



Cum valorific oportunitățile în calea spre succes?

În articolul de luna aceasta m-am gândit să scriu despre provocarea de a participa la *consiliere în carieră* și asta pentru a demonta o serie de bariere care te fac să vezi această **oportunitate** ca pe o deficiență la nivel personal.

A apela la un specialist, indiferent de domeniul specializării acestuia, presupune conștientizarea unei dificultăți. În momentul în care se identifică dificultatea, fiecare reacționează diferit: ori caută soluțiile potrivite pentru a o îndepărta, ori minimizează importanța acesteia. Pe măsură ce trece timpul, dificultatea se poate rezolva de la sine sau se poate accentua și atunci se ajunge în situația în care o dificultate care ar fi fost gestionată corect, cu suportul unui specialist, în lipsa acestuia, să devină o problemă. În acest context și soluțiile se complică și schimbarea la nivel personal este mai mare, indiferent că vorbim despre modificarea stilului alimentar, a stilului de viață sau a unor obișnuințe nocive pentru organismul nostru. Un aspect foarte important, cu care trebuie să ne obișnuim este că fiecare dintre noi, la un moment dat, are nevoie de un anumit tip de suport, indiferent de natura acestuia. A-ți refuza oportunitatea de a-ți face situația mai simplă nu te ajută, ci din contra, în timp, te poate dezavantaja.

Să luăm un exemplu simplu, revenind la specificul consilierii în carieră: un student este anul 4, termină facultatea și realizează că trebuie să depună un CV și să se pregătească pentru interviu. Primul semn de întrebare este legat de alegerea formatului potrivit de CV și mai apoi de umplerea conținutului acestuia. Ideea de a participa la un interviu, mai ales dacă job-ul respectiv este foarte dorit, devine și mai stresantă.

Unii dintre studenți apelează la suportul unui specialist al Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră, care oferă servicii gratuite studenților UPB, împreună cu care învață să-și valorifice potențialul, atât în CV, cât și în situația de interviu; iar un altul, care alege să NU consulte un specialist, își crește nivelul anxietății, fiind într-o situație nouă al cărei deznodământ nu-l poate anticipa foarte bine. Dacă se întâmplă să participe amândoi la același interviu, cine credeți că a fost mai pregătit și are mai multe șanse să fie acceptat? Desigur că este o întrebare retorică. O să vă dezvălui puțin din experiența mea cu studenții: răspunsul la întrebarea *Spune-mi ceva despre tine* este cel mai derutant. În acel moment, dacă ești nepregătit există posibilitatea să selectezi informații irelevante sau chiar informații care te pot dezavantaja și poți pierde un interviu, nu pentru că nu ai avea abilitățile necesare, ci pentru că n-ai știut să valorifici ceea ce te caracterizează. Cu ajutorul unui specialist vei găsi în tine răspunsul potrivit și vei fi pregătit în momentul în care mergi la interviu. Gândește-te numai la confortul psihic pe care l-ai putea avea, fiind validat de un specialist! Ai merge cu altă dispoziție și încredere la un interviu.

De asemenea când îți propui un obiectiv de carieră s-ar putea să descoperi că întâmpini și anumite dificultăți psihologice în atingerea acestuia. Să ne imaginăm că obiectivul tău presupune, în afara abilităților tehnice și o serie de abilități soft precum: abilități de lucru în



echipă, abilitatea de a vorbi în public, de a susține un proiect în fața board-ului, abilitatea de a lua decizii sau alte tipuri de abilități. Consilierul te poate sprijini să identifice nivelul de dezvoltare al acestora și te poate sprijini în realizarea unui Plan de acțiune, astfel încât, cu cât te apropii de obiectivul tău, să ai cât mai multe aspecte bifate. De asemenea, îți poate propune și o serie de oportunități de dezvoltare al acestor tipuri de abilități.

Apelul la un consilier nu înseamnă că ai o problemă sau că tu nu te-ai descurca singur, ci presupune un anumit grad de obiectivitate în gestionarea situațiilor cu care te confrunți ! Și mai presupune să ai un aliat în creșterea ta profesională și personală! La finalul acestei călătorii poți fi mândru de tine că ai utilizat toate resursele pentru a-ți atinge obiectivele!

Îți doresc să fii de succes pentru că un om de succes valorifică toate oportunitățile! Îndrăznește să vii la Centrul de Consiliere pentru că vei avea doar de câștigat!

Luca Andra,

Psiholog și consultant în carieră