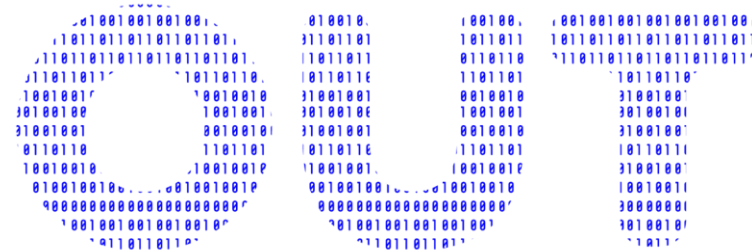


C O D I N G -



> valuable outside tool
for employment

Unit 1 – AUTOGESTIONAREA ȘI AUTO-DEZVOLTAREA

Subunit 1.1. - Autogestionarea și auto-dezvoltarea



> valuable outside tool
for employment

“Cunoașterea de sine este începutul autoperfecționării.” – Baltasar Gracián



Objectives:

SubUnit 1.1.: Principalele obiective ale autogestionării și auto-dezvoltării la participanți sunt:

- Conștientizarea faptului că auto-managementul și a auto-dezvoltarea sunt puncte de plecare pentru dezvoltarea de abilități și competențe.
- Înțelegerea responsabilității când se lucrează într-un context asistat de computer, și nevoia de a fi proactiv.
- Dezvoltarea autoeficacității pentru a-ți atinge scopurile.
- Învățarea a cum să își stabilească scopurile corect.

Ce este autocunoașterea?

Cunoașterea de sine este punctul de plecare pentru orice proces de dezvoltare personală și învățare, deoarece înseamnă a deveni conștient de cine suntem, ce puncte forte ne vor ajuta să realizăm ceea ce dorim și să recunoaștem care sunt domeniile noastre de îmbunătățire. De aceea, cunoașterea de sine, așa cum este construită pe baza conștiinței de sine, este direct legată de capacitatea de autogestionare.



În mod tradițional, cunoașterea de sine a fost definită în filosofie ca fiind cunoașterea propriilor senzații, gânduri, credințe și alte stări mentale. Într-adevăr, se referă uneori la faptul de a ne descoperi eul adevărat.



INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Cunoașterea de sine face parte din INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ, deoarece capacitatea de a ne identifica și gestiona propriile emoții și impactul acestora asupra modului în care ne stabilim relația cu noi înșine și cu ceilalți este esențială pentru auto-dezvoltare.

Daniel Goleman a fost primul care a pus accentul pe termenul „inteligență emoțională” ca un set de abilități (autocontrol, entuziasm, empatie, perseverență etc.) cu impact direct asupra vieții noastre de zi cu zi. Dacă ne uităm la modelul lui Daniel Goleman, în cadrul inteligenței emoționale găsim două componente: intrapersonală și interpersonală. În cadrul componentei intrapersonale, prima competență de dezvoltat este cunoașterea de sine.





INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Cum se folosește instrumentul personal de analiză SWOT

A deveni conștienți de cine suntem și cine și ce putem deveni (ca indivizi și ca profesioniști) este un element cheie pentru dezvoltarea și succesul nostru profesional.

Unul dintre cele mai cunoscute și utilizate instrumente în afaceri este Analiza SWOT, care poate fi adaptată pentru a deveni SWOT PERSONAL. Acest lucru ne permite să analizăm situația noastră personală, analizând ce talente și active avem și recunoscând punctele noastre slabe (sau domeniile de dezvoltare). La fel de important este să fim conștienți de ceea ce se întâmplă în prezent în jurul nostru (situația economică și politică, pentru o clipă) care ar putea să ne ajute sau să ne împiedice să ne atingem obiectivele personale.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Cum se folosește instrumentul personal de analiză SWOT

Este posibil să găsiți diferite tipuri de matrice, dar aici vă oferim un șablon de bază pe care îl puteți utiliza pentru a vă dezvolta SWOT-UL PERSONAL:

ANALIZA SWOT	PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
OPORTUNITAȚI		
AMENINȚĂRI		

Reflectă la următoarele întrebări:

1. Cum pot să profit de punctele mele tari ca să mă pot bucura de oportunități?
2. Cum pot să fac față posibilelor amenințări cu punctele mele tari?
3. Cum pot afecta punctele mele slabe oportunitățile?
4. Se pot transforma punctele mele slabe în amenințări? Cum gestionez acest lucru?

Urmărește următorul video: [Daniel Goleman Introduces Emotional Intelligence | Big Think](#)



BENEFICII ale autocunoașterii

- Evidențiază domeniile în care trebuie să vă îmbunătățiți, precum și arată punctele forte pe care ar trebui să le îmbunătățiți, menținând în același timp o dezvoltare personală continuă.
- Știind ce puncte forte puteți aduce în învățare, vă veți îmbunătăți motivația de sine și dorința de a vă atinge obiectivele. Se aplică și formării VET cu deținuții, deoarece cunoașterea punctelor tale forte și a limitelor tale îți va spori sesiunile și le va îmbunătăți timpul de învățare.



Autoeficacitatea și proactivitatea:

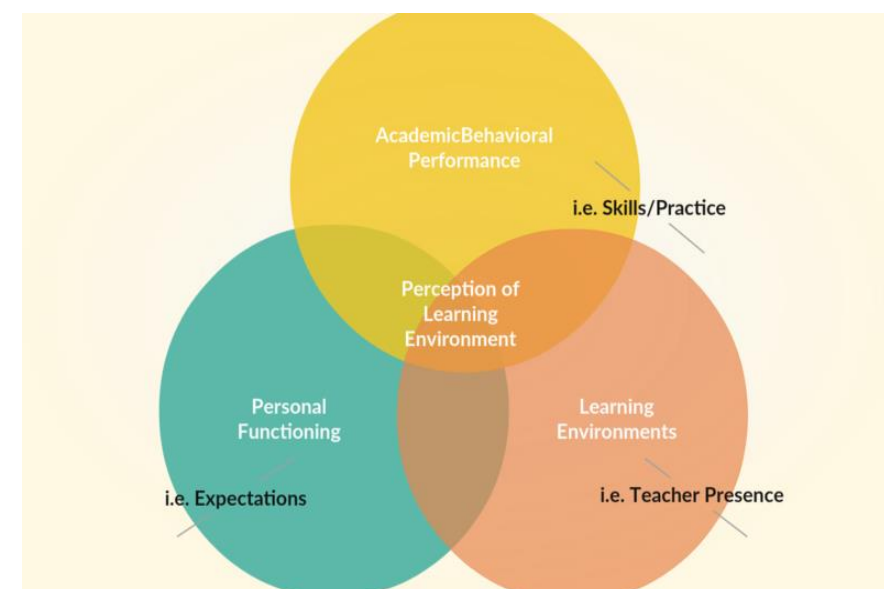


Conceptul de autoeficacitate este corelat cu [Albert Bandura's social cognitive theory](#) și teoriile sale comportamentale. Bandura îl definește ca și „credința în capacitățile cuiva de a organiza și executa cursul acțiunilor necesare pentru a gestiona situațiile prospective, producând niveluri desemnate de performanță care își exercită influența asupra evenimentelor care le afectează viața”.

De asemenea, îl putem defini ca fiind credința în propriul succes sau abilitatea de a face față situațiilor și de a atinge succesul. Desigur, încrederea pe care o avem în noi înșine ne influențează autoeficacitatea, la fel cum reușesc sau eșecurile din trecut, în special „interpretarea” pe care o dăm acelor succese și eșecuri.

Câteva beneficii ale autoeficacității și autodezvoltare:

- Deoarece autoeficacitatea este legată de încrederea în sine, atunci când vă demonstrați eficacitatea, încrederea în sine crește, dar vă îmbunătățește și angajamentul cu sarcinile pe care trebuie să le îndepliniți și cu timpul de învățare. Rata dvs. de succes va crește.
- Îmbunătățește abilitățile de organizare, care sunt utile și atunci când gestionezi timpul.
- În urma beneficiilor autocunoașterii, autoeficacitatea îmbunătățește sănătatea mintală și reduce nivelul de stres atunci când se confruntă cu noi probleme și provocări.



Autoeficacitatea și proactivitatea necesită auto-motivație și entuziasm pentru a-și atinge obiectivele și a îndeplini sarcinile zilnice, ceea ce este absolut esențial atunci când lucrezi independent, auto-studiezi, telelucră etc.



Autoeficacitatea și proactivitatea în telemuncă și învățarea individuală

- Acestea sunt două dintre **competențele cele mai apreciate de companii**, deoarece implică faptul că angajatul nu se limitează doar la îndeplinirea sarcinilor atribuite, ci îi permite și angajatului să manifeste inițiativă și interes. Profesioniștii proactivi fac întotdeauna eforturi suplimentare și adaugă valoare la fiecare oportunitate.
- **Planurile de acțiune sunt finalizate mai repede datorită atenției angajaților. Aceasta deoarece autoeficacitatea și proactivitatea facilitează transformarea ideilor în acțiuni.**
- **Încurajează gândirea generativă**, căutând întotdeauna diferite opțiuni pentru problemele de zi cu zi.

Objective SMART

S → **SPECIFICE**: un obiectiv trebuie să fie detaliat. Un obiectiv ar trebui să fie clar și specific. *Ce vrei să obții de fapt?*

M → **MASURABILE**: un obiectiv trebuie să fie ușor de măsurat. *Cum veți ști când l-ați atins? Cum veți urmări și evalua când ajungeți la el?*

A → **AMBITIOASE**: un obiectiv trebuie să fie cumva ambițios. Trebuie să fie semnificativ și relevant pentru viața ta. *Cum va adăuga acest obiectiv ceva în viața ta? Are nevoie de schimbări în viața de zi cu zi?*

R → **REALISTE**: un obiectiv trebuie să fie întotdeauna realizabil, chiar dacă este ambițios și dificil. *Ai resursele necesare pentru a o atinge? S-a realizat vreodată?*

T → **TIMP**: un obiectiv trebuie definit în timp. *Ce intenționați să atingeți? La ce dată?*





✓ — Sfaturi în stabilirea obiectivelor personale

Nu uitați că obiectivele dvs. ar trebui să se potrivească propriilor circumstanțe, ceea ce înseamnă: timp și resurse disponibile și așteptări realiste cu privire la îmbunătățirea carierei / învățării.

Ori de câte ori vă propuneți o provocare, folosiți întotdeauna **tehnica SMART** pentru a vă defini obiectivele. Dacă obiectivul este pe termen lung, stabiliți **micro-obiective** care să vă permită să progresați și să vă îmbunătățiți sentimentul de autoeficacitate. Discutați cu cursanții despre obiectivele și speranțele lor cu privire la formarea de codificare pentru a-i ajuta să își stabilească obiectivele SMART.

✓ — ✓ — Sfaturi în stabilirea obiectivelor personale

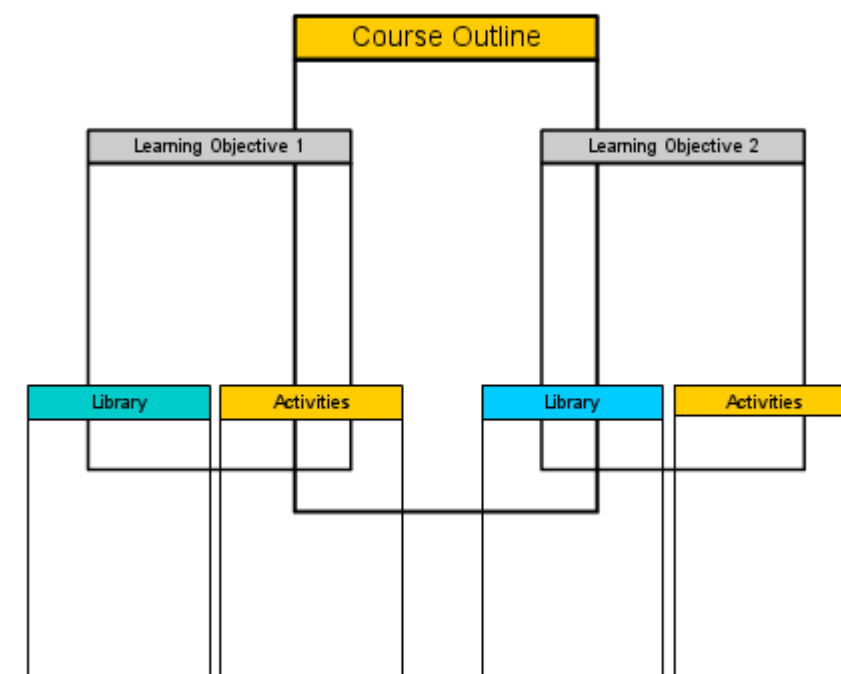
În cele din urmă, este important ca **obiectivul să fie notat**. Dacă îl exprimăm concis într-o formă rezumată, nivelul nostru de angajament în realizarea acestuia va crește. Plus, **plasați-l acolo unde îl puteți vedea în mod regulat**, astfel încât să puteți rămâne concentrat și să urmăriți cât de aproape sunteți de realizare. Dacă este posibil, **comunică-l celorlalți**. Acest lucru vă ajută să perseverați și să vă mențineți angajamentul de a-l atinge. Pregătiți un rotafoliu sau un panou, dacă este posibil, pentru a scrie obiective comune între deținuții care învață, astfel încât să poată continua să fie motivați vizualizându-i în timpul sesiunilor.

Urmărește următorul video: [Why the secret to success is setting the right goals, TEDTalk x John Doerr \(11:51min\)](#)

Stabilește obiective în mediu de lucru/învățare online

- Nu putem atinge decât obiectivele pe care ni le-am propus, pentru că **atunci când ne fixăm obiectivul, stabilim cursul.**
- Având un obiectiv clar, este ușor pentru creierul nostru să-i ofere întregul său potențial, **concentrându-se pe ceea ce dorim să realizăm.**
- **Ne ajută să decidem planurile de acțiune**, să analizăm rezultatele obținute și să ne evaluăm dezvoltarea / succesul.
- **Ne crește productivitatea.**

Reusable wiki courses



Resurse suplimentare:

Videoclipuri asemănătoare în Engleză:

- [Daniel Goleman Introduces Emotional Intelligence | Big Think](#)
- [Strategies To Become More Emotional Intelligent \(David Goleman, 10:31min\)](#)
- [Why the secret to success is setting the right goals, TEDTalk x John Doerr \(11:51min\)](#)

Videoclipuri asemănătoare în Portugeză:

- [Qual é o sentido da vida? História do Girassol - !\[\]\(e662c6fdc679f154c0e75d901761d894_img.jpg\)](#)
- [Como conhecer a si mesmo - Identidade e Autoconhecimento](#)
- [Passos para o AUTOCONHOCIMENTO - SejaUmaPessoaMelhor](#)
- [Inteligencia Emocional](#)

Videoclipuri asemănătoare în Spaniolă:

- [¿Cómo conocerte a ti mismo? Ejercicio de Autoconocimiento](#)
- [Nathalie Detry. Inteligencia emocional y autoconocimiento](#)
- [DAFO PERSONAL: ¿Qué es y cómo se hace?](#)
- [¿Cómo trazar metas y sueños? - Principio de éxito \(SMART GOALS\)](#)



Activități E rândul tău!

Activitatea 1.

Realizați propria analiză SWOT personală (puteți utiliza șablonul de mai sus). Concentrați-vă pe propriile puncte forte și oportunități, dar acordați atenție și debilităților și amenințărilor cu care vă puteți confrunta în carieră / învățare. Când pregătiți deținuții, propuneți auto-reflecție, astfel încât fiecare dintre ei să se poată gândi la atributele și bunurile lor, puteți folosi o matrice adecvată pentru a scrie sau pur și simplu propuneți să discutați cu voce tare. Întrebați-vă:

- La ce mă pricep? Pe ce vreau să mă concentrez? La ce abilități mă pricep? [Reflectă asupra punctelor tale forte.](#)
- Ce trebuie să îmbunătățesc? Ce pot învăța? [Reflectă asupra punctelor slabe.](#)
- Este această formare profesională o oportunitate pentru mine? Ce pot face pentru a profita de această situație? Cum pot obține profit? [Reflectă asupra oportunităților tale.](#)
- Cu ce obstacol pot să mă confrunt? Ma oprește ceva? [Reflectă asupra amenințărilor tale.](#)



Activități E rândul tău!

Activitatea 2.

Gândiți-vă la propriile abilități și experiențe atunci când vă confrunțați cu situații noi / dificile. Cum ai reacționat la ele? Concentrați-vă asupra emoțiilor dvs. și a instrumentelor pe care le-ați găsit utile pentru a obține succesul în trecut. Fii atent la dificultățile pe care le-ai găsit de-a lungul călătoriei, ce poți învăța de la ele? Cum te poți îmbunătăți data viitoare?

Când pregătiți deținuții, propuneți situații de auto-reflectare, astfel încât fiecare deținut să se poată gândi la propriile abilități și să discute despre posibile îmbunătățiri. Puteți propune o discuție pentru a reflecta despre proactivitatea lor, cum ar fi: modul în care s-au confruntat cu concedierea, trecerea peste o inimă, pierderea a ceva valoros pentru ei, confruntarea cu un interviu de angajare, ...



Activități E rândul tău!

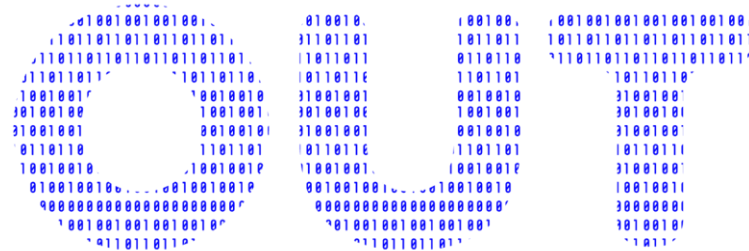
Activitatea 3.

De ce nu începeți să vă stabiliți propriile obiective? Luați-vă timp pentru a vă gândi la care sunt obiectivele dvs. în cadrul programului de formare Coding OUT. Asigurați-vă că obiectivele dvs. sunt SMART.

Colaborați cu deținuții dvs. pentru a-i ajuta să își stabilească obiectivele. Puteți crea un [Jurnal de stabilire a obiectivelor](#) cu toate acestea, dedicând câteva minute la începutul fiecărei lecții pentru a stabili obiectivele lecției. Scrieți-le și așezați foaia de hârtie într-un loc vizibil, astfel încât toți să o poată vizualiza în timpul sesiunii. Puteți dezvolta această activitate săptămânal sau lunar.

Cereți-le să fixeze și câteva obiective personale (legate sau nu de programul de formare Coding OUT) și dedicați câteva minute pe săptămână pentru a vă aminti obiectivele fiecăruia, astfel încât deținuții să le poată aminti și, încet, să se angajeze să le atingă.

C O D I N G -



> valuable outside tool
for employment

Unit 1 – Autogestionarea și auto-dezvoltarea

Subunit 1.1. - Autogestionarea și auto-dezvoltarea