

## Autocunoașterea – componentă importantă în decizia privind cariera



Cu toți ne dorim o carieră de succes. Cu toții vrem să fim satisfăcuți de locul nostru de muncă și să ne practicăm meseria cu drag. Dar cum facem să ne asigurăm că ajungem în acest punct? La ce ar trebui să fim atenți atunci când luăm decizii care vor avea impact asupra carierei noastre?

Primul lucru pe care îl putem face pentru a obține răspunsuri cu privire la cariera care ni se potrivește este să învățăm despre propria persoană. Cu cât ne cunoaștem mai bine ca persoane, cu atât vom fi mai siguri în deciziile privind cariera pe care le vom lua. La prima vedere, a învăța despre propria persoană poate părea un lucru simplu. Însă nu este tocmai așa, deoarece de prea puține ori ne luăm timp ca să ne gândim la cine suntem, la ce ne-au învățat propriile experiențe, la reacțiile și la comportamentele noastre, la motivațiile noastre. Mai mult, adeseori deciziile privind cariera sunt mult mai influențate de părerile celor din jurul nostru, decât de o părere personală bazată pe autocunoaștere.

Cu scopul de a învăța despre propria persoană și de a face legătura între ”ce știu despre mine” și ”în ce mediu de muncă m-aș potrivi”, vă propunem fișa de lucru de mai jos. Faceți-vă timp, completați-o și reveniți periodic asupra ei.

<b>Notează primele cuvinte care îți vin în minte ca răspuns la întrebarea "Cine sunt eu?"</b>	
<b>Care sunt activitățile care îți fac plăcere?</b>	
<b>Scrive câteva lucruri pe care știi să le faci bine, activități la care te pricepi</b>	
<b>Scrive despre ceva ce ai făcut în viața ta și care te face să fii mândru/ mândră de tine (din orice domeniu al vieții)</b>	
<b>Notează câteva din reușitele tale (din orice domeniu al vieții tale)</b>	
<b>Scrive despre câteva din dificultățile pe care le-ai avut în viață și cum ai reușit să le depășești</b>	
<b>Gândește-te și scrie ce ai învățat despre tine și despre reacțiile tale în fața dificultăților pe care le-ai notat mai sus</b>	
<b>Care sunt abilitățile și talentele pe care le ai?</b>	

<p><b>Scrive câteva defecte pe care nu le ai</b></p>	
<p><b>Uitându-te la activitățile în care investești timp în prezent, pe care le faci cu cea mai mare plăcere?</b></p>	
<p><b>Uitându-te la activitățile în care investești timp în prezent, la care din ele ai renunța pe motiv că îți displac?</b></p>	
<p><b>Scrive câteva lucruri/abilități pe care îți dorești să le obții în perioada următoare</b></p>	
<p><b>Câte din comportamentele tale prezente sunt orientate înspre obținerea lucrurilor/ abilităților menționate mai sus?</b></p>	



După completarea fișei, ne poți contacta pentru a discuta despre lucrurile pe care le-ai învățat despre tine, dar și despre cum poți valorifica aceste lucruri în decizia privind cariera. Scrive-ne un email la adresa: [cicoc@uab.ro](mailto:cicoc@uab.ro)