



Proiectul privind Învățământul Secundar (ROSE)

Schema de Granturi Necompetitive pentru universități – SGU NC II

Beneficiar: Academia de Studii Economice din București (ASE), Facultatea de Finanțe, Asigurări, Bănci și Burse de Valori (FABBV)

Titlul subproiectului: Creșterea performanței academice în învățământ superior din domeniul financiar prin prevenirea abandonului studiilor universitare (ROSE-fin)

Acord de grant nr. AG 220/SGU/NC/II/18.09.2019

## ***Echilibru între studiu, job și viața personală***



Stabilirea unui echilibru între studiu, viața profesională și cea personală poate fi de multe ori o adevărată provocare pentru fiecare dintre noi.

Aceste trei planuri ale existenței noastre și echilibrul dintre ele joacă un rol important în bunăstarea noastră psihică, chiar dacă fiecare dintre noi le valorizează într-un mod diferit. Sunt perioade din viață în care partea personală joacă un rol mai important, așa cum sunt etape în care ne concentrăm mai mult pe zona studiului și pe zona profesională.

Atunci când ne referim la componenta personală ne gândim la: familie, prieteni și hobby-uri, componenta profesională include: jobul, business-ul, proiectele profesionale și cursurile pe care le urmăm pentru a evolua în carieră. Și cum orele din zi sunt limitate, echilibrul dintre ele poate fi destul de dificil de atins.

În acest context, în vederea realizării echilibrului între cele trei planuri recomandăm următoarele:

### ✓ **Redescoperirea stării de prezență**

Indicat este dacă se poate să lăsăm deoparte de fiecare dată problemele din viața personală atunci când intrăm în sala de studiu. Este bine să realizăm un echilibru între cele trei și să trăim conștient atât viața derulată prin studiu - viața profesională- viața personală. Doar în acest fel avem posibilitatea să găsim soluții optime pentru provocările pe care le întâlnim, în cele trei planuri ale vieții.

Totodată, fiind prezenți, vom putea alocă timp de calitate fiecărui plan și ne vom putea bucura de beneficiile aferente.

### ✓ **Gestionarea eficientă a timpului**



Recomandarea este să realizezi constant o listă cu lucrurile pe care trebuie sau vrei să le faci și să le prioritizezi. Acest lucru este valabil și pentru aspectele care țin de viața ta personală.

Proiectul privind Învățământul Secundar (ROSE)

Schema de Granturi Necompetitive pentru universități – SGU NC II

Beneficiar: Academia de Studii Economice din București (ASE), Facultatea de Finanțe, Asigurări, Bănci și Burse de Valori (FABBV)

Titlul subproiectului: Creșterea performanței academice în învățământ superior din domeniul financiar prin prevenirea abandonului studiilor universitare (ROSE-fin)

Acord de grant nr. AG 220/SGU/NC/II/18.09.2019

Identificând concret toate activitățile pe care le vei gestiona în următoarea perioadă, este posibil să-ți dai seama că pe unele dintre ele le poți amâna sau chiar anula. Cu alte cuvinte avem tendința să valorizăm din inerție tot felul de aspecte care în esență nu contează pentru noi. Este util ca periodic să facem o analiză a acelor acțiuni în care investim resurse de timp și energie și să stabilim dacă ne sunt în mod real necesare.

Totodată, făcându-ți o astfel de listă, este posibil să găsești și modalități mai creative și eficiente de a concretiza ce ți-ai propus.

### ✓ **Acceptarea ajutorului celor din jur**



Să înveți să asculți, să interacționezi cu colegii la școală, să delegi sarcini atât la birou, cât și acasă, pare a fi o adevărată provocare pentru mulți dintre noi. Mulți dintre oameni se confruntă cu această dificultate. Să fii dispus(ă) să renunți la control, atunci când este cazul, poate fi un obiectiv care merită efortul. Iar o astfel de abordare este benefică pentru toată lumea: tu vei avea mai mult timp și vei fi mai relaxat(ă), iar cel/cea către care delegi se va simți valorizat(ă).

Proiectul privind Învățământul Secundar (ROSE)

Schema de Granturi Necompetitive pentru universități – SGU NC II

Beneficiar: Academia de Studii Economice din București (ASE), Facultatea de Finanțe, Asigurări, Bănci și Burse de Valori (FABBV)

Titlul subproiectului: Creșterea performanței academice în învățământ superior din domeniul financiar prin prevenirea abandonului studiilor universitare (ROSE-fin)

Acord de grant nr. AG 220/SGU/NC/II/18.09.2019

### ✓ **Evitarea discuțiilor ce țin de job, acasă și invers**



Dacă în același timp studiezi, ai și un job, este bine să nu împărtășești cu oamenii dragi tot ceea ce ține de viața ta la serviciu, poate fi contraproductiv să analizezi în timpul tău liber ce se întâmplă la birou. Astfel de contexte nu fac altceva decât să te țină prins(ă) emoțional și rațional în ceea ce se întâmplă la job și cel mai probabil îți va fi greu să găsești soluții fiind ancorat(ă) în problemă. Mai presus de orice, nu vei avea posibilitatea de a-ți petrece timp de calitate cu oamenii importanți pentru tine.

De asemenea, la job este recomandat să eviți să-ți expui îngrijorările sau problemele de acasă, pentru că în acest fel nivelul tău de concentrare și productivitatea vor fi afectate. Lipsa de limite între viața personală și cea profesională îți poate crea neplăceri pe ambele paliere. Tocmai separarea celor două planuri te poate ajuta să le gestionezi mai eficient, pentru că viața se desfășoară aici și acum.

✓ **Alocarea suficientă de resurse pentru fiecare plan**



Cu excepția perioadelor în care ești în vacanță/concediu, sau din alte motive întemeiate nu este recomandată deconectarea totală de la vreunul dintre cele trei planuri. Avem nevoie să ne dezvoltăm atât personal, cât și profesional. Mai mult decât atât suntem responsabili față de noi înșine să contribuim la evoluția noastră și implicit la evoluția „ecosistemului” din care facem parte. Neglijarea oricărui dintre cele trei planuri are efecte negative profunde asupra echilibrului interior.

✓ **Bucuria oferită de îmbinarea reușită a celor trei planuri!**



Nu ești un robot care are de făcut lucruri. Ești un om care are dreptul să trăiască și să se bucure de viața sa. În consecință, evită să bifezi realizările. Celebrează-le, în schimb! În acest fel îți vei lua energia și resursele necesare pentru a-ți menține motivația și entuziasmul, iar acest lucru te va ajuta să gestionezi inclusiv situațiile dificile pe care le-ai putea întâmpina atât la studiu, job, cât și acasă.

Proiectul privind Învățământul Secundar (ROSE)

Schema de Granturi Necompetitive pentru universități – SGU NC II

Beneficiar: Academia de Studii Economice din București (ASE), Facultatea de Finanțe, Asigurări, Bănci și Burse de Valori (FABBV)

Titlul subproiectului: Creșterea performanței academice în învățământ superior din domeniul financiar prin prevenirea abandonului studiilor universitare (ROSE-fin)

Acord de grant nr. AG 220/SGU/NC/II/18.09.2019

Da, poate fi dificil să crezi și să menții echilibrul între aspectele importante din viața ta, dar te poți asigura cel puțin că nu complici chiar tu lucrurile. Este esențial să fii conștient(ă) de nevoile, obiectivele, planurile tale și să trăiești așa cum simți în mod autentic, fără a te lăsa influențat(ă) de felul în care crezi că trebuie să-ți trăiești viața.

Echilibrul dintre job și viața personală este extrem de important pentru angajați și are efecte directe asupra capacității lor în a-și atinge obiectivele și de a prospera. Angajații care au parte de echilibru în viața lor sunt mult mai motivați și mai relaxați la serviciu, ceea ce crește productivitatea și scade numărul de conflicte între colegi sau între angajați și management. În plus, companiile care sunt recunoscute pentru că încurajează echilibrul viața personală - viața profesională sunt mult mai atrăgătoare pentru candidați și vor atrage un număr mare de talente. Companiile care pun preț pe echilibrul acesta au și rate de retenție mult mai bune, deci și costuri mai mici cu recrutarea, sau pregătirea de noi angajați.

- ✓ **Cum putem să monitorizăm acest echilibru, și unde e de fapt granița dintre job și viața personală?**



Discuțiile de la cafeaua de dimineață pot deveni momente de conștientizare pentru unii dintre noi.

Realizarea acestui echilibru nu înseamnă doar muncă, există și alte bucurii de care trebuie să profităm la maximum. Fiecare persoană își alege aceste bucurii, poate fi timpul petrecut cu oameni dragi, activități pe care le avem în afara muncii și pe care știm că nu le vom transforma într-un job, însă le facem în continuare cu plăcere.

- ✓ **Echilibrul între job și viață personală nu înseamnă mai puțină dedicare**



Poate unii manageri, sau colegi care preferă să treacă peste acest echilibru consideră că dacă pleci la șase fix de la birou sau nu răspunzi la email-uri în weekend-uri înseamnă că ești iresponsabil. Credem însă că aceste lucruri nu înseamnă că nu suntem dedicați jobului sau că nu ne facem treaba bine, ci înseamnă că am găsit acea graniță între cele două medii potrivită pentru noi.

- ✓ **Fiecare înțelege diferit acest echilibru**



Când vorbim despre acest echilibru părerile sunt împărțite. Unii cred că îl caută doar cei care nu iubesc ceea ce fac, alții sunt 100% convinși că cele două medii trebuie delimitate, și mai sunt cei care consideră că jobul și viața personală trebuie să fie un tot. Totuși, cred că noi singuri ne alegem care este ecosistemul vieții noastre și cum vrem să arate, în funcție de priorități, de valori sau chiar de educație.

✓ **Sunt prea puțini angajați care iubesc ceea ce fac**



Din păcate, cei mai mulți dintre angajați nu au un job pe care îl fac cu drag, iar unii chiar nu sunt foarte încântați de compania în care lucrează. Nevoia de o stabilitate financiară însă le impune condiția de a rămâne acolo unde nu se simt bine. Și atunci nu le rămâne decât să caute soluții, ori să se îndrăgostească de ceea ce fac, ori să-și reinventeze activitatea. Iar echilibrul dintre viața personală și cea profesională va veni de la sine, și aici, în funcție de dorințele fiecăruia în parte.

✓ **Nu este niciodată târziu să alegi o direcție**



Toată viața noastră constă în a tinde spre ceva mai mult, mai bun, atât în viața personală, cât și în cea profesională. Suntem într-o căutare continuă, de la un job la altul, de la un hobby la altul, căutăm să identificăm acele activități care să ne facă fericiți. Iar dacă simți că te afli într-una dintre extremele celor două medii, atunci nu renunța să cauți ceea ce va face să te simți mai bine. Și nu ne referim la demisie, ci la atitudinea față de activitățile pe care le desfășurăm, avem toată libertatea să o facem.



Proiectul privind Învățământul Secundar (ROSE)

Schema de Granturi Necompetitive pentru universități – SGU NC II

Beneficiar: Academia de Studii Economice din București (ASE), Facultatea de Finanțe, Asigurări, Bănci și Burse de Valori (FABBV)

Titlul subproiectului: Creșterea performanței academice în învățământ superior din domeniul financiar prin prevenirea abandonului studiilor universitare (ROSE-fin)

Acord de grant nr. AG 220/SGU/NC/II/18.09.2019

Oamenii vor respecta alegerea noastră indiferent de opinia pe care o ai față de echilibrul între viața personală și cea profesională.

Echilibrul între viața personală și cea profesională este foarte ușor de obținut. Ține de obișnuința fiecăruia de a nu amâna lucrurile și de a fi organizat. Chiar dacă mici situații ne pot bulversa echilibrul acesta, el nu poate fi greu de restabilit, dacă înveți cum să faci asta corect. Cu răbdare și un job potrivit, te poți simți oricând stăpân pe situație!



Proiectul privind Învățământul Secundar (ROSE)

Schema de Granturi Necompetitive pentru universități – SGU NC II

Beneficiar: Academia de Studii Economice din București (ASE), Facultatea de Finanțe, Asigurări, Bănci și Burse de Valori (FABBV)

Titlul subproiectului: Creșterea performanței academice în învățământ superior din domeniul financiar prin prevenirea abandonului studiilor universitare (ROSE-fin)

Acord de grant nr. AG 220/SGU/NC/II/18.09.2019

## **Bibliografie**

<https://joblist.md/ro/news/cariera/cum-sa-stabilesti-echilibrul-dintre-viata-profesionala-si-cea-personala>

<https://www.cariera.ejobs.ro>

<https://www.ejobs.ro>

<https://www.sodexo.ro/blog/10-idei-pentru-incurajarea-echilibrului-dintre-job-si-viata-personala/>

<https://totceaceeste.ro/ce-inseamna-de-fapt-granita-intre-job-si-viata-personala/>

<https://careerinvest.ro/cum-sa-stabilesti-echilibrul-dintre-viata-profesionala-si-cea-personala/>

<https://revistacariere.ro/inspiratie/work-life-balance/conflictul-dintre-viata-personala-si-cea-profesionala-problema-angajatului-sau-a-angajatorului/>

<https://jobs.diez.md/articles/echilibrul-viata-lucru-intre-cum-si-daca>

<https://www.parlamentor.ro/youth-parlamentor/studiu-ey-tinerii-angajati-pretuiesc-mai-mult-echilibrul-intre-munca-si-viata-personala-3755>

[https://www.google.ro/search?source=univ&tbm=isch&q=Echilibru+%C3%AEntre+studiu,+job+%C8%99i+via%C8%9Ba+personal%C4%83&sa=X&ved=2ahUKEwjZj6kqXqAhVOIYsKHbisDuoQ7Al6BAgKEBk&biw=1536&bih=723#imgsrc=aS\\_4l6pQh\\_m9EM](https://www.google.ro/search?source=univ&tbm=isch&q=Echilibru+%C3%AEntre+studiu,+job+%C8%99i+via%C8%9Ba+personal%C4%83&sa=X&ved=2ahUKEwjZj6kqXqAhVOIYsKHbisDuoQ7Al6BAgKEBk&biw=1536&bih=723#imgsrc=aS_4l6pQh_m9EM)

## **Echipa de lucru ROSE-fin**

*Conf. univ. dr. Rodica GHERGHINA*

Responsabil conștientizare și managementul riscului de abandon | tutore Seria B, an I, FABBV

*Asist. univ. dr. Cosmin Octavian CEPOI*

Responsabil consiliere și orientare în carieră | tutore Seria EN, an I, FABBV

Iunie 2020