. În această carte autoarea precizează că așa numitele fakenews nu își fac apariția în jurnalism, acestea se regăsesc doar în mediile digitale.

Autoarea observă diferențele dintre conversațiile publice și ale știrilor false, acestea bazându-se pe o abordare bazată pe cea jurnalistică. Multe intenții jurnalistice care se bazau pe adevăr versus fals și fapt versus minciună, au început să pară depășite și să nu mai atragă atenția. Dezvoltarea rețelelor de socializare a modificat modul

Recenzie de Alexandra Elena Apetrei

de producție și distribuție a știrilor. Apariția smartphone-urilor și accesul ușor la mai multe aplicații de socializare au modificat modul în care oamenii interacționează cu știrile.

Cartea este formată din șase capitole în care sunt abordate diferite aspecte ale mediului digital care ne modifică modul în care percepem lumea și realitatea din jurul nostru.

Nu putem fi afectați de transformările în curs de desfășurare a lumii în care trăim, determinate de tehnologie și nu ar fi inteligent din partea noastră să rezistăm dezvoltărilor acestora care vor defini: viitorul nostru, dar mai ales pentru următoarele generații. Generațiile actuale (generația Z 1997-2012 și generația Alpha 2013 – prezent) deși sunt alfabetizați din punct de vedere tehnologic, adolescenți nu sunt feriți de dezinformările prezente în mediul online. Nativii digitali deși pot călători de la un site la altul cu foarte mare ușurință, aceștia sunt foarte ușor de păcălit cu dezinformații care se regăsesc tot mai des pe canalele de socializare. Autoarea vrea să îi avertizeze pe tineri să reflecte asupra informațiilor pe care le primesc, deoarece nimeni nu își dorește să îi alunece viitorul printre degete.

Un impact al mediilor digitale este acela asupra producției și circulației informației. Acest fenomen se manifestă prin capacitatea tehnologiei de a coordona persoanele care au opinii similare asupra unei varietăți de subiecte, precum: politice, sociale, economice, culturale etc. Acestea

au devenit un subiect sensibil, odată cu scandalul Cambridge Analytica.

Este precizat că oamenii nu își mai prezintă scepticism în mediul online, iar acest lucru ajută la creșterea viralității știrilor false și a dezinformării, mai ales atunci când acestea sunt acompaniate doar de comentariile utilizatorilor care cred în informația citită, chiar dacă cu adevărat este falsă. În carte, Alina Bârgăoanu prezintă abordarea „alfabetizări emoționale” a

u

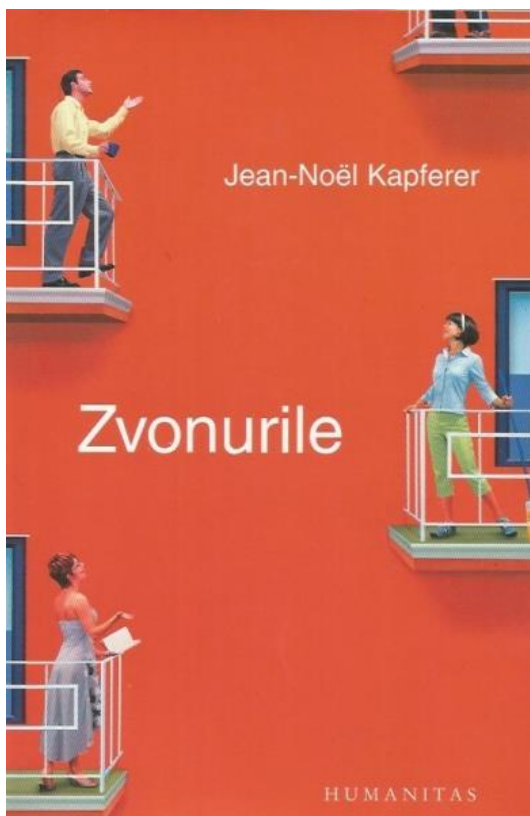
.

utilizatorului platformelor digitale, idee promovată și de alți savanți preocupați de dezvoltarea ecosistemului informațional digital. Aceasta afirmă că „rațiunea nu devine virală, dar furia da!”.

Cartea Alinei Bârgăoanu nu este ușor de citit. Însă este o lectură pentru oricine este interesat de lumea digitală, în care trăim cu toții, fie că sunt dependenți de mediile digitale sau n

Jean-Noël Kapferer, *Zvonurile: cel mai vechi mijloc de informare din lume*, Ed. a 2-a., trad. de Marina Vazaca, Humanitas, București, 2006, 366 p.

Recenzie de Andreea Bostan



„Zvonurile. Cel mai vechi mijloc de informare din lume” este una dintre numeroasele cărți scrise de Jean-Noël Kapferer – autor francez – publicată inițial în versiunea sa originală în limba franceză, în anul 1987. Aceasta pune în lumină o încercare de examinare în ansamblu a fenomenului social al zvonurilor și, în același fel, a originilor și mecanismelor acestuia. Zvonurile au existat dintotdeauna în viața cotidiană, făcându-și simțite prezența, mai mult sau mai puțin conștient, în diverse sectoare de activitate (politică, economie, afaceri, entertainment etc.), dezvoltând din partea anumitor cercetători un interes aparte privind maniera de „naștere”, vehiculare și, totodată, anihilare și „înviere” a acestora în cadrul comunităților.

Personalitate renumită, Jean-Noël Kapferer, posedă în repertoriul său mai multe cercetări și contribuții marcante în domenii precum psihosociologia teoretică și

aplicată, economie, comunicare, dar și publicitate și persuasiune, acordând, în același timp, și o atenție sporită studiilor în sfera zvonurilor. Această carte înfățișează deopotrivă rodul unei explorări amănunțite privind obscuritatea acestora.

Alcătuită dintr-un număr de 366 de pagini, cartea de față cuprinde o prefață, compusă de Septimiu Chelcea („Un fenomen psihosocial complex: zvonurile”), o introducere, un prim capitol „izolat” de celelalte și nouăsprezece capitole organizate în patru părți; fiecare parte având câte un titlu sugestiv – „Viața și moartea zvonurilor”, „Interceptarea zvonurilor”, „Folosirea zvonurilor” și „Un zvon poate fi înăbușit?” – o secțiune intitulată „Concluzie” și, nu în ultimul rând, o postfață („Zvonuri și legende contemporane: ce mai e nou?”). Manuscrisul se înscrie în literatura de tip non-ficțiune, de specialitate, aparținând domeniului științelor sociale și se concentrează asupra problematicii zvonurilor în mediul social. Redactată într-un mod accesibil și captivând prin surprinderea unor aspecte importante și interesante cu privire la subiectul abordat, lucrarea se adresează unui public nespecializat, dar și unuia, mai mult sau mai puțin, specializat, dornic de a afla informații despre procesul de creare și propagare al zvonurilor și, în același timp, despre impactul acestora asupra societății contemporane. Mai mult decât atât, autorul și-a formulat, cu subînțeles, intenția de a demonta, odată și pentru totdeauna, concepția potrivit căreia zvonul denotă un „fenomen misterios, aproape mistic”, întrucât, ne spune acesta, „suntem mai în măsură acum să răspundem marilor probleme puse de zvonuri”.

Încă din primul capitol ni se dezvăluie semnificația și fundamentele fenomenului de zvon. În acest mod, autorul susține că zvonul reprezintă „apariția și circulația în cadrul societății a unor informații fie încă neconfirmate de către sursele oficiale, fie

dezmințite de acestea”. Astfel, zvonurile nu sunt altceva decât un mijloc de comunicare în masă prin intermediul căruia informațiile (știri, opinii, păreri etc.) sunt transmise „din gură-n gură” ori cu ajutorul mediilor de informare (presă scrisă și audiovizuală) în spațiul public, de unde mai apoi se răspândesc de la individ la individ în funcție de grupul de apartenență sau de gradul de preocupare cu privire la informația respectivă și, de cele mai multe ori, fără a fi verificate de destinatarii acesteia. Zvonurile, însă, nu se referă la orice informație, ci la cele care sunt de actualitate; despre persoane sau evenimente petrecute recent, menite a fi crezute. Cu toate acestea, ce ne determină să lăsăm zvonurile să ne convingă? La fel cum sugerează scriitorul „zvonul ne parvine întotdeauna printr-un prieten, coleg sau rudă, care nu a fost el însuși martorul direct al evenimentului relatat, ci e prieten cu martorul”; un cunoscut este mânat de imboldul de a informa și de a le comunica și altora ce a văzut, auzit și, eventual, simțit la un moment apropiat în timp și spațiu despre o situație, ceea ce îi conferă statut de sursă oficială, zvonul căpătând astfel aparența de mesaj verificat și plauzibil precum cel provenit de la mijloacele de informare știute deja – un pion al așa-numitului jurnalism cetățenesc. Tot așa, zvonurile constituie și un element de legătură în relațiile sociale, oferind un subiect de conversație, făcând indivizii să vorbească, să interpreteze, comenteze și să se pună de acord sau nu în privința întâmplărilor actuale din comunitate.

Mai departe sunt evidențiate felurile în care se produc zvonurile și, concomitent, originile acestora. Înainte de toate, zvonurile se ivesc atunci când există anumite informații, de multe ori sumbre sau negative, ce au forța de a perturba liniștea colectivă. Spre exemplu, știrile ori informațiile în genere referitoare la pericole, catastrofe naturale, schimbări de ordin social, abaterile de la normele morale, legi ale statului ș.a.m.d. pot genera zvonuri;

fiecare în funcție de adevărurile percepute de persoana sau persoanele în cauză, pe care le dezvoltă și/sau vehiculează. Cu alte cuvinte, colectivitatea interpretează și reia o informație pentru că mesajul ce-l încorporează constituie un interes deosebit pentru grupurile lor de referință, dându-le în acest chip și posibilitatea de a fi informatori în adevăratul sens al cuvântului, în cadrul acestor grupuri. Dat fiind că știrile se pot relua de la om la om oricând și oriunde, iar găsirea capătului firului de la care s-a pornit poate fi o muncă obositoare ori ca și cum „am căuta acul în carul cu fân”, uneori fără reușite, nu este cu puțință să ignorăm afirmația autorului potrivit căreia zvonul ilustrează „o crimă prin intermediar, o crimă perfectă, fără arme, fără dovezi”; o deschidere către universul informațional, în care sursa și tipurile de conținut devin din ce în ce mai greu de identificat și de diferențiat.

Vorbind de surse, Kapferer amintește câțiva dintre declanșatorii zvonurilor: experții/„discursul experților” (o sursă clasică și aparent credibilă, bucurându-se de beneficiul acestui titlu grație susținătorilor și presei ce relatează cuvintele acestora), „confidențe” (secrete divulgate și neglijența involuntară ori voluntară în cele spuse), „închipuiri” în privința „perceperii faptului inițial”, „mituri fluctuante” (informații/povești ce se pot schimba de la zi la zi în diverse grade), „o neînțelegere”, „manipulări” și faptele neverificate. Prin urmare, zvonul mobilizează orânduirile sociale facilitând schimburile frecvente de informații, opinii, păreri, convingeri ș.m.a.

În continuare, autorul evocă viteza de circulație a zvonurilor, manierele de răspândire, dar și menirea acestora în rândul comunităților. În acest sens, zvonirea se manifestă și capătă dimensiuni „răsunătoare” în momentul în care sunt avansate pe diverse căi știri despre evenimente sau fapte desfășurate actualmente și care suscită opinia publică prin caracterul lor prevăzut, dar, în același

timp, imprevizibil ori chiar neobișnuit („un om mușcă un câine”), punându-se deci în centrul atenției publicului receptor. De altfel, rapiditatea cu care se diseminează veștile este alimentată, în principal, de graba indivizilor de a distribui și altora mesajul descoperit, interesant și presupus verosimil; „din gură-n gură” amplificând atât zvonul în sine, cât și capacitatea de împrăștiere a acestuia. În plus, mediile de informare pot și ele juca un rol însemnat: permițându-i difuzarea prin intermediul ziarelor, revistelor, canalelor de televiziune, radio etc., în chip intenționat sau neintenționat, zvonul dobândește titulatura de informație mediatizată, obține noblete; o modalitate de a „călători” prin lume și a-și găsi liderii de opinie și apoi alți adepți care să dea mai departe vestea. De asemenea, Kapferer face o trecere în revistă a principalelor atribuții ale procedului de zvonire, susținând că majoritatea oamenilor le propagă cu scopul de: a ști, convinge, elibera, plăcea și vorbi, întrucât „participarea la zvon e și un act de participare la grup”; teama de a nu fi la curent cu o știre, indiferent că este întru totul adevărată sau fabricată, fiind mult mai puternică decât cea de a ne înșela relativ la aceasta.

În ceea ce privește credibilitatea și veridicitatea zvonurilor și, totodată, a surselor lor, se pot semnală anumite dubii. Totuși, „de ce ne încredem în zvonuri” așa încât uneori le îngăduim să ne dezamăgească ori încante îndată ce se dovedesc neîntemeiate sau juste? Credibilitatea unei știri sau a unei informații în general de acest tip, ne relatează scriitorul, se află în concordanță cu „persoana care ni-o aduce la cunoștință” și cu „mesajul pe care ni-l comunică” ori în cazul mijloacelor de informare – tradiționale și moderne – cu acele canale considerate de încredere; surse proclamate ca fiind investite cu anumite cunoștințe în domeniul respectiv. De altminteri, în majoritatea împrejurărilor „nu ascultăm decât ceea ce vrem să ascultăm”, adică

lucruri ce aduc validare entităților, sentimentelor, opiniilor sau convingerilor noastre ori necesar întemeiate pentru integrarea într-un cerc, instituție, mediu etc., deoarece ființa umană urmărește, cu precădere, să se simtă înțeleasă și acceptată de cei din jurul său. De aceea, multe zvonuri, într-o măsură mai mare sau mai mică relevante sau plauzibile, își găsesc calea de a se infiltra în cercurile sociale.

Pe deasupra, autorul reliefează anumite chestiuni considerabile din punctul de vedere al publicului, actorilor și funcțiilor zvonurilor în „cosmosul” informațional și social. În cazul publicului unui zvon, nu este vorba de publicul larg, ci de anumite categorii de persoane sau grupuri umane, deoarece, la fel cum relevă Kapferer, „fiecare zvon își are publicul său”. De cele mai multe ori, acest public se referă la ansamblul de indivizi „care se simt vizați de consecințele evenimentului sau faptului dezvăluit”, au diferite experiențe de viață sau empatizează cu tipurile de conținut și canalele utilizate în transmiterea zvonurilor. În plus, zvonurile comportă câteva funcții primordiale, printre acestea regăsindu-se: cea socială și, simultan, relațională (un nou obiect de discuție, de întărire a relațiilor interumane datorită asemănării unor puncte de vedere și, așadar, de validare personală, de conformare la cercurile de apartenență etc.), explicativă (admiterea ori contrastarea aspectelor din mediu) și consolidarea referitoare la gestionarea tensiunilor emoționale (de a fi la curent cu ce se întâmplă etc.). Cu privire la actorii implicați, scriitorul rezumă unele tipuri, dar, în esență, de reținut ar fi faptul că „instigatorul” (declanșatorul)

propovăduiește zvonul începând de la primii „interpreți” ai acestuia și liderii de opinie până la adepții sau până la „cei ce cochetează” cu respectiva știre.

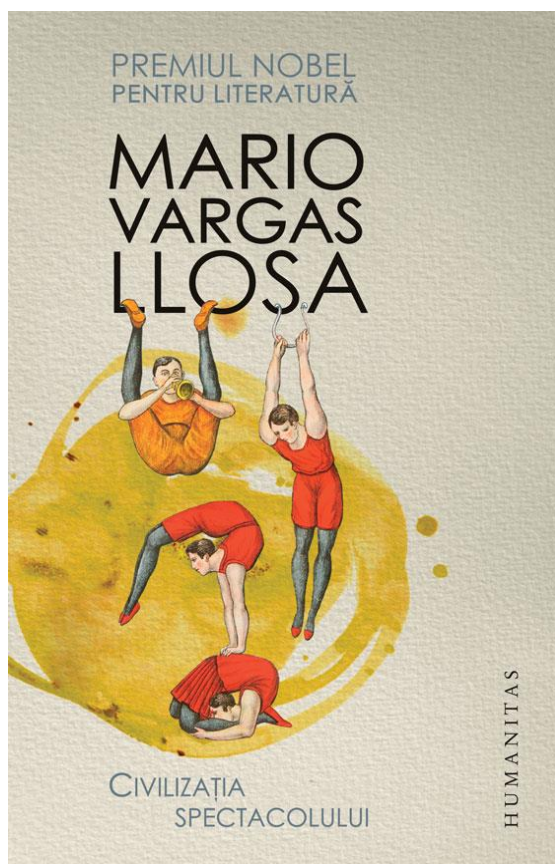
Fără îndoială, circuitul zvonurilor posedă și o etapă de „stingere”. În acest fel, autorul subliniază faptul că „zvonul se epuizează prin însăși existența lui”, fiind la fel de efemer ca orice știre sau informație regăsită pe un canal de comunicare cotidian. Deci, un zvon are o durată de viață relativ scurtă, doar cât își menține condiția de noutate, până în punctul când intervine un altul mai actual și demn de interes. Totodată, se vorbește de o metodă de contracarare și oarecum de nimicire a zvonurilor – antizvonul. Acesta constă în abordarea unor „stratageme” precum „tăcerea”, „concentrarea” (pe zonele profund afectate de zvon), „publicitatea”, „dezmințirea”, „schimbarea imaginii zvonului” și multe alte strategii care pot fi de ajutor ori poate că nu, în funcție de modul de întrebuințare și asupra cărui tip de zvon și de public sunt folosite, dar și de amploarea căpătată în câmpul social. Totuși, ceea ce poate duce la „eterna revenire” rămâne amintirea zvonului ce reia, în consecință, ciclul de viață al acestuia, dar posibil nu într-o proporție la fel de remarcabilă, întrucât momentul său de glorie s-a isprăvit cândva.

Concluzionând, „Zvonurile. Cel mai vechi mijloc de informare din lume” de Jean-Noël Kapferer preconizează o clarificare amplă în vederea încercării de comprehensiune a fenomenului destul de ambiguu al zvonurilor, raportându-se în special la mecanismele acestuia și, firește, la impactul său asupra societății.

Mario Vargas Llosa, *Civilizația spectacolului*,
Humanitas, București, 2016, 228 p.

Mariana Mișcoi

Cartea *Civilizația spectacolului* ne aduce la cunoștință un risc major cu care se confruntă societatea, acela al negării, al dispariției culturii, amenințată de divertisment, de frivolitate, de superficialitate și prost-gust.



Este adevărat că textele incluse în aceasta carte au fost scrise începând cu anul 1997, și după aceea, dar nu exclude faptul că ceea ce s-a petrecut atunci, nu este valabil și în zilele noastre. În zilele precedente, din punctul meu de vedere situația este cât se poate de gravă, datorită democrației, libertății, puterii banului, totul capătă o întorsătură inversă, până în punctul când societatea va ajunge într-un declin, greu de remediat.

Mario Vargas Llosa în cartea sa scrie despre politică, despre cultură, despre

politică, despre religie, despre educație, despre spațiul public, fiecare capitol în parte conține un eseu, fiecare eseu conține informații care ar trebui să ne „trezească un semn de întrebare”, probabil un procent dintre precedenții sau viitorii cititori nu au înțeles sensul și scopul acestei cărți. Spre binele societății noastre toți cititorii ar trebui să conștientizeze toate răutățile și toată necinstea care se petrece în zilele noastre, datorită acestora o să putem crea o lume lipsită de tot ceea ce este negativ în lumea precedentă.

Interludiul a devenit valoarea de frunte a acestui timp. Autorul arată că atunci când interludiul devine scopul principal al societății, priveliștea din jurul nostru se schimbă radical și nu în mai bine. Reperele sunt înlocuite, standardele și criteriile sunt eliminate, astfel oricine poate deveni artist, orice poate trece drept valoare, viața noastră publică dar și individuală se afundă.

În unul dintre capitole sunt redată ideile autorului despre sexualitate, oferindu-ne informații referitoare la intimitate, că unii nu mai cunosc sensul cuvântului intimitate. Datorită acestei necunoașteri totul va fi expus și descris cu lanț de amănunte, privându-ne cu totul de ceea ce înseamnă intimitate și demnitate.

Autorul scrie și despre o criză a timpului nostru- criza de lideri. Din ce în ce în creștere, cerului de lideri li se alătură oameni care nu au calități de conducere și nici repere și valori morale. Societatea care este sub stăpânirea acestora este total afectată pe toate părțile, din punct de vedere politic, economic, educațional, cultural și religios.

Llosa afirmă rolul benefic al creștinismului, al religiei în societate, prin

faptul că această asigură sprijinul moral necesar rămânerii lumii în echilibru.

Citind volumul *Civilizația spectacolului*, ai permanenta senzație că lucrurile scrise îți sunt foarte familiare, ar dacă ai un simț al observației bine definit realizezi faptul că ceea ce se întâmplă în vecinătatea ta este relatat în acest volum.

Majoritatea celor de astăzi alege și preferă o literatură light, ușor de descifrat și de înțeles, alegând lecturi care îi distrează, care nu necesită pre mult simț al observației, jucând un rol primordial în literatură, oferindu-i piedici de care aceasta va avea de suferit, autorii vor avea de suferit, cei care pun suflet și pasiune în lucrul lor, se vor axa pe altceva, ceva ce atrage acel mic număr care încă mai răsfoiește o carte vor deveni necunoscuți, sau în cel mai rău caz literatura va stopa, va lua o pauză până când lumea va aprecia literatura.

Demersurile acestei lumi au o întorsătură inversă, în loc să ne dezvoltăm pre mai bine, spre ceva frumos și de conceput, noi ajungem să descompunem civilizația. O

lume sănătoasă necesită multe sacrificii și progrese, oferindu-i fiecare câte puțină bunătate, respect, altruism, sinceritate, onestitate, grijă, aceasta se va dezvolta va crește frumos, cu un proces favorabil și echilibrat.

Fiecare dintre noi să contribuie la combaterea răului din lume, fiecare oferind câte puțin, garantat această lume va deveni înfloritoare și roditoare, fără prejudecată și discriminare. Iubirea față de lumea în ca trăim ar trebui să fie mult mai puternică, dând la o parte rasismul și discriminare, oferindu-i fiecărui individ limita de respect de care are nevoie, la care are dreptul deplin, oferind la rândul acestuia respectul și bunătatea de care dă dovadă.

Civilizația spectacolului este o carte care trebuie citită, recită și iar recită, discutată, adusă în tot felul de discuții, iar apoi discutată din nou, ajutând și pe alții cu informații din lumea înconjurătoare, ajutându-i să perceapă și să înțeleagă sensul acesteia pentru o bună însușire a unor valori morale și de cunoștință.

R. M. Meza (ed.), *Digitalizarea media și cultura populară*, Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2019

Capitolul „Comunitățile virtuale ca locuri pentru deliberare: REDDIT”

Recenzie de *Maria-Florina Macovei*

Deliberarea online

Douglas Kellner era de părere că Internetul și tehnologiile digitale vor da naștere unor noi sfere publice, în care dezbaterile și participarea vor conține potențialul de a revigora democrația și de a spori răspândirea ideilor critice și progresive.

Paradigma deliberării se schimbă, iar întâlnirile față în față au fost înlocuite cu

forumuri digitale, care favorizează comunicarea bazată pe text, prin intermediul dispozitivelor digitale.

Astfel, forumurile online sau grupurile de discuții, precum Reddit, devin relevante. Modul în care oamenii consumă, relatează și analizează ceea ce se întâmplă în jurul lor, ar putea semăna cu modul în care acționează sferele publice, având câteva diferențe majore în comportament:



participarea online este adesea asincronă și bazată pe comunitate, care poate conduce la opinii polarizate.

Subreddit-ul România este un avanpost pentru deliberare pe diverse subiecte. Subiectele aduse în discuție sunt alese de utilizatori, care postează link-uri sau texte, care apoi sunt votate pe baza unui sistem de vot bidirecțional. Astfel, subiectele agreate sau controversate ajung în partea de sus a paginii, fiind subiectele cele mai importante pentru comunitate.

Există loc de scepticism atunci când vorbim despre comunicarea pe Reddit, deoarece unii susțin că din cauza lipsei expresiilor non-verbale, mesajele nu pot fi decodificate complet sau corect. Deliberarea era, tradițional, un act care se întâmpla într-un spațiu fizic, dar odată cu mutarea în online pot interveni pierderea identității, discriminarea și apariția unor opinii polarizante.

Comunități tradiționale

Conceptul de comunitate a fost definit în dicționarul de sociologie astfel „termenul comunitate este unul dintre cele mai evazive și mai vagi în societate și este în prezent în mare măsură fără o semnificație specifică”. Mai târziu, s-a decis în sociologie că acest termen, „comunitate”, se bazează pe sentimentul de apartenență.

Cele 5 criterii despre comunități, ce pot fi folosite ca evaluare a grupurilor online sunt:

1. abilitatea membrilor de a se angaja în acțiuni colective;
2. existența acțiunilor colective;
3. capacitatea grupului de a se percepe ca o comunitate;
4. schimbul ritualizat de informații;
5. ritualurile regulate de partajare a informațiilor.

Comunități virtuale

Cei 3 termeni ce sunt utilizați adesea interșanjabil sunt grupuri, rețele și comunități, iar aceștia sunt iar delimitați în literatura de specialitate.

Grupurile sunt formațiuni care au limite clare care determină apartenența.

Rețelele implică relații sau conexiuni.

Comunitățile sunt cele care fac vizibile relațiile din interiorul rețelei.

Există 3 niveluri la care comunicarea mediată de computer ne poate influența viața:

1. ca indivizi, cu gânduri, percepții și personalități;
2. în interacțiunile interpersonale;
3. atunci când vorbim despre opiniile noastre.

REDDIT și comunitățile sale virtuale

O definiție scurtă și cuprinzătoare a platformei Reddit este „platformă bazată pe

comunități, creată pentru trimiterea, comentarea și evaluarea link-urilor și a postărilor de tip text”. Reddit este auto-proclamată ”prima pagină a Internetului”, unde utilizatorii decid care este cel mai interesant, amuzant sau informativ conținut.

Principalul scop al Reddit nu este de a crea o rețea de prieteni, ci de a crea un loc pentru conversații și dezbateri.

Reddit este al 19 lea cel mai accesat site de pe Internet, fiind creat în anul 2005 de către Steve Huffman și Alexius Ohanian, ca un refugiu online condus de comunități democratice distincte.

Numele site-ului este despre un joc de cuvinte „I read it on Reddit”. Reddit este o rețea de sub-comunități pe teme specifice numite sub-redditi. Fiecare subreddit are cel puțin un moderator care are atribuții de gestionare a fluxului de postări și comentarii. Utilizatorii care contribuie cu conținut sunt numiți autori. Aceștia pot posta sau trimite 3 tipuri de conținut: link-uri, pot începe o conversație sau pot face o combinație a celor două. Fiecare postare sau comentariu pot fi votate, folosind un sistem de vot bidirecțional sus-vot și jos-vot, astfel încât fiecare comentariu și postare să aibă un scor, ceea ce facilitează observarea conținutului și opinii populare.

Fiecare subreddit trebuie înțeles ca o comunitate distinctă, cu propriile reguli, scopuri și cititori.

Oamenii de pe REDDIT: Redditorii

Există diferite grade de apartenență pentru membrii unei comunități virtuale, iar acestea se încadrează în 5 etape :

1. periferic/ lurker: abonat la subreddit, dar nu votează sau contribuie cu conținut;
2. la intrare/ novice: votează comentarii sau postări ;
3. insider/ regulat: lasă comentarii în mod constant, se angajează în conversații chiar dacă începe controverse, cunoaște funcționarea interioară și dinamica subredditului ;
4. la graniță/ lider : recunoscut de alți utilizatori, deține șabloane de postare recognoscibile pentru comunitate, se angajează foarte des în conversații ;
5. în exterior/ bătrân : a petrecut deja prea mult timp pe subreddit, această activitate nu îi mai oferă satisfacție.

Reddit poate fi înțeles drept un depozit de cunoștințe și informații, unde utilizatori ai internetului pot găsi răspunsuri la întrebările lor.

Reddit poate fi considerat o rețea de cunoștințe sociale.

Reddit are puterea de a transforma grupurile coagulate în jurul unui subiect în comunități virtuale. Această platformă oferă o experiență stratificată, unde atât subiectele aduse în discuție, cât și discuțiile la nivel meta constituie un cadru de deliberare și dezvoltare a comunității.

Jeff Jarvis, *Ce-ar face Google?*, Editura Publica, București, 2010, 360 p.

Recenzie de Mara-Nicola Galeru



Jeff Jarvis folosește gigantul internet ca o metaforă pentru ceea ce urmează și, din nou, ceea ce are atât de mult succes la acest dispozitiv este că recunoaștem instantaneu ideea și cât de familiar este.

Lumea noastră este acum conectată digital, sfera de influență a clienților nu se limitează la oamenii pe care îi văd la serviciu sau la școală. În schimb, un singur client poate avea oriunde de la câteva sute la câteva mii de urmăritori pe mai multe platforme de socializare, toți pot vedea ce cred despre compania ta. Prin urmare, prezența rețelelor sociale poate servi ca un tip de sabie cu două tăișuri pentru afaceri. Deși nu există nicio îndoială că rețelele de socializare sunt un rău necesar pentru a te expune și a te conecta cu baza ta de clienți,

de asemenea, se poate întoarce împotriva ta dacă clienții nemulțumiți își împărtășesc gândurile cu adepții lor.

Astăzi, clienții acordă prioritate transparenței și angajamentului, așa că la asta vor răspunde. Interacțiunea cu clienții tăi pe rețelele sociale arată că prețuiești feedback-ul lor. Așadar, atunci când încerci idei de produse noi întrebându-ți clienții despre ele, nu doar construiești o conexiune cu clienții tăi, ci primești imediat feedback despre produsele tale înainte de a le lansa. Acest lucru este deosebit de valoros, deoarece astfel, dacă se dovedește că un produs nu este o idee atât de grozavă, veți ști înainte de a investi mult timp și bani pentru a-l produce.

Autorul consideră că aici este necesară o abordare dublă și așa funcționează. Pentru început, este important să recunoști greșelile tale când (nu dacă!) se întâmplă. Conștientizarea greșelilor tale și recunoașterea că ești uman îi va încuraja pe clienți să aibă încredere în tine și le va arăta că societatea ta apreciază integritatea. De asemenea, te va deosebi de concurenții tăi mai puțin etici care încă speră să-și acopere greșelile. Dar a doua parte a strategiei tale este la fel de importantă și întrucât Google oferă încă o dată un exemplu puternic în acest domeniu. Greșelile, cum ar fi întârzierile de expediere sau erorile de produs - sunt inevitabile; nu poți controla asta și aceste greșeli sunt în regulă atâta timp cât lucrezi pentru a le rectifica cu practici superioare de servicii pentru clienți.

Așa cum rețelele de socializare permit clienților să se conecteze și să răspândească mesajul la hiperviteză, același lucru este valabil și pentru antreprenori. A rămâne conectat în era digitală poate fi o strategie de afaceri puternică.

Autorul recunoaște că stabilirea unei platforme colective și nu a unei singure persoane poate fi o oportunitate excelentă, deoarece încurajează colaborarea și crește valoarea adăugată organizației dvs. În loc ca platforma dvs. să se bazeze exclusiv pe dvs., o rețea este compusă din mai mulți contribuitori diferiți, toți care pot crea și învăța unii de la alții. Nu numai că veți putea să vă bazați pe punctele forte ale celui alt, dar puteți beneficia și de expunerea la rețelele sociale ale tuturor. Toți promovați rețeaua către diferiții voștri

urmăritori— așadar, veți obține mai multă expunere și veți experimenta mai multă creștere.

Digitalul a deblocat o nouă lume curajoasă în care să-ți dezvolți afacerea. Odată cu apariția internetului, antreprenorii se confruntă deopotrivă cu o serie de noi avantaje și provocări. Deși poate fi greu de adaptat la început, un studiu rapid al poveștilor de succes digitale precum Google, dezvăluie că de fapt nu este atât de greu să reușiți în lumea noastră în continuă schimbare. După ce și-a efectuat propriul studiu atent al celor mai bune practici, Google, autorul presupune că a fi HOT (sau sincer, deschis și transparent) este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru afacerea ta.

Cătălina Burcea, Ioana Hârțescu, *Transparență și calitate în administrația publică prin social media*, 111 p.,

Recenzie de Ștefania Bogeia

Lucrarea a fost publicată în cadrul proiectului „Transparență și calitate în administrația publică prin social media” – Proiect finanțat prin granturile SEE 2009 - 2014 și derulat de Asociația „Asistență și Programe pentru Dezvoltare Durabilă – Agenda 21”.

„Pentru a reuși să definim corect termenul de social media trebuie să privim dincolo de o simplă alăturare a celor doi termeni, social, respectiv media. La șapte ani după trimiterea primului email (1971), americanii WardChristensen și Randy Suess au pus bazele primului sistem de partajare a anunțurilor și informațiilor prin intermediul postărilor, numit BBS (Bulletin Board System). Utilizatorii puteau descărca diverse programe, puteau trimite și primi

mesaje, participa la discuții și chiar juca jocuri. Se prefigura, astfel, ideea de comunitate virtuală.

Anii ce au urmat, până în anul 2002, au reprezentat o perioadă de dezvoltare intensă a facilităților oferite de site-uri precum: Amazon, Yahoo, Google, Wikipedia. În anul 1999, în Marea Britanie a fost inițiată prima rețea socială online, Friends Reunited, care era dedicată regăsirii foștilor colegi de școală. Acesteia i-a urmat, în anul 2002, Friendster, considerată o rețea socială de pionierat care a reușit să însumeze zeci de milioane de utilizatori. 2003 este anul în care s-au lansat rețelele LinkedIn și MySpace.

În 2004 apare Facebook, rețea dezvoltată inițial pentru studenții de la colegiul Harvard. Din punct de vedere al regiunilor de interes, Facebook s-a impus în Statele Unite ale Americii și Europa, urmată fiind de LinkedIn și Twitter. 5 China și Rusia folosesc în continuare rețelele Qzone, V Kontakte și Odnoklassniki, ceea ce înseamnă, raportat la populație, un număr semnificativ de utilizatori. Facebook continuă să fie lider cu un număr de peste 1 miliard de conturi active.

Publicul-țintă include: companiile, statul, societatea în ansamblul său.

Dezavantaje Facebook: impact la nivel personal, influență, Securitate.

Anul 2012 a reprezentat momentul de creștere spectaculoasă a popularității rețelei în România, numărul utilizatorilor dublându-se și depășind astfel cifra de 5 milioane.

Twitter a fost creat în anul 2006, printre fondatori numărându-se și Jack Dorsey, actualul președinte și autorul primului mesaj de acest tip, mesaj denumit inițial twttr, având același grup țintă.

Avantaje: accesibilitate, marketing, vizibilitate, Securitate.

Dezavantaje: Securitate, relația cu cei care urmăresc activitatea utilizatorului (Followers)

Istoria apariției Google Plus este strâns legată de felul în care au evoluat platformele social media.

Publicul țintă: societatea, companii, angajații companiei, piața IT.

Avantaje: accesibilitate, societate.

Dezavantaje: inexistența aplicațiilor, navigarea, popularitatea.

2003 este anul lansării celei mai mari rețele profesionale din lume, LinkedIn.

LinkedIn este o rețea care se adresează profilelor profesionale, așadar este vorba de potențiali angajați și potențiali angajatori.

Avantaje: comunicare în mediul profesional, dezvoltarea unui profil personal care să pună în valoare

capacitățile profesionale, creșterea vizibilității companiilor și instituțiilor.

Dezavantaje: interfață dificilă ce consumă timp pentru a înțelege toate opțiunile oferite de rețea, riscul de a pierde informații prin neaccesarea constantă a contului

În anul 2005, trei foști angajați ai companiei PayPal, Steve Chen, Jawed Karim și Chad Hurley au avut ideea construirii unui site web care să acopere necesitatea distribuirii de conținut video. Acesta s-a numit YouTube.

Avantaje: este accesibil și gratuit, este un mijloc de promovare.

Dezavantaje: riscul vizualizării de conținut/ limbaj neadecvat, riscul încălcării drepturilor de autor

Social media permite cetățenilor să posteze tweet-uri direct unor miniștri sau altor lideri politici. Acei cetățeni din zonele cu conexiune puternică la Internet au un avantaj față de cei care nu dispun de o bandă atât de largă, creând astfel un clivaj.

Modul în care social media poate fi utilizată de administrația publică și ceea ce ar trebui să facă administrația pentru a beneficia la maximum de avantajele acestor platforme sunt întrebări cheie pentru sectorul public în acest deceniu. Pentru utilizarea cu succes a instrumentelor social media, o instituție publică ar trebui să inventarieze beneficiile acestui mod de comunicare, care pot fi:

- creșterea interactivității în relațiile administrației cu cetățenii, partenerii și stakeholderii
- creșterea vitezei diseminării informației și primirii feedback-ului publicului

Există două tipuri de manageri de top:

- care utilizează instrumentele social media în viața privată sau ca persoane publice și care vor fi ușor de convinși de adoptarea acestora și în cadrul instituțiilor pe care le conduc. Singurele acțiuni de care mai trebuie să-i

convingeți fiind procedurile interne și implementarea propriuzisă;

- care nu utilizează social media din diverse motive: fie că nu le place, fie că nu au timp, fie că sunt împotriva comunicării online etc

La început, site-urile social media erau utilizate în special de persoane particulare și erau folosite pentru ca aceștia să țină legătura cu prietenii sau familia. Treptat, pe măsură ce tot mai mulți oameni au început să recunoască valoarea și simplitatea comunicării prin social media, utilizarea acestora s-a extins la nivel instituțional.

Site-urile social media permit comunicarea bidirecțională cu cetățenii, spre deosebire de alte media, cum ar fi: televiziunea, ziarele sau radio-ul. De aceea, instituțiile trebuie să decidă dacă doresc să permită acest lucru, iar dacă da, cum vor trata conținutul generat de cetățeni, care în funcție de platforma social media folosită poate fi text, fotografii, secvențe video sau audio, imagini.

În peisajul social media sunt atât de multe platforme, încât alegerea celor mai potrivite este adesea foarte dificilă. Pentru a alege cea mai potrivită platformă, două aspecte sunt esențiale:

- să ne cunoaștem foarte bine grupul țintă
- să știm care este specificul și care sunt avantajele și dezavantajele fiecărui tip de platformă

Numărul de utilizatori ai rețelei este important, pentru că influențează expunerea pe care o are mesajul dvs. Este foarte important să alegeți canalul social media pe care îl frecvențează grupul dumneavoastră țintă.

Resursele implicate de prezența social media pot fi de timp, de oameni, financiare.

Timpul pe care îl aveți la dispoziție este și el important. Producția video durează mult și trebuie planificată cu mult timp înainte. Fiecare canal are specificul lui, nu folosiți aceeași strategie peste tot.

Frecvența publicării depinde de tipul organizației și de așteptările audienței. Dacă o organizație din domeniul media va publica de mai multe ori pe zi același comportament va fi perceput ca obositor din partea unor organizații în care schimbările nu sunt atât de frecvente.

O bună regulă în acest sens este să alocați timpul disponibil, în mod egal, celor 3 activități de bază: extinderea rețelei, interacțiunea cu rețeaua existentă și postarea de conținut nou.

O reputație bună, online sau offline, nu e ușor de construit și nu apare peste noapte. Warren Buffet a spus că e nevoie de 20 de ani pentru a construi o reputație și doar de 5 minute pentru a o distruge.

Pentru a gestiona eficient crizele, este important să le identificați, iar pentru aceasta trebuie să ascultați conversațiile care au loc despre dvs în spațiul social media.

Măsurarea impactului social media poate fi o sarcină dificilă, dar nu imposibilă, dacă obiectivele stabilite sunt clare și se folosesc instrumentele potrivite.

Atunci când vrem să evaluăm succesul unei strategii social media, ne uităm la cel puțin 3 indicatori: expunere, influență și angajament. Strategia social media este necesară pentru a fi siguri că utilizarea diferitelor platforme este aliniată cu misiunea organizației. De multe ori, presiunea de a adopta ultimele tendințe tehnologice sau sociale îi determină pe decidenți să inițieze acțiuni fără a acorda considerația potrivită misiunii și obiectivelor strategice ale organizației din care fac parte.” Sunt și alte strategii pe care le veți cunoaște dacă veți citi cartea.

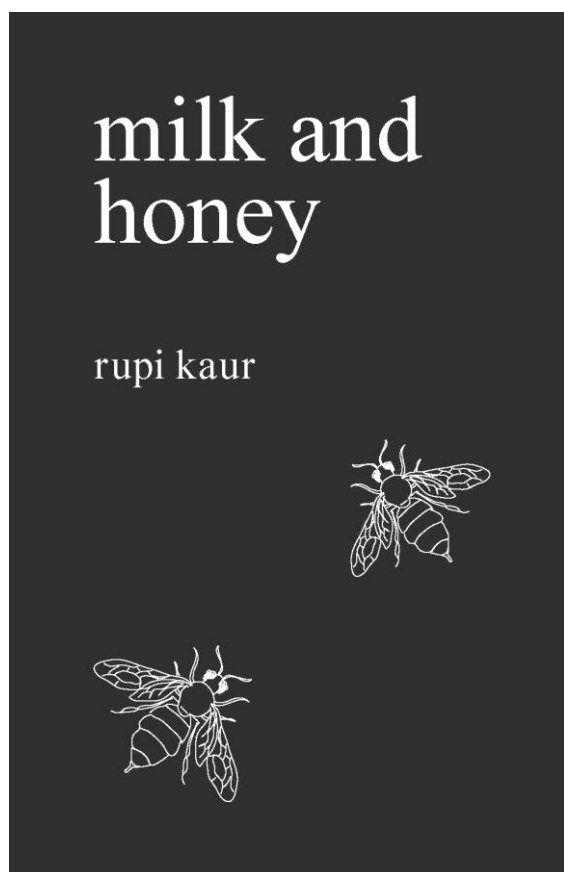
Pentru final, recomand cu multă încredere să citiți această carte magică pentru a dobândi și voi anumite strategii pe care să le folosiți în domeniul profesional, pentru a afla mult mai multe informații despre aplicațiile deja cunoscute de mai toți, benefice pentru voi.

Lectură plăcută!

Rupi Kaur, *Milk and honey*, Andrews McMeel Publishing, 2009, 208 p.

Recenzie de Adina-Marinela Mavriche

Dacă ești în căutarea unei cărți de poezii pentru o după-amiază ploioasă, *Milk and honey* de Rupri Kaur este alegerea potrivită. Cartea este o colecție de poezie și proză care explorează teme precum dragostea, pierderea, vindecarea și puterea personală, toate acestea filtrate prin feminismul debordant al autoarei.



Despre scriitoare

Rupi Kaur este o poetă, artistă vizuală și autoare canadiană, născută pe 5 octombrie 1992, în Hoshiarpur, Punjab, India. Kaur a emigrat în Canada la o vârstă fragedă cu familia ei. Ea a început să interpreteze poezie în 2009, iar în 2014 și-a făcut debutul cu primul său volum de poezie. Rupri Kaur

a devenit un simbol al poeziei contemporane și a avut un impact semnificativ asupra cititorilor din întreaga lume, cu abordarea sa sinceră și universală a experiențelor umane.

Stilul poeziilor

Catalogându-l ca pe un volum „de după-amiază”, stilul scriitoarei se caracterizează prin concizie, simplitate și crudități. Poeziile sunt simple, scurte, fără referințe complicate pentru cititor. Acestea sunt însoțite de ilustrații minimaliste, venite ca o continuare fluidă. Simplitatea versurilor ajută la transmiterea brută a emoțiilor expuse în ele. Scriitoarea demonstrează că nu sunt obligatorii versurile lungi, cu un vocabular de elită pentru a sfârâma și vindeca inimi. De aceea, volumul este dedicat și celor neinițiați încă în poezie și în versurile ermetice.

Tematică și structură

Toate creațiile din carte sunt puse sub lupa feminismului, Rupri Kaur descrie în cuvinte poetice ce înseamnă să fii femeie. Ea leagă feminitatea de putere și înțelepciune. Ea celebrează frumusețea naturală a unei femei și evită orice construcție socială despre cum ar trebui să se comporte, să se îmbrace și să se îngrijească femeile. Prin poezia ei, ea motivează femeile să se ridice puternice și independente, să se iubească și să se susțină una pe alta.

Lucrarea de față se străduiește să elaboreze temele dinamicii de gen, criza de identitate, discriminarea, sexul, dragostea, abuzurile, trauma și supraviețuirea. Cartea este împărțită în patru părți, fiecare abordând diferite aspecte ale experienței

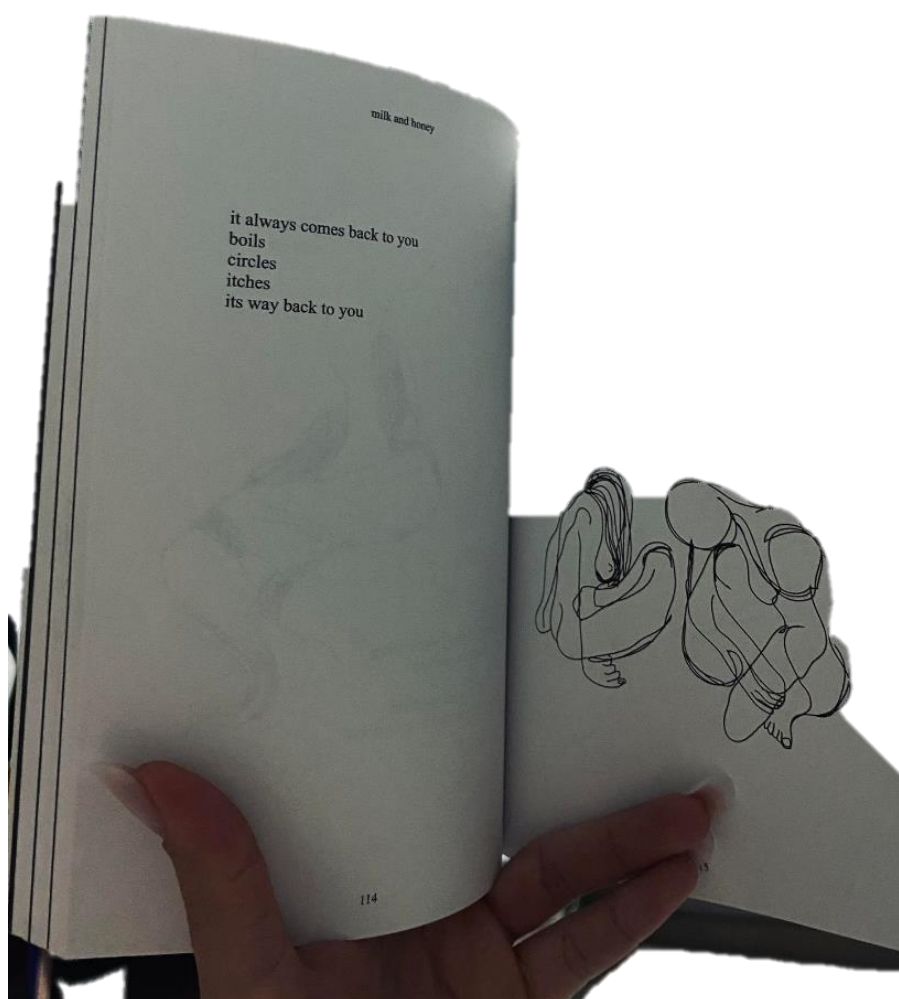
umane: durerea, iubirea, ruperea și vindecarea. Pe parcursul acestor părți, vei trece printr-o multitudine de stări și emoții, vei reuși să plângi și să zâmbești în același timp. Cartea oferă o perspectivă asupra relațiilor, traumelor și proceselor de regăsire de sine.

Emoții

Temele abordate reușesc să ofere o experiență emoțională complexă. Rupi abordează teme cu care orice femeie sau adolescentă poate empatiza. Versurile sensibile, de o sinceritate brută ajută ca

orice cititor să poată retrăi fiecare stare a scriitoarei, fiind ușor de descifrat.

„Milk and Honey” este dedicată tuturor celor care au nevoie de o pauză de la poeziile amoroase și atât, celor care doresc să mediteze la traume trecute și să grăbească procesul de vindecare și, în special, fetelor care doresc să-și găsească puterea necesară să fie ele.



Interviu cu Leonard-Mihăiță Solomon

despre Viața între două specializări

realizat de Raluca-Simona Antal

Leonard-Mihăiță Solomon este un tânăr cu o determinare impresionantă, învățând la două instituții de prestigiu, fiind student la Drept în cadrul Universității „George Bacovia” din Bacău și, în același timp, urmând pregătirea intensivă la Școala de Agenți de Poliție „Vasile Lascăr” din Câmpina. Cu o fire organizată, Leonard jonglează cu sarcinile academice și cele practice ale pregătirii polițienești.

Energic și mereu pregătit să aducă un zâmbet pe fețele celor din jur, Leonard este cunoscut pentru glumele sale bune și pentru abilitatea de a crea un mediu relaxat și prietenos în orice situație. Cu o legătură strânsă încă din liceu, am avut privilegiul de a-l cunoaște mai profund și de a împărtăși momente amuzante și susținere reciprocă.

În timpul interviului, am descoperit o latură a lui Leonard care reflectă pasiunea sa pentru domeniile juridice și polițienești, precum și abilitățile sale de comunicare și adaptabilitate. Leonard este un prieten de încredere și o persoană care aduce cu sine o energie contagioasă în orice context.

Raluca-Simona Antal: Leonard, îți mulțumesc că ai acceptat să împărtășești din experiența ta. Pentru a începe interviul într-un mod personal și reprezentativ, m-ar bucura să împărtășești cu mine ceea ce te definește. Poate fi un citat care te inspiră sau câteva calități care te reprezintă cel mai bine.

L.-M.S.: (zâmbește) E important să nu iei lucrurile prea în serios tot timpul. Fac glume și încerc să aduc o notă de optimism oriunde mă aflu. Crearea unui mediu relaxat și prietenos face lucrurile să fie mai ușoare, mai ales când ai de gestionat responsabilități atât de serioase. Îmi place să mă ghidez după un singur motto „Aut viam inveniam aut faciam.” (Traducere: Ori găsesc un drum, ori îl fac.), consider că mă caracterizează cel mai bine.

R.-S.A.: În cadrul interviului nostru aș vrea să vorbim despre studenție și despre cum se vede ea prin ochii tăi, așadar am pregătit o serie de întrebări tematice. Ai dori să începem?

L.-M.S.: Desigur.

R.-S.A.: Ce te-a motivat să alegi simultan să studiezi dreptul și să te pregătești pentru o carieră în poliție?

L.-M.S.: De mic copil am fost motivat să îmi doresc mai mult de la viață, dar diversitatea în carieră mi-a fost principalul obstacol. Cu perseverență și devotament am reușit să îmbin cele două pasiuni ale mele și să le transform într-o performanță, cariera juridică fiind o bună pârgă de siguranță pentru cariera polițienească. Cele două cariere reușesc să se concretizeze într-un real succes profesional. Motivația mea vine din dorința de a servi comunitatea și de a contribui la justiție și siguranță publică. Studiind dreptul, am dobândit cunoștințe juridice, iar formarea în poliție completează această perspectivă cu aspecte practice esențiale pentru aplicarea legii.

R.-S.A.: Cum găsești echilibrul între studierea dreptului și pregătirea pentru o carieră în poliție?

L.-M.S.: Echilibrul este esențial, iar planificarea atentă a timpului este cheia. Încerc să integrez aspecte practice ale pregătirii polițienești cu materialele de studiu. Sunt conștient că ambii versanți contribuie la dezvoltarea mea ca profesionist în domeniul legal și al aplicării legii. Echilibrul dintre cele două cariere nu este așa greu precum pare, chiar cariera polițienească are ramuri studiate și de facultățile de drept. Pasiunea pentru ambele domenii m-a făcut să le apreciez înzecit, astfel din greutățile studierii lor în paralel am reușit să creez o conexiune care îmi păstrează echilibrul în tainele juridice și polițienești.

R.-S.A.: *Cum crezi că studiile tale în drept îți vor influența cariera în poliție și viceversa?*

L.-M.S.: Studiile în drept îmi oferă o înțelegere profundă a sistemului juridic, facilitând luarea deciziilor informate și respectarea drepturilor individuale. În același timp, formarea polițienească îmi oferă abilități practice pentru a aplica aceste cunoștințe în situații reale. Domeniile de activitate sunt în concordanță unul cu celălalt, fiind ambele legate de combaterea ilegalităților și studierea legilor, astfel se compensează unul pe altul. Frumusețea celor două domenii de activitate rezultă din asemănarea acestora.

R.-S.A.: *Care este cea mai interesantă experiență pe care ai avut-o până acum în timpul studiilor tale duale?*

L.-M.S.: O experiență care într-adevăr m-a fascinat prin complexitatea ei și prin puterea destinului și a dorinței de reușită a fost momentul când ieșind de la unitatea de poliție la ora 12, făcând 3 ore jumătate pe drum până la Facultatea de Drept, la ora 4 am avut de participat la o lucrare de final de semestru. Ajungând fix când se închidea

sala de examen, am reușit totuși să promovez examenul. Motivația de a aplica la ambele unități de învățământ mi-a creat o dorință aprinsă de reușită, însuflându-mi un puternic sentiment de satisfacție în momentul în care reușesc să trec peste greutățile parcurgerii evaluărilor semestriale la ambele specializări. Greutatea acestor evaluări reușesc să o transform în plăcere și satisfacție.

R.-S.A.: *Cum vezi evoluția ta profesională după absolvirea studiilor și intrarea în cariera de polițist și avocat?*

L.-M.S.: Sper să pot integra armonios cele două domenii, aducând contribuții valoroase atât în sala de judecată, cât și în patrulare. Mă văd implicându-mă în soluționarea problemelor comunitare și contribuind la îmbunătățirea sistemului juridic și al aplicării legii.

R.-S.A.: *Care sunt cele mai mari provocări cu care te-ai confruntat în timpul studiilor tale duale?*

L.-M.S.: Dualitatea este atât un beneficiu, cât și un blestem. Timpul liber va deveni un vis frumos pe care greu îl vei atinge, dar satisfacția reușitei va fi una net superioară. Odată cu frumoasele cunoștințe obținute pot apărea și grelele momente de agitație în care te vei gândi doar la perfecționarea cunoștințelor.

R.-S.A.: *Ce sfaturi ai oferi altor studenți care se gândesc să urmeze aceeași cale în drept și poliție?*

L.-M.S.: Un sfat destinat celor care doresc să meargă pe un drum asemănător ar fi să-și urmeze visele, să îmbrățișeze cariera dorită în străfundul inimii. Greutățile vor trece, iar când te vei uita la începutul drumului vei simți cea mai mare satisfacție a vieții tale profesionale.



Studii în România – experiențe și frici

Anastasia Motroi

Fiecare persoană ajunge la vârsta când trebuie să ia anumite decizii foarte importante pentru viitorul său, decizii ce îi vor marca viața și o vor ajuta să devină un om de succes.

În această ipostază m-am aflat și eu odată cu absolvirea liceului. Eram la răscruce de drum și trebuia să aleg o direcție spre care să mă îndrept. Încă de când începusem liceul am stabilit ca voi pleca să studiez undeva în străinătate pentru o pregătire profesională mult mai eficientă, dezvoltare personală, experiențe, trăiri, oameni noi și nu în ultimul rând pentru ușile ce mi se vor deschide la finalul anilor de studii.

După multe discuții aprige cu familia, cu propria persoană, după consultări cu mai multe părți am decis să vin în România, nu foarte departe de casă, pentru a-mi croi un drum în viață, pentru a pune bazele unei cariere de succes. Inițial, dorința mea era de a studia limbi străine și anume cele asiatice, am o dragoste aparte pentru acest continent deosebit. Însă, din păcate nu am găsit această specializare în programele universităților, în special pentru basarabeni. În perioada admiterii mi-am depus dosarul la mai multe universități din țară și alegând doar limbi străine (română-engleză, engleză-germană). Într-o zi, răsfoind și informându-mă din mai multe surse, am găsit Universitatea din Bacău, am citit despre ea, despre toate programele pe care le deține și aici la fel am depus pentru română-engleză. Am văzut că pot depune

dosarul pentru 2 specializări, fapt ce m-a intrigat să mai caut prin listă, bineînțeles la Facultatea de Litere pentru că am terminat un liceu cu profil uman și pasiunea mea este să citesc, să scriu, să comunic, să interacționez cu oamenii. Tot căutând așa am dat de specializarea Comunicare și relații publice, am intrat pe site să văd ce presupune și mi-a plăcut foarte mult. Și iată așa am ajuns astăzi aici, deja la finalul primului an de studiu la Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, specializarea CRP.

România este o țară foarte frumoasă ca destinație, cu oameni frumoși la chip și la suflet. Aici în Bacău nu am rămas niciodată dezamăgită când am cerut ajutorul oamenilor necunoscuți sau când am avut unele neclarități, m-au ajutat și mi-au oferit și sfaturi. Am simțit căldura și ospitalitatea de care aceștia dau dovadă, sunt atât de buni la inimă și primitivi. Am reușit să îmi fac și prieteni cu care mă simt foarte bine și îmi sunt a doua familie. Profesorii sunt buni îndrumători, înțelegători și la fiecare curs și seminar merg cu mare plăcere.

Studiile într-o țară străină sunt oportune, scriu în numele propriei persoane. Chiar dacă de la început mi-a fost foarte greu, acum, după ce a trecut o perioadă de timp afirm cu certitudine ca sunt mândră de alegerea care am făcut-o, și îmi indemn pe toți să își urmeze visurile, indiferent de cât de greu le-ar fi la început. Finalul este cel care încununează opera.

De ce e importantă facultatea

Sabina Goleac

Importanța facultății poate varia în funcție de perspectivele individuale și de domeniul de studiu. Pentru mulți oameni, facultatea reprezintă o oportunitate de a dobândi cunoștințe academice, dezvolta abilități și de a se pregăti pentru o carieră în domeniul ales.

Cu toate acestea, este important să subliniem că succesul în carieră nu este întotdeauna direct legat de numele facultății. Experiența de învățare, oportunitățile de stagii și implicarea în activități extracurriculare pot fi la fel de semnificative.

Uneori, rețelele și conexiunile pe care le faci în timpul facultății pot avea un impact major asupra viitoarei tale cariere. Este important să fii proactiv în căutarea oportunităților și să construiești relații în domeniul tău de interes.

În concluzie, facultatea poate fi importantă, dar nu este singurul factor în determinarea succesului viitor. Este esențial să fii dedicat învățării, să te implici și să construiești o bază solidă pentru dezvoltarea personală și profesională.

Activități studențești

Teodora-Andreea Lazăr

Sunt studentă la Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, la Facultatea de Litere, în domeniul Comunicare și relații publice. Aceasta este exact specializarea pe care mi-am dorit mereu să o studiez și cu care plănuiesc să-mi conturez viața în viitor. Când am venit pentru prima dată aici, am rămas uimită de amploarea acestei instituții, deoarece are multe clădiri frumos modernizate și laboratoare dotate cu tehnologie de ultimă generație.

În octombrie la începerea noului an universitar, m-am simțit ca într-o lume nouă, necunoscută, dar dornică să o explorez: în lumea cunoașterii și științei, unde cursurile studenților sunt susținute de profesori cu mulți ani de experiență. Universitatea noastră are și o bibliotecă bogată, care conține cărți din diferite domenii. Prin urmare, în timpul sesiunii, nu avem niciodată probleme în găsirea literaturii de specialitate.

Mi-am dorit să mă înscriu la această specializare încă din liceu, deoarece mă consider o studentă cu spirit critic și inițiativă personală, creativă, ordonată și perseverentă. Începutul este întotdeauna anevoios, deoarece trebuie să ne descurcăm pe cont propriu, să ne luăm viața în piept și să înfruntăm cu mult curaj tot ce ne oferă experiența de student. Clar nu este ușor să plecăm de lângă cei dragi nouă, dar ne motivează faptul că ne vom maturiza.

A fi studentă la această universitate înseamnă o listă lungă de experiențe noi pe care mulți le așteaptă cu nerăbdare cum ar fi: interacțiunea cu oameni noi, participarea la diferite activități, concursuri și acumularea de informații prețioase de la oameni importanți.

1. Liga studențească

Participarea în Liga Studențească oferă tuturor studenților amintiri și experiență.

Astfel, înscrierea în această echipă oferă atâtea oportunități pe cât este capabil studentul să ducă. Implicarea în diferite proiecte vine la pachet cu umplerea timpului și faptul că ajută studentul să se dezvolte. De asemenea, distracția nu lipsește, crearea de prietenii și cu siguranță aprecierea profesorilor.

2. Voluntariat



Pentru unii voluntariatul este un subiect deja cunoscut. În schimb, alții de abia în momentul înscrierii la facultate au aflat ce presupune participarea ca voluntar. Să fii voluntar presupune implicarea în comunitatea în care trăiești, să fii social responsabil și să ajuți. Organizații de voluntariat sunt foarte multe, iar experiența pe care o câștigi din implicare va fi importantă.

3. Erasmus



O mobilitate de studiu într-o universitate dintr-o țară străină este benefică pentru orice student. Prin acest program înveți la o altă universitate timp de un semestru. Această mobilitate se poate prelungi ulterior. Încă din primul an de facultate ni se prezintă această experiență percepută atât de studenții care au participat, cât și de profesorii care ne încurajează să călătorim, să experimentăm o altă universitate. Am întâlnit colegi care povesteau despre experiența lor cu mobilitatea Erasmus și mi se pare ceva foarte atractiv și interesant.



Experiența mea Erasmus

Ioana-Smaranda Ciocan

Bună tuturor, mă numesc Ciocan Ioana-Smaranda, sunt studentă în anul II, la Facultatea de Litere, specializarea CRP, și în anul I am decis să îmi depun CV-ul pentru o experiență Erasmus.

În urma depunerii CV-ului și al actelor necesare, am primit mesaj că vom da un mic interviu, iar dacă vom trece de acest interviu, vom putea începe pregătirile pentru plecare. Am luat interviul, o perioadă nu trebuie să faci foarte multe lucruri, însă după trebuie să te pregătești să stai mai mult pe la Biroul de Relații Internaționale, de făcut acte, etc.

Am plecat pe data de 15 Ianuarie împreună cu colega și prietena mea Luca Silvia. Sinceră să fiu nu prea am avut legătură cu ea pe timpul facultății, deoarece nu făceam parte din aceeași grupă și nu aveam contact cu ea, însă în urma acestei experiențe mi-a devenit prietenă, my ride or die, un om cu care voi ține legătura toată viața, deoarece noi două singurele am plecat pe un drum care ne-a unit extrem de mult. Minunatul loc în care am ales să venim este Corte, Corsica. Un loc de vis ca și priveliște, toată insula este o mină de aur, pot spune. Cu siguranță un loc pe care aș dori să îl revizitez cândva. Țin să menționez că pentru mine a fost primul zbor cu avionul, prima oară când părăseam țara. Dacă ai nevoie de un impuls de a ieși din zona de confort, o experiență Erasmus este strictul necesar de a te dezvolta și de a-ți depăși limitele.

În prima zi ajunse aici, bineînțeles că ne-am cazat, o cazare cu tot ce îți trebuie, camera ta, cu baie personală și bucătărie pe hol, nu îți poți dori mai mult. După ce ne-am cazat, am mers să explorăm puțin locul și să facem niște cumpărături. Tot ce este sub 2 euro noi le-am găsit. Dacă vă decideți să alegeți Corte, să vă așteptați la prețuri puțin mai piperate, deoarece toate produsele

vin de pe vapor și automat taxele sunt mult mai mari.

Am început și școala, o facultate micuță, nu foarte diferită de a noastră, cu aceleași dotări nimic ieșit din comun. Profesori tineri și foarte de treabă, cu gândul să te ajute și să facă tot posibilul să înțelegi. Am întâmpinat și dificultăți bineînțeles, la fel ca noi fiecare clasă are bisericuțele sale, fiecare deja are un grup format și când vii ca student nou nu prea știi unde să te poziționezi, însă am dat peste un coleg minunat, numele lui este Audran, care mereu ne-a ajutat și va rămâne prietenul nostru din Corsica. La supermarketul principal de aici am dat peste a doua noastră prietenă, numele ei este Raffași a fost o ființă foarte primitoare, precum și părinții ei care ne-au primit în casa lor și ne-au întâmpinat ca pe niște copiii de ai lor. Niște oameni calzi și blânzi, foarte veseli și dornici să comunice cu tine și să afle mici lucruri din cultura ta. Însă, nu toți de aici sunt așa, deci vei da și peste oameni dificili dacă vei alege să vii aici, însă peste tot sunt așa. Deci nu te speria.

Cantina de aici oferă mâncare gratis la prânz și seara în timpul săptămânii, lucru care ne-a salvat viața, nu am ratat aproape nici o zi la cantină, sigur nu ar trebui nici voi. Mâncarea nu e mai bună ca la noi în țara, însă descoperi texturi și gusturi noi, ingrediente folosite în alte moduri față de cum le-am folosi noi, ceea ce este un lucru foarte interesant de încercat. Însă nu mâncarea a fost cel mai bun lucru de la cantină, ci româncă care prin coincidență am descoperit-o, Adelina, care este stabilită pe această insulă de 8 ani de zile și care în multe cazuri a fost sprijinul nostru, mama noastră cum i-am spune noi. Oriunde mergeam noi ea era ca o mămică, ne-a ajutat cu tot ce aveam nevoie și îi suntem foarte recunoscătoare pentru tot. Alături de ea și

de familia ei ne-am mai astâmpărat dorul de casă, care fără să vrei există. Ne-au permis alături de ei, am dormit la ei, ne-au ajutat cu ce au putut întotdeauna, niște oameni minunați cu care cu siguranță vom păstra legătura, pentru că ne-am obișnuit cu ei și nu putem fără ei. Împreună cu ea și cu Silvia, ne-am creat momente și amintiri de neuitat, o să îmi fie dor de mersul până la cantină pe scurtătura de pe pod, unde râdeam cu lacrimi de momentele din cantină. Unde te exprimi liberi și mai bârfești câte puțin despre toată lumea, pentru că cum aș spune eu „Nu mă înțelege nimeni așa că pot să zic ce vreau, urâților”, însă să nu te bazezi pe asta, deoarece am dat și peste români sub acoperire cum le-am spus noi și multe alte momente de prețuit, pe care, crede-mă, că le trăiești doar într-o experiență ca aceasta.

Multă lume întreabă de bani, să nu te sperii dacă vrei să aplici pentru o experiență Erasmus, deoarece te vei descurca cu bănușii, îi vei gestiona și vei învăța să îi gestionezi, pentru că nu ai încotro.

Sunt fericită că am plecat cu o astfel de experiență, dacă ar fi să dau timpul înapoi tot aici aș veni și nu aș schimba nimic, am și plâns, am și râs, ne-am distrat, am și prezentat în franceză în fața clasei, ne-am și făcut prieteni dar și „inamici”. Mulțumesc enorm doamnei profesoare Amălanței Brîndușa că a avut încredere în noi și ne-a susținut. Cu tot dragul vă recomand să încercați, pentru că nu aveți nimic de pierdut, este ceva cu care veți rămâne pe viață, un moment ce doar un student are parte de el, ieșiți din zona de confort și învățați să trăiți fiecare clipă și să vă bucurați de ce lumea are să vă ofere cu bune și cu rele.



Experiența mea de vară cu programul *Work and Travel*

Silvia Luca

Vara trecută am călătorit în Statele Unite ale Americii în cadrul programului Work and Travel, o experiență care s-a dovedit a fi mult mai mult decât o simplă aventură de vară. Încă de la sosire, am fost întâmpinată de o varietate de culturi și de o atmosferă plină de energie, ceea ce a creat o anticipare entuziastă pentru ceea ce urma să fie o experiență cu adevărat de neuitat.

O parte esențială a programului a fost îmbinarea călătoriilor cu responsabilitățile

de muncă. Am avut șansa de a explora diferite orașe, de la pitorescul Cape May la vibrantul New York, și de a cunoaște oameni cu povești fascinante în fiecare loc. Cu toate acestea, fiecare destinație a fost marcată și de provocările muncii zilnice. Am avut privilegiul de a lucra în domeniul serviciilor, unde am interacționat cu o diversitate de oameni cu diferite caractere, ceea ce mi-a permis să-mi dezvolt abilități de comunicare și empatie.

Munca în străinătate nu a fost întotdeauna ușoară, dar a fost profund plăcută. Am făcut parte din echipe de oameni entuziaști și am fost expusă la metode diferite de abordare a sarcinilor. Acest mediu de lucru divers m-a determinat să devin mai adaptabilă și mai deschisă la idei noi. În plus, am învățat să gestionez presiunea și să colaborez eficient în echipă, abilități care sunt cu siguranță transferabile în viitorul meu profesional.

Un alt aspect notabil al experienței mele a fost interacțiunea cu comunitatea locală. Am participat la evenimente culturale și am petrecut timp cu localnicii, ceea ce mi-a oferit o perspectivă autentică asupra vieții în acele comunități. De la seratele de dans la evenimentele caritabile locale, am fost martoră la diversitatea și solidaritatea acestor comunități, ceea ce mi-a întărit convingerea că experiența Work and Travel nu este doar despre muncă și călătorii, ci și despre conectarea cu oamenii și cu lumea înconjurătoare.

Pe lângă beneficiile culturale și de muncă, programul Work and Travel mi-a oferit și oportunitatea de a-mi dezvolta abilități personale. Am devenit mai independent, gestionându-mi bugetul și

luând decizii importante cu privire la călătoriile și activitățile mele. Această responsabilitate adăugată a fost esențială pentru creșterea mea personală și pentru consolidarea încrederii în sine.

În concluzie, participarea la programul Work and Travel a fost o experiență complexă și valoroasă. De la explorarea unor destinații fascinante și până la integrarea în comunități diverse, această experiență a depășit așteptările mele inițiale. Work and Travel nu este doar un program de vară; este o oportunitate de a călători, de a învăța, de a munci și de a crește într-un mod cu totul unic. Această vară, îmbogățită de întâlniri memorabile și de provocări stimulatoare, va rămâne în inima mea ca un capitol esențial în călătoria mea către o viață plină de aventuri și învățăminte, și recomand cu mare încredere tuturor studenților să încerce măcar odată în viață o asemenea experiență.



Avantaje și dezavantaje ale statului la cămin pe perioada studenției

Alina Bulai

Avantaje:

- 1. Preț mai mic** – prețul pe care trebuie să îl dai este mult mai mic în comparație cu cel de la chirie.
- 2. Aproape de facultate** – cele mai multe cămine sunt în apropiere de facultate sau chiar în curtea facultății astfel ajungi mai repede la cursuri fără a mai te îngrijora că o să întârzie.
- 3. Poți lega multe prietenii** – locuind în cămin îți vei face prieteni foarte mulți din zone diferite de la care înveți foarte multe lucruri.

Dezavantaje:

- 1. Lipsa intimității** – având în vedere că vei împărți camera cu cel puțin două persoane, nivelul de intimitate este destul de scăzut, deoarece trebuie să împărți dulapul cu colegii/colegele de cameră, iar baia – cu foarte multe persoane.
- 2. Gălăgia** – deoarece fiecare are programe diferite, stilul de viață diferit, o să îți fie foarte greu atunci când ai de învățat sau vrei să dormi să faci rost de puțină liniște.
- 3. Colegi/colege dezordonati/te** – poți ajunge să ai colegi/colege mai împrăștiate care își lasă lucrurile aruncate peste tot și nu fac curat, iar tu trebuie să faci tot timpul curățenie singur peste tot pentru sănătatea ta.

Căminul

de Denisa-Georgiana Doru

La cămin de vrei să stai,
Tu multă răbdare trebuie să ai.
Nu ai liniște, curat sau un somn prea adecvat.
Să ai grijă cum vorbești că pereții
au urechi,
Și subiectul principal, e bârfa, ca
la ziar.
Tu mâncare dacă vrei,
Un frigider ar fi bine să îți iei.
Și la dușuri când tu fugi
antiderapanți să ai,
Că de nu, te duci la vale mai ceva
ca pe ghețari.
E și fain, într-adevăr,
Dacă ai noroc să dai peste oameni iubitori,
Nu doar de cei care fac parte din clubul șerpilor.

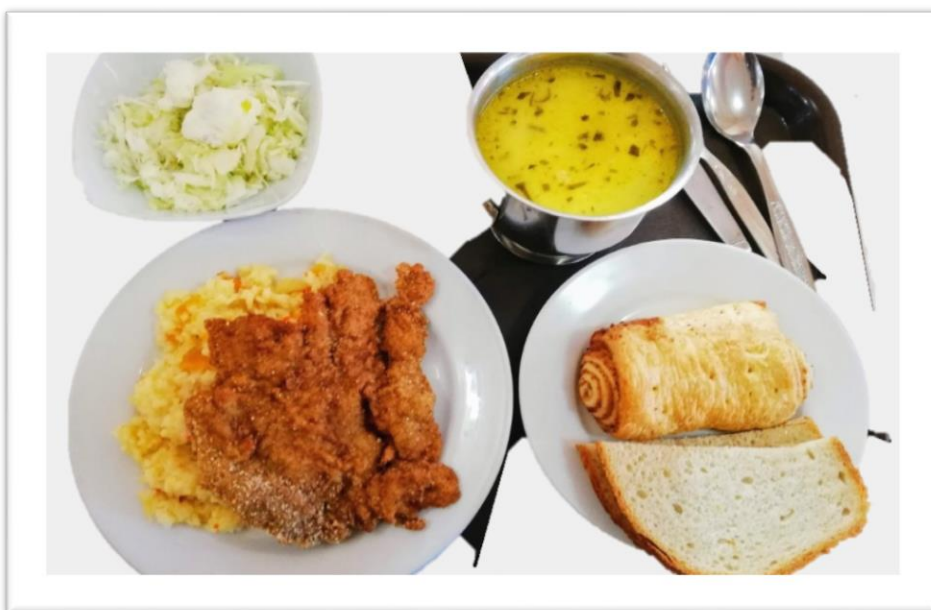


Despre cantină

Alina Bulai

Cantina Universității „Vasile Alecsandri” din Bacău este situată în campusul Mărășești și are o capacitate de 400 de locuri. Este deschisă de luni până vineri în intervalul orar 11-15. Mâncarea este foarte bună, drept dovadă că se face în fiecare zi o coadă de studenți care se întinde până la ușă. Prețurile de la cantină sunt foarte mici, cu o sumă mică de bani poți mânca mai multe feluri, lucru care nu se întâmplă la nici un local. La cantină poate veni oricine își dorește să mănânce o masă caldă, nu doar studenții. Doamnele care

pregătesc mâncarea sunt foarte drăguțe și amabile așteptând cu drag pe oricine să le savureze mâncarea. Cantina este foarte curată și îngrijită, așa că treceți-i pragul când aveți o pauză de la cursuri.



Sesiunea de... umor

selecție de Maria Teodora Grigoraș

1. Profesorul: „Care este cel mai important lucru pe care l-ați învățat în facultate?” Studentul: „Să merg la toaletă înainte de examene.”
2. Studentul: „Domnule profesor, de ce avem atât de multe proiecte?” Profesorul: „Pentru că viața nu este suficient de complicată, așa că trebuie să o facem și mai interesantă.”
3. Profesorul: „Ați învățat pentru examen?” Studentul: „Da, am învățat să mă descurc cu somnul în timpul cursurilor.”
4. Studentul: „Am uitat să-mi aduc pixul la examen.” Profesorul: „Nu e o problemă, scrie cu sângele tău de student.”

Maeștrii facultății

de Adina-Marinela Mavriche

Te-ntinzi și tai frunza la câine un întreg semestru
Și înainte de sesiune te transformi într-un maestru.
Te închizi cu cafea și înveți singur ca un sihastru
O noapte, maxim două, doar așa este de-al nostru.

Facultatea la vârsta maturității: o decizie inspirată

Mihaela Apetri

Tradițional, tinerii proaspăt absolvenți de liceu au avut prioritate în ceea ce privește înregistrarea la facultate. Cu toate acestea, în ultimii ani, un număr tot mai mare de adulți maturi și-au exprimat dorința de a-și continua educația superioară. Perioada maturității aduce, numeroase schimbări și provocări, iar una dintre cele mai importante decizii pe care oamenii le iau în acest moment crucial al vieții lor este alegerea facultății. Deși, în trecut, se considera că facultatea trebuie urmată imediat după absolvirea liceului, tot mai mulți oameni optează acum pentru a se înscrie la facultate la o vârstă mai înaintată. În acest articol, vom explora motivele din spatele acestei alegeri și beneficiile pe care le poate aduce începerea studiilor universitare într-un moment mai matur al vieții:

I. Experiența de viață: Odată cu înaintarea în vârstă, persoanele au o experiență mai mare de viață și sunt mult mai mature decât la 18 sau 20 de ani. Această experiență poate fi de mare ajutor în facultate, deoarece vor fi mai pregătiți să facă față provocărilor academice și sociale.

Motivație: De multe ori, oamenii care încep facultatea la vârsta maturității au o motivație mai mare decât cei care încep imediat după liceu. Poate fi vorba de dorința de a-și schimba cariera sau de a-și îndeplini un vis mai vechi. Această motivație suplimentară îi poate ajuta să reușească în facultate și să-și atingă obiectivele academice.

II. Flexibilitatea: La vârsta maturității, mulți oameni au deja un program aglomerat, cu familie, carieră și alte responsabilități. În ciuda acestui fapt, mulți reușesc să-și găsească timp pentru a merge la facultate. Flexibilitatea oferită de multe facultăți în ceea ce privește programul de studii poate fi

de mare ajutor pentru a face față acestor responsabilități.

III. Rețele de susținere: Atunci când oamenii încep facultatea la vârsta maturității au, de obicei, o rețea de susținere mai solidă decât ar fi avut la 18 sau 20 de ani, fiind vorba de partenerul de viață, de copii, de prieteni sau de membrii ai familiei. Acești oameni pot fi de mare ajutor în a face față stresului și provocărilor academice.

IV. Oportunități de carieră: Chiar dacă sunt persoane care au deja o carieră, o diplomă universitară poate fi de mare ajutor în a obține o promovare sau pentru a-și schimba cariera. În plus, mulți angajatori apreciază oamenii care își continuă educația și pot fi dispuși să ofere sprijin financiar sau alt tip de suport pentru a-și ajuta angajații să obțină o diplomă.

Cu toate acestea, există și anumite provocări asociate cu înscrierea la facultate la vârsta maturității. Unul dintre acestea este echilibrarea responsabilităților familiale și profesionale existente cu cerințele academice. Adulții adesea au angajamente financiare și familiale, ceea ce înseamnă că trebuie să gestioneze timpul și resursele cu atenție pentru a se asigura că pot face față cerințelor școlare. În plus, adaptarea la mediul academic poate fi o provocare pentru cei care nu au mai fost în școală de mult timp. Înscrierea la facultate implică participarea la cursuri, finalizarea sarcinilor și interacțiunea cu profesori și ceilalți studenți. Învățarea online sau îmbinarea studiilor cu munca poate necesita o perioadă de ajustare pentru adulți.

Pentru a beneficia la maximum de înscrierea la facultate la maturitate, oamenii pot lua în considerare următoarele sfaturi practice:

-Stabilirea unui echilibru între responsabilitățile personale și academice prin planificare și prioritizare eficientă.

- Căutarea de programe universitare flexibile, care permit studiul la distanță sau în regim parțial, pentru a se potrivi cu nevoile și programul lor existent.

Angajarea într-o comunicare deschisă cu profesorii și colegii de clasă pentru a obține sprijin și îndrumare suplimentară.

Alegerea unui domeniu de studiu care stimulează interesul personal și pasiunea, pentru a fi motivați să își atingă obiectivele academice.

În concluzie, înscrierea la o facultate la vârsta maturității poate fi o alegere

excelentă pentru ca indivizii să își îmbunătățirască abilitățile și pentru a-și dezvolta cunoștințele, dar necesită o disciplină și organizare mai mare. Este important să aleagă o facultate și o specializare care să le ofere flexibilitatea și oportunitățile necesare pentru a-și atinge obiectivele. Cu toate provocările asociate, această decizie poate aduce beneficii pe termen lung, cum ar fi îmbunătățirea perspectivei de carieră și satisfacția personală. În final, fiecare adult trebuie să ia în considerare propriile circumstanțe și să ia decizia care se potrivește cel mai bine cu obiectivele și aspirațiile sale.

Viața mea de student

Mirela-Georgiana Păltineanu

Se spune că „viața de student este cea mai bună viață”, deoarece este o perioadă de fericire și bucurie pură. Se datorează faptului că mintea unui student este liberă de grijile vieții de adult. În această perioadă se formează caracterul studentului. Deci, această viață este importantă și pentru ca studenții să se dezvolte ca buni cetățeni. În viața de student, datoria acestuia este să învețe și să câștige cunoștințe. Trebuie să-și facă toate sarcinile de muncă la timp, cu menținerea punctualității și a disciplinei. Dacă va străluci în viața lui de student, va deveni capabil să strălucească în orice sferă a vieții.

Experiența mea de student a avut sușuri și coborâșuri, dar, cu toate acestea, mă simt tristă că este pe cale să se termine. Nu îmi voi mai vedea colegii și pe domnii profesori, care m-au ajutat pe parcursul drumului meu de student. Viața școlară este perioada de aur. Importanța vieții școlare nu poate fi niciodată negată. După acești ani am obținut mai multă încredere în mine, motivație și voința de a face tot ce este mai

bun și am învățat lucruri noi. Pe parcursul acestor ani m-am ales cu cei mai buni prieteni pentru tot restul vieții mele. Prietenii din perioada școlii sunt ca prietenii tăi vechi și sinceri.

Zilele de școală sunt cele mai bune zile din viața mea. Am cele mai bune amintiri din viața de student. Sunt ca o comoară pentru mine. Îmi amintesc clar prima mea zi la facultate. Amintirile mele din prima zi de școală sunt încă vii, cât de speriată eram, deoarece nu știam pe nimeni, eram într-un loc nou, nu știam la ce să mă aștept. Prima mea prezentare în fața clasei și cât de speriată eram. Astăzi sunt la un pas de absolvire și îmi este frică. Frică că nu voi mai face parte dintr-un colectiv așa frumos și se va închide încă un capitol din viață, și acela fiind „viața mea de student”. Asta am învățat din viața de student, adevăratul sens al cooperării și al prieteniei. Aceasta este cea mai bună parte a vieții mele de student. Și, într-adevăr, viața de student este cea mai bună etapă din viața mea.

STUDENTEȘTI*Mariana Mișcoi**Poezia*

Cu poezia mă chinui de dimineața până
seara,
Dar cuvintele par să aibă voința lor proprie
și se dau în stambă.
Mă rog la muze să-mi dea inspirație,
Dar parcă ele-și bat joc de mine și mă
încurcă într-un ocean de frustrare și
anxietate.

Despre epigramă

Despre epigramă să-ți spun un cuvânt,
Este un joc de cuvinte și gând.
Scurtă, simplă, dar ca o lamă fină,
Îți zâmbește în rime și te cântărește în tină.

Îți poate spune multe într-o strofă anodină,
Dar trebuie să fii atent la fiecare cuvânt,
La punctuație, cu avânt
Să guști umorul, altfel ești de pomînă.

Despre radio sau cum să nu muncești nicio zi din viața ta

Sabina Dulcescu



“Dacă tot e vineri și e aproape weekend, putem spune că ne pregătim pentru ceea ce va să vină, adicătelea două zile de relaxare și voie bună, că tot ține vremea cu noi. Sabina este numele meu, gazdă îți voi fi pentru următoarele trei ceasuri pe frecvența magică...”

Cam așa începe. Dar nu întotdeauna a fost așa.

Aveam 16 ani când mi-am făcut debutul la un post de radio adevărat, trecând de cealaltă parte a baricadei. Dintr-o devoratoare de frecvențe FM, adolescența introvertită și emotivă a trebuit să învețe să

fie sociabilă, să devină dornică să comunice, chiar și unidirecțional, să n-aibă zile proaste și să scape de emoții. Și-a trecut prin mâinile celor mai buni oameni de radio din perioada respectivă, de la fiecare învățând câte ceva. Mi s-a spus atât de ușor: meseria se fură. Ce nu știau ei era că eu deja aveam urechile ciulite la fiecare cuvânt, inflexiune a vocii, formulare, la jocurile de cuvinte și joaca de-a cuvintele. Pentru că, până la urmă, asta este scopul: vocea care se aude din cutiile acelea mici legate prin multe fire și-o antenă de un receiver să transmită ceva, într-un mod clar, concis, dar în același timp, tonalitatea să fie una

plăcută, să te faci să vrei s-o mai auzi, pentru că, sunt zile în care nu e atât de important ce transmite, cât cum transmite. Și dacă zâmbești, ai tăi sunt, ei, ascultătorii.

E un job sau non-job prin care devii fără să vrei un bun comunicator, într-un timp limitat, pentru că ai 30 de secunde în care să transmiți esențialul dintr-o știre. Există și un decalog la un post de radio și prima regulă era: dacă n-ai nimic de transmis, mai bine taci și pune muzică.



Radioul a fost rampa mea de lansare, inițial la Onești, în fiecare sâmbătă, apoi pe frecvența din Bacău, seară de seară, după retransmisia BBC, adică după cele 30 de minute de știri plictisitoare, citite anost, pe care cam toate posturile de radio locale le retransmiteau. Inițial, mi s-a repartizat programul de dedicații, nici nu-mi amintesc dacă avea un nume emisiunea. Dar știu că sunau ascultătorii și alegeau muzici de toate felurile pentru prieteni, cunoștințe, rude sau matrimoniale, eu intermediar fiind.

N-a durat foarte mult până să fiu „retrogradată” pe matinal, împreună cu un alt coleg. Deși matinalul este cel mai important program al zilei pentru un post de radio, el dând tonul, am considerat-o

retrogradare pentru că devenisem pasăre de noapte, ceea ce însemna că aveam o problemă cu trezitul la ore mici. Nu de puține ori așteptam între intervenții pe canapeaua din preemie, cu muzica dată tare și Nicu țipând isteric să mă trezesc că urmează horoscopul. Ying și Yang eram noi doi. Total opuși, dar atât de perfecți împreună, profesional vorbind. Când n-avea cuvintele la el, le aveam eu și viceversa.

O să mai dobândești competențe în folosirea echipamentului radio, o să înveți cum să creezi un playlist, cum înregistrezi o voce pentru un spot, cum și de câte ori trebuie să îl înregistrezi sau modifice pentru clientul final. O să mai înveți, obligat de împrejurări sau... nu, cum ar trebui să decurgă un interviu atunci când nu știi prea multe despre invitat, întrucât nu te-a informat nimeni că vei avea companie în studio.

Eu, pe lângă competențele enumerate, am învățat să îmi deschid mintea și inima la nou, să mă bucur de toată muzica, inclusiv de cea care nu e pe gustul meu. Însă, cel mai important aspect, cred eu, este că acest job mi-a educat spontaneitatea.

Studenție și job

Leonard-Martin Ignat

Perioada de studenție este o adevărată aventură pentru tinerii din ziua de azi. Țin minte cum așteptam cu ardoare să pășesc pentru prima dată pragul Universității, dornic de cunoaștere și dezvoltare.

Odată cu începerea facultății mi-am găsit de muncă într-un domeniu ce îmi prieste și astăzi, între copii. Încă din primul an, combin aceste două activități ce mi-au devenit prioritare, mai exact, orele de curs ce se țin la facultate și locul de muncă, de unde îmi câștig veniturile pentru a mă întreține și a nu apela la părinți.

Locul meu de muncă este foarte relaxant pentru mine ca student, este un loc colorat unde văd copii bucurându-se, zâmbetele lor alungându-mi toate grijile și supărările legate de teme și examene. Într-adevăr, lucrând în program full-time, încerc și trag din răputeri să ajung la cursuri, dar nu mă plâng, aceasta este alegerea mea, chiar dacă sunt conștient că nu mai am timp de activități personale.

Prin aceste două activități am învățat cum să gestionez timpul și cum să reușesc în societate, privind viața de tânăr (la facultate) și viața de om matur (la locul de muncă).

Să muncești sau nu în străinătate

Adina-Elena Verbuță & Ioana Hanganu

Fiind vorba despre o alegere individuală, bazată pe argumente solide, decizia de a pleca la muncă în străinătate a devenit un subiect extrem de dezbătut. În ultima vreme, numeroase persoane au încercat să își construiască o nouă viață departe de casă, însă nu mulți au fost și cei care au reușit să își atingă obiectivul. Pornind de la experiența de viață, astăzi vă vom spune de ce este bine și de ce nu este bine să alegem un loc de muncă peste hotare.

Ioana: Un prim argument ar fi că nivelul de trai este mai ridicat. Salariul de altfel este pe măsura prețurilor, ceea ce este un lucru favorabil pentru locuitori. În aceeași ordine de idei, orice om de rând își poate permite excursii, își poate plăti chiria fără a se gândi la ziua de mâine și totodată își poate achita și mâncarea. Ieșirile în oraș devin și ele

accesibile pentru fiecare, pentru că nivelul de trai este diferit față de cel din România.

Adina: Total de acord, nivelul de trai devine unul mai bun, cheltuielile sunt mai ușor de achitat, dar hai să ne gândim la separarea de familie și prieteni: munca în străinătate poate implica o distanțare considerabilă față de membrii familiei și prietenii apropiați. Acest lucru poate duce la o pierdere a conexiunilor sociale și la sentimente de izolare și singurătate.

Ioana: Totuși, munca în străinătate oferă privilegiul de a-i ajuta pe cei de acasă cu acoperirea cheltuielilor și a scumpirilor. Faptul că știu că îmi pot ajuta familia mă mulțumește sufletește și îmi aduce o încredere de sine pe care în România poate nu aș avea-o. Munca în străinătate trebuie să

fie aleasă pe măsura așteptărilor tale. De exemplu, dacă te mulțumești cu munca într-o seră, rezultatele vor fi pe măsura alegerii tale, dar dacă alegi să muncești pentru început într-o firmă, automat rezultatele vor fi mult mai diferite decât cele dintr-o seră. Faptul că ai un loc bun de muncă, te ajută foarte mult să strangi bani, pe când în România mulți oameni lucrează ca să trăiască de la o lună la alta.

Adina: Munca în străinătate poate implica o lipsă de stabilitate și siguranță în ceea ce privește locul de muncă și statutul legal. Lucrătorii migranți pot fi vulnerabili la concedieri nejustificate, expulzări și dificultăți în obținerea drepturilor legale. Lucrătorii migranți pot fi expuși discriminării și tratamentului nedrept în țara gazdă. Acest lucru se poate manifesta prin salarii mai mici, condiții de muncă precare, lipsa drepturilor lucrătorilor și exploatarea acestora, lipsa suportului social și medical. În unele cazuri, lucrătorii din străinătate pot avea acces limitat la suport social și servicii medicale. Sistemul de asistență medicală poate fi diferit și pot exista bariere în ceea ce privește obținerea serviciilor medicale de calitate sau tratamentul adecvat. Munca în străinătate poate avea un impact negativ asupra economiei țării de origine. Emigrarea forței de muncă poate duce la pierderea de competențe și talente, la scăderea capacității de inovare și la lipsa de investiții în dezvoltarea economică.

Ioana: Munca în străinătate are ca efect acumularea unor noi aptitudini de care poate nici tu nu știai, contribuind la dezvoltarea ta personală. Explorarea unei noi culturi te va determina să faci o introspecție care te va ajuta să te dezvolti personal. Dificultățile pe care le vei întâlni în afara țării te vor echipa cu un set de abilități care te vor maturiza și te vor face mai independent. Cu cât îți vei împinge limitele pentru a te adapta la un mediu de lucru străin, vei observa o creștere a nivelului încrederii în sine și vei fi mai motivat să faci și alte lucruri noi. Te vei afla

într-o cultură nouă, cu obiceiuri noi și chiar o limbă nouă. Toate acestea sunt extrem de satisfăcătoare și îți vor îmbunătăți viața.

Adina: Munca în străinătate poate aduce cu sine o expunere limitată la cultura și tradițiile țării de origine. Acest lucru poate duce la o pierdere a identității culturale și la dificultăți în menținerea legăturii cu rădăcinile proprii. De cele mai multe ori apar probleme când vine vorba de integrare socială. Adaptarea într-o țară străină poate fi dificilă din punct de vedere social și lingvistic. Lucrătorii migranți pot întâmpina dificultăți în a se integra în comunitatea locală și pot fi expuși la discriminare sau izolare socială.

Ioana: Desigur nu este ușor să înveți o limbă nouă. Unele limbi sunt mai dificil de învățat decât altele, dar prin învățarea unei baze, vei căpăta o nerăbdare în acceptarea unei noi provocări. Integrarea în comunitatea lingvistică este o ocazie excelentă de a-ți dezvolta aptitudinile de ascultare și vorbire.

Cu siguranță, a lucra în străinătate poate fi și o experiență de viață. De ce? Pentru că ai oportunitatea de a relaționa cu diferite etnii, în cazul meu: am discutat cu polonezi, lituanieni, olandezi, greci, ucrainieni, portughezi, italieni. Începerea unei noi vieți în străinătate vine cu o serie de provocări specifice, de la a găsi o locuință până la a rezolva diferite chestiuni administrative, a afla cum se plătesc facturile și a folosi transportul local. Însă, odată ce te familiarizezi cu toate acestea, vei vedea că sentimentul de satisfacție merită eforturile. Faptul că te poți descurca singură într-un mediu complet necunoscut îți va da încrederea de care ai nevoie pentru a face față altor provocări din viață. E important mai ales dacă nu ai multă experiență de viață pe cont propriu.

Un ultim lucru pentru care mulți oameni aleg să lucreze în străinătate este că oricine își poate recupera taxele anuale și taxele medicale, ceea ce în România nu se poate

face. Faptul că o altă țară, cum este Olanda îți oferă șansa să îți recuperezi taxele înseamnă mult pentru cei veniți la muncă aici, deoarece toți cei care aleg munca în străinătate o fac pentru un alt stil de viață mult mai bun decât cel oferit de statul român.

Este important să menționăm că argumentele împotriva lucrului în străinătate pot varia în funcție de circumstanțe individuale și de țara în care se intenționează să se lucreze. Fiecare persoană trebuie să ia în considerare atât avantajele, cât și dezavantajele înainte de a lua o decizie privind lucrul în străinătate.

Job și facultate în același timp

Cristina Golăi

A fi student implică a te afla într-o continuă mișcare, iar aici nu mă refer la drumul către facultate sau alte obiective. Cu cât înaintezi în ani, lucrurile încep să devină, treptat, mai dificile și mai intense.

Studenția are urcușuri și coborâșuri, asemeni propriei vieți... sunt momente grele, pe care uneori nu știi cum să le gestionezi, cum să le găsești un răspuns. După ce stai puțin de vorbă cu tine, îți amintești de ce ai venit aici și deși simți că nu mai poți, mai poți puțin. Dacă ești un student prezent, atent, implicat și activ, poți acumula multe cunoștințe și din sala de curs.

În timpul studenției noastre, unii dintre noi vor să își caute un loc de muncă. Jobul te va ajuta să faci o conexiune între viața ta ca student și viitorul tău în calitate de angajat sau chiar antreprenor. Locul de muncă te va face să observi unele lucruri din alte perspective, să observi alte comportamente, să iei altfel deciziile și așa mai departe. Astfel, viziunea ta asupra

viitorului se va schimba, pentru că vei ști exact ce se va întâmpla după ce vei absolvi.

Din punctul meu de vedere, cel mai mare avantaj este faptul că jobul te face responsabil. În momentul în care ți-ai găsit un job, îți iei angajamentul că o să mergi și o să lucrezi acolo exact după cum spune programul. Ca student, de multe ori te trezești și nu mai mergi la facultate în ziua aia pentru că nu ai chef, însă la un job nu faci asta. Prin a avea un job, vei învăța să fii responsabil, să fii serios și să îți respecti atribuțiile și programul.

Important este să ai puterea să filtrezi binele de rău și să fii precaut. Nu pot spune că este bine sau rău să ai un job pe timpul facultății, asta ține de obiectivele și planurile de viitor ale fiecăruia. Un job te poate ajuta mult, mai ales atunci când este conectat cu domeniul în care studiezi. Alteori, un job este absolut necesar, datorită nevoii de bani. Indiferent cum ar fi, un job pe timpul facultății vine cu avantaje și dezavantaje. Dacă vei reuși să le balansezi într-o manieră bună, îți vor aduce valoare în viață.

Dicționarul amuzant al studenților

Mădălina-Alexandra Butacu

Expert în calculul economisirii de timp: (substantiv) Studenții, care, în mod miraculos, reușesc să termine un semestru de cursuri într-o singură noapte.

Dansul printre săptămâni: (verb) Modul în care studenții încep să simtă trecerea timpului în ritmul temelor și al examenelor.

Cine este celălalt student? (întrebare existențială) Când întâlnești pe cineva pe hol și încerci să-ți amintești dacă ai avut vreodată același curs.

Zilele fără Netflix: (situație de urgență) Perioada dificilă când internetul cade și studenții încep să-și reamintească de existența cărților.

Tehnologia de împărtășire a notițelor: (substantiv) Înseamnă să împărtășești notițele tale cu un prieten și să sperii în același timp profesorul cu cât de „originală” este abordarea ta.

Studenția este o experiență unică și, adesea, absurdă. Acest dicționar amuzant reflectă latura umoristică a vieții de student și ne amintește că, în ciuda provocărilor, râsul este întotdeauna un aliat de nădejde.

Navigând pe valurile stresului. Cum să gestionați anxietatea în timpul examenelor

Alina Dima

Perioadele de examene pot fi provocatoare și stresante pentru mulți studenți. Cu presiuni academice crescute, anxietatea poate deveni o companie constantă. Însă, în loc să lăsăm anxietatea să ne copleșească, există strategii eficiente pentru a gestiona stresul și a face față cu succes examenelor. În acest articol, vom explora câteva metode practice pentru a vă ajuta să vă păstrați echilibrul mental și să realizați la nivelul vostru optim în perioadele tensionate.

1. Începeți prin a face o listă a subiectelor sau materialelor de înșir și stabiliți un program de studiu. Prioritizați sarcinile în funcție de importanță și deadline-uri. Un plan bine structurat vă poate oferi o direcție clară și vă poate ajuta să evitați sentimentul de copleșire.

2. Evitați să vă încărcăți cu prea multe informații odată. Împărțiți materia în porțiuni mai mici și stabiliți obiective realizabile. Astfel, veți avea parte de mai multe reușite, ceea ce vă poate reduce anxietatea și vă poate oferi o motivație suplimentară.

3. Asigurați-vă că aveți un spațiu de studiu bine luminat și organizat. Un mediu de învățare plăcut și confortabil vă poate ajuta să vă concentrați mai bine și să reduceți stresul.

4. Învățați tehnici de relaxare, cum ar fi respirația profundă, meditația sau yoga.

Aceste metode pot ajuta la reducerea stresului și la îmbunătățirea stării de bine mentală.

5. O alimentație echilibrată, somn adecvat și exerciții fizice regulate sunt esențiale pentru a vă menține mintea și corpul sănătoase. Evitați consumul excesiv de cofeină sau alimente bogate în zahăr, deoarece acestea pot contribui la creșterea anxietății.

6. Nu ezitați să discutați despre sentimentele voastre cu prietenii, familia sau colegii. Împărtășirea grijilor poate aduce o perspectivă nouă și poate oferi sprijin emoțional în momentele dificile.

7. Programați pauze scurte între sesiunile de studiu. O scurtă plimbare sau o pauză de relaxare vă poate ajuta să vă refocalizați și să mențineți nivelul de energie.

În timpul examenelor este normal să simțiți presiune și anxietate. Cu toate acestea, aplicarea unor strategii de gestionare a stresului poate face o diferență semnificativă în modul în care vă simțiți și în performanțele voastre. Prin planificare, organizare și îngrijire personală, puteți aborda examenele cu încredere și poziționați-vă pentru succes.

Parentingul, o adevărată știință

Adina-Marinela Mavriche

„A fi părinte... Este despre a călăuzi generația următoare și a o ierta pe cea precedentă.” (Peter Krause)

Îmi place să denumesc parentingul scurt și de efect ca fiind arta sau știința de a crește copii, această artă reprezentând o combinație dintre lucrurile vitale existenței – susținerea dezvoltării fizice, emoționale, sentimentale și intelectuale ale copilului. Această adevărată știință și măiestrie înglobează șiruri de calități și cerințe. Parentingul este cel mai important spectru în devenirea copiilor, singura formă de dezvoltare a acestora până la începerea conștientizării acțiunilor și efectelor lor și maturizării parțiale. Astfel, copilul va fi format în totalitate de părinți, respectiv persoanele care îl cresc până la o anumită vârstă, când inevitabil va avea din ce în ce mai mult impact direct cu lumea exterioară și interioară totodată și își va începe autoformarea, autoeducarea. Nu contest dificultatea ridicată a unei creșteri de înaltă calitate, însă cu ajutorul cultivării unui mod de mindfulness combinat cu acceptarea și vindecarea traumelor din trecutul propriu, puteți cu ușurință să obțineți calitățile necesare.

Să ne înțelegem de pe acum că familiile sunt imperfecte, situațiile din interior sunt diverse și există probleme, însă haideți să nu încurcăm acestea cu un parenting de calitate, care este mai mult o calitate de care dispun părinții și care rămâne nediluată în circumstanțele mai mult sau mai puțin precare din interior. Am întâlnit și analizat atâtea situații de parenting, de la cele exemplare, ce prezentau toate cele necesare până la cele, ei bine, pot doar felicita copiii că au reușit să iasă din bula creată de cei ce i-au crescut și s-au autoeducat. Îndrăznesc prin a afirma că mulți sunt de fapt niște pseudo-părinți, nu cunosc să-și organizeze

viața proprie și fac aceasta cu cea a copilului lor, este mai ușor așa decât să lucrezi cu tine și să-ți conștientizezi și să rezolvi propriile probleme.

Relația celor 3

Relația aceasta este constituită din cele trei tipuri de suport pe care trebuie să le asigure părinții copiilor încă de la începutul vieții, însemnătatea fiecăruia schimbându-se însă când copilul înaintează în vârstă. Aceasta se bazează pe: suportul financiar, suportul emoțional și suportul psihologic. În diferite faze ale vieții, copilul are nevoie mai mult sau mai puțin de aceste tipuri de suport. Inițial, bineînțeles, este vorba de prioritatea financiară pe care o acorzi pentru creșterea și întreținerea copilului, pe parcurs, suma necesară va crește, însă însemnătatea pentru copil va scădea dacă comparăm cu suportul psihic. Suportul emoțional este vital de la naștere, însă necesită o atenție mai mare pentru copil în raport cu înaintarea vârstei. Suportul psihic este necesar după o perioadă de timp, moment în care copilul începe să fie conștient de viață și de propriile acțiuni. În adolescență este vital să oferi ca părinte suport psihic și confirmare a stimei de sine a copilului continue. Copilul are nevoie de validarea părintelui pentru a-și putea cultiva stima de sine. Acum haideți să facem un test rapid: când a fost ultima dată când ați auzit din partea părinților un lucru pozitiv, care să vă valideze adevărata valoare? Dacă sunteți părinți, de când nu i-ați mai spus copilului dumneavoastră că are tot ce are nevoie, că are toată susținerea și suportul vostru? De când nu i-ați mai spus un lucru frumos fără niciun motiv, doar acela că sunteți un părinte de calitate? Dacă nu de mult timp, atunci felicitări, aveți cel puțin câteva calități necesare pentru un parenting calitativ. Dar voi reveni acum cu o întrebare

în antiteză. Când a fost ultima dată când părintele v-a spus ceva ce v-a descurajat total, când v-a făcut să plângeți și v-a făcut să vă simțiți lipsiți de calități, de respect propriu? Dacă răspunsul nu este unul favorabil vouă și dezvoltării și susținerii parentale, atunci înseamnă că nu aveți parte de niște părinți cu toate calitățile necesare. Bazați-vă pe puterea voastră și validați-vă, trebuie să vă conștientizați și acceptați faptul că aveți resursele necesare să vă autoeducați și să vă oferiți stima necesară.

Însă până la urmă, eu ca părinte ce pot face să îmi îmbunătățesc această acțiune de creștere a copilului și să o etalez la nivel de artă? Simplu de expus problematica, greu de aplicat, așa că:

5 moduri de a-ți îmbunătăți parentingul

1. Colectează-ți modul mindfulness

Mindfulness înseamnă conștientizarea moment cu moment a gândurilor, emoțiilor, senzațiilor corporale și a mediului înconjurător. Îmi place să-i spun „fii prezent aici și acum”, așa că orice ai face în momentul de față, fii conștient și simte. Poți pleca de la acțiuni simple pentru a-ți da seama cum ar trebui să procedezi în parenting. Încă un test pe care doresc să-l faceți cu toții, următoarea dată când mâncați ceva, uitați-vă la formă și la cum arată, abia apoi gustați și simțiți textura, gustul, volumul, absolut tot, simțiți mâncarea și fiți conștienți de fiecare parte din aceasta. Pe principiul acesta se merge și în parenting, fiți conștienți permanent de absolut tot ce se întâmplă în relația copil- părinte, de la acele banale discuții până la toate sentimentele și emoțiile trăite. Însă mindfulnessul este împiedicat de mai mulți factori. Așa că urmați și următorul pas pentru a putea cultiva această stare cu reușită.

2. Acceptă-ți și vindecă-ți trecutul

Va fi greu, vă atenționez de acum! Majoritatea am trecut prin traume în

copilărie din cauza parentingului neglijent, însă dacă lăsăm traumele să ne acapareze viața și stilul ei, tot ce vom face e să oferim și noi traume altora. Primul pas este să cauți natura frustrărilor și ieșirilor tale în relația cu copilul, sigur vine din trecut, din cauza unei traume suferite în familie. Apoi accept-o, acceptă faptul că nu poți schimba ce s-a întâmplat și că doar poți să vindeci rana. Și pe urmă caută metode prin care să-ți vindeci trecutul mai puțin favorabil din relația cu părinții. Îi poți chiar suna pe aceștia pentru a le mărturisi totul, punctând faptul că nu-i învinovățești. Vindecă-te pe tine mai întâi pentru a putea vindeca relația pe care o pierzi și o deteriorezi cu propriul copil.

3. Comunicare și timp cu copilul

Este un lucru incontestabil faptul că cel mai important lucru într-o relație, irelevantă fiind tipul ei, este comunicarea. Avem nevoie de o comunicare de calitate și eficientă pentru a păstra și întreține o relație. În cazul relației cu copilul dumneavoastră, aveți nevoie de o comunicare periodică, bazată pe informații utile. Întrebați-vă copilul constant cum se simte și ce simte, încercați să evitați comunicarea ineficientă și superficială, și aici mă refer la întrebări de suprafață, încercați să vă implicați total în relație. Timpul este vital pentru așa ceva, aveți nevoie de timp pentru a sprijini copilul, pentru a-l asculta și pentru a întreprinde acțiuni cu acesta. De câte ori nu ați refuzat copilul când a dorit doar să-și petreacă puțin timp cu dumneavoastră? De câte ori ai fost refuzat, tu ca copil, când ai dorit doar să te plimbi cu părintele sau să te joci cu acesta? Aveți grijă cum vă structurați timpul, copilul are nevoie de timp, de părinte!

4. O relație deschisă și sănătoasă

Dezvoltați-vă o relație deschisă cu copilul. Pentru ca aceasta să fie posibilă, necesită să fiți lângă acesta de mic, să-l sprijiniți și să nu-i interziceți lucruri care conduc la un plus pentru fericirea sau

dezvoltarea lor, aceștia vor tinde să se închidă în ei și să se ascundă de voi. Nu încercați să le induceți o statură superioară imaginii voastre, nu aveți nevoie de superioritate aici, ci doar de deschiderea pe care copilul o poate avea doar dacă le oferiți o imagine cât mai adevărată a voastră. Un lucru des întâlnit este acela că părinții nu-și cer iertare niciodată de la copil și nu-și acceptă și asumă vina pentru anumite inconveniente. Copilul, pe lângă că va avea imaginea unui părinte prea autoritar pentru a cultiva o relație deschisă cu acesta, va avea indus în comportamentul lui automat aceste lucruri. Ori nu va fi o persoană etică și nu va reuși niciodată să-și asume greșelile, fie va avea frica că el este mereu cel care greșește și că este inferior tuturor.

Aici intervine și libertatea pe care necesită să o oferim copilului de la anumite vârste; de la libertatea de gândire, de a-și alege propriul cerc de prieteni, de a-și alege credințele, de a-și alege modul de a trăi. Nu mi-au plăcut niciodată familiile ce le-au indus copilului lor credințe, concepții sau au încercat să-și trăiască viața ratată, visele neîmplinite prin acesta. Aici nu mai este vorba de o relație deschisă și sănătoasă, ci despre constrângere și un mod extrem de toxic pentru ambele părți. Trebuie să acceptăm faptul că fiecare are propriul sistem de gândire și raționalizare, avem dreptul să credem în ce simțim noi, avem dreptul să acționăm și să alegem ce dorim noi, nu îngrijitorii noștri și este trist atunci când ne este teamă să trăim așa cum simțim din cauza fricii provocate de aceștia.

5. Acordă-i relația celor 3

Am vorbit mai sus despre aceasta. Este vorba de susținerea financiară, emoțională și psihică. Copilul are nevoie de resursele voastre, până va dispune de resursele lui proprii, aveți obligația să le oferiți voi toate cele necesare pentru susținerea și dezvoltarea lui.

Aș vrea să mai punctez un subiect esențial în această poveste, copilul bebeluș și cum crește acesta în dependență de părinți, iubirea acordată și crederile acestuia. Bineînțeles că în pruncie avem nevoie doar de nevoi elementare: să mâncăm, să dormim, să defecăm, însă alt nivel care trebuie atins este iubirea, avem nevoie de când ne naștem să iubim și să fim iubiți. Cu siguranță, prima perioadă din viața unui copil necesită o grijă extinsă, un nivel de atenție ridicat și o iubire atent oferită. Vă las cu un gând pe care l-am găsit recent într-o carte pe care am citit-o pe nerăsuflăte („Pacienta tăcută” de Alex Michaelides), acela că un copil nu-și poate urî mama fără ca întâi mama să urască bebelușul.

Un parenting de calitate se dezvoltă cu implicare și dorință pentru o relație mai bună cu al dumneavoastră copil decât cea avută cu părinții voștri. Necesită timp și emoții, prezent și acceptare, iubire și comunicare.

Educația preșcolară – fundație pentru viitor

Denisa-Elena Țâmpu

Dacă ai avut norocul (sau ghinionul, depinde cum privești) să ai copii sau să îți amintești de copilărie, cu siguranță știi că educatoarele au o influență crucială asupra

viitorului nostru. Cu zâmbetul pe buze și ochii plini de speranță, educatoarele debutante își încep călătoria în lumea minunată a preșcolarilor însoțite de emoții

amestecate și o doză sănătoasă de entuziasm. Așa că hai să aruncăm o privire la acest drum plin de haz și devotament pe care îl parcurg aceste cadre didactice curajoase.

„Să faci educație preșcolară este ușor” nu a spus nimeni niciodată!

De cele mai multe ori, cuvintele în prezența celor mici par a fi un joc, iar corectarea pronunției devine ca o vânătoare de comori. Să știi să faci rost de sunete și să le predai copiilor este o artă în sine.

Deși sunt bucuroase să vadă fiecare progres al micuților, educatoarele învață că rezistența copiilor este demnă de un record olimpic. Încercările de a-i convinge să părăsească jucăria preferată pentru a se alătura activităților didactice pot fi asemănătoare cu a încerca să convingi un hipopotam să se antreneze pentru un maraton. Dar nu renunță și transformă învățarea într-un joc amuzant.

Fiecare zi începe înainte ca soarele să răsară și se termină mult după ce acesta apune. Oricine crede că educatoarele lucrează doar câteva ore pe zi și apoi se relaxează cu o cană de ceai verde nu a înțeles cu adevărat cum funcționează această meserie.

În timpul orelor de lucru, educația, hrana și divertismentul copiilor sunt prioritare. În afara orelor de serviciu, educatoarele petrec ore învățând despre cele mai noi tehnici de predare și dezvoltare a copiilor, se ocupă de lucrurile practice, cum ar fi planificarea și pregătirea lecțiilor și se gândesc la toate modalitățile de a face școala mai distractivă pentru cei mici.

În ciuda tuturor provocărilor, educatoarele au o viziune clară a rolului lor în viața copiilor. Ele cred cu tărie că vor contribui la construirea fundației pentru viitorul fiecărui preșcolar. Este adevărat că nu toate zilele sunt pline de bucurie și râsete, dar când văd copiii crescând și învățând, educatoarele știu că munca lor face o diferență semnificativă.

Educația preșcolară este o vocație nobilă, iar educatoarele sunt adevărații eroi ai sălilor de clasă cu jucării. Drumul lor este plin de haz, iar devotamentul lor față de copii este incontestabil. Deci, atunci când te gândești la ele, nu uita să le mulțumești pentru tot efortul depus. Acestea construiesc viitorul prin intermediul micuților cu ochi plini de speranță.

Consultul psihologic în copilărie – premisă a unui viitor echilibrat

Ioana-Smaranda Ciocan

În societatea modernă, conștientizarea asupra sănătății mentale a copiilor a crescut semnificativ. În acest context, a trimite copiii la psiholog de la o vârstă fragedă este o măsură crucială pentru a asigura o dezvoltare emoțională și socială sănătoasă. Acest proces nu ar trebui privit ca un semn de slăbiciune sau anomalie, ci ca o investiție în binele și fericirea viitoare a copiilor.

În primul rând, copilăria este o perioadă crucială în formarea personalității și a schemelor cognitive ale individului. Copiii trec printr-un proces rapid de dezvoltare, iar experiențele lor timpurii pot avea un impact semnificativ asupra modului în care ei înțeleg lumea și interacționează cu ea. Consultarea unui psiholog poate ajuta la identificarea și gestionarea problemelor

emoționale sau comportamentale în stadiile incipiente, prevenind astfel posibilele consecințe negative pe termen lung.

În al doilea rând, traumele sau evenimentele stresante pot afecta profund dezvoltarea copiilor. Uneori, acestea pot fi dificil de identificat sau exprimat de către copii, iar consultarea unui specialist în domeniul psihologiei infantile poate oferi un cadru profesionist pentru a înțelege și gestiona astfel de situații. Prin furnizarea unui mediu sigur și înțelegător, psihologii pot ajuta copiii să-și exprime emoțiile și să găsească modalități sănatoase de a face față stresului și traumelor.

În al treilea rând, psihologii pot juca un rol esențial în gestionarea problemelor de comportament sau a tulburărilor de dezvoltare. Diferitele etape ale copilăriei vin la pachet cu provocări specifice, iar un

specialist în domeniul psihologiei infantile poate oferi părinților instrumentele necesare pentru a gestiona eficient aceste provocări. Identificarea și tratarea problemelor în faza incipientă pot preveni complicații ulterioare și pot contribui la formarea unui copil echilibrat și sigur pe sine.

În concluzie, a trimite copiilor la psiholog de la o vârstă fragedă este o decizie înțeleaptă și empatică. Aceasta nu doar oferă un cadru pentru identificarea și gestionarea problemelor mentale sau emoționale, ci și promovează o abordare preventivă în ceea ce privește sănătatea mentală. Investiția în dezvoltarea sănătoasă a copiilor prin intermediul consultului psihologic este, în esență, o investiție într-un viitor mai echilibrat, mai fericit și mai prosper pentru fiecare individ.

Comunicarea educațională în relația profesor-student

Sabina Goleac

Comunicarea educațională în relația profesor-student este crucială pentru un mediu de învățare sănătos și eficient. Câteva aspecte cheie includ:

1. Deschidere și disponibilitate: Profesorii ar trebui să fie deschiși și disponibili pentru a răspunde la întrebări sau a oferi clarificări. Elevii ar trebui să simtă că pot aborda profesorii lor cu nelămuriri.

2. Feedback constructiv: Profesorii furnizează feedback pentru a ghida și îmbunătăți performanța academică a studenților. Este important ca acest feedback să fie constructiv, cu sugestii specifice pentru îmbunătățire.

3. Comunicare clară: Profesorii ar trebui să livreze informațiile într-un mod clar și accesibil, asigurându-se că studenții înțeleg

materialele predate. De asemenea, studenții ar trebui să fie încurajați să ceară clarificări atunci când este nevoie.

4. Relații de respect reciproc: Este esențial să existe respect reciproc între profesori și studenți. Aceasta creează un mediu în care elevii se simt confortabil să împărtășească idei și să-și exprime opinii fără teama de judecată.

5. Comunicare constantă: Profesorii ar trebui să ofere informații constante despre structura cursului, evaluări, și orice modificări în program. Aceasta ajută la menținerea transparenței și la evitarea confuziilor.

6. Varietate în metodele de comunicare: Folosirea diferitelor modalități de comunicare, cum ar fi discuțiile în clasă, e-

mailurile, sau platformele online, poate spori accesibilitatea și înțelegerea informațiilor.

7. Empatie: Profesorii ar trebui să arate empatie față de provocările și nevoile individuale ale studenților. Înțelegerea contextului personal poate contribui la o comunicare mai eficientă.

În concluzie, o comunicare educațională eficientă între profesori și elevi nu doar facilitează învățarea academică, ci și promovează dezvoltarea personală și încrederea în sine a elevilor, pregătindu-i pentru reușita în carieră și viața de după facultate.

EDUCAȚIONALE

culese de Adina-Elena Verbuță

1. Curiozitatea ca sursă de cunoaștere:

„Curiozitatea este scânteia care aprinde flacăra cunoașterii. Cu cât suntem mai curioși, cu atât suntem mai dispuși să explorăm lumi necunoscute.”

2. Educația financiară:

„Educația financiară nu se referă doar la a gestiona bani; se referă la a înțelege valoarea muncii, a luării deciziilor informate și a planificării pentru viitor.”

3. Diversitatea și înțelegerea culturală:

„Prin înțelegerea și aprecierea diversității culturale, ne deschidem mințile către perspective noi și contribuim la construirea unui mediu global mai incluziv.”

4. Dezvoltarea abilităților empatice:

„Empatia este un instrument puternic pentru rezolvarea problemelor și construirea relațiilor armonioase. Ea ne conectează la experiențele altora și ne învață să fim mai înțelegători.”

Aceste texte educaționale au menirea de a inspira gândirea critică, explorarea continuă și dezvoltarea personală. Educația este un proces pe viață, iar fiecare moment oferă oportunități noi pentru învățare și creștere.

Preferințele utilizatorilor privind metodele de comunicare



Salutare, tuturor! Sunt în procesul de realizare a unei anchete în domeniul comunicării, și aș dori să vă cer ajutorul. Scopul acestei anchete este de a înțelege preferințele și obiceiurile utilizatorilor în ceea ce privește metodele de comunicare. Vă rog să răspundeți sincer la întrebările de mai jos. Vă mulțumesc anticipat pentru participare!

1. Care este metoda preferată de comunicare pentru conversațiile cu prietenii și familia? (Apel telefonic, mesaje text, video call, social media etc.)
2. Ce factori influențează alegerea metodei de comunicare? (Conveniență, cost, intimitate, etc.)
3. Cum preferați să comunicați cu colegii de muncă sau colaboratorii? (Email, chat intern, apeluri telefonice, întâlniri față în față, etc.)
4. Credeți că tehnologia a îmbunătățit sau a afectat comunicarea interpersonală? De ce?
5. Există vreo metodă de comunicare pe care o evitați sau o preferați mai puțin? De ce?
6. Ați observat vreo schimbare în preferințele dvs. de comunicare în ultimul an? Dacă da, care au fost aceste schimbări și de ce credeți că s-au produs?

Vă rog să răspundeți la întrebări într-un mod sincer și deschis! Răspunsurile voastre vor fi confidențiale și vor fi utilizate doar în scopul acestei anchete. Vă mulțumesc din nou pentru ajutorul acordat!

Aștept cu nerăbdare răspunsurile voastre! 😊✍️

Denisa-Georgiana Doru

Aripile destinului

de Daria Ciubotaru

De mici copii am învățat că viața e doar o călătorie,
În care orice zi ar trebui să o semănăm cu bucurie...
Mereu preocupați de ce ne rezervă viitorul,
Uităm să zâmbim, să prețuim momente unice și ușor ne luăm zborul.

Fiți fericiți cu tot ce aveți astăzi,
Bucurați-vă neîncetat fără să gândiți la ce vă lipsește.
Am primit cel mai de preț dar, cel al vieții,
Ziua de azi va fi o adevărată istorie.

De la început

de Petronela Hurmuzachi

Copil am fost și mă numesc,
Copil ești tu cel ce citești.
Pe lumea asta am un rost,
Să mă reîntorc de unde am fost.

Oferă timp și gânduri bune,
Ființei ce te-a adus pe lume.
Culege o floare neprețuită
Și ofer-o într-o clipă.

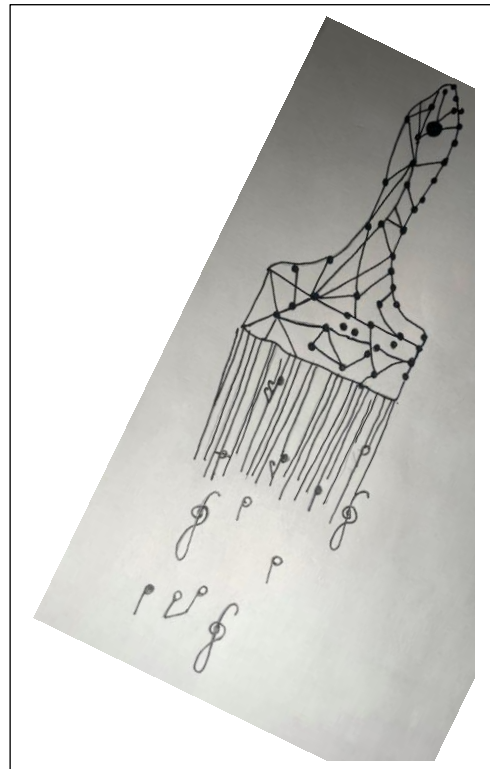
Prețuiește clipa și momentul,
Învață să uiți regretul.
Începe să zâmbești mai des,
Dansează, cultivă-te, începe un progres!



introspecție

de Anamaria Iuliana Scripcaru

cele mai profunde lucruri nu pot fi explicate
cuvintele se blochează ca un nod în gât
când vrei să spui ce se ascunde adânc
îngropat în ani de suferințe
ambiguu înțelese
puternic interiorizate
aparențele sunt ușor de păstrat
lasă-i să vadă doar ce vrei tu să le arăți
difícil e să te deschizi
ca un corp pe masa de operație
inconștient, fără teamă
ca și cum nimeni nu te poate judeca
sau ca și cum nu ți-ar păsa
și totul ar deveni mai ușor
apăsarea produsă de traumele copilăriei
pe care mama ta le neagă cu vehemență
ar dispărea, te-ar lăsa să respiri
simplul fapt că nu-ți mai aparțin doar ție
te-ar face să pășești cu ușurință prin viață
greutatea amintirilor atât de îndepărtate
încât le proiectezi neclar
mai dureroase cu fiecare secundă
s-ar dispersa ca un meteorit în plină coliziune
atât de puternic, încât ar rămâne doar fărâme
de patimi înăbușite în lacrimi
de săbii îndreptate spre tine
de inamicul imaginar
creat de propria ta proiecție asupra trăirilor
adunate discret
până au rezultat depresie și anxietate



*Despre comunicare**- joc „cuvinte ascunse” -*

O	M	N	O	N	V	E	R	B	A	L	A	N	S	C
A	C	R	T	S	F	L	N	X	Q	S	Y	O	P	E
E	O	K	Z	C	A	N	A	L	N	A	O	P	Q	S
F	N	A	O	W	A	V	C	I	O	L	J	H	E	R
I	N	T	E	R	C	U	L	T	U	R	A	L	A	O
C	A	E	D	A	G	J	L	A	V	I	O	D	W	S
I	W	M	B	Z	C	O	M	U	N	I	C	A	R	E
E	S	I	O	P	W	A	E	A	O	F	H	I	R	A
N	A	T	S	D	C	G	S	F	R	W	N	A	E	M
T	S	E	M	O	D	S	A	A	T	Y	I	O	C	P
A	F	N	X	C	X	A	J	A	L	P	T	Y	E	O
Q	H	T	A	V	E	R	B	A	L	A	M	N	P	U
H	I	S	D	F	G	N	L	Q	Z	T	U	O	T	M
P	P	A	F	E	E	D	B	A	C	K	Y	I	O	H
V	Q	S	F	V	H	L	W	A	C	Z	B	M	R	K

1. Informația sau ideea transmisă în timpul comunicării;
2. Răspunsul sau reacția la un mesaj, care poate fi folosit pentru a îmbunătăți comunicarea;
3. Persoana care primește mesajul în procesul de comunicare;
4. Calea sau mijlocul prin care mesajul este transmis;
5. Persoana care trimite mesajul în procesul de comunicare;
6. Procesul de transmitere și recepționare a informațiilor între două sau mai multe părți;

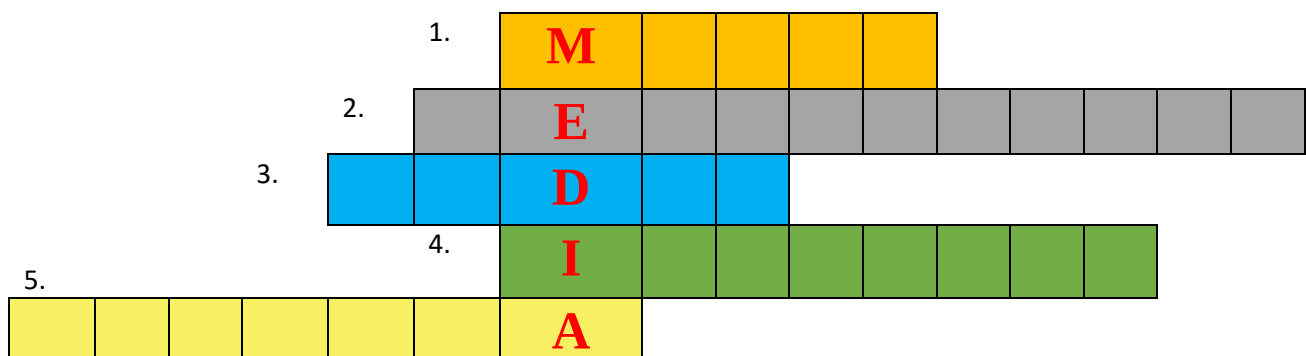
7. Comunicarea care atinge obiectivele sale și este înțeleasă corect de către receptor;
8. Comunicarea între persoane sau grupuri din culturi diferite;
9. Comunicarea care implică limbajul corpului, expresiile faciale etc.;
10. Comunicarea care implică utilizarea cuvintelor vorbite sau scrise pentru a transmite un mesaj.



Elena-Teodora Lazăr

Rebus

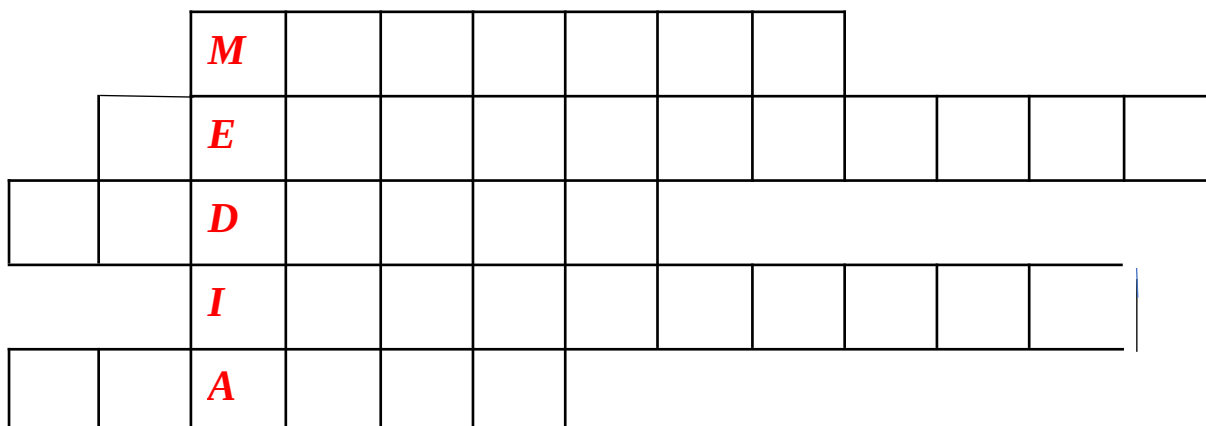
1. Care este cel mai utilizat mijloc de comunicare în prezent?
2. Poate fi definită ca un ansamblu de principii, metode și tehnici utilizate pentru transmiterea electrică pe un canal de comunicație a imaginilor și sunetelor în mișcare.
3. Care este transmis prin unde.
4. Este o rețea unică de răspândire mondială.
5. Este o publicație imprimată sau virtuală, cu o periodicitate regulată care conține o varietate de articole.



Soluții:

1. mobil (telefon)
2. televiziune
3. radio
4. internet
5. revista

Denisa-Elena Țâmpu



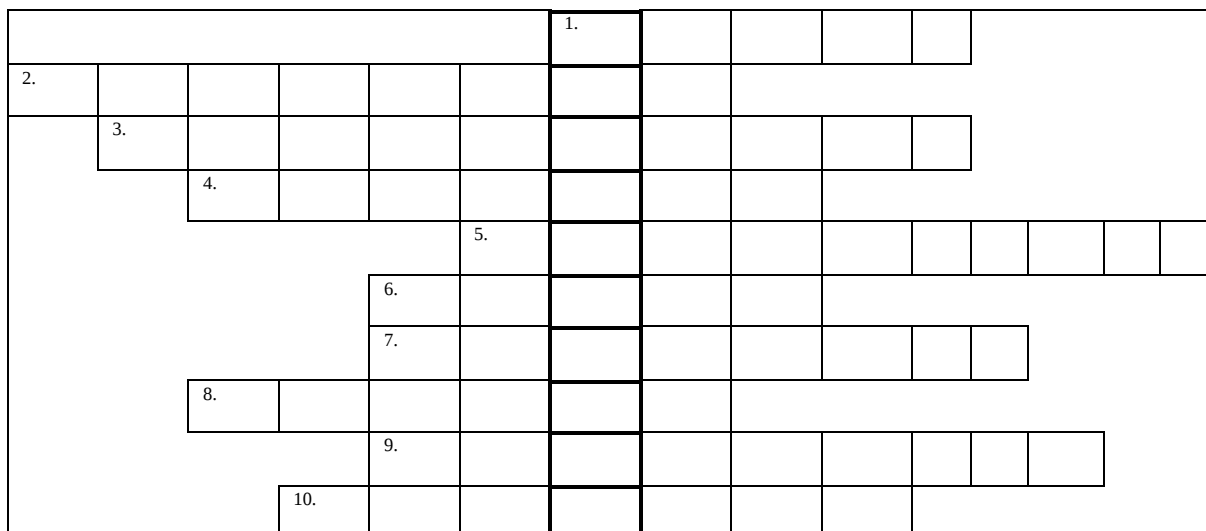
1. Cel mai utilizat mijloc de comunicare este ...
2. Informația poate fi transmisă prin canale de comunicare a imaginilor și a sunetelor ...
3. Informația media transmisă prin unde sonore este transmisă prin intermediul ...
4. Cea mai accesată sursă media este ...
5. Publicația tipărită pe foaie A3 este...

Soluții:

1. mobilul
2. televiziunea
3. radioul
4. internetul
5. ziarul

Andreea Ioana Stan

Rebus



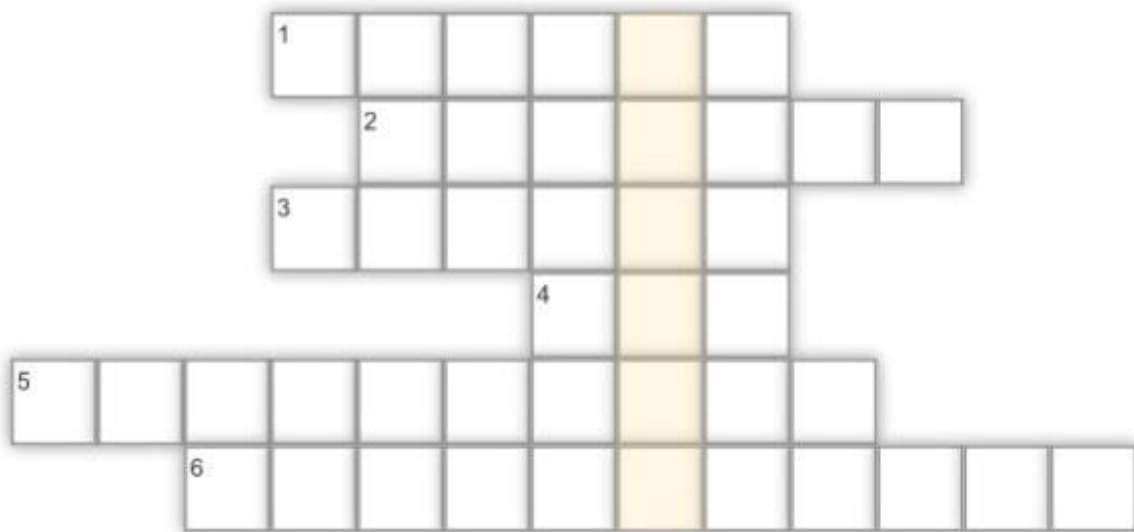
Definiții

1. Mijloc prin care, în cursul comunicării, sunt transmise semnalele; suport material divers, necesar manifestării codului (cablu, benzi de frecvență, aer etc.).
2. Locutor/ transmițător al mesajului.
3. Comunicare, veste, știre care pune pe cineva la curent cu o situație.
4. Ținută, poziție a corpului importantă în comunicarea nonverbală.
5. Comunicarea este principalul al omului în procesul socializării sale.
6. Veste (în presă, la radio etc.), informație scurtă despre un eveniment.
7. Destinatarul/primatorul mesajului/interlocutorul.
8. Care se face, se transmite, se comunică prin viu grai, din gură în gură; care caracterizează graiul viu, vorbirea.
9. Unul din scopurile comunicării este decoperirea – ne ajută să învățăm despre noi și despre alții, să ne descoperim (în special prin intermediul comunicării sociale) și să ne evaluăm.
10. Un alt scop al comunicării este descoperirea lumii – comunicarea oferă o bună înțelegere a realității exterioare, a obiectelor și a evenimentelor;

Soluții: canal, emițător, informație, postura, instrument, știre, receptor, verbal, personală, externe

Ana-Maria Muraru

REBUS



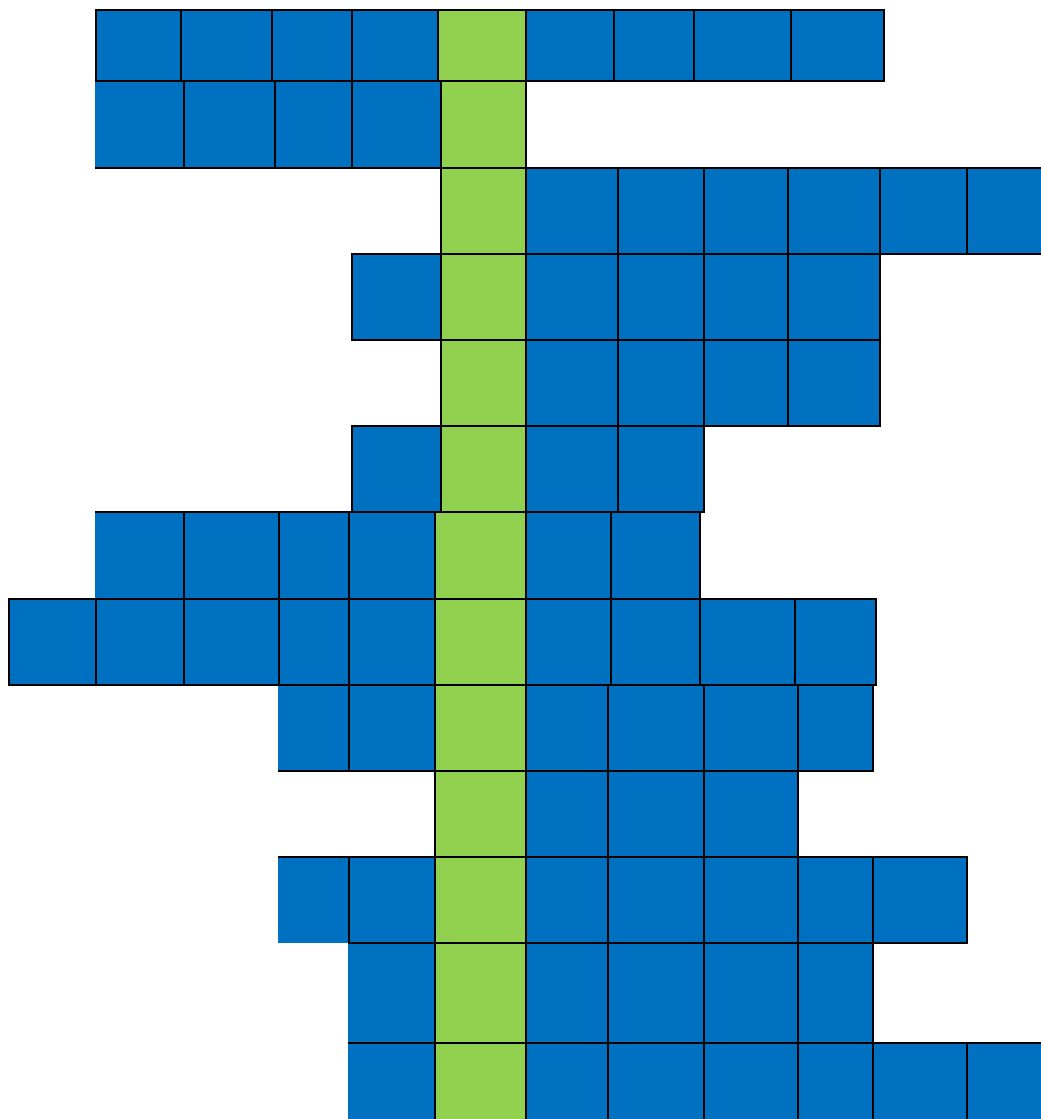
1. Ce ocean se află în partea de Sud-Est a Africii?
2. Care este animalul specific continentului Africa?
3. Care este cel mai întins desert din lume?
4. Care este cel mai lung fluviu din Africa?
5. Cum se numește cea mai mare insulă de pe teritoriul Africii?
6. Cum se numesc munții în care este înregistrată altitudinea maximă atinsă în Africa?

REBUS REZOLVAT



Mara-Nicola Galeru

REBUS



-
1. Dispozitivele performante au nevoie de o la internet.
 2. O pasiune pe care o practicăm în timpul liber.
 3. A condamna o persoană pe nedrept.
 4. O modalitate prin care oamenii pot comunica în scris.
 5. Internetul este o la nivel global, formată din calculatoare interconectate pentru a putea face schimb de informații.
 6. O formă de violență făcută intenționat asupra persoanelor, implicit copiilor.
 7. Desfășurarea unei activități de orice natură.
 8. Termen care desemnează evoluția producțiilor, utilajelor și a device-urilor.
 9. Mijloc de comunicare ce poate fi purtat în buzunar.
 10. O Universitate privată, situată în orașul New Haven, Statele Unite ale Americii.

11. Sentiment de inferioritate și supunere.
12. Suntem atunci când utilizăm o aplicație sau un site care necesită internet.
13. Un atac împotriva oamenilor, care poate fi psihic sau fizic.

Rezolvare:

1.	C	O	N	E	C	T	A	R	E					
2.	H	O	B	B	Y									
3.					B	L	A	M	A	R	E			
4.					M	E	S	A	J	E				
5.						R	E	Ț	E	A				
6.					A	B	U	Z						
7.	A	C	Ț	I	U	N	E							
8.	T	E	H	N	O	L	O	G	I	E				
9.					T	E	L	E	F	O	N			
10.						Y	A	L	E					
11.					U	M	I	L	I	N	Ț	Ă		
12.							O	N	L	I	N	E		
13.							A	G	R	E	S	A	R	E

Francesca Dăncuță

CUPRINS

TOTUL ESTE COMUNICARE

- Raluca-Simona Antal – *Conversații cu tine însuși* / 5
Diana Postolache – *Moda, mijloc de comunicare* / 5
Mariana Mișcoi – *Rețelele sociale și comunicarea* / 6
Petronela Hurmuzachi – *Inteligența emoțională* / 7
Raluca Simona Antal - *Influencer, TikToker și dincolo de ecran: explorând impactul și realitatea Social Media* / 9
Andreea-Elena Glod – *Comunicarea face lumea să funcționeze* / 10
Diana Postolache – *Evoluția comunicării în era tehnologiei* / 11
Alexandra Marcu – *Relațiile publice – un mix de jurnalism, psihologie și științe juridice* / 12
Maria-Florina Macovei – *Comunicarea eficientă – cheia succesului într-o organizație* / 13
Adina-Elena Verbuță – *Despre relațiile publice – apariție, evoluție, importanță* / 14
Anastasia Motroi – *Comunicarea asertivă pentru studenți: cheia succesului academic și personal* / 17
Diana Postolache – *Arta de a asculta* / 18
Mihaela Apetri – *Totul este comunicare* / 19
Denisa-Georgiana Doru – *Miniaturi amicale* / 23

DEZVOLTARE PERSONALĂ

- Anamaria Iuliana Scripcaru – *Activismul dăruie barierele imposibilului* / 24
Ioana-Smaranda Ciocan – *E important să ieșim din zona de confort* / 25
Anastasia Motroi – *Burnout la facultate: cum să identificăm, să prevenim și să gestionăm epoca modernă a stresului studenților* / 26
Silvia Luca – *Eșecul face parte din viața ta și îți este necesar!* / 27
Adina-Elena Verbuță – *Discurs despre încrederea în sine* / 28
Maria-Andreea Ojog – *Exercițiul fizic și sănătatea mentală* / 29
Francesca Dăncuță – *Somnul și calitatea vieții* / 30
Sara-Cosmina Chelaru – *Grija de sine – importantă pentru viața noastră* / 31
Diana Bejan – *Despre încrederea de sine sau cum poți să te motivezi pe tine însuși* / 32
Lidia Cochiorcă – *Studenție & dezvoltare personală* / 33
Victoria-Elena Crețu – *5 sfaturi pentru viață care te ajută să fii fericit* / 33
Mioara-Vasilica Crețu – *Voluntarii (poezie)* / 34

ARTĂ ȘI COMUNICARE

- Diana Postolache – *Comunicarea vizuală* / 35
Raluca-Simona Antal – „*Capra cu trei iezi*”. *Cronică de film* / 36
Otilia Barat – „*La Est de Sud*”. *Cronică de teatru* / 37
Sabina Dulcescu – *Hai la teatru! Un alt fel de recenzie pentru „Uzina Artiștilor”* / 39
Raluca-Simona Antal – *Explorând printre caracterele chinezești* / 41
Adina-Roxana Petrică – *K-pop și K-drama – fenomene ce acaparează lumea întreagă* / 43

JURNAL DE LECTURĂ

- Alexandra-Elena Apetrei – *Recenzie* / 46
Andreea Bostan – *Recenzie* / 47
Mariana Mișcoi – *Recenzie* / 51
Maria-Florina Macovei – *Recenzie* / 52
Mara-Nicola Galeru – *Recenzie* / 55
Ștefania Boga – *Recenzie* / 56
Adina-Marinela Mavriche – *Recenzie* / 59

INTERVIU

Raluca-Simona Antal – INTERVIU cu Leonard-Mihăiță Solomon despre Viața între două specializări / 61

JURNAL DE STUDENȚIE

Anastasia Motroi – *Studii în România – experiențe și frici* / 64

Sabina Goleac – *De ce e importantă facultatea* / 65

Teodora-Andreea Lazăr – *Activități studențești* / 65

Ioana-Smaranda Ciocan – *Experiența mea Erasmus* / 67

Silvia Luca – *Experiența mea de vară cu programul Work and Travel* / 68

Alina Bulai – *Avantaje și dezavantaje ale statului la cămin pe perioada studenției* / 70

Doru Denisa-Georgiana – *Căminul (poezie)* / 70

Alina Bulai – *Despre cantină* / 71

Maria Teodora Grigoraș – *Sesiunea de... umor* / 72

Adina-Marinela Mavriche – *Maeștrii facultății (catren)* / 72

Mihaela Apetri – *Facultatea la vârsta maturității: o decizie inspirată* / 73

Mirela Georgiana Păltineanu – *Viața mea de student* / 74

Mariana Mișcoi – *Studențești* / 75

Sabina Dulcescu – *Despre radio sau cum să nu muncești nicio zi din viața ta* / 76

Leonard-Martin Ignat – *Studenție și job* / 78

Adina-Elena Verbuță, Ioana Hanganu – *Să muncești sau nu în străinătate* / 78

Cristina Golăi – *Job și facultate în același timp* / 80

Mădălina-Alexandra Butacu – *Dicționarul amuzant al studenților* / 81

EDUCAȚIE ȘI COMUNICARE

Alina Dima – *Navigând pe valurile stresului. Cum să gestionezi anxietatea în timpul examenelor* / 82

Adina-Marinela Mavriche – *Parentingul, o adevărată știință* / 83

Denisa-Elena Țâmpu – *Educația preșcolară – fundație pentru viitor* / 85

Ioana-Smaranda Ciocan – *Consultul psihologic în copilărie – premisă a unui viitor echilibrat* / 86

Sabina Goleac – *Comunicarea educațională în relația profesor-student* / 87

Adina-Elena Verbuță – *Educaționale* / 88

TEST

Denisa-Georgiana Doru – *Anchetă – Preferințele utilizatorilor privind metodele de comunicare* / 89

LIRICE

Daria Ciubotaru – *Aripile destinului* / 90

Petronela Hurmuzachi – *De la început* / 90

Anamaria Iuliana Scripcaru – *introspecție* / 91

JOCURI

Rebus: Francesca Dăncuță, Mara Galeru, Teodora-Andreea Lazăr, Ana Maria Muraru, Andreea Stan, Denisa-Elena Țâmpu / 92-98