

Reflecția asupra propriei persoane în pregătirea pentru carieră



Poate că una dintre cele mai des folosite expresii ale noastre este ”Nu am timp”. Trăim pe fugă, suntem suprasolicitați de tot ceea ce înseamnă rețele sociale, email, aplicații media, vrem rezultate rapide, avem o toleranță scăzută la disconfort și răbufnim adeseori atunci când lucrurile nu funcționează simplu și rapid. Suntem extrem de focalizați pe tot ceea ce se întâmplă în exterior și ne luăm prea puțin timp, sau poate chiar deloc, pentru a ne orienta înspre interiorul nostru. În această alergătură continuă, în care pare că totul depinde de mediul exterior, de aprecierea celorlalți, de reușite palpabile, de resursele materiale la care avem acces, ni se poate întâmpla să ajungem să avem senzația că nu ne identificăm cu viața noastră, că nu suntem satisfăcuți de viața noastră personală sau profesională, că nu înțelegem exact direcția pe care am vrea să o urmăm. Acesta este punctul în care conștientizăm că avem nevoie de ceva în plus pentru a ne construi fericirea, împlinirea personală și succesul profesional.

Un obicei pe care îl putem implementa în programul nostru zilnic/ săptămânal și care aduce beneficii importante în dezvoltarea personală, cu impact direct asupra succesului în domeniul profesional, este **reflecția asupra propriei persoane**. Acest lucru presupune alocarea de timp pentru a ne gândi la propriile reacții, comportamente, emoții, dorințe sau motivații. Poate părea un lucru simplu, însă, este foarte important ca acest obicei al reflecției asupra propriei persoane să fie planificat, realizat conștient, într-un mediu cu puțini distractori și nu făcut la întâmplare, pe grabă, ca pe o activitate care trebuie bifată în programul zilnic. Altfel spus, reflecția asupra propriei persoane poate fi un proces nu tocmai ușor, dar care aduce rezultate valoroase pe termen lung. Totodată, reflecția asupra propriei persoane este un proces de creștere și dezvoltare personală deoarece te aduce mai aproape de propriul sine, te învață despre tine, te face să îți conștientizezi nevoile, valorile, interesele și, astfel, să iei mai ușor decizii cu privire la viitorul tău.

Principala întrebare care se află în centrul unui moment planificat de reflecție asupra propriei persoane este "De ce?" și ea poate fi adresată în diferite domenii ale vieții, spre exemplu:

- Personal: De ce m-am simțit așa în circumstanța respectivă?
- Relațional: De ce am reacționat astfel în relație cu el/ ea?
- Profesional: De ce vreau mereu să fiu primul? De ce fac lucrurile pe grabă? De ce simt disconfort atunci când este nevoie să iau cuvântul într-o ședință?

O modalitate potrivită pentru realizarea constantă a reflecției asupra propriei persoane este deschiderea unui jurnal personal, în care pot fi notate toate gândurile cu privire la propria persoană. Jurnalul permite realizarea de conexiuni în timp între momente diferite de reflecție personală.

Reflecția asupra propriei persoane poate fi extrem de utilă în pregătirea pentru carieră atunci când abordează teme precum: Ce îmi place/ displace să fac? Îmi place mai degrabă munca individuală sau de echipă și de ce? Mă simt mai bine într-un context structurat cu sarcini clare sau într-un context în care îmi pot pune în valoare imaginația? Cum reacționez atunci când mă lovesc de o situație nouă/ de o problemă și de ce? Îmi plac provocările sau mai degrabă rutina? Care sunt abilitățile pe care mi le-am dezvoltat în ultima vreme? Cum am făcut asta? Cum aș putea să mi le pun în valoare pe viitor? Ce mă influențează cel mai mult atunci când iau o decizie? Părerea personală, familia, prietenii, analiza costuri-beneficii?

Mai jos vă propunem un **exercițiu de reflecție asupra propriei persoane** care vă poate ajuta să identificați progresul personal din ultima vreme, situațiile dificile pe care le-ați depășit, abilitățile dezvoltate, precum și felul în care experiențele de viață v-au format.



Luați un creion și o coală de hârtie. Opriți-vă un moment și gândiți-vă la cel/ cea care erați în urmă cu 2 ani (puteți alege oricare alt interval de timp). Imaginați-vă că persoana care erați în urmă cu 2 ani are acces la toate experiențele pe care le-ați trăit în acest an, practic vizualizează cursul vieții voastre din ultimii 2 ani. Din postura persoanei care ați fost în urmă cu 2 ani, scrieți-i o scrisoare persoanei din prezent, în care să vorbiți despre impresiile pe care le aveți cu privire la modul în care a decurs viața voastră, progresul personal atins, părerea despre deciziile luate și lucrurile dobândite (abilități, cunoștințe, experiențe).

După ce realizezi acest exercițiu, scrie-ne o impresie la adresa de email cicoc@uab.ro sau trimite-ne sugestii de exerciții de reflecție personală utile în pregătirea profesională, pe care să le putem împărtăși cu ceilalți studenți ai UAB.