

SELF MANAGEMENT

Abordare inovatoare în procesul educațional modern

*în vederea valorificării inteligenței
emoționale și inteligenței digitale*



Concurs municipal

23 Aprilie 2026, Ediția III

Cuprins

1. Gândire critică și capacitate de reflecție.....	pag. 3
2. Self management– de ce este important pentru noi? Ce este? De ce ne trebuie?.....	pag. 5
3. Gestionarea eficientă a timpului de la procrastinare la performanță: strategii eficiente de autoorganizare.....	pag. 9
4. Arta de a te conduce: esența și practica self-managementului.....	pag. 12
5. Self management: cheia echilibrului dintre performanța, emoție și tehnologie.....	pag. 16
6. Stăpân pe tine, stăpân pe viață: rolul self-managementului în succesul personal.....	pag. 18
7. Valorificarea inteligenței emoționale la adolescenți.....	pag. 24
8. Self-managementul în adolescență: între emoții, disciplină și drumul spre succes pentru un elev de clasa a X-a.....	pag. 28
9. Rolul activităților extra curriculare în managementul clasei de elevi.....	pag. 31
10. Arta de a-ți organiza viața: echilibru între responsabilități și timp personal.....	pag. 34
11. Inteligența emoțională.....	pag. 38
12. Self-managementul în viața de zi cu zi: echilibrul dintre timp, emoții și libertate.....	pag. 40
13. Autocunoaștere și conștientizare personală.....	pag. 44
14. De la disciplină la succes: importanța self-managementului.....	pag. 48
15. Importanța self managementului în viața de zi cu zi și la locul de muncă.....	pag. 53
16. Arhitectul propriei stări: cum construim echilibrul în era digitală.....	pag. 59
17. Self management, leadership personal și asumarea responsabilității.....	pag. 61
18. Gestionarea eficientă a timpului.....	pag. 63
19. Autodisciplină: cheia succesului și a dezvoltării personale.....	pag. 65
20. Dezvoltarea autocunoașterii și a conștientizării personale.....	pag. 68
21. Arhitectul propriei atenții: inteligența digitală ca pilon al self-managementului.....	pag. 70
22. Autodisciplină și perseverență: rolul cortexului prefrontal în autocontrol și luarea deciziilor.....	pag. 72
23. Perseverența și reziliența psihologică în dezvoltarea personală.....	pag. 74
24. Rolul autocontrolului în dezvoltarea autodiscipliniei.....	pag. 76
25. Inteligență digitală și utilizare responsabilă a tehnologiei.....	pag. 78
26. Self management - cheia echilibrului dintre performanță, emoție și tehnologie în educația modernă.....	pag. 80
27. Emoția în contextul examenului de bacalaureat.....	pag. 82
28. Autocunoaștere și conștientizare personală.....	pag. 84
29. Self management și organizarea timpului elevilor din clasa a IX-a I.....	pag. 87
30. Inteligența artificială.....	pag. 91
31. Inteligența digitală – prieten sau dușman? Cum putem utiliza responsabil tehnologia.....	pag. 95
32. Autocunoaștere și self-management: drumul spre echilibrul personal.....	pag. 98
33. Gestionarea eficientă a timpului – cheia echilibrului în viața elevului modern.....	pag. 101
34. Gestiunea eficientă a timpului.....	pag. 105
35. Self management - cheia echilibrului dintre performanță, emoție și tehnologie.....	pag. 107
36. Inteligența emoțională: busola mea în universul adolescenței și al învățării.....	pag. 109
37. Self-managementul – cum am învățat să nu mai las totul pe ultima zi.....	pag. 114
38. Echilibrul dincolo de note: de ce contează inteligența emoțională în școală.....	pag. 117
39. Self management – abordare inovatoare în procesul educațional modern.....	pag. 119
40. Inteligență digitală și utilizare responsabilă a tehnologiei.....	pag. 121
41. Self-managementul- echilibrul care face diferența.....	pag. 124
42. Gestionarea timpului în învățarea pentru examenul de bacalaureat.....	pag. 127
43. Autocunoaștere și conștientizare personală.....	pag. 129
44. Self management – abordare inovatoare în procesul educațional modern în vederea valorificării inteligenței emoționale și inteligenței digitale.....	pag. 132
45. Self management: pilonul autonomiei în educație.....	pag. 135
46. Autodisciplină și perseverență în dezvoltarea elevilor.....	pag. 138
47. Tehnologia – între piedică și ajutor.....	pag. 141
48. Accesibilitate, incluziune prin noi tehnologii și metode inovatoare în procesul de predare-învățare-evaluare.....	pag. 143
49. Busola emoțională.....	pag. 147
50. Self-management – cheia echilibrului dintre performanță, emoție și tehnologie.....	pag. 150
51. Autocunoașterea și disciplina în fața presiunii academice autocunoaștere și conștientizare personală.....	pag. 152
52. Self management văzut din interior, autocunoaștere și conștientizare personală.....	pag. 155
53. De la deșeu la resursă: cum păstrăm valoarea în economie.....	pag. 157
54. Self management.....	pag. 159
55. Self management – cheia echilibrului dintre performanță, emoție și tehnologie.....	pag. 161
56. Risipa alimentară – pierdere economică sau oportunitate de valorificare?.....	pag. 164
57. Self-management inteligența emoțională și teoria inteligențelor multiple.....	pag. 167
58. Comunicarea asertivă. Tehnici de comunicare asertivă.....	pag. 169
59. Self management sau cum ne gestionăm bine timpul gestionarea eficientă a timpului.....	pag. 171
60. Self managementul – o abordare inovatoare în educația modernă.....	pag. 173

61. Tehnologia - unealtă sau obstacol? Autocunoaștere și conștientizare personală.....	pag. 178
62. Echilibrul digital; Arta de a te gestiona.....	pag. 181
63. Inteligența emoțională și self-managementul.....	pag. 185
64. Poate o afacere în România să fie și profitabilă și circulară?.....	pag. 187
65. Conștientizarea de sine și self-managementul.....	pag. 190
66. Abilitățile de self-management. Caracteristici și beneficii.....	pag. 195
67. Economia circulară în școală: cum reducem risipa și costurile?.....	pag. 195
68. Inteligența emoțională – cheia succesului personal și profesional. Inteligență emoțională.....	pag. 197
69. Emoțiile în balanță cu viața de zi cu zi inteligență emoțională.....	pag. 200
70. Self management – echilibrul dintre succes, emoții și tehnologie.....	pag. 203
71. Consumatorul responsabil într-o economie circulară.....	pag. 205
72. Factori cheie pentru reușita școlară autodisciplină și perseverență.....	pag. 208
73. De la deșeu la resursă: cum păstrăm valoarea în economie.....	pag. 210
73bis. Controlul emoțiilor în drumul spre succes autodisciplină și perseverență.....	pag. 212
74. Consumatorul responsabil într-o economie circulară.....	pag. 214
75. Impactul liderilor în societate, leadership personal și asumarea responsabilității.....	pag. 216
76. Economia circulară și profesiile viitorului.....	pag. 221
77. Fundamentul self – managementului pentru schimbare pozitivă și influențe constructive.....	pag. 222
78. Poate o afacere din România să fie și profitabilă, și circulară?.....	pag. 227
79. Cum aș renova școala?!.....	pag. 230
80. Consumatorul responsabil într-o economie circulară.....	pag. 233
81. Self management – cheia echilibrului dintre performanță, emoție și tehnologie.....	pag. 235
82. Economia circulară în școală. Cum reducem risipa și costurile.....	pag. 237
83. Echilibrul meu între performanță și dezvoltare. Autocunoaștere și conștientizare personală.....	pag. 238
84. Sistemul garanție-returnare.....	pag. 241
85. Self management - abordare inovatoare în procesul educațional modern.....	pag. 244

1. GÂNDIRE CRITICĂ ȘI CAPACITATE DE REFLECȚIE

Elevi: Damian Ana, Irimia David

Prof. coordonator: Pavil Daniela Paula

Colegiul Tehnic „Mircea Cel Bătrân”

Cuvintele cheie: argumente, decizii, gândire critică

1. *Introducere:*

Într-o lume în care suntem bombardați zilnic cu informații, dezvoltarea gândirii critice și a capacității de reflecție devine esențială. Aceste abilități ne ajută să analizăm corect informațiile, să luăm decizii bune și să ne formăm opinii proprii, bazate pe argumente.

2. *Ce este gândirea critică?*

Gândirea critică reprezintă abilitatea de a analiza, evalua și interpreta informațiile într-un mod logic și obiectiv.

Caracteristici

- Analiza argumentelor
- Identificarea informațiilor false
- Formarea unei opinii proprii
- Luarea deciziilor bazate pe dovezi

3. *Ce este capacitatea de reflecție capacitatea de reflecție?* - Este abilitatea de a te gândi la propriile acțiuni, idei și experiențe pentru a învăța din ele.

Implică:

- ✚ Autoanaliză
- ✚ Învățare din greșeli

4. *Legătura dintre gândirea critică și reflecție:*

Cele două sunt strâns legate:

- Gândirea critică te ajută să analizezi lumea din jur.
- Reflecția te ajută să te analizezi pe tine.

5. *Cum putem dezvolta aceste abilități?*

- ✓ Punem întrebări (De ce? Cum? Este adevărat?)
- ✓ Verificăm sursele informațiilor
- ✓ Ascultăm și alte opinii
- ✓ Reflectăm asupra propriilor decizii

✓ Citim și ne informăm constant.

6. *Studiu de caz*

Rețelele sociale

Multe informații distribuite online sunt false sau exagerate. Fără gândire critică oamenii pot fi manipulați.

Exemplu: Un titlu șocant poate atrage atenția, dar conținutul nu este adevărat.

8. *Concluzia*

Gândirea critică și capacitatea de reflecție sunt esențiale pentru dezvoltarea unui individ responsabil și informat. Acestea ne ajută să înțelegem lumea, să evităm manipularea și să luăm decizii corecte.

9. *Bibliografie:*

- Manual de educație social- clasa a X A.
- Wikipedia
- Unicef România
- Edu.ro
- Daniel Kahneman-Gândire rapidă, gândire lentă



2. SELF MANAGEMENTUL– DE CE ESTE IMPORTANT PENTRU NOI? CE ESTE? DE CE NE TREBUIE?

Elev: Bilschi Mihai Alexandru

Profesor coordonator: dr. Pompei Mititean

Liceul Profesia

Cuvinte cheie: responsabilitate; prioritizare; motivație; echilibru

Conceptul de self management își are baza în cele 7 principii ale self managementului:

1. Adevărul radical.

Adevărul radical se referă la conceptul de a căuta mereu adevărul, fie dacă este comod sau nu. Trebuie să fii mereu sincer cu tine însuși și nu îți abandona părerile și convingerile personale. Când comunici cu oamenii din jur, fie superiori, subordonați, clienți sau comercianți trebuie mereu să spui adevărul. Este mai bine să nu răspunzi la o întrebare. Nu este destul doar să crezi că ai dreptate, trebuie să încerci mereu să le dovedești celorlalți adevărul tău. Și cel mai important lucru, să nu te minți și să te păcălești pe tine însuși.



2. Transparența.

Trebuie să fi cât de transparent se poate cu oamenii alături de care lucrezi. Toți membrii afacerii trebuie să știe și să înțeleagă orice decizie, de la compensare până la strategia firmei. Nu încerca să omiți detalii sau informații. Explica-ți deciziile și ascultă feedback-ul altora. Transparența creează un nivel mare de încredere în echipa ta, și poate ajuta pe termen lung cu multe probleme.

3. Este absolut necesar să înveți din greșelile proprii.

Atunci când faci o greșeală, trebuie să accepți că lucrul acesta este natural, că nu se merită să te simți prost sau să te lași demoralizat.

Un lider bun, un afacerist de succes mereu învață din greșelile lui, și merge mai departe. Un lider care învață din greșelile sale și se asigură că nu le va repeta, dă mai multă încredere echipei sale, și îi ajută cu încrederea în munca lor.

4. Conștiința de sine.

Fiecare dintre noi are defecte și calități. Conștientizarea lor te face o persoană mai bună. Munca într-un mediu care încurajează activ oamenii să fie mai buni creează un loc de muncă mai bun. Lucrează continuu și explorează modalități mai bune de a te învăța pe tine însuși și de a fi mai conștient de modul în care îi influențează pe cei din jur și de modul în care diferiți oameni te influențează. Asigură-te că știi slăbiciunile la care vrei să lucrezi. Dacă alți oameni știu la ce lucrezi, te pot ajuta să-ți atingi obiectivele.

5. Self management.

De prea mulți ani, majoritatea oamenilor li s-a tot spus ce au de făcut. Totul a început odată cu Revoluția Industrială și mentalitatea asta încă persistă, sub diverse forme. Noi ne dorim opusul: oameni capabili să se gestioneze singuri, care gândesc în perspectivă, identifică probleme și trec la acțiune pentru a schimba ceea ce cred că trebuie schimbat.

Liderii sunt necesari întotdeauna – îi vezi peste tot în natură – însă managerii lipsiți de spirit, de leadership nu sunt. Liderii ar trebui să apară prin meritocrație; singura persoană pe care o poți și o vei conduce cu adevărat ești tu însuși. Autogestionarea nu înlocuiește execuția sau responsabilitatea. Dimpotrivă, ea îți cere să fii responsabil pentru tine, dar și pentru rezultatele și succesul grupului tău.

Ca grup auto gestionat, trebuie să ne ocupăm singuri de toate provocările care apar. Nu există manageri la care să te plângi și care să-ți rezolve problemele – trebuie să ți le rezolvi singur. Ori de câte ori observi o problema, ia inițiativa și repar-o.

6. Un gol pentru afacere.

Ca afacere, trebuie să avem întotdeauna un scop nobil pe care să-l urmărim. Acest scop trebuie să explice exact cum reușim noi, ca echipă, să facem lumea mai bună sau să ne ajutăm comunitatea. Fiecare membru al echipei noastre trebuie să cunoască acest obiectiv și să fie dedicat lui. Totodată, orice departament sau grup din cadrul organizației trebuie să aibă o misiune proprie, care să pornească direct din scopul principal al companiei.

7. Lasă schimbarea sa se întâmple, nu încerca sa o oprești.

Suntem ceea ce suntem astăzi ca ființe umane datorită evoluției. Ea este una dintre cele mai puternice forțe din natură, care îmbunătățește constant totul în jur. Evoluția încearcă mereu căi noi: eșuează de multe ori, dar uneori reușește spectaculos.

Imaginați-vă ce s-ar fi întâmplat dacă evoluția ar fi trebuit să urmeze proceduri rigide și ar fi fost pedepsită pentru fiecare încercare eșuată. Ei bine, știți deja răspunsul. De aceea, trebuie să acceptăm evoluția și să o aplicăm în tot ceea ce facem. Stabiliți cum măsurați succesul și care sunt criteriile prin care eliminați o „mutație” (o idee) care nu funcționează, dar asigurați-vă că permiteți mereu apariția unor idei noi.

Ca o ultimă idee pentru acest proiect, cred că cel mai important lucru de înțeles este că self-managementul nu este doar o metodă de lucru, ci mai degrabă un mod de a vedea lucrurile în viața de zi cu zi și la locul de muncă. Nu este vorba doar despre reguli pe care trebuie să le urmezi pentru că așa scrie în manual, ci despre cum poți să devii tu mai bun și mai organizat, fără să mai aștepti mereu că altcineva să îți spună ce ai de făcut sau unde ai greșit.

Dacă ne uităm la toate cele 7 puncte despre care am vorbit, vedem un fir roșu: totul pleacă de la cât de sincer ești cu tine însuși. Când te accepți pe tine însuși, chiar dacă uneori doare să recunoști că ai dificultăți, de acolo începe de fapt progresul tău real. În momentul în care nu mai cauți scuze și îți asumi responsabilitatea pentru ce faci, câștigi o libertate enormă. Nu mai ești doar un simplu executant, ci devii propriul tău lider, cineva care știe exact pe ce drum merge și de ce face anumite alegeri.

De asemenea, mi se pare esențială ideea de a lăsa schimbarea să se întâmple în loc să te lupți cu ea. Lumea se mișcă foarte repede și, dacă rămânem blocați în proceduri vechi și rigide doar pentru că „așa s-a făcut mereu”, riscăm să fim lăsați în urmă. Evoluția înseamnă să încerci lucruri noi, să vezi ce funcționează și ce nu, și să ai curajul să renunți la ideile care nu mai aduc valoare. E ca un antrenament continuu: cu cât ești mai deschis la minte și mai dispus să înveți din greșeli, cu atât devii mai rezistent în fața problemelor care apar inevitabil.

În final, o afacere sau o echipă care funcționează pe aceste principii nu are nevoie de cineva care să stea cu gura pe oameni non-stop.



Când toți membrii au un scop comun, un „scop nobil” cum am spus mai devreme, lucrurile merg de la sine pentru că există încredere și transparență. Self-managementul ne învață că, dacă suntem corecți, organizați și dornici să învățăm mereu ceva nou, succesul nu mai e doar o chestie de noroc, ci un rezultat natural al felului în care alegem să ne gestionăm timpul, energia și relațiile cu ceilalți. Este, până la urmă, despre a fi mai umani și mai profesioniști în același timp.

Bibliografie:

<https://galaxiez.com/2017/12/06/6-core-principles-for-wholeness-self-management-and-purpose-based-organizations/>

3. GESTIONAREA EFICIENTĂ A TIMPULUI DE LA PROCRASTINARE LA PERFORMANȚĂ: STRATEGII EFICIENTE DE AUTOORGANIZARE

Elev: Popa Beatrice Theodora

Prof. coordonator: Claudia Breabăn

Colegiul Tehnic „Mircea Cel Bătrân”

Cuvinte-cheie: autoorganizare, performanță, disciplină, prioritizare

Să fii adolescent la 18 ani, elev la liceu, înseamnă să trăiești într-un echilibru fragil între responsabilitățile de adult care bat la ușă și dorința de a profita de fiecare clipă de libertate. De cele mai multe ori, acest echilibru este rupt de un fenomen pe care îl cunoaștem cu toții, dar pe care puțini îl stăpânim: procrastinarea. Nu este vorba despre simplă lene, ci despre o bătălie psihologică între dorința de recompensă imediată – acel scroll infinit pe TikTok care ne bombardează cu dopamină – și necesitatea de a atinge performanța. Performanța nu înseamnă neapărat perfecțiune academică, ci capacitatea de a-ți canaliza energia pentru a-ți atinge potențialul maxim. Pentru a face tranziția de la „lasă că fac mâine” la succes, singura armă reală pe care o avem este autoorganizarea – procesul prin care ne transformăm din spectatori ai propriei vieți în regizori ai timpului nostru.

Cu toții avem acel moment de „trezire” la realitate. Pentru mine, acesta a fost pregătirea pentru testul la limba română din modulul trecut. Îmi amintesc clar cum stăteam la birou, cu caietul deschis la comentariul literar, dar mintea mea era oriunde altundeva. Mi-am spus că am timp suficient și că o mică pauză pe rețelele sociale îmi va „reîncărca” bateriile. Ceea ce trebuia să fie o verificare de cinci minute a notificărilor s-a transformat într-o spirală de două ore de clipuri irelevante. Când am realizat că se făcuse seară și eu nu reținusem nici măcar trăsăturile curentului literar, panica s-a instalat instantaneu. Aceasta este esența procrastinării: un mecanism de evitare a stresului care, în mod ironic, generează și mai mult stres. Am învățat atunci că diferența dintre eșec și reușită nu stă în numărul de ore petrecute în fața cărții, ci în calitatea atenției pe care o acordăm sarcinii respective.

Pentru a trece de la haos la o stare de performanță, avem nevoie de strategii concrete care să „păcălească” tendința creierului de a căuta calea cea mai ușoară. Prima și cea mai eficientă este segmentarea sarcinilor. În loc să privești un eseu sau un proiect ca pe un munte

imposibil de escaladat, împarte-l în pași ridicol de mici. Când creierul vede o sarcină de zece minute, nu mai simte nevoia să fugă de ea.

O altă metodă esențială este gestionarea mediului de lucru. Trăim într-o lume concepută să ne fure atenția. Autoorganizarea înseamnă, în primul rând, să ai curajul de a pune telefonul pe modul „Do Not Disturb” și de a-l lăsa în altă cameră. Performanța cere imersiune, iar imersiunea nu poate exista atunci când ești întrerupt la fiecare 30 de secunde de o notificare. De asemenea, aplicarea unor tehnici de management al timpului, cum este alternarea perioadelor de concentrare intensă cu pauze scurte și bine meritate, ajută la menținerea unui ritm constant fără a ajunge la epuizare.

Toate aceste metode arată cât de important este self-managementul în viața unui adolescent. Self-managementul la adolescenți se vede cel mai bine în modul în care aceștia se adaptează la schimbările din societate și la noile tehnologii. Deși de multe ori adulții consideră că utilizarea excesivă a telefonului sau a rețelelor sociale este un lucru negativ, în viitor aceste abilități pot deveni utile și necesare. Adolescenții învață să se adapteze rapid, să gestioneze mai multe informații și să comunice într-un mod diferit față de generațiile anterioare. Chiar dacă uneori par distrași sau dezorganizați, acest lucru poate fi doar o etapă de adaptare la un mod de viață nou, mult mai dinamic. În viitor, aceste competențe îi pot ajuta să se descurce mai bine într-o lume în continuă schimbare. De aceea, este important ca adolescenții să învețe să își organizeze timpul și să își dezvolte autodisciplina, astfel încât să folosească aceste avantaje în mod eficient și responsabil.

Un exemplu care reflectă foarte bine acest proces este cel al fluturelui care iese din cocon. Deși pare un act de ajutor, dacă cineva intervine și îl ajută să iasă mai repede, fluturile nu mai reușește să zboare, deoarece nu își dezvoltă suficient aripile. Acest proces dificil este, de fapt, modul prin care se pregătește pentru viață. La fel este și în cazul adolescenților: dificultățile, amânările sau greșelile nu sunt doar probleme, ci etape necesare prin care învățăm să ne organizăm și să devenim mai puternici.

Un alt test major al autoorganizării la această vârstă este înscrierea la școala de șoferi, un obiectiv care, deși ne entuziasmează, poate deveni rapid o sursă de epuizare dacă nu este gestionat corect. Obținerea permisului de conducere nu înseamnă doar cele 30 de ore de condus, ci implică un studiu riguros al legislației și o coordonare perfectă între programul de la școala profesională și programările instructorului. Performanța aici este vitală, deoarece orice eroare te poate costa nu doar examenul, ci și siguranța ta.

Gestionarea acestui tip de efort cere o strategie dublă. Pe de o parte, studiul codului rutier trebuie să fie constant; în loc să încerci să „înghiți” tot manualul cu o săptămână înainte

de sală, autoorganizarea eficientă presupune rezolvarea zilnică a unui număr de chestionare, integrând această activitate în momentele moarte ale zilei, cum ar fi drumul cu autobuzul către școală. Pe de altă parte, orele de conducere necesită o prezență mentală maximă. Să te urci la volan după o zi întreagă de școală și ore de scroll pe telefon este o rețetă pentru greșeli. Performanța la volan se obține prin odihnă și prin capacitatea de a lăsa problemele personale și telefonul deoparte, concentrându-te exclusiv pe drum și pe sfaturile instructorului.

Autoorganizarea nu este un eveniment izolat, ci un set de obiceiuri care se construiesc în timp. Aceasta implică o prioritizare onestă a activităților. Ca elev la 18 ani, este tentant să crezi că ai tot timpul din lume, dar adevărul este că timpul este singura resursă pe care nu o poți recupera. Să fii autoorganizat înseamnă să înveți să spui „nu” tentațiilor de moment pentru a putea spune „da” obiectivelor tale pe termen lung. Înseamnă să îți planifici ziua astfel încât să ai loc și pentru pasiunile tale, cum este crearea de conținut video, dar și pentru școală, fără ca una să o sufocă pe cealaltă.

În final, drumul de la procrastinare la performanță este unul personal și continuu. Nu este vorba despre a deveni o persoană care nu se relaxează niciodată, ci despre a învăța să te stăpânești pe tine însuși. Atunci când reușim să ne organizăm eficient, nu doar că obținem note mai bune sau rezultate mai bune la concursuri, dar câștigăm ceva mult mai valoros: libertatea de a ne bucura de timpul nostru liber fără sentimentul de vinovăție care însoțește mereu amânarea. Performanța este, în esență, victoria disciplinei asupra impulsului de moment.

Gestionarea timpului și stabilirea obiectivelor



4. ARTA DE A TE CONDUCE: ESENȚA ȘI PRACTICA SELF-MANAGEMENTULUI

Elev: Iacob Ana Maria-Ștefania

Profesor coordonator: dr. Pompei Mititean

Liceul Profesia, București

Cuvinte cheie: autocontrol; motivație; disciplină; gestionarea timpului

În lumea modernă, caracterizată de un flux constant de informații și schimbări rapide, capacitatea de a te conduce pe tine însuși nu mai este doar un avantaj, ci o necesitate. Self-managementul (sau autogestiunea) reprezintă fundamentul eficienței personale și profesionale, fiind puntea dintre intenție și realizare.

1. Ce este Self-Managementul?

La bază, self-managementul este procesul prin care un individ își reglează propriile emoții, gânduri și comportamente în mod conștient, pentru a-și atinge obiectivele propuse. Nu este vorba despre un control rigid, ci despre autonomie responsabilă. În loc să aștepti indicații exterioare sau presiunea unui superior, autogestiunea înseamnă să devii propriul tău manager, capabil să planifice, să execute și să se corecteze singur.

2. Ce trebuie să conțină un Self-Management eficient?

Pentru ca acest mecanism să funcționeze, el trebuie să integreze patru piloni esențiali:

- Claritatea obiectivelor: Nu poți gestiona ceea ce nu este definit. Autogestiunea începe cu stabilirea unor ținte precise (de exemplu, folosind metoda SMART).

Metoda SMART este o strategie utilizată pentru a stabili obiective clare, realiste și ușor de urmărit, fiind esențială în autogestiune (self-management). Aceasta transformă dorințele vagi în planuri de acțiune concrete prin verificarea a cinci criterii fundamentale, fiecare reprezentat de o literă din acronim:

S - Specific (Specific): Obiectivul trebuie să fie clar definit.

M - Măsurabil (Measurable): Trebuie să poți măsura progresul prin cifre sau indicatori preciși (ex: „să citesc 20 de pagini pe zi”), astfel încât să știi exact când l-ai atins.

A - Abordabil/Accesibil (Achievable): Obiectivul trebuie să fie realist și realizabil în funcție de resursele și abilitățile tale actuale.

R - Relevant (Relevant): Scopul trebuie să conteze cu adevărat pentru tine și să fie aliniat cu alte direcții sau valori pe care le urmezi.

T - Timp (Încadrat în timp) (Time-bound): Stabilirea unui termen limită clar (ex: „până la sfârșitul lunii martie”) creează un sentiment de urgență și previne amânarea.

Această metodă, introdusă inițial de George T. Doran în 1981, este folosită astăzi pe scară largă în managementul proiectelor, resurse umane și dezvoltare personală pentru a crește șansele de succes.

- Gestionarea priorităților: Este capacitatea de a distinge între „urgent” și „important”. Instrumente precum Matricea lui Eisenhower ajută la canalizarea energiei către activitățile cu impact real.

Matricea lui Eisenhower este un instrument de gestionare a timpului care te ajută să prioritizezi sarcinile în funcție de două criterii: urgență și importanță. A fost popularizată de Stephen Covey și se bazează pe un citat al fostului președinte american Dwight D. Eisenhower: „Ceea ce este important este rareori urgent, iar ceea ce este urgent este rareori important.”

Cum funcționează? Împarți toate activitățile tale în patru cadrane:

Cadrantul 2: Important, dar NU Urgent (PLANIFICĂ)	Cadrantul 4: Nici Urgent, nici Important (ELIMINĂ)
Cadrantul 1: Urgent și Important (FĂ ACUM)	Cadrantul 3: Urgent, dar NU Important (DELEAGĂ)

De ce este utilă? Majoritatea oamenilor își petrec timpul în Cadranele 1 și 3 (reacționând la urgențe). Scopul este să petreci cât mai mult timp în Cadrantul 2, pentru că acolo se produce progresul real și previi apariția crizelor viitoare.

Autodisciplina și Motivația: Aceasta implică puterea de a începe și de a continua o sarcină chiar și atunci când entuziasmul inițial dispare. Este motorul care învinge procrastinarea.

Evaluarea și Adaptarea: Un bun manager de sine își analizează periodic progresul. Dacă o metodă nu funcționează, autogestiunea presupune flexibilitatea de a schimba strategia fără a abandona obiectivul.

3. Cum am aplicat eu Self-Managementul?

Dacă privim în urmă, am exersat autogestiunea în fiecare moment în care am preluat inițiativa. De exemplu, în contextul educațional, am avut „self-management” atunci când: mi-am creat propriul program de lucru, transformând o zi haotică într-o listă de sarcini bine structurată.

Am gestionat perioadele de stres, alegând să mă concentrez pe soluții în loc să mă las copleșită de volumul de muncă. Am învățat autonom, căutând resurse și informații suplimentare pentru a îmi îmbunătăți abilitățile, fără a aștepta să mi se predea totul „pe tavă”.

Fiecare decizie de a spune „nu” unei distrageri și „da” unei sarcini importante a fost o victorie a autogestiuunii.

4. Combustibilul Self-Managementului: Energia, nu doar Timpul

O greșeală comună în autogestiuune este încercarea de a gestiona doar minutele de pe ceas. Însă, self-managementul modern pune accent pe gestionarea energiei. Degeaba am o listă de sarcini perfectă dacă suntem epuizați fizic sau mental.

- Energia fizică: Somnul, nutriția și pauzele scurte (tehnica Pomodoro) sunt fundamentele care îmi permit să rămânem concentrată.
- Energia mentală: Capacitatea de a mă concentra pe o singură sarcină (deep work) în loc să sar de la una la alta (multitasking), proces care fragmentează atenția și scade productivitatea cu până la 40%.

5. Rolul Inteligenței Emoționale (Autoreglarea)

Self-managementul este, în esență, o componentă a inteligenței emoționale. Fără capacitatea de a îmi recunoaște stările, nu mă pot gestiona.

- Gestionarea stresului: Atunci când sunt sub presiune, creierul intră în modul „luptă sau fugi”, blocând gândirea logică necesară planificării. Autogestiuunea înseamnă să știu să folosesc tehnici de respirație sau pauze de reflecție pentru a readuce creierul într-o stare de funcționare optimă.
- Amânarea recompensei: Este abilitatea de a rezista tentațiilor imediate (cum ar fi verificarea telefonului) pentru a obține un beneficiu mai mare în viitor. Acesta este testul suprem de caracter în procesul de a te conduce pe tine însuși.

6. Dimensiunea Socială a Autogestiuunii

Deși termenul sugerează o acțiune individuală, self-managementul are o puternică componentă socială.

Aceasta implică: Setarea limitelor (Boundary Setting): Să știi când să spui „nu” solicitărilor care nu se aliniază cu obiectivele tale SMART, protejându-ți astfel timpul și resursele.

Solicitarea feedback-ului: Un manager de sine eficient nu lucrează în izolare. El cere activ păreri de la ceilalți pentru a vedea „petele oarbe” pe care nu le observă singur în propria activitate.

7. Autogestiunea în Era Digitală: „Digital Minimalism” și Atenția ca Resursă

Într-un mediu saturat de notificări și algoritmi proiectați să ne capteze atenția, self-managementul a evoluat într-o luptă pentru suveranitatea atenției. Nu mai este suficient să ne gestionăm timpul dacă nu ne putem gestiona focusul.

Gestionarea „zgomotului” digital: Un aspect critic al autogestiunii moderne este capacitatea de a impune bariere tehnologice. Aceasta include tehnici precum „verificarea batch” a e-mailurilor (doar în anumite intervale), dezactivarea notificărilor non-esențiale și perioadele de deconectare totală.

Deep Work vs. Shallow Work: Autogestiunea performantă presupune protejarea intervalelor de „muncă profundă” (fără distrageri), unde se produce valoarea reală, și limitarea sarcinilor superficiale (e-mailuri, chat-uri, organizare administrativă excesivă) care dau doar iluzia productivității.

Externalizarea memoriei: Un bun manager de sine nu își supraîncarcă memoria biologică. Folosirea unui „al doilea creier” (aplicații de notițe, calendare, task-managere) eliberează resursele cognitive pentru creativitate și rezolvarea de probleme complexe, în loc de simpla memorare a listelor de „to-do”.

Această dimensiune a self-managementului ne transformă din utilizatori pasivi ai tehnologiei în utilizatori intenționați, care folosesc uneltele digitale pentru a-și servi scopurile, nu invers.

În final, self-managementul este un act de echilibru între rigoare și auto-compasiune. Nu înseamnă să fim roboți programați să execute sarcini, ci să fim lideri înțelepți ai propriei vieți, care știu când să apese pedala de accelerație și când este necesar să se oprească pentru alimentare.

Bibliografie:

- https://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_00.htm
- <https://www.skillsyouneed.com/ps/self-management.html>
- <https://www.verywellmind.com/self-control-2795027>

5. SELF MANAGEMENT:

CHEIA ECHILIBRULUI DINTRE PERFORMANTA, EMOTIE SI TEHNOLOGIE

Elev: Ionescu Matei-Dumitru

Profesor coordonator: Dinică Robert

Liceul Național „Ion Neculce”

În ultimii ani, inteligența artificială a devenit un subiect tot mai prezent viața de zi cu zi, inclusiv în domeniul educației. De la aplicații care ajută la rezolvarea temelor până la platforme complexe de învățare, tehnologia începe să schimbe modul în care elevii și profesorii interacționează cu informația. Cu toate acestea, folosirea inteligenței artificiale în învățământ vine atât cu beneficii, cât și cu dezavantaje importante.

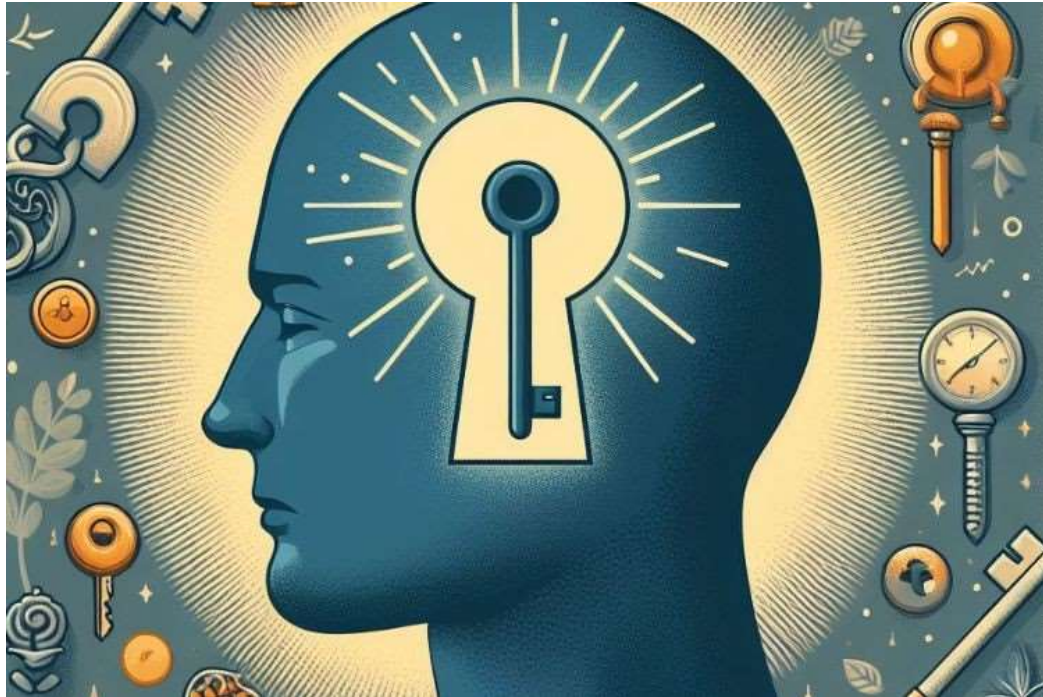
Unul dintre cele mai mari avantaje ale inteligenței artificiale este faptul că poate face învățarea mai ușoară și mai accesibilă. Elevii pot primi explicații rapide, exemple suplimentare și ajutor personalizat în funcție de nivelul lor. De exemplu, dacă un elev nu înțelege o lecție, poate folosi o aplicație bazată pe inteligență artificială pentru a primi o explicație mai simplă sau diferită față de cea de la clasă. Astfel, procesul de învățare devine mai flexibil și adaptat nevoilor fiecăruia.

Pe de altă parte, unul dintre dezavantajele majore este dependența de tehnologie. Dacă elevii ajung să folosească inteligența artificială pentru orice sarcină, există riscul să nu mai gândească singuri sau să nu mai depună efortul necesar pentru a învăța. În timp, acest lucru poate afecta capacitatea lor de a rezolva probleme și de a lua decizii fără ajutor extern. Un alt dezavantaj important este legat de corectitudinea muncii școlare.

Inteligența artificială poate fi folosită pentru a genera eseuri, răspunsuri sau teme întregi, fără ca elevul să înțeleagă conținutul. Acest lucru poate duce la o evaluare incorectă a cunoștințelor și la scăderea interesului pentru învățare reală. În plus, profesorii le poate fi mai greu să își dea seama dacă un elev a lucrat singur sau a folosit astfel de instrumente. În concluzie, inteligența artificială poate fi un instrument util în învățământ, dar trebuie folosită cu responsabilitate.

Deși oferă oportunități importante pentru învățare, ea poate crea și probleme dacă nu este utilizată corect. Este important ca elevii să învețe să gândească pe cont propriu și să folosească tehnologia doar ca pe un sprijin, nu ca pe o soluție completă. Un alt aspect care merită menționat este rolul profesorului în contextul utilizării inteligenței artificiale.

Deși tehnologia poate oferi suport și resurse variate, profesorul rămâne o figură esențială în procesul educațional. El nu doar transmite informații, ci și ghidează, motivează și dezvoltă gândirea critică a elevilor.



Inteligența artificială nu poate înlocui complet interacțiunea umană, empatia și capacitatea de a înțelege nevoile emoționale ale elevilor. De asemenea, accesul inegal la tehnologie poate crea diferențe între elevi. Nu toți au aceleași resurse sau dispozitive pentru a folosi aplicații moderne, ceea ce poate duce la inegalități în procesul de învățare.

Astfel, este important ca școlile și autoritățile să găsească soluții pentru a asigura accesul echitabil la aceste instrumente. Pe termen lung, utilizarea corectă a inteligenței artificiale poate contribui la dezvoltarea unor competențe importante, precum adaptabilitatea, gândirea analitică și capacitatea de a selecta informații relevante.

Dacă este integrată responsabil în educație, aceasta poate deveni un aliat valoros, pregătind elevii pentru cerințele unei societăți din ce în ce mai digitalizate.

6. STĂPÂN PE TINE, STĂPÂN PE VIAȚĂ: ROLUL SELF-MANAGEMENTULUI ÎN SUCCESUL PERSONAL

Elev: Gabriela Andreea Mara Mihai

Profesor coordonator: dr. Pompei Mititean

Liceul Profesia, București

Cuvinte cheie: autodisciplină; autocunoaștere; perseverență; motivație

În epoca modernă, omul trăiește într-un ritm alert, într-un univers dominat de schimbare, competiție, tehnologie și solicitări tot mai numeroase. Fiecare zi aduce sarcini, responsabilități, decizii, termene-limită și situații neprevăzute care cer nu doar inteligență sau cunoștințe, ci și capacitatea de a-ți păstra echilibrul. În acest context, una dintre cele mai importante condiții ale reușitei și ale unei vieți armonioase este self-managementul. Deși termenul provine din limba engleză și poate părea, la prima vedere, unul specific domeniului profesional, realitatea este că el are o valoare mult mai profundă și mai largă. Self-managementul nu înseamnă numai eficiență sau randament, ci mai ales puterea de a te organiza, de a te controla, de a-ți orienta energia și de a-ți conduce viața în mod conștient.

În esență, self-managementul reprezintă capacitatea unei persoane de a-și administra propriul timp, propriile emoții, propriile decizii și propriile resurse interioare astfel încât să își poată atinge obiectivele și să își mențină echilibrul. El presupune autocunoaștere, disciplină, perseverență, responsabilitate și voință. A te conduce pe tine însuți este, poate, una dintre cele mai dificile misiuni, tocmai pentru că omul nu se confruntă doar cu obstacole exterioare, ci și cu propriile slăbiciuni: comoditatea, teama, nesiguranța, tentația amânării, lipsa de răbdare sau tendința de a renunța prea ușor. De aceea, importanța self-managementului este uriașă: el nu este doar o abilitate practică, ci o formă de maturitate și de stăpânire interioară.

Mai întâi de toate, self-managementul este esențial pentru modul în care ne gestionăm timpul. Timpul este una dintre cele mai valoroase resurse ale vieții omenești, deoarece este limitat și ireversibil. Odată trecut, el nu mai poate fi recuperat. Din acest motiv, felul în care o persoană își folosește timpul spune enorm despre caracterul ei, despre prioritățile pe care le are și despre nivelul său de responsabilitate. O persoană care nu își gestionează timpul riscă să își irosească energia în activități lipsite de importanță, să lase lucrurile esențiale pe ultima clipă și să trăiască într-o permanentă stare de presiune. În

schimb, omul care și-a format capacitatea de self-management știe să își stabilească prioritățile, să își împartă sarcinile și să își construiască un program realist.

În viața unui elev, acest lucru se vede foarte clar. În fiecare săptămână există lecții de învățat, teme de făcut, teste, proiecte, activități extracurriculare și responsabilități personale. Dacă elevul nu știe să își organizeze timpul, toate acestea se adună, iar rezultatul este stresul. Apar oboseala, învățatul în grabă, superficialitatea și sentimentul că nimic nu este suficient de bine făcut. Pe de altă parte, un elev care își planifică activitățile, care își începe din timp pregătirea și care lasă loc și pentru pauză sau odihnă va avea nu doar rezultate mai bune, ci și mai multă încredere în sine. Astfel, self-managementul timpului nu înseamnă doar eficiență, ci și liniște interioară, claritate mentală și capacitatea de a evita haosul.

Un alt aspect fundamental al self-managementului este stabilirea obiectivelor. Omul are nevoie de sens și direcție. Fără scopuri clare, munca zilnică riscă să devină o simplă rutină lipsită de motivație, iar viața poate părea un șir de obligații fără semnificație. O persoană care își stabilește obiective știe spre ce se îndreaptă și de ce depune anumite eforturi. Obiectivele oferă structură existenței și dau valoare prezentului, pentru că fiecare pas făcut astăzi capătă un sens în raport cu ceea ce vrem să devenim mâine.

În cazul tinerilor, această dimensiune este foarte importantă. Un elev care își propune să obțină rezultate bune, să intre la un anumit liceu sau la o anumită facultate, să își dezvolte un talent ori să își construiască o carieră în viitor va privi studiul și efortul cu alți ochi. El va înțelege că succesul nu vine din întâmplare, ci se construiește. Self-managementul îl ajută să transforme dorința într-un plan concret și să își organizeze resursele în funcție de scop. În lipsa acestei capacități, intențiile rămân doar vise frumoase, iar potențialul riscă să fie irosit.

Stabilirea obiectivelor are și un rol formator, pentru că îl obligă pe om să devină mai lucid în raport cu sine. În momentul în care îți definești scopurile, ești nevoit să te întrebi ce contează cu adevărat pentru tine, ce ești dispus să faci pentru a reuși și la ce trebuie să renunți. Nu poți obține lucruri mari fără sacrificii mici, iar self-managementul înseamnă tocmai puterea de a face alegeri conștiente. O persoană matură nu se lasă purtată de impulsurile momentului, ci învață să aleagă ceea ce este important pe termen lung, chiar dacă asta presupune efort sau renunțare temporară la confort.

Aici intervine autodisciplina, una dintre cele mai valoroase componente ale self-managementului. Autodisciplina este capacitatea de a face ceea ce trebuie, chiar și atunci când nu ai chef, când nu te simți inspirat sau când apar tentații care te abat de la drumul tău. De multe ori, oamenii confundă libertatea cu lipsa oricărei reguli, însă adevărata libertate nu

înseamnă să faci orice îți trece prin minte, ci să fii suficient de puternic încât să nu devii prizonierul propriilor slăbiciuni. Omul care nu se poate controla devine dependent de stările sale de moment, de confort, de lene sau de plăceri imediate. În schimb, omul disciplinat este capabil să își urmeze scopul chiar și în lipsa entuziasmului.

În viața de zi cu zi, autodisciplina se manifestă în lucruri aparent simple: să îți începi temele la timp, să îți respecti programul, să nu te lași distras de telefon, să continui atunci când ceva este greu, să revii asupra unui eșec și să încerci din nou. Tocmai aceste gesturi mici construiesc, în timp, un caracter puternic. De fapt, marile realizări nu sunt, de cele mai multe ori, rodul unor momente spectaculoase, ci rezultatul unor eforturi constante și repetate. Self-managementul îl învață pe individ să nu depindă exclusiv de motivație, pentru că motivația poate fluctua, ci să se bazeze pe obiceiuri și pe voință.

Societatea contemporană face autodisciplina și mai necesară. Trăim într-un timp al distragerilor permanente: rețele sociale, notificări, divertisment rapid, tentația de a amâna lucrurile importante în favoarea celor plăcute pe moment. Într-un asemenea context, capacitatea de a te concentra și de a rămâne consecvent devine aproape o formă de putere rară. Self-managementul îl ajută pe om să nu se piardă în superficialitate și să nu își sacrifice viitorul pentru satisfacții imediate. El dezvoltă răbdarea, rezistența la frustrare și puterea de a alege ceea ce este benefic, nu doar ceea ce este comod.

La fel de important este self-managementul emoțional. Omul nu este doar o ființă rațională, ci și una afectivă, iar emoțiile joacă un rol uriaș în deciziile și comportamentele sale. Furia, teama, dezamăgirea, entuziasmul, gelozia, nesiguranța sau bucuria influențează felul în care reacționăm și felul în care îi tratăm pe ceilalți. Problema nu este existența emoțiilor, pentru că ele sunt firești și necesare, ci lipsa controlului asupra lor. O persoană care nu își gestionează bine emoțiile poate lua decizii pripite, poate distruge relații importante și poate transforma dificultăți trecătoare în adevărate crize interioare.

Self-managementul emoțional înseamnă să îți recunoști stările, să nu le negi, dar nici să nu le lași să te domine. Înseamnă să îți păstrezi cumpătul într-un conflict, să nu reacționezi exagerat la o critică, să nu te prăbușești la primul eșec și să nu vorbești sub impulsul furiei. Un elev care primește o notă mică, de exemplu, poate reacționa impulsiv, spunând că este nedreptățit, că profesorul îl are în vedere sau că nu are rost să mai învețe. Totuși, un elev care și-a dezvoltat self-managementul emoțional va încerca să privească lucrurile mai calm: va analiza ce nu a mers bine, ce poate îmbunătăți și cum poate transforma eșecul într-o lecție. Astfel, el nu se lasă definit de un moment dificil, ci îl folosește pentru a evolua.

Pe lângă controlul emoțiilor, self-managementul contribuie și la dezvoltarea responsabilității personale. Una dintre cele mai clare diferențe dintre imaturitate și maturitate este felul în care omul se raportează la propriile greșeli. O persoană imatură caută aproape întotdeauna explicații în exterior: dă vina pe circumstanțe, pe noroc, pe cei din jur. În schimb, o persoană matură este capabilă să recunoască ceea ce depinde de ea și să își asume consecințele propriilor alegeri. Self-managementul are tocmai această funcție de a-l face pe individ mai conștient de rolul său în propria viață.

A-ți asuma responsabilitatea nu înseamnă să te învinovățești excesiv, ci să ai curajul sincerității față de tine însuși. Înseamnă să spui: „Aici am greșit”, „Aici puteam face mai mult”, „Aici trebuie să mă corectez”. O asemenea atitudine dezvoltă caracterul și îi oferă omului putere interioară. În lipsa responsabilității, dezvoltarea personală este imposibilă, pentru că nimeni nu se poate schimba cu adevărat atâta vreme cât consideră că toate cauzele nereușitelor sale se află în afara lui. Self-managementul îl învață pe om să privească realitatea cu onestitate și să nu se ascundă în spatele scuzelor.

Un alt beneficiu major al self-managementului este creșterea încrederii în sine. Încrederea autentică nu vine din aparențe, din laude sau din aprobarea continuă a celorlalți. Ea se naște atunci când omul are dovezi că se poate baza pe sine. Atunci când reușești să îți respecti programul, să îți atingi obiectivele, să treci peste momente dificile și să nu renunți ușor, începi să ai mai multă siguranță în propria persoană. Cu fiecare promisiune pe care ți-o faci și pe care o respecti, îți construiești, de fapt, respectul de sine.

Acest lucru este extrem de important mai ales în adolescență, o perioadă în care mulți tineri își caută identitatea și sunt influențați puternic de părerea celor din jur. Un tânăr care își dezvoltă self-managementul va deveni mai puțin dependent de validarea exterioară, pentru că își va cunoaște propria valoare prin ceea ce face. El nu va mai avea nevoie în aceeași măsură de aprobări permanente, pentru că se va sprijini pe o încredere construită din fapte. Astfel, self-managementul oferă nu doar eficiență, ci și stabilitate interioară.

Totodată, această abilitate are un rol esențial în menținerea echilibrului dintre diferitele planuri ale vieții. Omul nu trăiește doar pentru școală, doar pentru muncă sau doar pentru performanță. El are nevoie și de odihnă, de afecțiune, de relații apropiate, de momente de liniște, de hobby-uri și de timp pentru sine. În lipsa self-managementului, apare ușor dezechilibrul: fie omul muncește excesiv și ajunge la epuizare, fie se refugiază prea mult în relaxare și își neglijează responsabilitățile. Niciuna dintre aceste extreme nu este sănătoasă.

O dimensiune deosebit de importantă a self-managementului este legată de obiceiuri. Viața unui om este modelată nu doar de marile decizii, ci mai ales de alegerile mici, repetate

zilnic. Obiceiurile noastre ne construiesc caracterul și, în cele din urmă, destinul. A citi zilnic, a avea grijă de sănătate, a respecta un program de somn, a fi ordonat, a învăța constant, a evita excesele, toate acestea par lucruri simple, dar în timp au efecte extraordinare. Self-managementul este tocmai capacitatea de a transforma asemenea gesturi în rutine stabile.

Mulți oameni au intenții bune, dar nu reușesc să le transforme în obiceiuri. Spun că vor să fie mai organizați, că vor să citească mai mult, că vor să aibă un stil de viață sănătos, însă după câteva zile renunță. Aici se vede importanța self-managementului: el face diferența dintre dorință și consecvență. Nu ajunge să vrei; trebuie să știi să menții în timp ceea ce ai început. De aceea, persoanele care au succes pe termen lung nu sunt neapărat cele mai talentate, ci adesea cele mai constante.

Self-managementul influențează și relațiile interumane. Deși la prima vedere pare o abilitate care ține exclusiv de raportul individului cu sine, în realitate ea se reflectă puternic și în felul în care acesta se raportează la ceilalți. O persoană dezorganizată, impulsivă și instabilă emoțional va aduce adesea tensiune în jurul său. Își va respecta greu promisiunile, va întârzia, va reacționa exagerat și va crea nesiguranță în relații. În schimb, un om care știe să se gestioneze este mai echilibrat, mai atent și mai demn de încredere. Astfel, self-managementul contribuie la relații mai sănătoase și mai armonioase.

În familie, la școală sau în cercul de prieteni, oamenii apreciază seriozitatea, calmul și responsabilitatea. Un elev care își respectă angajamentele, care nu reacționează impulsiv și care își asumă greșelile este privit cu mai mult respect. În mod firesc, ceilalți se simt mai în siguranță în preajma unui om stabil și conștient. Așadar, self-managementul nu este important doar pentru succesul individual, ci și pentru calitatea relațiilor și pentru modul în care individul este perceput în comunitatea sa.

De asemenea, această abilitate are o profundă valoare morală. Self-managementul cultivă perseverența, seriozitatea, cumpătarea, respectul de sine, simțul datoriei și luciditatea. Un om care își conduce viața cu responsabilitate este mai greu de influențat negativ, mai greu de destabilizat și mai capabil să își păstreze valorile chiar și în contexte dificile. Într-o lume în care tentațiile superficialității sunt multe, iar succesul rapid pare uneori mai atractiv decât construcția solidă, self-managementul devine aproape o formă de rezistență morală. El îl învață pe om că adevărata valoare se clădește în timp, cu răbdare și onestitate.

Mai mult decât atât, self-managementul are o legătură directă cu succesul pe termen lung. Există numeroase exemple de oameni talentați care nu au reușit să își valorifice potențialul pentru că le-a lipsit organizarea, disciplina și perseverența. În același timp, există oameni aparent obișnuiți care au obținut rezultate remarcabile tocmai datorită seriozității și

constanței lor. Acest fapt demonstrează că talentul fără self-management poate rămâne steril, în timp ce o voință bine organizată poate transforma chiar și un potențial modest într-o realizare importantă.

În perioada adolescenței, self-managementul este cu atât mai necesar, deoarece atunci se formează bazele personalității adulte. Tinerii se află într-o etapă a descoperirii de sine, a alegerilor importante și a influențelor puternice din exterior. În lipsa unui bun control personal, ei pot deveni ușor vulnerabili la distrageri, la presiunea grupului, la nesiguranțe sau la obiceiuri dăunătoare. În schimb, un tânăr care învață de timpuriu să își gestioneze timpul, emoțiile și scopurile va porni în viață cu un avantaj enorm. El va fi mai capabil să ia decizii bune, să rămână concentrat și să își construiască un drum propriu.

Self-managementul este, în fond, o formă de libertate interioară. Omul care știe să se controleze pe sine nu mai este sclavul impulsurilor, al lenei, al fricii sau al dezordinii. El devine capabil să aleagă lucid, să își urmeze valorile și să își trăiască viața în mod conștient. În această lumină, self-managementul depășește ideea unei simple tehnici de organizare și devine o adevărată artă de a trăi. A ști să te conduci pe tine însuși înseamnă a nu lăsa viața la voia întâmplării, ci a o construi cu răbdare, claritate și demnitate.

În concluzie, importanța self-managementului în viața personală este incontestabilă. El influențează modul în care ne folosim timpul, felul în care ne stabilim obiectivele, capacitatea de a fi disciplinați, de a ne controla emoțiile, de a ne asuma responsabilitatea, de a ne forma obiceiuri sănătoase și de a păstra echilibrul între toate dimensiunile existenței. Self-managementul nu este doar o competență utilă, ci o expresie a maturității, a autocunoașterii și a respectului față de propria viață. Într-o lume agitată, plină de distrageri și provocări, omul care știe să se conducă pe sine are șansa de a nu se pierde, de a-și valorifica potențialul și de a-și construi o viață cu sens. Iar aceasta este, fără îndoială, una dintre cele mai importante condiții ale adevăratei împliniri.

Bibliografie

- <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-management>
- https://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_00.htm
- <https://www.verywellmind.com/what-is-self-management-2795462>
- <https://www.skillsyouneed.com/ps/self-management.html>
- <https://www.talkspirit.com/blog/what-is-self-management>

7. VALORIFICAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ADOLESCENȚI

Elevi: Tănase Bianca Ana Maria, Tătaru Thedora Alesia Elena

Prof. coordonator: Busuioc Mihaela Tincuța

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”, București

Cuvinte cheie: adolescență, inteligență emoțională

Adolescența reprezintă una dintre cele mai complexe și importante perioade din dezvoltarea umană. În această etapă, tinerii trec prin schimbări fizice, psihologice și sociale semnificative, încercând să își formeze identitatea și să își înțeleagă locul în societate. Am observat, în urma materialelor cercetate și a ceea ce ne înconjoară, că inteligența emoțională joacă un rol esențial în modul în care adolescenții își gestionează emoțiile, relațiile și deciziile.

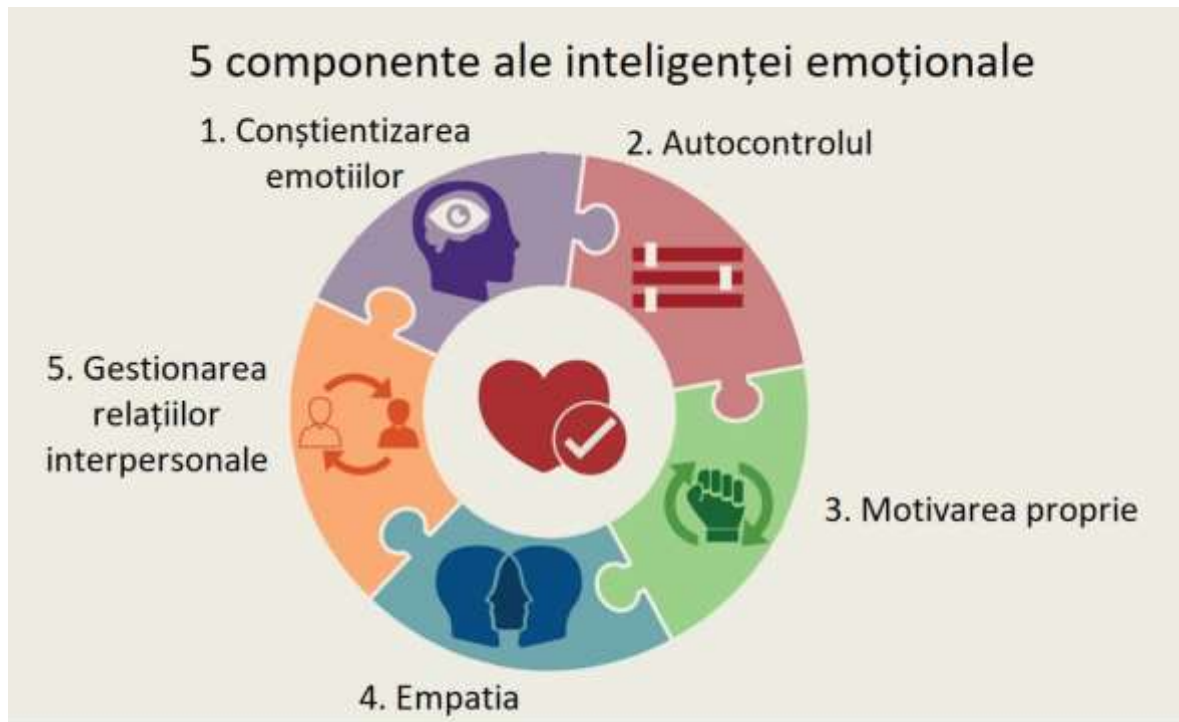
Starea emoțională a adolescenților reprezintă o temă de real interes pentru societate. Atunci când nu este abordată în mod adecvat de părinți, cadre didactice, familie sau specialiști, aceasta poate conduce la comportamente de risc, inclusiv adicții, care pot afecta semnificativ dezvoltarea lor armonioasă. De aceea, este esențială identificarea problemelor tinerilor și aplicarea cu tact a celor mai eficiente modalități de comunicare cu adolescenții, a căror nevoie fundamentală este validarea socială și emoțională.

Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de psihologul Daniel Goleman și se referă la capacitatea unei persoane de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți. În cazul adolescenților, dezvoltarea și valorificarea acestei forme de inteligență contribuie la o mai bună adaptare socială, la succesul academic și la formarea unor relații sănătoase.

Prin urmare, promovarea inteligenței emoționale în rândul adolescenților devine o responsabilitate importantă atât pentru familie, cât și pentru școală și societate. Inteligența emoțională poate fi definită ca abilitatea de a identifica, înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale altor persoane. Aceasta include mai multe componente principale:

- Autocunoașterea emoțională – capacitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții;
- Autocontrolul emoțional – abilitatea de a gestiona emoțiile negative, precum furia, anxietatea sau frustrarea;
- Motivația – capacitatea de a utiliza emoțiile pentru a atinge obiective personale;

- Empatia – abilitatea de a înțelege și de a simți emoțiile celorlalți;
- Abilitățile sociale – capacitatea de a construi și menține relații pozitive.



Aceste competențe sunt esențiale pentru dezvoltarea personală și socială a adolescenților. Un adolescent cu un nivel ridicat de inteligență emoțională va avea o capacitate mai mare de a face față stresului, conflictelor și presiunii sociale.

Perioada adolescenței este caracterizată de intensitatea emoțională și de numeroase provocări. Adolescenții se confruntă frecvent cu situații precum presiunea grupului, schimbările de identitate, dificultățile școlare sau conflictele cu părinții.

Inteligența emoțională îi ajută pe adolescenți să gestioneze aceste situații într-un mod sănătos. De exemplu, un adolescent care își înțelege emoțiile va putea identifica motivele pentru care se simte trist, frustrat sau anxios, și va găsi modalitățile de a face față acestor stări. De asemenea, inteligența emoțională contribuie la dezvoltarea relațiilor interpersonale. Adolescenții empatici și capabili să comunice eficient cu ceilalți, au șanse mai mari să dezvolte prietenii stabile și să evite conflictele.

Numeroase studii arată că elevii cu o inteligență emoțională bine dezvoltată au rezultate școlare mai bune, o stimă de sine mai ridicată și o capacitate mai mare de adaptare la schimbări. Valorificarea inteligenței emoționale presupune crearea unor contexte educaționale și sociale care să stimuleze dezvoltarea competențelor emoționale. Există mai multe modalități prin care această dezvoltare poate fi susținută.

Familia reprezintă primul mediu în care copilul învață să își exprime și să își gestioneze emoțiile. Părinții pot contribui la dezvoltarea inteligenței emoționale prin:

- comunicare deschisă și sinceră;
- încurajarea exprimării emoțiilor;
- oferirea unui model pozitiv de gestionare a conflictelor;
- susținerea emoțională în situații.

Atunci când părinții ascultă activ și manifestă empatie, adolescenții se simt înțeleși și învață să adopte comportamente similare în relațiile lor.

Nu trebuie uitată școala, chiar dacă în prezent atât societatea cât și familia o fac răspunzătoare de tot ce li se întâmplă adolescenților. Școala are un rol important în dezvoltarea inteligenței emoționale prin activități educaționale, școlare și extrașcolare. Profesorii pot contribui la dezvoltarea acestora prin:

- activități de lucru în echipă;
- dezbateri și discuții despre emoții și relații;
- rezolvarea constructivă a conflictelor;
- încurajarea cooperării și empatiei între elevi.

În ultimii ani, tot mai multe instituții educaționale introduc programe de educație socio-emoțională care urmăresc dezvoltarea abilităților de comunicare, autocontrol și empatie. Adolescenții își pot dezvolta inteligența emoțională și prin activități extracurriculare, precum:

- voluntariatul;
- sportul;
- arta și activitățile creative;
- participarea la grupuri de discuții sau ateliere de dezvoltare personală.

Aceste activități contribuie la dezvoltarea empatiei, a responsabilității și a capacității de colaborare. Valorificarea inteligenței emoționale aduce numeroase beneficii în viața de zi cu zi a adolescenților. Printre cele mai importante avantaje se numără:

- îmbunătățirea relațiilor interpersonale;
- dezvoltarea unei stime de sine sănătoase;
- gestionarea eficientă a stresului;
- reducerea comportamentelor agresive sau impulsive;
- creșterea performanțelor școlare.

Pe termen lung, adolescenții care își dezvoltă inteligența emoțională, au șanse mai mari să devină adulți echilibrați, capabili să își gestioneze emoțiile și relațiile într-un mod matur și responsabil.

Inteligența emoțională reprezintă o componentă esențială a dezvoltării personale, mai ales în perioada adolescenței. Capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile contribuie la adaptarea socială, la succesul academic și la formarea unor relații sănătoase.

Valorificarea inteligenței emoționale la adolescenți presupune implicarea familiei, a școlii și a societății în crearea unui mediu care să favorizeze dezvoltarea competențelor emoționale. Prin educație, comunicare și activități de dezvoltare personală, adolescenții pot învăța să își gestioneze emoțiile și să își construiască un viitor echilibrat. Astfel, investiția în dezvoltarea inteligenței emoționale nu reprezintă doar o necesitate educațională, ci și o condiție importantă pentru formarea unor generații responsabile și adaptabile.

Tocmai am participat în perioada 26-27 februarie 2026, alături de colegii mei, ca reprezentanți ai Colegiului Tehnic Mircea cel Bătrân, la proiectului „EduHealth – cu, despre și pentru tineri”, dedicat sănătății emoționale a adolescenților. „Nu putem cere echilibru de la tineri dacă nu le oferim sprijin, repere și spații sigure în care să crească. EduHealth nu este doar o conferință, ci începutul unui angajament ferm al administrației de a pune sănătatea emoțională a adolescenților în centrul politicilor publice.... Energia, ideile și entuziasmul vostru pot schimba nu doar un spațiu, ci o comunitate întreagă. Îmi doresc să vă implicați, să vă stabiliți obiective clare, să aveți încredere în ceea ce putem construi împreună. Primăria Sectorului 1 rămâne deschisă pentru noi începuturi“, a declarat primarul Sectorului 1, George Tuță.

Bibliografie

1. Brackett, M. A., & Rivers, S. E. Transforming Students' Lives with Social and Emotional Learning. Yale Center for Emotional Intelligence, 2014
2. Cucos, C. (coord.) - Educația emoțională, editura Polirom, Iași, 2014.
3. Pânișoară, G., & Pânișoară, I.-O. Comunicarea eficientă, editura Polirom, Iași, 2010
4. Zlate, M. Psihologia mecanismelor cognitive și afective, editura Polirom, Iași 2004

8. SELF-MANAGEMENTUL ÎN ADOLESCENȚĂ: ÎNTRE EMOȚII, DISCIPLINĂ ȘI DRUMUL SPRE SUCCES PENTRU UN ELEV DE CLASA A X-A

Elev: Oancea David Alexandru

Profesor coordonator: dr. Pompei Mititean

Liceul Profesia, București

Cuvinte cheie: autocontrol; motivație; disciplină; gestionarea timpului

Self-managementul este o abilitate foarte importantă în viața fiecărei persoane, mai ales pentru elevi. Dacă ar fi să îl definesc simplu, aș spune că self-managementul înseamnă capacitatea de a-ți organiza singur timpul, emoțiile, gândurile și activitățile pentru a-ți atinge obiectivele. Practic, este modul în care reușești să te controlezi și să îți gestionezi viața de zi cu zi fără să depinzi mereu de alții.

La prima vedere, poate părea ceva ușor, dar în realitate este destul de dificil, mai ales în perioada adolescenței. Ca elev în clasa a X-a, simt că această abilitate devine din ce în ce mai importantă. Față de anii anteriori, responsabilitățile sunt mai mari, materiile sunt mai grele, iar profesorii au așteptări mai ridicate. În plus, apare și presiunea notelor și a viitorului. Din acest motiv, dacă nu reușesc să mă organizez, pot ajunge rapid să mă simt stresat, obosit și uneori chiar depășit de situație.

Unul dintre cele mai importante aspecte ale self-managementului este gestionarea timpului. În fiecare zi trebuie să îmi împart timpul între școală, teme, învățat, odihnă și timp liber. De multe ori apare tentația de a amâna lucrurile importante. De exemplu, este mult mai ușor să stau pe telefon sau să mă uit la ceva decât să învăț pentru un test. Totuși, am observat că atunci când amân, lucrurile se adună și devin mai greu de rezolvat.

Au fost momente în care am lăsat totul pe ultima zi și am ajuns să învăț foarte mult într-un timp scurt. În acele situații am simțit stres, presiune și chiar panică. Nu mă mai puteam concentra și simțeam că nu fac față. În schimb, atunci când am învățat din timp și mi-am organizat mai bine activitățile, am fost mult mai liniștit și am avut rezultate mai bune. Asta m-a făcut să înțeleg că gestionarea timpului nu este importantă doar pentru note, ci și pentru starea mea de bine.

Un alt lucru important în self-management este modul în care îmi gestionez emoțiile. În viața de elev apar foarte multe emoții, unele pozitive, altele negative. Stresul este probabil cea mai frecventă emoție. Apare mai ales în perioadele cu multe teste sau proiecte. Uneori

simt că nu știu de unde să încep și mă blochez. În astfel de momente, încerc să mă opresc puțin, să respir și să iau lucrurile pas cu pas.

Anxietatea este și ea prezentă, mai ales înainte de teste sau când știu că voi fi ascultat. Este acel sentiment că poate nu știu suficient sau că voi greși. Totuși, am observat că atunci când sunt pregătit, această teamă scade foarte mult. Asta înseamnă că organizarea și munca constantă mă ajută să îmi controlez mai bine emoțiile.

Pe lângă emoțiile negative, există și emoții pozitive care sunt foarte importante. De exemplu, bucuria și satisfacția apar atunci când iau o notă bună sau când reușesc să înțeleg o lecție dificilă. Sunt momente în care simt că efortul meu a meritat. De asemenea, apare și mândria, mai ales când văd că progrez. Aceste emoții sunt foarte importante, pentru că mă motivează să continui și să nu renunț.

Motivația este un alt element esențial al self-managementului. Uneori vine din interior, de exemplu când vreau să devin mai bun sau să îmi ating anumite obiective. Alteori vine din exterior, cum ar fi dorința de a avea note bune sau de a nu dezamăgi părinții și profesorii. Totuși, motivația nu este mereu constantă. Sunt zile în care pur și simplu nu am chef de nimic.

În acele momente intervine disciplina. Chiar dacă nu am motivație, încerc să îmi fac măcar o parte din treabă. De exemplu, dacă nu pot învăța foarte mult, încerc să învăț puțin. Acest lucru mă ajută să nu rămân în urmă și să îmi păstrez un ritm. În timp, am observat că disciplina este chiar mai importantă decât motivația.

Un alt aspect important este stabilirea obiectivelor. Nu trebuie să fie obiective mari sau complicate. De multe ori este mai bine să îți propui lucruri mici și realizabile. De exemplu, să înveți o lecție pe zi sau să îți faci temele la timp. Când reușesc să îmi ating aceste obiective, simt satisfacție și încredere în mine.

În schimb, când nu reușesc, apare dezamăgirea. Este un sentiment neplăcut, dar cred că este normal. Important este să nu rămân blocat în el. Încerc să mă gândesc unde am greșit și ce pot face mai bine data viitoare. În acest fel, chiar și eșecurile devin lecții. Self-managementul înseamnă și controlul reacțiilor. De exemplu, dacă iau o notă mică, prima reacție este de supărare sau nervi. Uneori am tendința să dau vina pe profesor sau pe dificultatea testului. Dar, dacă analizez situația mai bine, îmi dau seama că pot învăța din acea experiență.

La fel se întâmplă și în relațiile cu colegii. Uneori apar conflicte sau neînțelegeri. Dacă reacționez impulsiv, lucrurile se pot agrava. În schimb, dacă încerc să rămân calm și

să discut, situația se poate rezolva mai ușor. Asta înseamnă să ai control asupra reacțiilor tale.

Un alt lucru important este responsabilitatea. Pe măsură ce cresc, încep să înțeleg că rezultatele mele depind în mare parte de mine. Dacă învăț și mă organizez, am rezultate bune. Dacă nu, apar problemele. Acest lucru mă face să îmi asum mai mult ceea ce fac și să nu mai dau vina pe alții.

Self-managementul mă ajută și să am mai multă încredere în mine. Când știu că sunt pregătit, nu mai am aceeași teamă înainte de teste. Mă simt mai sigur și mai calm. În timp, această încredere crește și mă ajută și în alte situații din viață.

De asemenea, cred că self-managementul este important și pentru viitor. Nu este util doar la școală, ci și mai târziu, în viață, la facultate sau la locul de muncă. O persoană care știe să se organizeze și să își controleze emoțiile are mai multe șanse să reușească.

În concluzie, self-managementul este o abilitate esențială pentru mine ca elev în clasa a X-a. Deși pare un lucru simplu, este destul de greu de aplicat în practică. Se bazează foarte mult pe emoții precum stresul, anxietatea, motivația, bucuria sau dezamăgirea. Felul în care reușesc să gestionez aceste emoții face diferența între succes și eșec.

Consider că self-managementul se învață în timp, prin experiență. Nu îmi iese mereu perfect, dar încerc să mă îmbunătățesc. Fiecare zi este o ocazie de a deveni mai organizat și mai responsabil.

Sunt sigur că această abilitate mă va ajuta nu doar la școală, ci și în viață. Pe măsură ce voi crește, voi avea tot mai multe responsabilități, iar capacitatea de a mă organiza și de a lua decizii corecte va deveni din ce în ce mai importantă. Self-managementul mă ajută să îmi formez obiceiuri bune și să îmi dezvolt încrederea în propriile forțe. De asemenea, mă învață să fiu mai atent la mine, la nevoile mele și la modul în care reacționez în diferite situații. În timp, această abilitate mă va ajuta să devin o persoană echilibrată, capabilă să își atingă obiectivele și să facă față provocărilor vieții.

Bibliografie:

- https://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_00.htm
- <https://www.skillsyouneed.com/ps/self-management.html>
- <https://www.verywellmind.com/self-control-2795027>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-management>

9. ROLUL ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE ÎN MANAGEMENTUL CLASEI DE ELEVI

Elev: Dumitrache Ioana-Cornelia

Profesor coordonator: Paraschiv Geanina-Mărioara

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

Cuvinte cheie: implicarea elevilor, managementul clasei, motivația școlară

„Școala trebuie să urmărească tot timpul ca tânărul să părăsească băncile ei nu ca specialist, ci ca o personalitate armonioasă.” (Albert Einstein)

Educația modernă pune accent nu doar pe performanța academică, ci și pe dezvoltarea armonioasă a elevului. În acest context, activitățile extracurriculare au un rol semnificativ, deoarece oferă elevilor oportunități diverse de învățare dincolo de cadrul formal al orelor de curs. Prin participarea la astfel de activități, elevii își pot dezvolta competențe importante, precum capacitatea de organizare, asumarea responsabilității și gestionarea emoțiilor, aspecte esențiale pentru formarea abilităților de self-management.

Educația extracurriculară își are rolul și locul bine stabilit în formarea personalității copiilor noștri, în dezvoltarea formativă și integratoare a acestora.

Pentru realizarea unui management eficient al clasei, fundamentat pe valori educaționale moderne și pe respectarea individualității elevului, activitățile extracurriculare ocupă un loc important în cadrul sistemului educațional. Acestea contribuie la dezvoltarea armonioasă a elevilor, la întărirea relației dintre școală, elevi și părinți, dar și la diminuarea efectelor unor fenomene nedorite, precum abandonul școlar.

Cele mai frecvente activități extracurriculare sunt: activități sportive, artistice (teatru, muzică, dans, etc.), culturale (excursii, vizite la muzee, spectacole etc.) , precum și activități de voluntariat.

Scopul activităților extrașcolare este dezvoltarea unor aptitudini speciale, elevii fiind antrenați în activități variate, se cultivă și se dezvoltă interesul pentru activități socio-culturale, facilitarea integrării în mediul școlar, reducerea absenteismului și a abandonului școlar, oferirea de suport pentru reușita școlară, valorificarea talentelor personale și corelarea aptitudinilor cu atitudinile caracteriale. Totodată, acestea au un impact semnificativ asupra dezvoltării personale și sociale a elevilor, precum și asupra managementului eficient al

clasei. Aceste activități oferă oportunități valoroase pentru elevi de a-și explora interesele, de a-și dezvolta abilitățile și de a construi relații pozitive cu colegii și profesorii.

În managementul clasei activitățile extracurriculare au rol în:

➤ Dezvoltarea unui climat pozitiv în clasă: jocurile și evenimentele culturale, sportive, proiectele de grup, încurajează colaborarea și comunicarea între elevi, contribuie la crearea unui mediu de clasă mai deschis și mai prietenos, în care elevii se simt confortabil să-și exprime ideile și să-și asume riscuri.

➤ Îmbunătățirea relațiilor dintre elevi și profesori: activitățile extracurriculare oferă oportunități pentru elevi și profesori de a interacționa într-un context informal, în afara sălii de clasă. Aceste interacțiuni pot contribui la construirea unor relații mai puternice și mai pozitive, bazate pe încredere și respect reciproc.

➤ Dezvoltarea abilităților sociale și emoționale: voluntariatul, și teatrul ajută elevii să-și dezvolte abilitățile de comunicare, de lucru în echipă și de rezolvare a problemelor, la dezvoltarea empatiei, a toleranței și a respectului pentru diversitate.

➤ Reducerea comportamentelor perturbatoare: activitățile extracurriculare pot oferi elevilor o modalitate constructivă de a-și canaliza energia și de a-și exprima creativitatea.

➤ Creșterea motivației și a angajamentului elevilor: participarea la diferite activități, care pot face învățarea mai interesantă, mai atractivă, poate crește motivația elevilor de a învăța și de a se implica în viața școlii.

➤ Dezvoltarea abilităților de leadership și responsabilitate, cum ar fi echipele sportive, oferă oportunități pentru elevi de a-și dezvolta abilitățile de leadership. Prin asumarea de roluri de conducere, elevii învață să-și asume responsabilități, să ia decizii și să lucreze cu alții pentru a atinge obiective comune. De asemenea, aceste activități pot contribui la dezvoltarea încrederii în sine și a abilităților de comunicare, care sunt esențiale pentru succesul în viață.

➤ Descoperirea și dezvoltarea talentelor – prin participarea la diverse activități, elevii pot descoperi pasiuni, talente și abilități noi, care pot avea un impact semnificativ asupra dezvoltării personale și a alegerilor viitoare ale elevilor.

➤ Promovarea diversității și a incluziunii: activitățile extracurriculare pot oferi un cadru în care elevii din medii diverse se pot întâlni și interacționa, astfel, se promovează toleranța, respectul pentru diversitate și incluziune în școală, îi ajută pe elevi să construiască relații pozitive cu colegii lor.

➤ Dezvoltarea abilităților de viață: activități precum organizarea și gestionarea timpului, lucrul în echipă, îi vor ajuta pe elevi atât în viața școlară cât și în viitoarea carieră.

➤ Îmbunătățirea sănătății mintale și a stării de bine - activitățile extracurriculare oferă oportunități pentru relaxare, socializare și exprimare creativă, ceea ce dezvoltă sentimentul de apartenență și de realizare și care poate spori stima și încrederea în sine.

În concluzie, activitățile extracurriculare constituie o componentă importantă a managementului eficient al clasei de elevi, contribuind la dezvoltarea personală și socială a acestora. Este necesar ca școlile să ofere o gamă variată de activități extracurriculare, adaptate intereselor și nevoilor diferite ale elevilor. Totodată, proiectarea acestor activități poate implica dezvoltarea unor parteneriate cu diferite instituții, ceea ce le oferă cadrelor didactice oportunitatea de a crea experiențe de învățare atractive și relevante pentru elevi. Profesorii au rolul de a concepe și de a coordona activități extracurriculare care să sprijine dezvoltarea elevilor, dar și de a-i motiva și ghida să participe activ la acestea.

În același timp, implicarea constantă a cadrelor didactice în organizarea și desfășurarea activităților extracurriculare este esențială pentru a asigura un impact educațional pozitiv și pentru a contribui la formarea unor elevi echilibrați și bine integrați în comunitatea școlară.

BIBLIOGRAFIE:

1. Codreanu, D., Costache, et all. Activitatea extracurriculară, de la idee la realitate. Ghid complet cu idei moderne și instrumente de lucru pentru o activitate de succes. Editura Raabe, București, 2009.
2. Cristea, S., Fundamentele științelor educației. Teoria generală a educației. Editura Litera Educațional, București, 2003.
3. Cernea, Maria, Contribuția activităților extracurriculare la optimizarea procesului de învățământ, în învățământul primar, nr.1/2000, Ed. Discipol, București;
4. Cucuș, C., Pedagogie, ediția a II-a,2002, Editura Polirom, Iași;

10. ARTA DE A-ȚI ORGANIZA VIAȚA: ECHILIBRU ÎNTRE RESPONSABILITĂȚI ȘI TIMP PERSONAL

Elev: Petcu Ioana

Profesor coordonator: dr. Pompei Mititean

Liceul Profesia, București

Cuvinte cheie: planificare; echilibru; control; eficiență

Self management înseamnă capacitatea de a îți organiza singur viața, timpul și resursele pentru a atinge obiective clare. Această abilitate te ajută să iei decizii bune, să îți controlezi emoțiile și să îți planifici activitățile într-un mod eficient. În viața de zi cu zi apar multe responsabilități. Dacă nu îți gestionezi bine timpul și prioritățile, apare stresul și scade eficiența. Self management te ajută să păstrezi controlul asupra situațiilor și să îți duci la capăt planurile.



Un element important al self managementului este organizarea timpului. Fiecare persoană are aceleași 24 de ore într-o zi. Diferența apare în modul în care folosești aceste ore. Dacă îți stabilești priorități și îți faci un plan clar pentru fiecare zi, reușești să faci mai multe lucruri fără să te simți copleșit. Planificarea te ajută să vezi ce activități sunt urgente și ce activități pot aștepta. De exemplu, un elev care are teste, proiecte și activități personale trebuie să își împartă timpul astfel încât să nu negligeze nimic important.

Un alt aspect al self managementului este responsabilitatea personală. Atunci când îți asumi responsabilitatea pentru acțiunile tale, înțelegi că rezultatele depind în mare parte de tine. Dacă îți organizezi bine activitățile, ai șanse mai mari să îți atingi obiectivele. În schimb, dacă amâni lucrurile sau nu îți stabilești un plan clar, apar probleme precum lipsa timpului sau stresul acumulat înainte de un termen limită.

Self managementul include și controlul emoțiilor. În situații aglomerate sau stresante, este important să rămâi calm și să găsești soluții. Emoțiile puternice pot afecta modul în care gândești și iei decizii. O persoană care își gestionează bine emoțiile poate analiza situațiile mai clar și poate acționa eficient. Această abilitate se dezvoltă în timp, prin experiență și prin dorința de a învăța din fiecare situație.



O experiență personală care arată importanța self managementului a avut loc într-o perioadă foarte aglomerată din viața mea. Într-o singură săptămână am avut foarte multe lucruri de făcut. În primul rând, trebuia să organizez un majorat. Asta a însemnat să mă ocup de invitați, de locație, de bani și de toate detaliile necesare pentru ca evenimentul să iasă bine. În același timp aveam și alte responsabilități care nu puteau fi amânate.

În acea perioadă mergeam și la orele de șofat. Aceste ore aveau un program stabilit și trebuia să ajung la ele la timp. În plus, aveam programate și câteva analize medicale. Aceste programări ocupau o parte din timpul meu și trebuia să îmi organizez restul activităților în funcție de ele. Pe lângă toate acestea, mergeam și la școală în fiecare zi.



Situația a devenit și mai complicată deoarece aveam de realizat două sau trei proiecte pentru școală în aceeași săptămână. Fiecare proiect necesita documentare, timp de lucru și atenție. La început am simțit că este prea mult de făcut într-un timp atât de scurt. Totuși am decis să îmi organizez toate activitățile într-un mod clar.

Primul lucru pe care l-am făcut a fost să îmi notez toate activitățile pe care le aveam în acea săptămână. Am scris pe o listă orele de șofat, programarea la analize, orele de la școală, timpul necesar pentru proiecte și lucrurile legate de organizarea majoratului. După ce am văzut toate aceste activități scrise, mi-a fost mai ușor să îmi dau seama cum să îmi împart timpul.

Am început să stabilesc prioritățile. De exemplu, activitățile cu program fix, precum școala, orele de șofat și analizele medicale, au fost primele pe care le-am pus în program. După aceea am rezervat timp pentru proiectele de la școală. Am decis să lucrez la ele câte puțin în fiecare zi, astfel încât să nu le las pe ultima zi. Această decizie m-a ajutat să evit stresul și să finalizez proiectele la timp.

În paralel, am continuat să organizez majoratul. Am discutat cu prietenii pe care voiam să îi invit, am verificat detaliile legate de locație și am stabilit un buget pentru cheltuieli. Gestionarea banilor a fost și ea importantă. A trebuit să decid cum folosesc banii pentru decor, muzică sau alte lucruri necesare pentru eveniment. Am încercat să păstrez un echilibru între dorințele mele și bugetul disponibil.

Pentru a reuși să fac toate aceste lucruri, am încercat să evit pierderea timpului pe activități care nu erau importante. De exemplu, am redus timpul petrecut pe telefon sau pe rețelele sociale în acea perioadă. Am ales să folosesc acel timp pentru a lucra la proiecte sau pentru a rezolva lucrurile legate de majorat.

Această experiență m-a învățat cât de important este self managementul. Dacă nu îmi organizam timpul și responsabilitățile, probabil nu aș fi reușit să fac totul la timp. Planificarea și stabilirea priorităților m-au ajutat să gestionez o săptămână foarte încărcată fără să renunț la niciuna dintre activități.



În același timp, această experiență mi-a arătat că atunci când îți organizezi bine activitățile, stresul devine mai ușor de controlat. Chiar dacă aveam multe lucruri de făcut, faptul că aveam un plan clar m-a ajutat să rămân concentrat și să rezolv fiecare sarcină pe rând. Self managementul este o abilitate foarte utilă în viața de zi cu zi. Această abilitate te ajută la școală, la locul de muncă și în viața personală. O persoană care știe să își organizeze timpul și responsabilitățile poate face față mai ușor situațiilor dificile și poate obține rezultate mai bune.

Prin această experiență am învățat că disciplina, organizarea și responsabilitatea sunt elemente esențiale pentru a reuși să gestionezi multe activități în același timp. Atunci când îți planifici acțiunile și îți stabilești priorități clare, devine mult mai ușor să îți atingi obiectivele și să îți menții echilibrul între diferitele aspecte ale vieții.

Bibliografie

https://en.wikipedia.org/wiki/Workers%27_self-management

<https://www.talkspirit.com/blog/what-is-self-management>

11. INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Elevi: Ahmed Rami, Dragomir Andreea Ștefania, Panait Cristina Alina

Prof. coordonator: Pavil Daniela

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

Cuvinte-cheie: recunoașterea, gestionarea propriilor emoții

De ce avem nevoie de inteligență emoțională?

Ideea de inteligență emoțională încearcă să combine rațiunea cu emoțiile și să arate cât de important este să ne cunoaștem și să ne gestionăm trăirile în viața de zi cu zi. Emoțiile au un rol esențial în succesul nostru, atât în plan personal, cât și profesional. Probabil ai observat și tu persoane care, deși sunt foarte bune la învățătură, nu reușesc să se descurce bine în relațiile cu ceilalți, acolo unde contează mult modul în care simți și reacționezi.

Inteligența emoțională poate fi definită ca abilitatea de a recunoaște emoțiile proprii și pe ale celor din jur, de a le folosi în gândire, de a le înțelege și de a le controla. Aceasta nu se referă doar la tine, ci și la modul în care interacționezi cu ceilalți.

Inteligența emoțională include mai multe tipuri de abilități:

- Perceperea emoțiilor – presupune identificarea emoțiilor prin expresii faciale, tonul vocii, gesturi sau chiar prin artă. Este baza inteligenței emoționale, deoarece ne ajută să înțelegem corect stările celor din jur și să reacționăm potrivit. De exemplu, putem observa ușor dacă cineva este trist, fericit, speriat sau nervos.
- Folosirea emoțiilor în gândire – se referă la modul în care emoțiile ne influențează gândirea și deciziile. Ele nu sunt doar reacții, ci ne pot ajuta să ne concentrăm pe ceea ce este important și să fim mai creativi. De exemplu, o stare pozitivă ne poate ajuta să gândim mai clar și să găsim soluții mai ușor.
- Înțelegerea emoțiilor – înseamnă să știm să facem diferența între emoții și să înțelegem de unde apar și cum evoluează. În viața de zi cu zi, emoțiile pot fi amestecate și se pot schimba rapid, iar uneori este greu să le interpretăm corect.
- Gestionarea emoțiilor – reprezintă capacitatea de a ne controla emoțiile și de a le influența într-un mod sănătos, atât pe ale noastre, cât și pe ale altora. De exemplu, să știm cum să ne liniștim după o situație stresantă sau cum să ajutăm pe cineva care este supărat.

Acestea sunt cele patru componente principale ale inteligenței emoționale. Pe baza lor au fost create teste care măsoară acest tip de inteligență, iar rezultatele arată că există diferențe între oameni. De asemenea, scorurile obținute sunt legate de succesul în viață, relațiile sociale și capacitatea de a empatiza. O persoană cu inteligență emoțională dezvoltată poate să își înțeleagă mai bine emoțiile, să le folosească în mod util, să le interpreteze corect și să le gestioneze eficient.

De ce avem nevoie de inteligență emoțională?

Succesul cărții „Inteligența emoțională” a lui Daniel Goleman a arătat cât de important este acest concept în societatea actuală. Mult timp, emoțiile au fost considerate un obstacol pentru gândirea logică, ceva care ne încurcă în luarea deciziilor. Totuși, astăzi se recunoaște faptul că emoțiile au un rol esențial în modul în care gândim și acționăm. Conceptul de inteligență emoțională subliniază faptul că trebuie să existe un echilibru între rațiune și emoții. Emoțiile influențează modul în care luăm decizii și cum ne comportăm în diferite situații. De exemplu, chiar dacă cineva are rezultate foarte bune la testele de inteligență, poate avea dificultăți în relațiile cu ceilalți, unde contează empatia și intuiția.

De ce are un elev nevoie de inteligența emoțională?

Un elev are nevoie de inteligență emoțională pentru că aceasta îl ajută să se descurce mai bine atât la școală, cât și în viața de zi cu zi. În primul rând, inteligența emoțională îl ajută să își controleze emoțiile. De exemplu, înainte de un test sau un examen, mulți elevi au emoții sau stres. Dacă știu cum să le gestioneze, pot să se concentreze mai bine și să obțină rezultate mai bune. În al doilea rând, este foarte importantă pentru relațiile cu colegii și profesorii. Un elev care înțelege emoțiile celorlalți va comunica mai ușor, va evita conflictele și va reuși să lucreze bine în echipă. De asemenea, va ști cum să reacționeze în situații tensionate, fără să se certe sau să rănească pe cineva.

Un alt motiv este că inteligența emoțională contribuie la creșterea încrederii în sine. Dacă un elev își înțelege emoțiile, va avea mai multă siguranță în propriile forțe și nu va fi descurajat ușor de eșecuri. De asemenea, ajută la luarea deciziilor. Emoțiile influențează alegerile pe care le facem, iar un elev care știe să le înțeleagă va putea lua decizii mai bune, fie că este vorba de școală, prieteni sau viitor. Nu în ultimul rând, inteligența emoțională îl ajută pe elev să facă față stresului și presiunii. Școala poate fi uneori solicitantă, dar un elev care știe să își gestioneze emoțiile va face față mai ușor situațiilor dificile.

În concluzie, inteligența emoțională este importantă pentru un elev deoarece îl ajută să învețe mai eficient, să aibă relații mai bune și să se dezvolte armonios atât pe plan personal, cât și social.

12. SELF-MANAGEMENTUL ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI: ECHILIBRUL DINTRE TIMP, EMOȚII ȘI LIBERTATE

Elev: Rares Tudor

Profesor coordonator: dr. Pompei Mititean

Liceul Profesia, București

Cuvinte cheie: autocontrol; echilibru; responsabilitate; prioritizare

Self-managementul este un termen pe care îl aud tot timpul, dar la început nu îl înțelegeam prea bine. Pentru mine părea ceva complicat, ceva care ține doar de școală sau de muncă serioasă. Totuși, am descoperit că self-managementul nu are legătură doar cu teme sau proiecte, ci cu modul în care îți gestionezi viața, timpul, energia și emoțiile. Chiar dacă nu fac teme regulat și nu învăț constant, am observat că atunci când nu am niciun control asupra zilei mele, timpul trece fără să realizez nimic și ajung să mă simt pierdut sau obosit. Self-managementul, în schimb, înseamnă să ai un mic control, să știi ce vrei să faci și când vrei să faci, astfel încât ziua să fie mai plăcută și mai liniștită.

Pentru mine, self-managementul înseamnă să știi cum să-ți folosești timpul între activități care contează și momente de relaxare. Nu trebuie să fii serios tot timpul, dar e important să existe un echilibru. Chiar și momentele simple, cum ar fi o plimbare în parc, o întâlnire cu prietenii sau ascultatul unei melodii preferate, sunt importante. Ele fac parte din ceea ce specialiștii numesc self-care sau grijă de sine. Dacă nu ai aceste momente, zilele devin monotone și începi să te simți obosit și lipsit de energie.

Zilele mele încep adesea haotic. Uneori mă trezesc târziu, deschid telefonul și pierd ore scrollând pe TikTok sau YouTube. Alteori mă uit la clipuri amuzante, iar orele trec fără să realizez nimic. Acele momente par inofensive, dar consumă mult timp și energie. Dacă m-aș organiza puțin de dimineață, ziua ar fi mai lină și aș putea să fac alte lucruri care contează pentru mine. De exemplu, să mănânc la timp, să îmi aranjez camera sau să ies afară puțin, chiar dacă e doar 10 minute. Astfel, ziua începe mai bine și simt că am mai mult control asupra timpului meu.

Când încerc să fiu organizat, diferența este imediat vizibilă. De exemplu, dacă știu că vreau să ies cu prietenii după-amiază, fac câteva lucruri mai întâi: mănânc, îmi aranjez hainele, strâng camera și verific dacă am tot ce-mi trebuie. Aceste acțiuni simple fac ziua

mai ușoară. Dacă plec direct afară, ziua devine haotică și stresantă, chiar dacă e vorba doar de activități simple. Organizarea nu trebuie să fie complicată, ci doar să existe un mic plan de bază.



Obiceiurile mici contează foarte mult. Dacă îmi fac patul sau strâng camera dimineața, parcă ziua începe mai bine. Chiar dacă nu fac teme sau proiecte mari, aceste obiceiuri simple mă ajută să am mai multă energie și să mă simt mai organizat. Uneori aceste mici obiceiuri îmi dau motivație să fac și alte lucruri, cum ar fi să mă plimb afară, să ajut acasă sau să încerc un joc nou. Sunt lucruri mici, dar care fac o mare diferență în cum se simte ziua mea.

Pauzele sunt la fel de importante ca activitățile productive. Dacă stau pe telefon sau joc jocuri ore întregi fără să mă opresc, mă simt obosit și fără chef de nimic. Dar dacă fac pauze scurte, beau apă, mănânc ceva sau ies afară, parcă energia mea revine. Self-managementul nu înseamnă doar a fi productiv, ci și a ști când să te oprești și să ai grijă de tine. Chiar și 10–15 minute de pauză fac diferența între o zi obositoare și una plăcută. În plus, dacă în aceste pauze fac lucruri care îmi plac, cum ar fi ascultatul unei melodii sau o plimbare scurtă, starea mea de spirit se schimbă complet.

Self-managementul include și responsabilitatea. Chiar dacă nu fac teme tot timpul, trebuie să respect promisiunile pe care le fac, să fiu punctual, să ajut acasă și să nu întârzii fără motiv. Dacă nu fac asta, oamenii nu mai au încredere în mine, iar eu mă simt prost. Responsabilitatea asta simplă e tot parte din a fi organizat și din a avea grijă de propria viață. Este uimitor cum lucruri atât de simple, cum ar fi să ajungi la timp sau să spui adevărul, îți fac ziua mai liniștită și mai frumoasă.

Răbdarea este la fel de importantă. Nu tot timpul ies lucrurile perfect, iar zilele nu sunt mereu productive. Uneori pierd timp pe telefon sau jocuri, alteori reușesc să fac câteva lucruri mici. Dar dacă am răbdare cu mine însumi și încerc să îmbunătățesc micile obiceiuri,

ziua devine mai bună și mai plăcută. Nu trebuie să fii perfect, dar e important să înveți din fiecare zi. În plus, răbdarea mă învață să nu mă enervez dacă lucrurile nu ies din prima, ci să încerc din nou și să îmbunătățesc.

Prioritizarea este un alt aspect esențial al self-managementului. Uneori trebuie să aleg ce e mai important: să ies cu prietenii, să mănânc sau să fac o plimbare? Dacă aleg ce e mai bine pentru mine în acel moment, parcă totul merge mai bine și ziua e mai plăcută. În asta constă o parte din self-management: să știi ce e mai important și să iei decizii bune pentru tine.

Relaxarea e foarte importantă. Dacă nu mă opresc din când în când, obosesc repede. Uneori îmi spun „mai stau 5 minute pe telefon” și acele 5 minute devin 30 sau 60, iar la final simt că nu am făcut nimic. Self-managementul nu e doar despre a face lucruri serioase, ci și despre a avea grijă de tine și a profita de timp, astfel încât să te simți bine cu viața ta.

Reflectarea la sfârșitul zilei e esențială. Uneori mă gândesc ce am făcut bine, ce aș fi putut face diferit și cum să fac ziua următoare mai bună. Această analiză simplă mă ajută să devin mai conștient de modul în care trăiesc și mă ajută să iau decizii mai bune pe viitor. Reflectarea mă ajută să îmi dau seama ce funcționează și ce nu în rutina mea și să îmi schimb obiceiurile dacă e nevoie.

Pe lângă toate acestea, am observat că self-managementul nu se referă doar la timpul pe care îl avem în zi, ci și la modul în care ne gestionăm emoțiile și gândurile. De exemplu, atunci când mă enervez pentru că am pierdut timpul pe telefon sau pentru că nu mi-a ieșit ceva ce am încercat, emoțiile mele pot afecta întreaga zi. Dacă nu reușesc să mă liniștesc, parcă totul devine greu și ziua se transformă într-o frustrare continuă. În schimb, dacă încerc să mă opresc, să respir și să îmi spun că „nu-i nimic, mâine pot face mai bine”, parcă ziua continuă mai ușor și pot să fac lucruri mai productive sau să mă bucur de ele.

Am observat că și micul obicei de a scrie sau a nota ce am de făcut mă ajută foarte mult. Uneori scriu pe hârtie câteva idei simple: când vreau să ies, ce trebuie să mănânc sau ce activitate vreau să încerc. Chiar dacă pare banal, această listă simplă îmi oferă un sentiment de control și face ca ziua să fie mai clară. Aceasta este o tehnică recomandată și de specialiști pentru a-ți organiza ziua și a nu uita ce ai de făcut.

De asemenea, self-managementul înseamnă și să știi să spui „nu” atunci când e nevoie. Uneori prietenii mă invită să fac ceva, dar eu simt că nu am energie sau că ar fi mai bine să fac altceva pentru mine. Dacă accept tot ce apare fără să mă gândesc la mine, ziua mea devine obositoare și stresantă. În schimb, dacă învăț să aleg ce e important și să spun uneori „nu”, parcă am mai mult control și mă simt mai bine.

Un alt lucru foarte important e să îmi stabilesc obiective mici și realiste. Nu trebuie să fac totul perfect sau să fac o listă uriașă de lucruri imposibile. De exemplu, să mă trezesc la o oră decentă, să mănânc sănătos, să ies afară 15 minute și să fac ceva ce îmi place. Aceste obiective mici pot părea simple, dar dacă le respect zilnic, ele se adună și fac diferența. Învăț astfel să fiu răbdător cu mine și să văd progresul, chiar dacă e lent.



Mai mult decât atât, self-managementul înseamnă să îți cunoști limitele și să le respecti. Uneori încercăm să facem prea multe într-o zi și sfârșim epuizați. Am învățat că e ok să ai zile mai liniștite, să faci mai puțin, dar să faci cu atenție și să te bucuri de ceea ce faci. Astfel, self-managementul nu e doar despre a face lucruri, ci și despre a le face în modul potrivit, fără să te stresezi sau să te simți vinovat.

În concluzie, self-managementul nu este doar despre organizare, teme sau planuri complicate. Este despre gestionarea timpului, grijă pentru sine, responsabilitate, prioritizare și controlul emoțiilor. Chiar dacă nu fac teme, aceste lucruri mă ajută să am energie, să fiu fericit și să profit de fiecare zi. Self-managementul nu e un termen complicat, ci o abilitate pe care o folosim în fiecare zi și care ne poate face viața mai frumoasă și mai ușoară.

Bibliografie:

[Self-Care and Time Management – TimeQuiver](#)

[Self-Management Skills for Students – StudyNext](#)

13. AUTOCUNOAȘTERE ȘI CONȘTIENTIZARE PERSONALĂ

Elevi: Dobre Miruna, Ungheanu Mario, Constantinescu Carina

Prof. coordonator: Pavil Daniela Paula

Colegiul Tehnic „Mircea Cel Bătrân”

Cuvinte cheie: onestitate, motivația, acceptarea, recunoașterea

INTRODUCERE:

Autocunoașterea și conștientizarea personală ne ajută în viața de zi cu zi cu provocări, decizii și situații care ne testează limitele.



Ele reprezintă fundamentalul dezvoltării personale, fără ele nu putem înțelege ce ne motivează, ce ne oprește, ce valori avem și cum putem evolua

1. IDENTIFICAREA PUNCTELOR FORTE ȘI LIMITE

Fiecare persoană are calități care o face unică, acestea sunt punctele forte. În același timp, cu toții avem aspecte pe care le putem îmbunătăți, acestea sunt limitele noastre.

Punctele forte pot fi:

- Abilități practice (matematică, comunicare, creativitate, etc...)
- Trăsături de caracter (perseverență, empatie, umor, etc...)
- Talente naturale sau deprinderi dobândite

Limitele nu trebuie privite ca eșecuri, și ca oportunități de creștere. A-ți recunoaște limitele cu onestitate este un semn de maturitate, nu de slăbiciune.

Cunoscându-ți limitele poți:

- Să ceri ajutor atunci când ai nevoie
- Să îți organizezi mai bine efortul
- Să îți setezi obiective realiste

2. ÎNȚELEGEREA LA CE TE MOTIVEAZA

Ce ne motivează?

Motivația este „motorul” care ne pune în mișcare — ea este cea care ne determină să acționăm, să perseverăm și să ne atingem obiectivele. Dar motivația nu este aceeași pentru toată lumea și nici nu funcționează la fel în orice situație.

Tipuri de motivație:

Motivația intrinsecă — vine din interior:

- faci ceva pentru că îți place, te pasionează sau te împlinește
- exemplu: înveți o materie pentru că îți stârnește curiozitatea

Motivația extrinsecă — vine din exterior:

- faci ceva pentru a obține o recompensă sau a evita o consecință
- exemplu: înveți pentru o notă bună sau pentru a nu dezamăgi părinții

De ce este important să îți înțelegi motivația?

Pentru că atunci când știi ce te motivează:

- îți poți menține mai ușor entuziasmul în momentele dificile
- poți lua decizii mai aliniate cu valorile și dorințele tale
- eviți să acționezi doar din presiune externă, fără convingere proprie



Un aspect esențial:

Motivația nu este constantă — ea fluctuează în funcție de starea emoțională, de mediu și de obiectivele pe care ni le setăm. De aceea, este important să ne cunoaștem sursele de motivație pentru a le putea reactiva atunci când simțim că ne pierdem direcția.

3. RECUNOAȘTEREA FACTORIILOR CARE AFECTEAZĂ PERFORMANȚA

Performanța noastră nu depinde doar de cât de mult muncim sau cât de inteligenți suntem. Ea este influențată de o multitudine de factori, atât interni, cât și externi, pe care este important să îi recunoaștem și să îi înțelegem.

Factori interni:

- starea emoțională (anxietate, stres, încredere în sine)
- nivelul de energie și sănătatea fizică
- concentrarea și capacitatea de autoreglare
- atitudinea față de sarcină (motivație, interes, implicare)

Factori externi:

- mediul de învățare (zgomot, lumină, organizare)
- relațiile cu cei din jur (familie, colegi, profesori)
- presiunea socială și așteptările celorlalți
- accesul la resurse și suport educațional

De ce este important să îi recunoști?

Pentru că un factor neidentificat nu poate fi gestionat. Dacă un elev nu realizează că stresul îi afectează capacitatea de concentrare, nu va lua nicio măsură pentru a-l reduce.

Recunoașterea acestor factori permite:

- intervenția conștientă asupra celor care pot fi controlați
- acceptarea și adaptarea la cei care nu pot fi controlați
- crearea unor condiții mai favorabile pentru performanță



4. ANALIZAREA PROPRIILOR OBICEIURI DE ÎNVĂȚARE

Obiceiurile de învățare reprezintă tiparele repetitive prin care un elev abordează procesul de acumulare a cunoștințelor. Ele se formează în timp și influențează în mod direct eficiența și calitatea învățării.

Tipuri de obiceiuri de învățare:

Obiceiuri pozitive:

- planificarea și organizarea timpului de studiu
- recapitularea periodică a materiei
- căutarea înțelegerii, nu a memorării mecanice
- solicitarea ajutorului atunci când apar dificultăți

Obiceiuri negative:

- amânarea (procrastinarea)
- învățatul în ultimul moment
- lipsa unui spațiu organizat de studiu
- distragerea frecventă a atenției

De ce este important să le analizezi?

Mulți elevi repetă aceleași obiceiuri fără să reflecteze dacă acestea îi ajută sau îi frânează.

Analiza propriilor obiceiuri permite:

- identificarea a ceea ce funcționează și merită păstrat
- recunoașterea a ceea ce trebuie schimbat
- construirea unui stil de învățare personalizat și eficient



CONCLUZIE

Autocunoașterea și conștientizarea personală sunt esențiale pentru dezvoltarea noastră. Identificându-ne punctele forte, limitele și sursele de motivație, putem lua decizii mai bune și mai aliniate cu valorile noastre. Recunoscând factorii care ne influențează performanța și analizându-ne obiceiurile de învățare, putem interveni conștient acolo unde este nevoie.

În final, a te cunoaște pe tine însuși reprezintă primul și cel mai important pas către evoluție personală.

14. DE LA DISCIPLINĂ LA SUCCES: IMPORTANȚA SELF-MANAGEMENTULUI

Elev: Nicolae Daniel Tache

Profesor coordonator: dr. Pompei Mititean

Liceul Profesia, București

Cuvinte cheie: autocontrol; organizare; disciplină; productivitate

Self-managementul se referă, pe scurt, la capacitatea unei persoane de a se organiza în viața de zi cu zi și de a ne controla acțiunile.

În zilele noastre, această abilitate este deosebit de importantă, mai ales în cadrul unei vieți pline de responsabilități în care o persoană trebuie să găsească o modalitate eficientă de a completa sarcinile, dar și care să nu afecteze negativ sănătatea fizică și mentală a acesteia.

Autogestionarea este o calitate apreciată în mediul profesional, școlar dar și în general. O persoană care stăpânește această calitate poate lua decizii mai bune, poate prevedea mai ușor consecințele acțiunilor ei, reduce stresul și productivitatea este îmbunătățită semnificativ.

În primul rând, self-managementul se bazează mult pe autocunoaștere. Acest lucru este foarte important deoarece anumite modalități de a ne administra timpul și obiectivele pot fi nocive pentru corpul și mintea noastră.

Există oameni care pot lucra foarte bine sub presiune și pot completa o cantitate mare de sarcini într-un timp scurt, dar sunt și alții care au un ritm mai lent și au nevoie de multiple pauze pentru a reuși să își atingă obiectivele.

Datoria noastră este de a afla care este ritmul nostru de lucru prin a experimenta mai multe modalități, dar și să ne asigurăm că știm ce funcționează cel mai bine pentru noi. Metodele de self-management sunt diferite pentru toată lumea, nu există un anumit șablon corect pe care trebuie să îl folosim obligatoriu pentru a reuși. Ce este cu adevărat important este păstrarea echilibrului între muncă și propria persoană.

Un alt lucru relevant care merită menționat este faptul că nu toate activitățile care trebuie prestate au și aceeași importanță.

Anumite sarcini sunt mult mai însemnate decât altele. De aceea, trebuie să punem în balanță gradul de relevanță al fiecărei activități și să ne administrăm timpul încât să le prioritizăm pe cele care ”atârnă mai greu”. În acest fel putem rezolva cu ce este mai necesar

și să nu riscăm necompletarea acestora. Un singur task important trecut cu vederea poate însemna enorm de mult în ochii oamenilor care aveau nevoie de serviciul respectiv.

Pentru a reuși să punem în aplicare în mod eficient autogestionarea, trebuie să dăm dovadă de disciplină. Un individ disciplinat și responsabil dorește să ducă până la capăt sarcinile fără a se neglija pe el însuși. Din acest motiv, el va căuta, și în același timp reuși, să găsească un fel în care individul va fi mai eficient fără a renunța la planul pe care și l-a făcut.

Poate chiar cel mai important lucru este să nu neglijăm starea noastră de sănătate pentru a rezolva sarcinile profesionale.

O persoană demoralizată, lipsită de energie și care a depășit cu mult timpul de lucru, nu își poate atinge adevăratul potențial. Muncă devine vizibil grăbită și de multe ori chiar omite multe detalii relevante.

Pe lângă asta, cineva care este obosit din punct de vedere fizic și mental poate ajunge în stări care trebuie consultate de un medic sau terapeut. Persoanele care muncesc prea mult și nu mai au timp să își gestioneze viața din timpul liber în afara celei profesionale au un risc foarte mare de a dezvolta boli de caracter mental cum sunt depresia și anxietatea, dar și fizice care pot cauza stări de leșin sau chiar probleme cardiovasculare sau neuronale ce pot sfârși chiar în moartea individului. Self-managementul pus în aplicare ineficient poate duce la consecințe grave și lipsa completării sarcinilor.

Pe lângă aspectele teoretice prezentate anterior, self-managementul capătă o importanță mult mai mare atunci când este aplicat în mod concret în viața de zi cu zi. Consider că această abilitate nu se formează peste noapte, ci este rezultatul unui proces îndelungat de învățare, disciplină și experiență. În cazul meu, dezvoltarea acestei capacități a fost influențată în mare parte de mediul familial. Părinții mei au avut un rol esențial în formarea obiceiurilor mele, învățându-mă încă de mic cum să îmi organizez timpul și cum să îmi asum responsabilitatea pentru sarcinile pe care le am.

Un exemplu relevant în acest sens este modul în care reușesc să îmi gestionez activitățile școlare. De-a lungul anilor, am învățat că amânarea nu este o soluție eficientă și că, de cele mai multe ori, aceasta duce la acumularea stresului și rezultate mai slabe. Din acest motiv, încerc să îmi organizez timpul astfel încât să încep temele cât mai devreme posibil. Atunci când primesc un proiect mai complex, îl împart în mai multe etape, fiecare având un termen propriu. Această metodă mă ajută să lucrez constant și să nu mă simt copleșit de volumul de muncă.

De asemenea, un alt aspect important este faptul că îmi stabilesc prioritățile în funcție de importanța și dificultatea sarcinilor. De exemplu, dacă am de realizat un proiect important și mai multe teme mai ușoare, aleg să mă concentrez mai întâi pe ceea ce necesită mai mult timp și atenție. În acest fel, reușesc să îmi folosesc energia în mod eficient și să evit situațiile în care lucrurile importante sunt lăsate pe ultima sută de metri. Această organizare m-a ajutat să îmi finalizez întotdeauna sarcinile la timp, iar rezultatele obținute au fost apreciate de profesori, ceea ce mi-a oferit o satisfacție suplimentară și motivația de a continua în același mod.

Pe lângă mediul școlar, self-managementul se reflectă și în modul în care îmi gestionez timpul liber și pasiunile. Un domeniu care mă interesează în mod deosebit este editarea video. Această pasiune s-a dezvoltat treptat, începând cu utilizarea unor programe mai simple, pe care le-am explorat din curiozitate și dorința de a învăța lucruri noi. Cu timpul, am început să înțeleg conceptele de bază, precum tăierea cadrelor, sincronizarea sunetului sau adăugarea efectelor, iar acest lucru m-a încurajat să continui.

Recent, am decis să fac un pas înainte și să încerc programe profesionale de editare video. Acest lucru nu a fost deloc ușor, deoarece complexitatea acestora este mult mai mare, iar procesul de învățare necesită răbdare și perseverență. Totuși, datorită abilităților de self-management pe care le-am dezvoltat, am reușit să îmi organizez timpul astfel încât să pot exersa, chiar dacă nu întotdeauna în mod constant. În momentele în care am timp liber, aleg să îl folosesc într-un mod productiv, încercând să învăț funcții noi și să îmi îmbunătățesc tehnica.

Un alt lucru important pe care l-am învățat este faptul că progresul nu apare instantaneu. Există situații în care lucrurile nu ies așa cum îmi doresc sau în care întâmpin dificultăți în utilizarea anumitor funcții. Cu toate acestea, în loc să renunț, încerc să privesc aceste momente ca pe oportunități de învățare. Această mentalitate este strâns legată de self-management, deoarece presupune răbdare, disciplină și dorința de a evolua în mod constant.

Pe lângă organizare și disciplină, un rol important în self-management îl are și capacitatea de a menține un echilibru între muncă și odihnă. De-a lungul timpului, am realizat că nu este eficient să lucrez fără pauză sau să îmi suprasolicit energia. Am avut o mare problemă în legătură cu efortul pe care îl starea mea a avut de suferit. Chiar dacă uneori tentația de a termina cât mai repede toate sarcinile este mare, am învățat că este mai important să lucrez într-un ritm constant și sănătos. Pauzele regulate mă ajută să îmi mențin concentrarea și să evit oboseala excesivă, ceea ce duce, în final, la rezultate mai bune.

De asemenea, un alt aspect esențial este gestionarea timpului în situații neprevăzute. Nu întotdeauna lucrurile merg conform planului, iar uneori apar evenimente care îmi dau peste cap programul stabilit. În astfel de momente, este important să rămân calm și să îmi reorganizez activitățile în funcție de noile condiții. Această flexibilitate este o componentă importantă a self-managementului, deoarece demonstrează capacitatea de adaptare și de găsire a unor soluții eficiente.



Un element care contribuie la dezvoltarea acestei abilități este motivația personală. Consider că este mult mai ușor să îți gestionezi timpul atunci când ai un scop clar și când înțelegi de ce este important ceea ce faci. În cazul meu, dorința de a obține rezultate bune la școală și de a-mi dezvolta pasiunile reprezintă factori motivaționali puternici. Aceștia mă ajută să rămân concentrat și să nu renunț atunci când întâmpin dificultăți.

Totodată, self-managementul implică și asumarea responsabilității pentru propriile acțiuni. Este important să recunoaștem atunci când facem greșeli și să învățăm din ele, în loc să căutăm scuze. De exemplu, dacă nu reușesc să respect un plan stabilit, încerc să analizez motivele și să găsesc modalități prin care să îmi îmbunătățesc organizarea pe viitor. Această atitudine contribuie la dezvoltarea personală și la formarea unui caracter responsabil.

Pe lângă experiențele personale și observațiile din viața de zi cu zi, importanța self-managementului este susținută și de numeroase studii realizate în domeniul psihologiei și educației. Cercetările arată că persoanele care își dezvoltă abilități de autogestionare au rezultate mai bune atât în plan academic, cât și profesional. De exemplu, un studiu realizat de American Psychological Association evidențiază faptul că elevii care își planifică timpul și își stabilesc obiective clare au un nivel mai ridicat de performanță școlară și un nivel mai scăzut de stres.

De asemenea, cercetările conduse de Roy F. Baumeister, un cunoscut psiholog, arată că autocontrolul, componentă esențială a self-managementului, este strâns legat de succesul în viață. Persoanele care reușesc să își controleze impulsurile și să își organizeze acțiunile sunt mai capabile să își atingă obiectivele pe termen lung. Un alt studiu important, realizat de University of California, subliniază că studenții care utilizează tehnici de organizare și planificare au o productivitate mai ridicată și o capacitate mai bună de concentrare.

În concluzie, self-managementul este o abilitate complexă, care influențează în mod direct calitatea vieții unei persoane. Prin organizare, disciplină, autocunoaștere și adaptabilitate, fiecare individ poate învăța să își gestioneze mai bine timpul și resursele. Experiențele personale și studiile realizate de către diverși psihologi demonstrează că această capacitate nu doar că facilitează îndeplinirea sarcinilor, ci contribuie și la dezvoltarea unei mentalități echilibrate și orientate spre progres. Astfel, self-managementul nu reprezintă doar o metodă de organizare, ci un mod de a trăi care poate conduce la succes atât pe plan academic, cât și personal.

Bibliografie:

[The interplay of time management and academic self-efficacy and their influence on pre-service teachers' commitment in the first year in higher education | Higher Education | Springer Nature Link](#)

[Self-control – the moral muscle | BPS](#)

[Self management: definition and 7 skills for leaders \[2026\] • Asana](#)

15. IMPORTANȚA SELF MANAGEMENTULUI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI ȘI LA LOCUL DE MUNCĂ

Elev: Nicoleta Voiculescu

Profesor coordonator: dr. Pompei Mititean

Liceul Profesia, București

Cuvinte cheie: self management; emoții; gestionare

Introducere

Self managementul este abilitatea de a-ți putea gestiona comportamentul, emoțiile și sarcinile într-un mod eficient. De asemenea este și asumarea responsabilităților în ceea ce privește obiectivele personale și profesionale pe care le avem. Implică o organizare corespunzătoare, multă disciplină, inițiativă și monitorizarea progresului pentru a putea observa ce putem îmbunătăți. Mai pe scurt self managementul este știința prin care maximizăm rezultatele personale și profesionale într-un mod predicabil, folosindu-ne resursele proprii. Persoanele care se pricep la autogestionare posedă și o inteligență emoțională puternică. Aceasta înseamnă că sunt bune la autoreglare și conștientizare de sine, ceea ce le permite să lucreze conștient cu diferite dorințe și emoții. Deoarece sunt conștiente de sine și se pot autoregla, își pot exprima emoțiile așa cum doresc, în loc să fie constrânse de sentimentele lor.

Exemple de autogestionare

1. *Concentrarea asupra unei sarcini.*

De exemplu dacă ai o sarcină de îndeplinit, fie la locul de muncă sau acasă, o să-ți fie mult mai greu să o duci până la capăt într-un timp util dacă ești distras de alte lucruri. Mesajele de pe telefon pot părea ceva inofensiv, că nu ar putea afecta, dar în acest mod îți vei aduce aminte de alte lucruri pe care le ai de făcut fără să vrei și o să-ți fie mai greu să te concentrezi în totalitate asupra unei singure sarcini. Este important să luăm fiecare lucru pe rând deoarece așa putem obține rezultate mai bune, având mintea mai liniștită.

2. *Gestionarea timpului cu înțelepciune.*

De multe ori ne putem simți copleșiți când știm că avem foarte multe sarcini de îndeplinit, de aceea organizarea fiecărei activități, crearea unui program, nu fix,

care poate fi cât de cât reglabil, este crucială. Dacă ne-am crea un program fix sau rigid pentru fiecare lucru pe care îl avem de făcut o să ne fie imposibil să ne adaptăm pe parcurs în caz de intervine ceva neașteptat. Pur și simplu trebuie să ne bazăm pe abilitatea noastră de a îndeplini anumite sarcini, fără a ne îngrijora că nu o să reușim pe moment. De asemenea este important să ne putem ieși din bula noastră de confort, pentru că după aceea ne vom simți dați peste cap când nu o să iasă anumite lucruri conform planurilor noastre.

3. *Încrederea și automotivarea.*

Cel mai important este să avem o relație bună cu propria persoană. Fără să ne dăm seama, noi putem fi proprii noștri dușmani, ba chiar cei mai mari. Este normal să nu putem îndeplini fiecare sarcină cu perfecțiune deoarece suntem oameni, nu roboți. Nu o să ajungem nicăieri dacă ne criticăm constant singuri. Cum observăm toate greșelile pe care le facem așa trebuie din când în când să ne recunoaștem și meritele, să fim mai blânzi cu noi. Cea mai importantă relație pe care o avem în această viață este relația cu propria persoană. Părerea pe care o avem față de sine trebuie să fie una cât mai realistă. Să nu fie nici una prea bună, dar nici una prea rea pentru că după o să ne demoralizeze foarte mult. O părere cât mai cumpătată.

4. *Cunoașterea propriei persoane.*

Este foarte important să ne cunoaștem limitele și ce abilități avem. Foarte multe persoane se suprasolicită fără să-și dea seama, fără să își acorde o mică pauză din când în când pentru a-și putea încărca bateriile. De asemenea conștientizarea abilităților și aptitudinilor noastre este important pentru a nu crede că este ceva este în neregulă cu noi. Fiecare persoană se pricepe la lucruri diferite, are plusuri și minusuri. Este perfect normal deoarece nu am fost făcuți să fim singuri, noi ca oameni. Suntem aici ca să ne sprijinim unul pe celălalt. Trebuie să nu ne întrecem limitele când vine vorba de muncă, să devenim prea dependenți de muncă pentru că până la urmă munca o facem în folosul nostru din diverse motive. Până la urmă muncim ca să trăim, nu invers.

5. *Crearea unui spațiu de muncă plăcut.*

Inclusiv impresiile pe care ni le facem asupra sarcinilor pot crea o atmosferă neplăcută, care va impacta semnificativ și rezultatele pe care o să le avem. Perspectiva contează foarte mult, inclusiv pentru sănătatea noastră mentală. Sugerându-ne aspecte negative în legătură cu atribuțiile pe care le avem o să

înăutățească situația și mai mult. Chiar dacă munca de multe ori nu este plăcută, într-adevăr, fiecare mic lucru pe care îl facem are o semnificație și contează mereu, se va aduna acolo, chiar dacă nu pare pe moment. Este firesc că nu putem să facem mereu numai ce ne convine, dar fiecare lucru pe care îl facem este pentru binele nostru și a celor din jur. Chiar dacă de multe ori ne simțim blocați în rutina de zi cu zi, este important să nu ne lăsăm demoralizați, mai degrabă să ne bucurăm de micile lucruri care se întâmplă pe lângă rutină. Mai bine să ne facem viața mai ușoară și să avem o percepție pozitivă asupra mai multor lucruri. Normal, în limitele normalității și să nu exagerăm, pentru că nu totul este roz și frumos, dar ideea este să nu lăsăm anumite lucruri să ne strice toată dispoziția sau să ne împiedice să ne bucurăm de anumite momente din viața noastră.

6. *Gestionarea stresului.*

Stresul poate îngreuna gândirea clară și poate duce la probleme de sănătate fizică. Din acest motiv, trebuie să înveți cum să gestionezi emoțiile dificile, cum ar fi stresul și anxietatea. Altfel, aceste sentimente te vor distra de la atingerea obiectivelor tale. Alimentația sănătoasă și exercițiile fizice sunt importante pentru gestionarea stresului. Îți poți aminti de un loc de muncă unde nu există stres? Nu cred că ai putea. Gestionarea stresului devine o componentă crucială în practica auto gestionării, oferindu-ți astfel posibilitatea de a respecta termenele limită și sarcinile stabilite la timp, fără a-ți compromite sănătatea mintală. Când ești bun la gestionarea stresului, în cele din urmă te simți mai fericit și nu te mai simți stresat de obiectivele pe care trebuie să le atingi.

Importanța auto gestionării la locul de muncă

Imaginează-ți că lucrezi fără autogestionare; nu există un lider, o strategie sau un program pentru finalizarea proiectelor. Este posibil să-ți lipsească autodisciplina și să nu-ți poți concentra energia în mijlocul distragerilor emoționale. O modalitate simplă de a începe să-ți îmbunătățești autogestionarea este crearea unui loc de muncă curat; sună ciudat pentru unii, dar stabilirea ordinii poate îmbunătăți funcționalitatea. Există zicala care spune că mediul exterior reflectă mintea interioară, adică birou dezordonat = minte dezordonată. Un autogestionare puternic îi ajută pe oameni să devină bine organizați, rezultând capacitatea de a planifica, prioritiza și executa activități esențiale. Angajații cu bune abilități de autogestionare simt adesea mai puțină presiune. Când te uiți la două organizații cu niveluri diferite de autogestionare, există o diferență clară între randament și

fericire. Atunci când ai o echipă productivă în care majoritatea oamenilor sunt organizați, disciplinați și strategici, atât ei, cât și compania prosperă. Când este adevărat contrariul, angajații devin demoralizați, iar munca tinde să fie de calitate inferioară. Angajații auto gestionați, cu abilitățile lor de a-și stabili propriile obiective, de a prioritiza sarcinile și de a-și gestiona eficient timpul, sunt adesea mai productivi decât cei care se bazează în mare măsură pe îndrumare externă. Ei pierd mai puțin timp așteptând instrucțiuni și se adaptează mai rapid la schimbări sau circumstanțe neprevăzute. De fapt, unele studii sugerează că angajații cu abilități ridicate de autogestionare au fost cu 15% mai productivi decât omologii lor cu niveluri mai scăzute de autogestionare. Însă, pe lângă creșterea productivității, autogestionarea este strâns legată și de satisfacția profesională și de implicarea angajaților. Oferind angajaților autonomia de a-și gestiona munca, companiile pot cultiva un sentiment de apartenență și responsabilitate, ceea ce duce la o implicare mai semnificativă în sarcinile lor. Angajații care își gestionează eficient munca sunt mai predispuși să se simtă împliniți și mulțumiți, ceea ce poate reduce fluctuația de personal și poate crește moralul angajaților. Unii analiști ai locului de muncă spun că inițiativele de autogestionare pot crește satisfacția profesională cu până la 32%. Dar nu este vorba doar despre satisfacția profesională și productivitate! Creativitatea și inovația, forța vitală a multor afaceri contemporane, sunt, de asemenea, puternic influențate de autogestionare. Atunci când angajații au libertatea de a-și gestiona propria muncă, este probabil să se simtă mai împuterniciți să gândească în afara tiparelor și să vină cu soluții creative la probleme. Faimoasa politică „20% timp” a Google, care le permite angajaților să petreacă o parte din timp lucrând la proiecte alese de ei, este o dovadă a puterii auto gestionării în promovarea inovației. Multe dintre cele mai cunoscute produse Google, cum ar fi Gmail și AdSense, s-au născut din acest timp au gestionat.

Și, în final, autogestionarea contribuie semnificativ la colaborarea în echipă și la relațiile interpersonale la locul de muncă. Angajații auto gestionați sunt adesea jucători de echipă mai buni, deoarece își înțeleg rolurile, respectă termenele limită și își gestionează sarcinile eficient, fără a fi nevoie de supraveghere constantă. Sunt mai predispuși să ia inițiativa, să-i ajute pe ceilalți și să promoveze o atmosferă pozitivă în echipă. În esență, autogestionarea pune bazele unei forțe de muncă mai productive, mulțumite, inovatoare și colaborative. Pe măsură ce ne îndreptăm spre

o lume în care adaptabilitatea și autonomia sunt esențiale, importanța sa la locul de muncă va continua să crească.

Implementarea auto gestionării la locul de muncă.

Implementarea auto gestionării într-un cadru profesional începe cu managementul. Liderii joacă un rol esențial în promovarea abilităților de autogestionare în cadrul echipelor lor. Aceștia pot încuraja aceste abilități prin stabilirea unor așteptări clare, oferirea de feedback și acordarea unui anumit grad de autonomie angajaților pentru a-și îndeplini sarcinile. De asemenea, este crucial ca liderii să modeleze autogestionarea în comportamentul lor. Atunci când membrii echipei își observă managerul prioritizând sarcinile, gestionând bine stresul și luând decizii proactive, sunt mai predispuși să imite aceste comportamente. Cei mai buni manageri nu numai că susțin autogestionarea, dar o transformă într-un aspect central al stilului lor de conducere. Ei recunosc și valorifică abilitățile și punctele forte unice ale membrilor echipei lor, atribuind sarcini și responsabilități care se aliniază cu abilitățile individuale și aspirațiile de carieră. Managerii eficienți oferă, de asemenea, sprijin pentru dezvoltarea abilităților de autogestionare ale echipei lor, oferind feedback și îndrumare, evitând în același timp micromanagementul. Acest echilibru între autonomie și sprijin este crucial în cultivarea unei echipe autogestionate.

Una dintre cele mai frecvente provocări este teama de a pierde controlul. Acest lucru este de înțeles și, într-o mare măsură, de așteptat. Managerii obișnuiți cu metodele tradiționale de supraveghere pot întâmpina dificultăți în a renunța la angajații lor și a le da încredere că își vor gestiona singuri sarcinile. Acest lucru poate duce la rezistență și poate chiar împiedica adoptarea practicilor de autogestionare. Soluția la această problemă constă în promovarea unei culturi a încrederii și a comunicării deschise în cadrul echipei. Managerii pot renunța treptat la control, începând cu sarcini mai mici și, în cele din urmă, trecând la proiecte mai mari, pe măsură ce încrederea se consolidează. Verificările regulate și sesiunile de feedback pot, de asemenea, ajuta la asigurarea managerilor că sarcinile sunt gestionate eficient, permițând în același timp angajaților autonomia de care au nevoie. De asemenea, este important să le arătați managerilor rezultatele pe care membrii echipelor lor le obțin cu această autonomie de autogestionare, reamintindu-le în același timp că rolul lor rămâne unul important - acela de

îndrumător sau îngrijitor, care le permite membrilor echipei să își atingă potențialul maxim.

O altă provocare este că unii angajați se pot confrunta cu dificultăți în autogestionarea muncii din cauza lipsei de experiență, abilități sau încredere. Un astfel de program s-ar putea concentra pe gestionarea timpului, stabilirea obiectivelor, luarea deciziilor și alte abilități de autogestionare. În cele din urmă, este important de menționat că autogestionarea nu înseamnă lăsarea angajaților complet deoparte. Este crucial să se găsească un echilibru între oferirea autonomiei și oferirea de sprijin. Lipsa unui sprijin adecvat poate duce la sentimente de izolare sau copleșire în rândul angajaților.

Managerii pot atenua acest lucru prin crearea unor linii de comunicare clare și prin asigurarea că angajații se simt confortabil să ceară ajutor atunci când au nevoie. Ședințele regulate de echipă și întâlnirile individuale pot fi, de asemenea, benefice în menținerea deschisă a liniilor de comunicare și asigurarea că nimeni nu se simte lăsat în urmă. Din punctul meu de vedere, autogestionarea înseamnă mai mult decât organizarea anumitor atribuții zilnice. Înseamnă cunoașterea propriei persoane, să înveți cum să lucrezi cu tine însuși cât mai eficient posibil, fără să ajungi să-ți pierzi motivația, sănătatea mentală sau dispoziția pe parcurs. Dacă ne simțim copleșiți de muncă și nu mai știm cum să ne gestionăm, înseamnă că ne lipsește self managementul și că trebuie să lucrăm într-un mod cât mai eficient și benefic nouă, un mod care ne permite să ne dezvoltăm și să evoluăm cât mai bine.

Bibliografie:

<https://www.timely.com/blog/self-management-skills-what-they-are-and-why-theyre-important>

<https://www.21kschool.com/in/blog/self-management-skills/>

<https://www.forbes.com/sites/colleenreilly/2024/03/26/self-management-skills-necessary-at-work-and-home/>

<https://www.workstars.com/recognition-and-engagement-blog/2023/10/16/the-importance-of-self-management-in-the-workplace/>

<https://galaxiez.com/2017/12/06/6-core-principles-for-wholeness-self-management-and-purpose-based-organizations/>

16. ARHITECTUL PROPRIEI STĂRI: CUM CONSTRUIM ECHILIBRUL ÎN ERA DIGITALĂ

Elev: Popescu Maria Ecaterina Cristiana

Profesor coordonator: Nina Hanciuc

Colegiul Tehnic „Mircea Cel Bătrân”

Cuvinte cheie: tehnologie, adolescenți, sănătate emoțională.

În era digitală în care trăim, viața noastră este tot mai mult influențată de tehnologie. Telefonul, laptopul, rețelele sociale și aplicațiile online au devenit parte din rutina zilnică, aproape la fel de importante ca activitățile de bază. Dacă înainte oamenii își petreceau timpul liber în principal afară, cu prietenii sau în familie, astăzi o mare parte din atenția noastră este îndreptată către ecrane. În acest context, apare o întrebare importantă: cum ne putem construi echilibrul interior și cum putem deveni ”arhitecții propriei stări”?

Pentru început, trebuie să înțelegem că tehnologia nu este ceva negativ în sine. Dimpotrivă, ea ne oferă numeroase avantaje. Putem comunica rapid cu oricine, putem învăța informații noi într-un timp foarte scurt și avem acces la resurse nelimitate.

Un prim aspect important este dependența de social media. Mulți adolescenți petrec ore întregi pe platforme precum Instagram, TikTok sau Snapchat, verificând constant notificările și comparându-se cu ceilalți. Această comparație continuă poate duce la scăderea stimei de sine, la anxietate și chiar la sentimentul că nu suntem ”destul de buni”. În realitate, ceea ce vedem online nu este întotdeauna real, ci doar o versiune filtrată a vieții altora. De aceea, este esențial să învățăm să diferențiem realitatea de imaginea digitală.

Un alt factor care ne influențează starea este supraîncărcarea informațională. Creierul nostru este obligat să proceseze foarte multe informații într-un timp scurt, ceea ce poate duce la oboseală mentală și lipsă de concentrare. De multe ori, elevii își pierd atenția ușor atunci când învață, pentru că sunt obișnuiți cu stimularea rapidă oferită de mediul online. Astfel, capacitatea de a ne concentra pe o singură sarcină devine tot mai dificilă.

În acest context, conceptul de ”arhitect al propriei stări” înseamnă să învățăm să ne construim conștient echilibrul dintre viața digitală și cea reală. A fi arhitect presupune planificare, control și responsabilitate. La fel cum un arhitect proiectează o clădire stabilă, și noi trebuie să ne ”proiectăm” rutina zilnică astfel încât să includă atât tehnologia, cât și momente de deconectare. Un prim pas spre acest echilibru este gestionarea timpului petrecut

online,. Este important să stabilim limite clare pentru utilizarea telefonului sau a rețelelor sociale.

Un alt pas important este redescoperirea activităților din viața reală. Sportul, cititul, plimbările sau discuțiile față în față cu prietenii sunt esențiale pentru sănătatea noastră mentală. Aceste activități ne ajută să ne relaxăm și să ne reconectăm cu noi înșine. De asemenea, trebuie să învățăm să ne controlăm atenția. În era digitală, atenția este una dintre cele mai "valoroase resurse" pe care le avem. Dacă nu o gestionăm corect, o pierdem foarte ușor în fața conținutului rapid și atractiv de pe internet. A fi atent înseamnă să alegem conștient la ce ne concentrăm și să nu ne lăsăm distrași permanent de notificări sau mesaje.

Un alt element esențial este sănătatea emoțională. Tehnologia poate influența modul în care ne simțim, de aceea este important să fim conștienți de emoțiile noastre atunci când folosim mediul online. Dacă observăm că anumite aplicații ne fac să ne simțim stresați, anxioși sau inferiori, este bine să luăm o pauză. Echilibrul emoțional înseamnă să ne protejăm starea interioară și să alegem conținutul care ne face bine.

În plus, sprijinul familiei și al prietenilor joacă un rol important. Discuțiile cu cei apropiați ne pot ajuta să înțelegem mai bine cum folosim tehnologia și cum ne afectează aceasta. Uneori, nu ne dăm seama cât timp pierdem online până când cineva din exterior ne atrage atenția. Comunicarea deschisă ne ajută să ne corectăm obiceiurile și să găsim un echilibru mai sănătos.

În concluzie, a deveni „arhitectul propriei stări” în era digitală înseamnă să învățăm să controlăm tehnologia, nu să fim controlați de ea. Este vorba despre echilibru, conștientizare și responsabilitate. Tehnologia poate fi un instrument extraordinar, dar doar dacă este folosită corect. Fiecare dintre noi are puterea de a-și construi propriul echilibru interior, alegând cum își petrece timpul și ce influențe lasă să îi afecteze viața. În final, adevărata libertate nu înseamnă să fim mereu conectați, ci să știm când să ne deconectăm.

Bibliografie:

*** https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437?utm_source=chatgpt.com

*** https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7366938/?utm_source=chatgpt.com

*** https://www.pewresearch.org/internet/2025/04/22/teens-social-media-and-mental-health/?utm_source=chatgpt.com

17. SELF MANAGEMENT

LEADERSHIP PERSONAL ȘI ASUMAREA RESPONSABILITĂȚII

Elevi: Anghel Mihai Patrik, Beresteanu Ianis Stefan, Marinica David

Profesor coordonator: Pavil Daniela

Colegiul Tehnic „Mircea Cel Bătrân”

1. Introducere

Leadershipul personal reprezintă capacitatea fiecărei persoane de a-și conduce propria viață, de a lua decizii conștiente și de a acționa în acord cu valorile și obiectivele sale. Nu este nevoie să ocupi o funcție de conducere pentru a fi lider — fiecare individ poate manifesta leadership prin modul în care gândește și acționează. Un element esențial al leadershipului personal este asumarea responsabilității. Aceasta presupune acceptarea consecințelor propriilor acțiuni, fără a da vina pe factori externi. Împreună, aceste două concepte contribuie la dezvoltarea personală și profesională.

2. Ce este leadershipul personal

Leadershipul personal înseamnă autocunoaștere, autodisciplină și capacitatea de a-ți gestiona emoțiile și comportamentele. O persoană cu leadership personal:

- își stabilește obiective clare
- își organizează timpul eficient
- ia decizii asumate
- învață din greșeli
- rămâne motivată chiar și în situații dificile

Acest tip de leadership începe din interior și influențează toate aspectele vieții — de la școală sau muncă, până la relațiile cu ceilalți.

3. Importanța asumării responsabilității

Asumarea responsabilității este fundamentul maturității. O persoană responsabilă:

- își recunoaște greșelile
- nu caută scuze
- învață din experiențe
- își respectă promisiunile

Fără asumare, progresul este imposibil. Atunci când dăm vina pe alții sau pe circumstanțe, pierdem controlul asupra propriei vieți. Responsabilitatea dezvoltă încrederea — atât în sine, cât și din partea celor din jur.

4. Legătura dintre leadership și responsabilitate

Leadershipul personal și responsabilitatea sunt strâns legate. Un lider autentic:

- își asumă deciziile
- își acceptă greșelile
- caută soluții, nu vinovați
- inspiră prin exemplu personal

Fără responsabilitate, leadershipul devine superficial. În schimb, atunci când o persoană își asumă acțiunile, devine credibilă și respectată.

5. Cum putem dezvolta leadershipul personal

Dezvoltarea leadershipului personal este un proces continuu. Iată câteva metode:

- Autoreflexia – analizarea propriilor acțiuni și decizii
- Stabilirea obiectivelor – pe termen scurt și lung
- Gestionarea timpului – prioritizarea activităților importante
- Acceptarea feedback-ului – deschiderea către opiniile altora
- Ieșirea din zona de confort – asumarea de noi provocări

De asemenea, este important să învățăm să ne asumăm responsabilitatea chiar și atunci când este dificil.



6. Concluzie

Leadershipul personal și asumarea responsabilității sunt esențiale pentru succesul în viață. Ele ne ajută să devenim mai conștienți, mai organizați și mai încrezători.

O persoană care își asumă responsabilitatea și își conduce viața în mod activ are mai multe șanse să își atingă obiectivele și să devină un exemplu pentru ceilalți. În final, schimbarea începe cu fiecare dintre noi.

18. GESTIONAREA EFICIENTA A TIMPULUI

Elev: Tănasă Anthony

Profesor coordonator: Ionescu Anca

Colegiul Tehnic „Mircea Cel Batrân”

Cuvinte cheie: gestionare, timp, agendă, ordonare

Gestionarea eficientă a timpului reprezintă una dintre cele mai importante abilități pe care un elev o poate dezvolta, deoarece influențează direct rezultatele școlare, nivelul de stres și calitatea vieții. Aceasta presupune utilizarea conștientă a timpului disponibil pentru a îndeplini sarcinile într-un mod organizat, productiv și echilibrat.

Stabilirea obiectivelor

Un element de bază în administrarea timpului este stabilirea clară a obiectivelor. Elevii trebuie să știe ce își propun să realizeze pe termen scurt și pe termen lung. Obiectivele bine definite oferă direcție și motivație, ajutând la evitarea pierderii timpului cu activități inutile.

Prioritizarea sarcinilor

Stabilirea priorităților este strâns legată de obiective. Nu toate sarcinile au aceeași importanță, de aceea este esențial ca elevii să distingă între activitățile urgente și cele mai puțin importante.

O metodă eficientă este împărțirea sarcinilor în patru categorii:

- urgente și importante
- importante, dar nu urgente
- urgente, dar mai puțin importante
- neimportante

Planificarea timpului

Planificarea timpului contribuie la organizarea eficientă a activităților. Realizarea unui program zilnic sau săptămânal ajută la distribuirea corectă a timpului între învățare, teme, odihnă și activități recreative. Utilizarea unei agende sau a unor aplicații digitale poate facilita urmărirea sarcinilor și respectarea termenelor limită.

Combaterea procrastinării

Un obstacol frecvent în gestionarea timpului este procrastinarea. Amânarea sarcinilor apare adesea din lipsa motivației, teama de eșec sau dificultatea activităților. Pentru a combate

acest obicei, elevii pot începe cu sarcinile mai ușoare pentru a câștiga încredere sau pot împărți activitățile complexe în pași mai mici și mai ușor de realizat.

Importanța concentrării

Concentrarea este un alt factor esențial. Distragerile, precum telefonul mobil, jocurile sau rețelele sociale, pot reduce semnificativ productivitatea. De aceea, este recomandat ca elevii să își creeze un mediu de lucru organizat, liniștit și lipsit de factori perturbatori. Stabilirea unor intervale clare de lucru, urmate de pauze scurte, poate îmbunătăți randamentul.

Gestionarea energiei

Gestionarea energiei este la fel de importantă ca gestionarea timpului. Un elev obosit sau stresat nu va putea lucra eficient. Somnul suficient, alimentația echilibrată și activitatea fizică contribuie la menținerea unui nivel optim de energie și concentrare.

Flexibilitatea în organizare

Flexibilitatea este o caracteristică importantă a unei bune organizări a timpului. Deși planificarea este esențială, elevii trebuie să fie pregătiți să își adapteze programul în funcție de situații neprevăzute. Capacitatea de a face ajustări rapide ajută la menținerea echilibrului și la evitarea stresului.

Evaluarea și îmbunătățirea continuă

Evaluarea modului în care este folosit timpul este necesară pentru îmbunătățire. Elevii pot reflecta asupra activităților realizate la finalul zilei sau săptămânii pentru a identifica ce a funcționat bine și ce trebuie schimbat. Astfel, își pot optimiza constant metodele de organizare.

Beneficiile gestionării eficiente a timpului

Beneficiile sunt multiple: elevii devin mai organizați, mai responsabili și mai încrezători în propriile forțe. În același timp, își pot îmbunătăți performanțele academice, pot reduce stresul și pot avea mai mult timp liber pentru hobby-uri și relaxare.

Concluzie

În concluzie, gestionarea eficientă a timpului este o competență esențială în viața unui elev și nu numai. Prin disciplină, planificare și perseverență, aceasta poate fi dezvoltată treptat, contribuind la succesul personal și profesional pe termen lung.

19. AUTODISCIPLINA: CHEIA SUCCESULUI ȘI A DEZVOLTĂRII PERSONALE

Elev : Samoilă Theodor Cosmin

Profesor coordonator: Ionescu Anca

Colegiul Tehnic „Mircea Cel Bătrân”

Cuvinte cheie: autodisciplină, succes personal, încurajare, motivare

Autodisciplina reprezintă una dintre cele mai importante trăsături ale personalității umane, având un rol esențial în formarea caracterului și în atingerea succesului personal și profesional. Într-o societate dinamică, în care tentațiile și distragerile sunt omniprezente, capacitatea individului de a-și controla comportamentul, emoțiile și reacțiile devine un factor decisiv în procesul de dezvoltare personală. Astfel, autodisciplina nu este doar o abilitate utilă, ci o condiție fundamentală pentru evoluția armonioasă a personalității.

Autodisciplina poate fi definită ca abilitatea unei persoane de a-și controla impulsurile, de a acționa conform unor reguli sau principii stabilite și de a-și urmări obiectivele pe termen lung, chiar și în absența unei motivații imediate. Aceasta implică voință, perseverență și capacitatea de a amâna satisfacțiile de moment în favoarea unor beneficii viitoare.

Din punct de vedere psihologic, autodisciplina este strâns legată de autocontrol și de funcțiile executive ale creierului, care permit planificarea, luarea deciziilor și reglarea comportamentului. Ea nu este o trăsătură înnăscută în totalitate, ci se dezvoltă în timp, prin educație, experiență și exercițiu constant.

Rolul autodisciplinii în formarea personalității

Personalitatea unui individ este rezultatul interacțiunii dintre factori biologici, sociali și psihologici. În acest context, autodisciplina contribuie la modelarea comportamentului și la consolidarea unor trăsături precum responsabilitatea, perseverența și integritatea.

O persoană autodisciplinată este capabilă să își organizeze timpul eficient, să își respecte angajamentele și să depășească obstacolele fără a renunța ușor. Aceste caracteristici contribuie la construirea unei imagini de sine pozitive și la dezvoltarea încrederii în propriile forțe. În plus, autodisciplina facilitează adaptarea la cerințele societății și respectarea normelor sociale, aspecte esențiale pentru integrarea armonioasă în comunitate.

Autodisciplina și succesul personal

Există o legătură strânsă între autodisciplină și succes. Indiferent de domeniu — educațional, profesional sau personal — persoanele care dau dovadă de autodisciplină au șanse mai mari să își atingă obiectivele. Acest lucru se datorează faptului că ele sunt capabile să își mențină concentrarea, să muncească constant și să nu se lase influențate de obstacole temporare.

De exemplu, în mediul academic, autodisciplina ajută elevii și studenții să își organizeze studiul, să respecte termenele limită și să obțină rezultate bune. În plan profesional, aceasta contribuie la eficiență, productivitate și dezvoltare continuă. În viața personală, autodisciplina se reflectă în obiceiuri sănătoase, relații echilibrate și stabilitate emoțională.

Factorii care influențează dezvoltarea autodisciplinii

Dezvoltarea autodisciplinii este influențată de mai mulți factori, printre care familia, educația și mediul social. În copilărie, părinții și educatorii joacă un rol esențial în formarea acestei abilități, prin stabilirea unor reguli clare și prin încurajarea responsabilității.



De asemenea, experiențele de viață contribuie la consolidarea autodisciplinii. Situațiile dificile, eșecurile și provocările pot deveni oportunități de învățare, ajutând individul să își dezvolte reziliența și capacitatea de autocontrol.

Un alt factor important este motivația personală. Persoanele care au obiective clare și valori bine definite sunt mai predispuse să își dezvolte autodisciplina, deoarece au un scop care le ghidează acțiunile.

Metode de dezvoltare a autodisciplinii

Autodisciplina poate fi cultivată printr-o serie de metode și strategii practice. În primul rând, stabilirea unor obiective clare și realiste este esențială. Acestea oferă direcție și motivație, facilitând menținerea unui comportament consecvent.

În al doilea rând, organizarea timpului joacă un rol crucial. Crearea unui program zilnic și respectarea acestuia ajută la formarea unor obiceiuri productive. De asemenea, eliminarea factorilor de distragere și crearea unui mediu favorabil concentrării contribuie la creșterea eficienței.

Obstacole în calea autodisciplinii

În ciuda importanței sale, autodisciplina poate fi dificil de menținut. Printre principalele obstacole se numără procrastinarea, lipsa motivației și influențele negative din mediul înconjurător. De asemenea, stresul și oboseala pot reduce capacitatea de autocontrol, determinând comportamente impulsive.

Concluzie

În concluzie, autodisciplina reprezintă un element central în dezvoltarea personalității, influențând modul în care individul gândește, acționează și se raportează la lume. Ea contribuie la formarea unui caracter puternic, la atingerea obiectivelor și la adaptarea eficientă la cerințele societății.

Deși dezvoltarea autodisciplinii necesită timp și efort, beneficiile sale sunt semnificative și de durată. Prin cultivarea acestei abilități, fiecare persoană își poate îmbunătăți calitatea vieții și își poate valorifica potențialul la maximum. Astfel, autodisciplina nu este doar o trăsătură de caracter, ci un instrument esențial pentru succes și împlinire personală.

20. DEZVOLTAREA AUTOCUNOAȘTERII ȘI A CONȘTIENTIZĂRII PERSONALE

Elev: Răghină Cristian Andrei

Profesor coordonator: Ionescu Anca

Colegiul Tehnic „Mircea Cel Bătrân”

Cuvinte cheie: autocunoaștere, motivație, performanță

Autocunoașterea și conștientizarea personală reprezintă elemente fundamentale în dezvoltarea armonioasă a unui elev, având un rol esențial atât în plan educațional, cât și în viața de zi cu zi. Într-o societate modernă, în care accentul cade tot mai mult pe adaptabilitate și responsabilitate, capacitatea de a te înțelege pe tine însuși devine indispensabilă. Nu este suficient ca un elev să acumuleze informații; el trebuie să știe cum învață, de ce învață și ce anume îi influențează rezultatele.

Autocunoașterea presupune, în primul rând, identificarea punctelor forte și a limitelor personale. Fiecare elev dispune de anumite abilități care îl diferențiază, fie că este vorba despre gândire logică, creativitate, memorie sau capacitate de comunicare. În același timp, există și dificultăți care pot apărea în procesul de învățare, cum ar fi lipsa concentrării, emoțiile negative sau o organizare inefficientă. Acceptarea acestor limite nu trebuie privită ca un eșec, ci ca o oportunitate de progres. Elevii care își cunosc atât calitățile, cât și slăbiciunile pot lua decizii mai bune și își pot construi strategii eficiente de învățare.

Un alt aspect important al conștientizării personale îl reprezintă înțelegerea motivației. Motivația este motorul învățării și poate avea forme diferite. Motivația intrinsecă apare atunci când elevul este curios, interesat și dornic să descopere lucruri noi, în timp ce motivația extrinsecă este determinată de factori externi, precum notele sau aprecierea celor din jur. Elevii care își identifică sursele de motivație devin mai implicați în activitățile școlare și mai perseverenți în atingerea obiectivelor. În plus, aceștia pot transforma învățarea dintr-o obligație într-o activitate plăcută și utilă.

Conștientizarea factorilor care influențează performanța este, de asemenea, esențială. Performanța școlară nu depinde doar de inteligență, ci și de numeroși factori interni și externi. Printre factorii interni se numără starea emoțională, nivelul de energie, capacitatea de concentrare și încrederea în sine. Factorii externi includ mediul de studiu, sprijinul familiei, relația cu profesorii și influența tehnologiei. De exemplu, utilizarea excesivă a telefonului mobil sau lipsa unui program de studiu bine organizat pot afecta negativ

rezultatele. Prin identificarea acestor factori, elevii pot face schimbări concrete care să le îmbunătățească performanța.

Un rol important în dezvoltarea autocunoașterii îl are analiza obiceiurilor de învățare. Elevii trebuie să reflecteze asupra modului în care își desfășoară activitatea: când învață cel mai eficient, cât timp dedică studiului și ce metode folosesc. Unii elevi învață mai bine dimineața, alții se concentrează mai eficient seara; unii preferă să lucreze individual, în timp ce alții învață mai bine în grup. Prin observarea acestor aspecte, elevii pot descoperi metodele care li se potrivesc cel mai bine și își pot organiza mai eficient timpul.



Dezvoltarea autocunoașterii nu se realizează brusc, ci este un proces continuu, care necesită reflecție și implicare. Activități precum jurnalul personal, autoevaluarea, discuțiile cu profesorii sau feedback-ul primit de la colegi pot contribui semnificativ la acest proces. De asemenea, stabilirea unor obiective realiste și monitorizarea progresului ajută elevii să devină mai conștienți de evoluția lor.

Profesorul are un rol esențial în sprijinirea acestui demers. Prin crearea unui mediu sigur și deschis, în care elevii se simt încurajați să se exprime liber, cadrul didactic poate facilita procesul de autocunoaștere. În plus, oferirea unui feedback constructiv și orientarea elevilor spre reflecție contribuie la dezvoltarea unei atitudini pozitive față de învățare.

În concluzie, autocunoașterea și conștientizarea personală reprezintă competențe esențiale pentru succesul școlar și pentru dezvoltarea personală. Elevii care se cunosc pe ei înșiși sunt mai încrezători, mai motivați și mai capabili să își gestioneze eficient resursele. Astfel, educația nu înseamnă doar acumularea de cunoștințe, ci și formarea unor indivizi autonomi, responsabili și conștienți de propriul potențial.

21. ARHITECTUL PROPRIEI ATENȚII: INTELIGENȚA DIGITALĂ CA PILON AL SELF-MANAGEMENTULUI

Elev: Stoica Eduard

Profesor coordonator: Ionescu Anca

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

Cuvinte cheie: Inteligența, Digitalizarea, Managementul

În peisajul economic și educațional al anului 2026, resursa cea mai prețioasă nu mai este informația — care a devenit abundentă și gratuită — ci atenția. Într-o lume hiperconectată, capacitatea de a practica un self-management eficient nu mai este doar o opțiune academică, ci o strategie de supraviețuire profesională. Proiectul de față explorează conceptul de „Inteligență Digitală” (DQ) ca o extensie necesară a inteligenței emoționale și cognitive, transformând tehnologia dintr-un factor de perturbare într-un catalizator al progresului personal.

I. Gestionarea timpului: De la consum pasiv la investiție activă

Din perspectivă economică, timpul petrecut online reprezintă un cost de oportunitate. Fiecare oră investită în derularea infinită pe rețelele sociale (doomscrolling) este o oră pierdută pentru dezvoltarea capitalului uman. Self-managementul modern presupune o trecere de la „reacție” la „intenție”.

Controlul timpului online nu înseamnă restricție totală, ci optimizare. Utilizarea unor tehnici precum *Time Blocking* sau *Tehnica Pomodoro*, susținute de aplicații de monitorizare, permite elevului să creeze bariere între timpul de studiu intens (Deep Work) și cel de relaxare. Într-un sistem economic bazat pe rezultate, capacitatea de a lucra neîntrerupt timp de 90 de minute este un avantaj competitiv mai mare decât simpla deținere a unor cunoștințe tehnice.

II. Tehnologia ca instrument de progres: Mitul multitasking-ului

O eroare comună în managementul personal este convingerea că multitasking-ul digital crește productivitatea. În realitate, „comutarea sarcinilor” scade eficiența cognitivă cu până la 40%. Inteligența digitală presupune utilizarea tehnologiei ca o extensie a creierului (Exocortex), nu ca o sursă de zgomot.

Elevul care stăpânește self-managementul utilizează instrumente de tip *Second Brain* (cum ar fi Notion sau Obsidian) pentru a organiza cunoștințele, baze de date pentru cercetare și inteligența artificială pentru a simula scenarii economice sau pentru a-și structura ideile. Astfel, tehnologia devine un „leverage” (pârghie) care multiplică rezultatul efortului depus, transformând procesul educațional dintr-unul liniar într-unul exponențial.

III. Filtrarea informației: Economia atenției și gândirea critică

Suntem bombardați cu un volum de date care depășește capacitatea noastră de procesare. În acest context, self-managementul implică o „dietă informațională” riguroasă. Selectarea informațiilor relevante este esențială pentru a evita *infobezitatea* — starea de paralizie decizională cauzată de prea multă informație.

Un bun manager al propriei învățări își cultivă surse de încredere și utilizează algoritmi de filtrare în avantajul său. Capacitatea de a distinge între o corelație și o cauzalitate într-un set de date economice găsite online, sau de a identifica „fake news” într-un flux de știri financiare, reprezintă măsura maturității digitale. Selectivitatea este, în esență, un act de management al calității aplicat propriei minți.

IV. Ecologia digitală și sănătatea mentală

Succesul economic și academic este insuportabil pe termen lung fără un echilibru psihic. Mediul virtual este proiectat pentru a genera micro-doze de dopamină care pot duce la burnout digital. Protejarea sănătății mentale devine, deci, o componentă critică a self-managementului.

Reglarea emoțională în fața presiunii sociale din mediul online (fenomenul FOMO – Fear of Missing Out) și stabilirea unor perioade de „deconectare totală” sunt strategii de conservare a energiei psihice. Un individ care nu își poate gestiona prezența digitală va deveni sclavul notificărilor, pierzându-și autonomia decizională — esența conceptului de self-management.

Concluzii: Către o autonomie responsabilă

Tema „Inteligenței digitale” în cadrul concursului „SELF MANAGEMENT” subliniază faptul că inovația în educație nu vine doar din exterior, prin tablete și software, ci din interior, prin modul în care elevul își disciplinează voința în raport cu acestea.

Utilizarea responsabilă a tehnologiei nu este despre limitare, ci despre putere. Puterea de a alege unde ne direcționăm atenția, ce informații lăsăm să ne modeleze gândirea și cum folosim instrumentele digitale pentru a construi o carieră sustenabilă. În final, self-managementul în era digitală este arta de a rămâne arhitectul propriei vieți într-un univers de algoritmi care încearcă să fie constructori în locul nostru.

22. AUTODISCIPLINA ȘI PERSEVERENȚA

ROLUL CORTEXULUI PREFRONTAL ÎN AUTOCONTROL ȘI LUAREA DECIZIILOR

Nume : Teodoru Maria

Profesor coordonator: Ionescu Anca

Colegiul Tehnic „Mircea Cel Bătrân”

Cuvinte cheie: cortexul prefrontal, autocontrol, luarea deciziilor, reglare emoțională

Cortexul prefrontal este una dintre cele mai importante regiuni ale creierului uman, localizată în partea anterioară a lobului frontal. Această zonă este implicată în funcțiile cognitive superioare, ceea ce înseamnă procese mentale complexe precum planificarea, gândirea logică, anticiparea consecințelor, autocontrolul și luarea deciziilor. Din perspectiva neuroștiinței și psihologiei, cortexul prefrontal este adesea considerat „centrul rațional” al creierului, deoarece ajută la echilibrarea impulsurilor emoționale cu gândirea logică.

Un rol fundamental al cortexului prefrontal este autocontrolul, adică abilitatea unei persoane de a-și regla comportamentul și de a rezista impulsurilor imediate. În viața de zi cu zi, oamenii sunt adesea puși în situații în care trebuie să aleagă între o recompensă imediată și un beneficiu pe termen lung. De exemplu, un elev poate simți tentația de a amâna învățatul pentru a se uita la televizor sau a folosi telefonul. În acest caz, cortexul prefrontal intervine și ajută la evaluarea consecințelor: distracția este plăcută pe moment, dar studiul aduce rezultate mai bune în viitor. Astfel, această regiune cerebrală sprijină autodisciplina și capacitatea de a face alegeri raționale.

În procesul de luare a deciziilor, cortexul prefrontal analizează informațiile disponibile și le compară pentru a identifica cea mai bună opțiune. Această funcție implică evaluarea riscurilor și beneficiilor, anticiparea rezultatelor și alegerea unui comportament adecvat. De exemplu, atunci când o persoană decide ce carieră să urmeze, cortexul prefrontal ajută la cântărirea opțiunilor, luând în considerare interesele personale, abilitățile, dar și perspectivele de viitor. Astfel, deciziile nu sunt luate impulsiv, ci în urma unui proces complex de analiză.

Cortexul prefrontal are, de asemenea, un rol important în controlul emoțiilor. Acesta colaborează cu sistemul limbic, în special cu amigdala, care este responsabilă pentru reacțiile emoționale intense, cum ar fi frica sau furia. În situații stresante, amigdala poate declanșa

reacții rapide și impulsive, dar cortexul prefrontal intervine pentru a modera aceste reacții și pentru a permite o gândire mai calmă și rațională. Această interacțiune este esențială pentru menținerea echilibrului emoțional și pentru evitarea deciziilor luate „la nervi”.

Un aspect important este faptul că această zonă a creierului nu este complet dezvoltată la copii și adolescenți. Cortexul prefrontal continuă să se maturizeze până în jurul vârstei de 25 de ani, ceea ce explică de ce tinerii pot avea uneori dificultăți în autocontrol și în evaluarea consecințelor pe termen lung. De aceea, educația, disciplina și experiențele de viață joacă un rol important în dezvoltarea acestor abilități.

De asemenea, cercetările din psihologie arată că funcționarea cortexului prefrontal poate fi influențată de factori precum stresul, oboseala, lipsa somnului sau suprasolicitarea emoțională. În astfel de situații, capacitatea de autocontrol scade, iar oamenii devin mai predispuși la decizii impulsive. Pe de altă parte, obiceiurile sănătoase, exercițiile de concentrare și planificarea zilnică pot întări această funcție cognitivă.

În completarea celor menționate, este important de subliniat faptul că , cortexul prefrontal nu funcționează izolat, ci face parte dintr-o rețea complexă de regiuni cerebrale care lucrează împreună pentru a susține comportamentul uman. Această colaborare este esențială pentru echilibrul dintre rațiune și emoție, dintre impuls și control. În special, conexiunile dintre cortexul prefrontal și sistemul limbic explică modul în care oamenii reacționează diferit în situații similare, în funcție de experiențele personale și de nivelul de dezvoltare emoțională.

În concluzie, cortexul prefrontal joacă un rol central nu doar în autocontrol și luarea deciziilor, ci și în formarea obiceiurilor, gestionarea atenției și menținerea echilibrului psihologic. Înțelegerea acestor mecanisme oferă o perspectivă mai clară asupra modului în care oamenii își pot dezvolta autodisciplina și perseverența în mod conștient, prin exercițiu, educație și organizare personală.



23. PERSEVERENȚA ȘI REZILIENȚA PSIHOLAGICĂ ÎN DEZVOLTAREA PERSONALĂ

Elev: Vlăsceanu Ștefan

Profesor coordonator: Ionescu Anca

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

Cuvinte-cheie: perseverență, reziliență, adaptare, motivație

Perseverența și reziliența psihologică reprezintă două concepte fundamentale în psihologia modernă, fiind esențiale pentru adaptarea individului la cerințele tot mai complexe ale societății contemporane. Într-un context caracterizat de schimbări rapide, presiuni sociale și provocări constante, capacitatea de a rezista în fața dificultăților și de a continua eforturile devine un factor decisiv în atingerea succesului și menținerea echilibrului emoțional.

Perseverența poate fi definită ca abilitatea de a continua acțiunile orientate către un scop, în ciuda obstacolelor, eșecurilor sau întârzierilor în obținerea rezultatelor. Aceasta presupune voință, autodisciplină și o motivație puternică, fie ea intrinsecă sau extrinsecă. Persoanele perseverente sunt capabile să își mențină concentrarea asupra obiectivelor pe termen lung și să depună efort constant, chiar și atunci când rezultatele nu sunt imediate.

Un aspect important al perseverenței este legătura sa cu motivația intrinsecă. Atunci când individul este motivat din interior, de dorința de autodepășire sau de satisfacția personală, șansele de a persevera cresc semnificativ. În schimb, motivația extrinsecă, bazată pe recompense externe, poate susține perseverența pe termen scurt, dar nu întotdeauna pe termen lung.

Reziliența psihologică, pe de altă parte, reprezintă capacitatea individului de a face față stresului, adversităților și traumelor, reușind să se adapteze și să își continue dezvoltarea. Aceasta nu înseamnă absența suferinței sau a dificultăților, ci abilitatea de a le gestiona eficient. Persoanele reziliente sunt capabile să își regleze emoțiile, să găsească sens în experiențele negative și să învețe din acestea.

Un factor esențial în dezvoltarea rezilienței este suportul social. Relațiile cu familia, prietenii sau colegii pot oferi sprijin emoțional și resurse necesare pentru depășirea momentelor dificile. De asemenea, un rol important îl au strategiile cognitive, precum

gândirea pozitivă, reinterpretarea situațiilor negative și capacitatea de a vedea oportunități în obstacole.

Relația dintre perseverență și reziliență este una de interdependență. Perseverența oferă direcție și continuitate în acțiune, în timp ce reziliența asigură adaptabilitatea și capacitatea de recuperare în fața eșecurilor. Împreună, acestea formează baza unei personalități puternice, capabile să facă față provocărilor vieții și să evolueze constant.

În mediul educațional, aceste trăsături joacă un rol esențial. Elevii și studenții care manifestă perseverență sunt mai predispuși să își finalizeze studiile și să obțină rezultate bune, chiar dacă întâmpină dificultăți. În același timp, reziliența îi ajută să gestioneze stresul examenelor, presiunea performanței și eventualele eșecuri academice.

De asemenea, în plan profesional, perseverența și reziliența sunt considerate competențe cheie. Angajații care dau dovadă de aceste trăsături sunt mai eficienți, mai adaptabili și mai capabili să facă față schimbărilor organizaționale. Într-un mediu de lucru competitiv, capacitatea de a continua în ciuda obstacolelor și de a învăța din greșeli este extrem de valoroasă.

Dezvoltarea perseverenței și rezilienței nu este un proces spontan, ci unul care necesită timp și exercițiu. Printre metodele eficiente se numără stabilirea unor obiective clare și realiste, împărțirea acestora în pași mici și monitorizarea progresului. De asemenea, este importantă dezvoltarea unei mentalități de creștere, care preupune convingerea că abilitățile pot fi îmbunătățite prin efort și învățare.

Un alt aspect important este gestionarea eșecului. În loc să fie perceput ca un obstacol definitiv, eșecul ar trebui privit ca o oportunitate de învățare. Analiza greșelilor și identificarea soluțiilor alternative contribuie la dezvoltarea rezilienței și la consolidarea perseverenței.

Educația joacă un rol crucial în formarea acestor trăsături. Profesorii și părinții pot încuraja perseverența prin oferirea de feedback constructiv, susținerea efortului și promovarea unei atitudini pozitive față de învățare. În același timp, crearea unui mediu sigur și suportiv contribuie la dezvoltarea rezilienței emoționale.

În viața de zi cu zi, perseverența și reziliența se manifestă în moduri diverse, de la depășirea unor dificultăți personale până la atingerea unor obiective profesionale sau academice. Ele sunt esențiale pentru menținerea echilibrului psihic și pentru adaptarea la schimbările inevitabile ale vieții.

În concluzie, perseverența și reziliența psihologică sunt trăsături fundamentale pentru dezvoltarea personală și succesul individului.

24. ROLUL AUTOCONTROLULUI ÎN DEZVOLTAREA AUTODISCIPLINEI

Elev: Tatan Rojda-Roxana

Profesor coordonator: Ionescu Anca

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

Cuvinte cheie: autodisciplină, autocontrol, voință, motivație.

Autodisciplina este una dintre cele mai importante abilități ale dezvoltării personale, fiind strâns legată de succesul în învățare, muncă și viața de zi cu zi. Ea reprezintă capacitatea unei persoane de a-și controla comportamentul, de a-și respecta obiectivele și de a acționa consecvent, chiar și atunci când apar dificultăți sau tentații. Un element central în formarea autodisciplinii este autocontrolul, considerat baza psihologică a acesteia. Fără autocontrol, autodisciplina nu poate exista în mod stabil, deoarece individul ar fi condus mai mult de impulsuri decât de obiective raționale.

Autocontrolul poate fi definit ca abilitatea de a-ți regla emoțiile, gândurile și impulsurile pentru a atinge un scop pe termen lung. El presupune amânarea recompenselor imediate în favoarea unor beneficii viitoare mai importante. De exemplu, un elev care alege să învețe pentru un test în loc să petreacă timp pe rețelele sociale își exercită autocontrolul. Deși recompensa imediată (distracția) este mai atractivă, el reușește să o amâne pentru a obține un rezultat mai bun în viitor. Acest tip de comportament repetat stă la baza autodisciplinii.

Un aspect important al autocontrolului este capacitatea de a gestiona impulsurile. În viața de zi cu zi, oamenii sunt constant expuși la tentații și distrageri: telefonul mobil, jocurile, televizorul sau chiar gândurile de amânare a sarcinilor. Autocontrolul ajută individul să reziste acestor impulsuri și să își mențină atenția asupra sarcinilor importante. Cu cât o persoană își exersează mai des autocontrolul, cu atât devine mai capabilă să își formeze obiceiuri disciplinate.

Un alt rol esențial al autocontrolului în dezvoltarea autodisciplinii este legat de formarea obiceiurilor. Comportamentele repetate în mod constant devin automatizate, ceea ce înseamnă că necesită tot mai puțin efort conștient. La început, orice acțiune disciplinată necesită voință și autocontrol ridicat. De exemplu, menținerea unui program de învățare zilnic poate fi dificilă la început, însă, în timp, devine o rutină. Astfel, autocontrolul inițial

contribuie la transformarea unui comportament conștient într-un obicei stabil, ceea ce reprezintă esența autodisciplinii.

De asemenea, autocontrolul are un rol important în gestionarea emoțiilor. Emoțiile negative precum frustrarea, anxietatea sau plictiseala pot influența negativ comportamentul unei persoane și o pot determina să renunțe la obiectivele sale. O persoană cu un nivel ridicat de autocontrol reușește să își gestioneze aceste emoții fără a-și abandona sarcinile. Astfel, autocontrolul contribuie la stabilitatea emoțională necesară pentru menținerea autodisciplinii.

Un alt aspect important este relația dintre autocontrol și motivație. Deși motivația este importantă pentru a începe o activitate, ea nu este întotdeauna suficientă pentru a o duce la bun sfârșit. Motivația poate fluctua, în timp ce autocontrolul oferă consistență. Practic, autodisciplina apare atunci când o persoană reușește să acționeze în mod constant, chiar și atunci când motivația este scăzută. În acest sens, autocontrolul funcționează ca un „sistem de susținere” al comportamentului orientat spre obiective.

Dezvoltarea autocontrolului nu este un proces instantaneu, ci unul gradual, care necesită exercițiu și perseverență. Există mai multe metode prin care o persoană își poate îmbunătăți autocontrolul, cum ar fi stabilirea unor obiective clare, împărțirea sarcinilor în etape mai mici, evitarea tentațiilor și crearea unui program zilnic bine structurat. De asemenea, reflecția asupra propriilor acțiuni și conștientizarea consecințelor pe termen lung contribuie la întărirea autocontrolului.

În concluzie, autocontrolul joacă un rol fundamental în dezvoltarea autodisciplinii, fiind baza pe care aceasta se construiește. El permite gestionarea impulsurilor, formarea obiceiurilor pozitive și menținerea stabilității emoționale și comportamentale. Prin exersarea constantă a autocontrolului, o persoană își poate dezvolta autodisciplina, ceea ce îi va permite să își atingă obiectivele și să obțină succes pe termen lung în diverse domenii ale vieții.

25. INTELIGENȚĂ DIGITALĂ ȘI UTILIZARE RESPONSABILĂ A TEHNOLOGIEI

Elev: Mierlici Bianca-Maria

Profesor coordonator: Olaru Cătălina

Colegiul Național „Ion Neculce”

Societatea contemporană cunoaște o adevărată criză, întrucât inteligența artificială își face din ce în ce mai mult prezența în viețile noastre. Aceasta ne influențează modul în care învățăm, comunicăm și chiar raportarea noastră la lumea înconjurătoare. Self managementul înseamnă mai mult decât a ne organiza activitățile zilnice, deoarece, odată cu dezvoltarea tehnologiei, oamenii trebuie să își dezvolte capacitatea de a controla utilizarea acesteia.

Printre principalele probleme identificate este cea a distingerii informațiilor false de cele reale. Tot mai multe persoane se confruntă cu această problemă. Un prim motiv pentru care se produc aceste erori este dorința oamenilor de a fi mai puțin solicitați de multitudinea informațiilor de pe site-urile web. Este de la sine înțeles că acest infinit informațional conduce la degradarea răbdării indivizilor, deci la acordarea unei credibilități mai puternice pentru primele site-uri identificate. Acest aspect poate fi asociat cu lipsa gândirii critice. Având în vedere că inteligența artificială aduce în atenția oamenilor răspunsuri aparent corecte și coerente, într-o perioadă relativ scurtă, oamenii nu mai sunt motivați să treacă prin filtrul minții informația care ajunge la ei.

Un alt motiv poate fi nevoia de confirmare. Dezvoltând acest punct, putem înțelege faptul că oamenii sunt într-o continuă căutare de validare informațională. Așadar, găsind informația care le consolidează opiniile și raționamentele, persoanele tind să se mulțumească cu articolul găsit, chiar dacă acesta asigură o transmitere deficitară a informației.

Putem adăuga și apariția elementului surpriză. Deseori, pe internet circulă diverse videoclipuri realizate cu AI. Din cauza dezvoltării excesive a tehnologiei, oamenii ajung să nu mai distingă realitatea de ceea ce este fals. Acest lucru se datorează utilizării „efectului surpriză”. Ce înseamnă asta? Scurtele videoclipuri apelează la emoții puternice, care să stârnească celui din fața ecranului o stare de fericire, furie sau chiar tristețe. De asemenea, sunt folosite titluri atrăgătoare, care să provoace curiozitate și interes, culori puternice, mesaje pătrunzătoare și chiar imagini deosebite.

Efectul poate fi calculat și ca ore petrecute în fața unor ecrane dăunătoare atât ochilor, cât și vieții noastre sociale. Din acest motiv, gestionarea timpului petrecut pe rețelele de socializare este foarte importantă. Tehnologia și dezvoltarea acesteia ne poate răpi din activitățile noastre zilnice, benefice corpului uman. De aceea, vedem tot mai multe cazuri de obezitate, întrucât ne petrecem tot mai mult timp în cadrul unei lumi virtuale, nocivă nouă. Pe de altă parte, acest comportament ne poate afecta și sănătatea mentală. Aici intervine conștientizarea și dezvoltarea unei gândiri puternice, care să poată înțelege că informația prezentată pe astfel de rețele nu este mereu conformă realității.

Așa cum am văzut ceva mai sus, AI ne oferă răspunsuri rapide și satisfăcătoare, care ne ajută să eficientizăm timpul. Dacă ne raportăm la realitate, vom vedea că situația este de-a dreptul îngrijorătoare, căci cei din jurul nostru au ales să utilizeze această ustensilă pentru a-și ușura cu totul munca, optând să nu își mai folosească capacitățile cognitive. Mulți utilizatori preferă un rezultat imediat, satisfăcător. Din păcate, nu conștientizează că rezultatele nu sunt de lungă durată.

Soluțiile sunt multiple și ar fi bine să fie conștientizate și luate în considerare de orice persoană aflată într-o astfel de situație. Un aspect esențial pentru combaterea efectelor negative este crearea unui echilibru între viața petrecută în mediul online și realitate. Soluția nu este eliminarea tehnologiei din viața noastră, întrucât am dovedit și ceva mai devreme că ne poate fi de ajutor în unele cazuri, însă utilizarea ei trebuie controlată. Un prim pas este setarea unor limite bine definite, stabilirea unui interval orar în care să utilizăm device-urile, alternarea activităților digitale cu cele din viața reală și prioritizarea activităților importante care contribuie la conceperea unui stil de viață sănătos și echilibrat. De asemenea, când ne raportăm la echilibru, trebuie să luăm în calcul și selecția atentă a conținutului pe care îl consumăm, evitând informații inutile sau nocive, orientându-ne spre surse de încredere, bazate pe informații reale.

În concluzie, în era digitală, self-managementul nu mai este doar o abilitate utilă, ci o necesitate. Prin controlul timpului petrecut online, folosirea conștientă a tehnologiei, selectarea informațiilor relevante și protejarea sănătății mentale, oamenii pot construi un comportament digital echilibrat. Astfel, ei devin mai responsabili, mai eficienți și mai pregătiți să valorifice oportunitățile mediului digital fără a fi copleșiți de acesta.

BIBLIOGRAFIE:

<https://www.open.edu/openlearncreate/mod/book/view.php?id=192313>

<https://www.scribd.com/doc/315173605/Self-Managementul>

<https://conference.ase.ro/papers/2020/20127.pdf>

26. SELF MANAGEMENT - CHEIA ECHILIBRULUI DINTRE PERFORMANȚĂ, EMOȚIE ȘI TEHNOLOGIE ÎN EDUCAȚIA MODERNĂ

Elev: Crîng Andreea

Profesor coordonator: Olaru Cătălina

Colegiul Național „Ion Neculce”

Educația modernă nu mai înseamnă doar acumulare de informații, ci formarea unui individ capabil să se adapteze, să se înțeleagă pe sine și să utilizeze eficient tehnologia. În acest context, conceptul de self management devine esențial, deoarece oferă elevilor instrumentele necesare pentru a-și gestiona propria învățare, emoțiile și relația cu mediul digital.

Mai mult decât atât, self managementul poate fi privit ca o cheie a echilibrului între trei dimensiuni fundamentale: performanța academică, inteligența emoțională și inteligența digitală.

Deși este adesea asociat cu gestionarea timpului sau organizarea sarcinilor, self managementul presupune un proces mult mai complex. Acesta implică autocunoaștere, autodisciplină și capacitatea de a lua decizii conștiente.

Un elev care își dezvoltă aceste abilități nu învață doar „pentru note”, ci învață să înțeleagă de ce învață, cum învață mai eficient și ce îl motivează. Astfel, procesul educațional devine unul personalizat și autentic.

Inteligența emoțională joacă un rol central în self management. Un elev care își recunoaște emoțiile și știe să le gestioneze va face față mai ușor stresului, eșecului sau presiunii performanței. De exemplu, în loc să perceapă o notă mică drept un eșec definitiv, elevul o poate interpreta ca pe un feedback util. Această schimbare de perspectivă este esențială și face diferența între blocaj și progres.

Prin urmare, emoția nu este un obstacol în calea performanței, ci un indicator care, dacă este înțeles corect, poate ghida dezvoltarea personală.

Tehnologia este omniprezentă în viața elevilor, însă utilizarea ei eficientă ține de nivelul de inteligență digitală. Aceasta nu înseamnă doar competențe tehnice, ci și capacitatea de a filtra informația, de a evita distragerile și de a menține un echilibru între online și offline.

Un elev cu un bun self management nu este controlat de tehnologie, ci o folosește ca instrument pentru învățare și dezvoltare. În lipsa acestui control, tehnologia poate deveni un factor de distragere și scădere a performanței.

Elementul inovator al self managementului constă în capacitatea de a crea un echilibru între performanță, emoție și tehnologie. Aceste trei dimensiuni sunt interdependente și influențează direct calitatea procesului educațional.

Performanța oferă direcție și obiective clare, emoția oferă motivație și sens, iar tehnologia oferă mijloacele necesare pentru atingerea scopurilor. Totuși, dezechilibrul între aceste componente poate genera probleme.

De exemplu, accentul excesiv pe performanță poate duce la stres și epuizare, în timp ce utilizarea necontrolată a tehnologiei poate afecta concentrarea. În același timp, lipsa controlului emoțional poate împiedica atingerea obiectivelor propuse.

Self managementul acționează ca un mecanism de reglare, ajutând elevul să mențină un echilibru dinamic între aceste dimensiuni. Astfel, succesul nu mai este definit doar prin rezultate academice, ci și prin capacitatea de adaptare și echilibru personal.

Pentru ca self managementul să devină o realitate în școli, este necesară o schimbare de perspectivă. Profesorul nu mai este doar furnizor de informații, ci ghid în procesul de formare personală.

Activități precum reflecția personală, jurnalul de învățare, utilizarea responsabilă a platformelor digitale sau discuțiile despre emoții pot contribui semnificativ la dezvoltarea acestor competențe.

În același timp, elevii trebuie încurajați să își asume responsabilitatea pentru propriul parcurs educațional.

În concluzie, self managementul reprezintă una dintre cele mai valoroase competențe ale educației moderne. Prin integrarea inteligenței emoționale și digitale, acesta devine cheia unui echilibru sănătos între performanță, emoție și tehnologie.

27. EMOȚIA ÎN CONTEXTUL EXAMENULUI DE BACALAUREAT

Elev: Costache Vanessa

Profesor coordonator: Ionescu Anca

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

Examenul de Bacalaureat reprezintă un moment definitoriu în parcursul educațional al unui elev, marcând tranziția dintre adolescență și următoarea etapă a formării academice sau profesionale. Dincolo de pregătirea teoretică și acumularea de cunoștințe, acest examen implică o puternică încărcătură emoțională, care influențează semnificativ modul în care elevii își valorifică potențialul.

În perioada premergătoare examenului, majoritatea elevilor experimentează o gamă variată de emoții: anxietate, teamă de eșec, presiune socială, dar și speranță, ambiție și dorința de reușită. Aceste stări sunt firești, deoarece Bacalaureatul este perceput nu doar ca o evaluare a cunoștințelor, ci și ca un pas important către viitorul personal și profesional. Totuși, intensitatea acestor emoții poate varia de la un elev la altul, în funcție de nivelul de pregătire, încrederea în sine și capacitatea de autocontrol.

Din perspectiva self managementului, emoțiile nu trebuie ignorate sau reprimite, ci înțelese și gestionate conștient. Inteligența emoțională joacă un rol esențial în acest proces, deoarece permite elevului să își recunoască stările interioare și să le transforme în resurse utile. De exemplu, anxietatea, deși percepută negativ, poate deveni un factor de mobilizare, dacă este controlată corespunzător și canalizată spre concentrare și organizare.

Un aspect important în gestionarea emoțiilor înainte de Bacalaureat este pregătirea constantă și structurată. Elevii care învață treptat, își planifică materia și își repetă informațiile în mod organizat tind să resimtă un nivel mai scăzut de stres, deoarece au mai multă încredere în propriile competențe. Lipsa de organizare, în schimb, amplifică nesiguranța și generează presiune emoțională suplimentară.

De asemenea, tehnicile de relaxare și autocontrol sunt esențiale în perioada examenelor. Respirația profundă, pauzele regulate de studiu, somnul suficient și menținerea unui echilibru între învățare și odihnă contribuie la stabilitatea emoțională. Un elev echilibrat emoțional are o capacitate mai mare de concentrare și poate lua decizii mai bune în timpul examenului, evitând blocajele cauzate de panică.

Un alt element important este influența mediului social. Așteptările familiei, ale profesorilor și ale colegilor pot amplifica presiunea resimțită de elev. În acest context, self

managementul presupune și capacitatea de a filtra aceste influențe externe și de a se concentra pe propriul progres, nu doar pe comparația cu ceilalți. Fiecare elev are propriul ritm de învățare și propriul mod de a performa, iar această individualitate trebuie acceptată și valorificată.

În ziua examenului, emoțiile ating de obicei punctul maxim. În această etapă, controlul emoțional devine decisiv. Elevii care au exersat tehnici de calmare și care au încredere în pregătirea lor reușesc să își mențină claritatea mentală și să își organizeze eficient timpul de rezolvare a subiectelor. În schimb, lipsa gestionării emoțiilor poate duce la blocaje cognitive, uitarea informațiilor sau dificultăți de concentrare.



În concluzie, emoția în contextul Bacalaureatului este un element inevitabil, dar nu negativ în sine. Ea devine problematică doar atunci când nu este gestionată corespunzător. Prin dezvoltarea self managementului și a inteligenței emoționale, elevii pot transforma emoțiile într-un aliat al performanței, reușind să abordeze examenul cu echilibru, încredere și claritate mentală. Astfel, succesul la Bacalaureat nu depinde doar de ceea ce știi, ci și de modul în care reușești să te gestionezi pe tine însuși în momentele de presiune.

28. AUTOCUNOAȘTERE ȘI CONȘTIENTIZARE PERSONALĂ

Elevi: Banică Florin Denis, Dăogarescu Nicolas, Stupu Lavinia Mihaela

Profesor coordonator: Daniela Pavil

Școala: Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

1. Introducere

În societatea actuală, caracterizată prin schimbări rapide și dezvoltare tehnologică accelerată, elevii se confruntă cu numeroase provocări: un volum mare de informații, distrageri digitale și presiuni academice tot mai mari.

În acest context, nu este suficientă doar acumularea de cunoștințe. Devine esențială dezvoltarea unor competențe precum autocunoașterea și conștientizarea personală, care contribuie la succesul școlar și personal.

2. Ce este autocunoașterea

Autocunoașterea reprezintă capacitatea unei persoane de a se înțelege pe sine. Aceasta include:

- identificarea punctelor forte și a limitelor;
- înțelegerea emoțiilor și reacțiilor proprii;
- recunoașterea valorilor și motivațiilor personale.

Autocunoașterea este primul pas către dezvoltarea personală și profesională.

3. Ce este conștientizarea personală

Conștientizarea personală presupune observarea și înțelegerea propriului comportament în diferite situații.

Aceasta implică:

- controlul emoțiilor;
- adaptarea comportamentului;
- asumarea responsabilității pentru propriile acțiuni.

Prin conștientizare, elevii devin mai echilibrați și mai siguri pe ei.

4. Importanța autocunoașterii

Autocunoașterea este importantă deoarece:

- crește încrederea în sine;
- îmbunătățește performanța școlară;
- ajută la gestionarea stresului;
- contribuie la luarea unor decizii corecte.

Un elev care se cunoaște își poate valorifica mai bine potențialul.

5. Identificarea punctelor forte și slabe

Pentru a evolua, elevii trebuie să își analizeze propriile abilități.

Exemple de puncte forte:

- responsabilitate;
- creativitate;
- perseverență.

Exemple de puncte slabe:

- lipsa organizării;
- procrastinarea;
- dificultăți de concentrare.

Recunoașterea acestora ajută la dezvoltarea personală.

6. Factori care influențează performanța

Performanța unui elev este influențată de mai mulți factori:

- mediul de învățare;
- utilizarea tehnologiei;
- starea emoțională;
- nivelul de motivație.

Gestionarea acestor factori este esențială pentru succes.

7. Analiza obiceiurilor de învățare

Elevii trebuie să își analizeze modul în care învață:

- cât timp dedică studiului;
- cât de eficient învață;
- ce factori îi distrag.

Obiceiurile corecte duc la rezultate mai bune și la o organizare eficientă.

8. Metode de dezvoltare a autocunoașterii

Există mai multe metode prin care elevii își pot dezvolta autocunoașterea:

- ținerea unui jurnal personal;
- autoevaluarea periodică;
- solicitarea feedback-ului de la profesori;
- stabilirea de obiective clare.

Aceste metode ajută la progres constant.

9. Exemple practice

Pentru aplicarea autocunoașterii în viața de zi cu zi, elevii pot:

- să își facă un program zilnic;
- să stabilească priorități;
- să își evalueze progresul;
- să își controleze emoțiile în situații dificile

10. Beneficii pe termen lung

Autocunoașterea și conștientizarea personală contribuie la:

- dezvoltarea autonomiei;
- obținerea succesului profesional;
- menținerea echilibrului emoțional;
- îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți.



11. Concluzie

Autocunoașterea și conștientizarea personală sunt elemente esențiale ale self managementului. Un elev care se cunoaște pe sine își poate organiza mai bine viața, poate lua decizii corecte și își poate construi un viitor de succes.

29. SELF MANAGEMENT ȘI ORGANIZAREA TIMPULUI ELEVILOR DIN CLASA A IX-A I

Elevi: Anghel Nicholas, Cojocaru Mario

Profesor coordonator: Bucuroiu Ionela

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

Cuvinte cheie: Management, Timp, Elevi.

În societatea actuală, caracterizată printr-un ritm alert și numeroase responsabilități, gestionarea eficientă a timpului devine o abilitate esențială, mai ales pentru elevi. Aceștia trebuie să îmbine activitățile școlare cu timpul liber, teme și alte obligații, ceea ce poate deveni dificil în lipsa unei organizări adecvate.

Self-managementul reprezintă capacitatea unei persoane de a-și organiza eficient timpul, resursele și comportamentul pentru a-și atinge obiectivele. Această abilitate este considerată esențială pentru dezvoltarea personală și profesională (Covey, 2004). În cazul elevilor, self-managementul contribuie nu doar la obținerea unor rezultate mai bune la școală, ci și la reducerea stresului și la dezvoltarea unei rutine echilibrate.

Organizarea timpului este strâns legată de self-management și presupune stabilirea priorităților, planificarea activităților și respectarea unui program. Potrivit lui Tracy (2014), modul în care o persoană își gestionează timpul influențează direct nivelul de eficiență și performanță. Cu toate acestea, mulți elevi întâmpină dificultăți în aplicarea acestor strategii, fiind adesea influențați de factori precum procrastinarea sau lipsa motivației.

De asemenea, capacitatea de autocontrol și gestionare a emoțiilor joacă un rol important în organizarea eficientă a timpului (Goleman, 1995). Perseverența și motivația sunt, la rândul lor, factori esențiali în formarea unor obiceiuri productive (Duckworth, 2016).

Prin intermediul acestui studiu, ne propunem să analizăm modul în care elevii își gestionează timpul și în ce măsură folosesc tehnici de self-management în viața de zi cu zi, evidențiind importanța acestor abilități pentru succesul școlar și personal.

Pentru a înțelege mai bine modul în care aceste concepte se regăsesc în viața reală a elevilor, am realizat un chestionar adresat elevilor de clasa a IX-a I. Acesta urmărește să evidențieze în ce măsură elevii își stabilesc prioritățile, își planifică activitățile și reușesc să respecte un program de lucru. De asemenea, chestionarul analizează obiceiuri precum

tendința de a amâna sarcinile și percepția elevilor asupra impactului organizării timpului asupra rezultatelor școlare și nivelului de stres.

Ce vârstă aveți?
14 răspunsuri

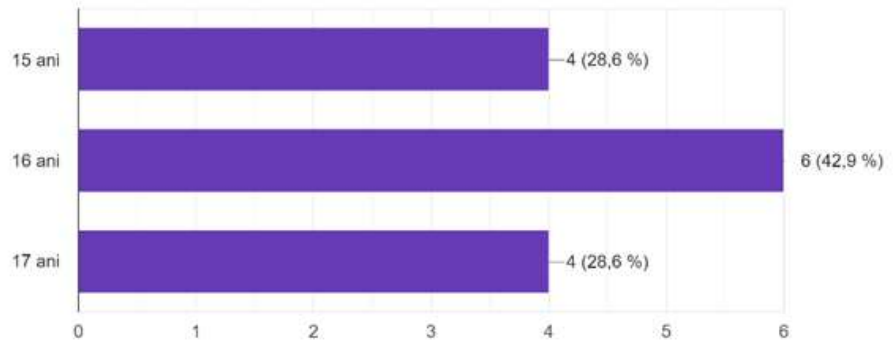


Figura 1. Vârsta elevilor respondenți

Genul dvs.
14 răspunsuri

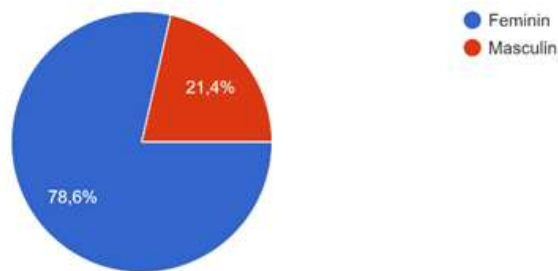


Figura 2. Genul elevilor respondenți

Îți stabilești prioritățile înainte de a începe temele sau activitățile zilnice?
14 răspunsuri

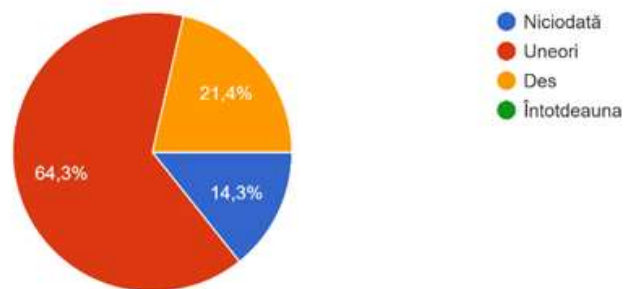


Figura 4. Stabilirea priorităților elevilor respondenți

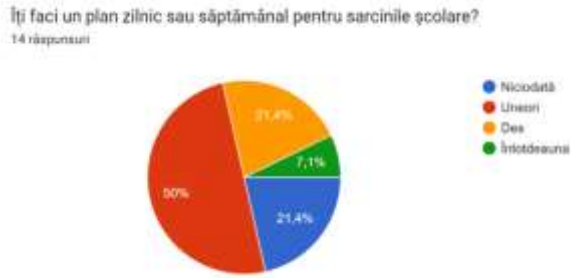


Figura 5. Planificarea activităților elevilor respondenți

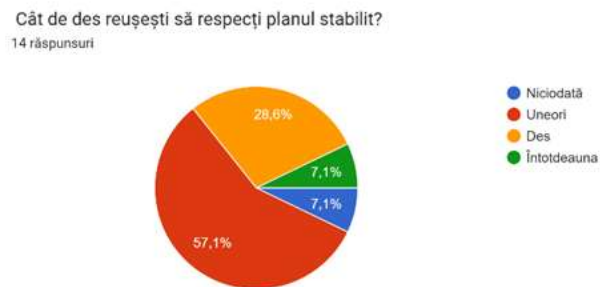


Figura 6. Respectarea planificării făcute de către elevilor respondenți

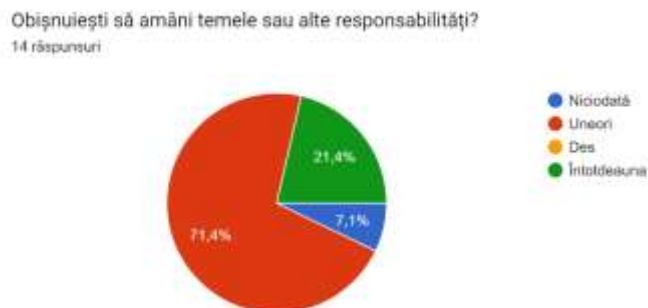


Figura 7. Amânarea temelor sau responsabilităților ale elevilor respondenți



Figura 8. Organizarea eficientă a timpului a elevilor respondenți pentru obținerea de rezultate școlare

Chestionarul a fost realizat în rândul elevilor de liceu, din clasa a IX-a I, cu vârste cuprinse între 15 și 17 ani, atât fete, cât și băieți, având ca scop înțelegerea modului în care aceștia își gestionează timpul și responsabilitățile școlare.

Rezultatele arată că nu toți elevii își stabilesc prioritățile înainte de a începe activitățile zilnice. O parte dintre ei fac acest lucru frecvent, însă există și elevi care își organizează sarcinile doar ocazional sau chiar deloc. Acest lucru sugerează că abilitățile de planificare nu sunt încă bine dezvoltate la toți participanții.

În ceea ce privește realizarea unui plan zilnic sau săptămânal, răspunsurile sunt împărțite. Unii elevi obișnuiesc să își facă un program, dar nu reușesc întotdeauna să îl respecte. De fapt, respectarea planului stabilit pare să fie o dificultate pentru mulți, ceea ce indică faptul că organizarea nu înseamnă doar planificare, ci și disciplină și consecvență.

Un alt aspect important este tendința de a amâna temele sau alte responsabilități. Mulți elevi recunosc că procrastinează cel puțin uneori, ceea ce poate afecta performanța școlară și nivelul de stres.

Cu toate acestea, majoritatea consideră că o bună organizare a timpului îi poate ajuta să obțină rezultate mai bune la școală. De asemenea, mulți elevi cred că o planificare mai eficientă ar contribui la reducerea stresului, ceea ce arată că sunt conștienți de beneficiile unei gestionări mai bune a timpului.

În concluzie, deși elevii înțeleg importanța organizării, nu toți reușesc să aplice constant aceste strategii în viața de zi cu zi. Acest lucru evidențiază nevoia de dezvoltare a abilităților de self-management încă din primii ani de liceu.

Bibliografie

1. Covey, Stephen R. (2004). Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente
2. Tracy, Brian (2014). Managementul timpului
3. Goleman, Daniel (1995). Inteligența emoțională
4. Duckworth, Angela (2016). Grit: Puterea pasiunii și a perseverenței

30. INTELIGENȚA ARTIFICIALĂ

Elev: Pîrvu-Preda Denis-Gabriel

Profesor coordonator: Dinică Robert Florin

Colegiul Național „Ion Neculce”

1. Ce este Inteligența Artificială?

Inteligența Artificială (IA) reprezintă una dintre cele mai transformatoare tehnologii ale secolului al XXI-lea. Definită, în sens larg, ca ramură a informaticii care urmărește simularea proceselor cognitive umane de către sisteme computaționale, IA înglobează tehnici precum învățarea automată (machine learning), procesarea limbajului natural, recunoașterea imaginilor și rețelele neuronale artificiale.

În prezent, IA nu mai este apanajul exclusiv al cercetătorilor sau al marilor corporații tehnologice. Ea s-a integrat organic în viața cotidiană: de la asistenții virtuali precum Siri sau Google Assistant, la algoritmi de recomandare ai platformelor de streaming, de la diagnosticarea medicală asistată de calculator la vehiculele autonome. Potrivit rapoartelor recente ale companiei McKinsey Global Institute, IA ar putea contribui cu aproximativ 13 trilioane de dolari la economia globală până în anul 2030, ceea ce relevă amploarea fără precedent a acestei revoluții tehnologice.

Sistemele de IA moderne se clasifică, de regulă, în două categorii principale: IA îngustă (narrow AI), care excellează în sarcini bine definite, cum ar fi recunoașterea facială sau traducerea automată —, și IA generală (artificial general intelligence, AGI), un concept teoretic ce ar presupune capacitatea unei mașini de a performa orice sarcină intelectuală la nivelul unui om. Deși AGI rămâne un obiectiv de viitor, progresele recente ale modelelor de limbaj de mari dimensiuni (LLM), precum GPT-4 sau Claude, au demonstrat capacități remarcabile de raționament, generare de text și rezolvare de probleme complexe.

2. Aplicații și Oportunități ale Inteligenței Artificiale

Domeniile de aplicabilitate ale IA sunt extrem de variate. În medicină, sistemele de IA au demonstrat capacitatea de a detecta forme incipiente de cancer cu o acuratețe comparabilă, uneori chiar superioară, celei a specialiștilor umani. În educație, platformele adaptive de învățare personalizează parcursul didactic în funcție de ritmul și nevoile fiecărui elev. În sectorul juridic, IA facilitează analiza rapidă a volumelor imense de documente și identificarea precedentelor relevante, reducând semnificativ costurile și durata proceselor.

3. Eticitatea Inteligenței Artificiale, Provocări și Responsabilități

Odată cu expansiunea accelerată a IA, au apărut și întrebări fundamentale de natură etică, socială și juridică. Etica IA, ca disciplină interdisciplinară situată la confluența filosofiei morale, dreptului și informaticii, vizează identificarea și soluționarea dilemelor generate de implementarea acestor sisteme în viața reală. Principalele preocupări etice gravitează în jurul a patru axe fundamentale: corectitudinea și nediscriminarea, transparența, responsabilitatea și respectarea drepturilor omului.

3.1. Bias și Discriminare Algoritmă

Una dintre cele mai grave probleme etice ale IA contemporane o constituie părtinirea algoritmică (bias). Sistemele de IA sunt antrenate pe seturi de date care reflectă, inevitabil, inegalitățile și prejudecățile istorice ale societăților umane. Astfel, un algoritm utilizat în procesele de recrutare ar putea defavoriza sistematic candidații din anumite grupuri demografice, perpetuând discriminarea rasială sau de gen sub aparența obiectivității matematice. Cazul instrumentului de recrutare al Amazon, abandonat în 2018 după ce s-a constatat că penaliza CV-urile femeilor, ilustrează concret pericolele unui sistem de IA neaudit.



3.2. Transparență și „Cutia Neagră”

Multe dintre cele mai performante sisteme de IA, în special rețelele neuronale profunde, funcționează ca „cutii negre”: produc rezultate, dar mecanismele interne care generează acele rezultate sunt greu de înțeles chiar și pentru specialiști. Această opacitate ridică probleme deosebite în contexte cu miză înaltă, cum ar fi deciziile judiciare, acordarea

creditelor bancare sau triajul medical. Principiul explicabilității (explainability) este, din acest motiv, recunoscut ca un imperativ etic central de către Comisia Europeană în documentul „Ethics Guidelines for Trustworthy AI” (2019), care stipulează că deciziile automate cu impact asupra persoanelor fizice trebuie să fie explicabile și contestabile.

3.3. Confidențialitate și Supravegherea în Masă

Tehnologiile de recunoaștere facială și de analiză comportamentală ridică semne serioase de întrebare cu privire la dreptul fundamental la viață privată. Utilizarea acestor instrumente de către autorități statale, sau de către actori privați fără un cadru legal adecvat, poate conduce la supravegherea în masă a populației, cu efecte inhibitorii asupra libertății de expresie și de asociere. Uniunea Europeană a inclus în AI Act (2024) interdicții explicite asupra utilizării sistemelor de identificare biometrică în spații publice în timp real, cu excepția unor cazuri strict reglementate, tocmai pentru a preveni astfel de abuzuri.

3.4. Responsabilitate și Cadrul Juridic

O întrebare crucială în etica IA este aceea a responsabilității: cine răspunde atunci când un sistem autonom cauzează un prejudiciu? Vehiculele autonome implicate în accidente, algoritmi medicali care formulează diagnostice eronate sau chatbot-urile care diseminează informații false generează dileme juridice și morale fără precedent. Dreptul tradițional nu a fost conceput pentru a reglementa entități al căror comportament nu poate fi integral prevăzut nici de creatorii lor. Reglementarea AI Act a Uniunii Europene reprezintă primul cadru legislativ comprehensiv la nivel mondial care clasifică sistemele de IA după nivelul de risc și impune obligații clare producătorilor și utilizatorilor.

4. Principii pentru o IA Responsabilă

Comunitatea internațională a formulat, în ultimii ani, o serie de principii directe pentru dezvoltarea și utilizarea etică a IA. Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE) a adoptat, în 2019, un set de principii care promovează o IA benefică, robustă și sigură. Acestea includ: respectarea drepturilor omului și a valorilor democratice, asigurarea transparenței și explicabilității, garantarea securității și a fiabilității sistemelor, definirea clară a responsabilităților și promovarea unui acces echitabil la beneficiile IA.

Pe lângă reglementare, un rol esențial îl are educația etică a inginerilor, oamenilor de știință și factorilor de decizie implicați în dezvoltarea IA. O tehnologie atât de puternică nu poate fi lăsată exclusiv în mâinile pieței sau a unor interese particulare: ea reclamă o guvernare democratică, o dezbatere publică informată și o colaborare interdisciplinară susținută între juriști, eticieni, ingineri și reprezentanți ai societății civile. Viitorul IA va fi

determinat nu doar de capacitățile tehnice pe care le va dobândi, ci, înainte de toate, de valorile și principiile pe care omnia va alege să le încorporeze în creația sa.

Concluzii

Inteligența Artificială este, fără îndoială, cea mai influentă invenție a erei noastre, cu potențialul de a rezolva unele dintre cele mai profunde probleme ale umanității. Cu toate acestea, tocmai această putere îi conferă și o dimensiune de risc fără precedent. Garantarea că IA va servi binele comun, că va respecta demnitatea umană și că nu va amplifica inegalitățile existente este o responsabilitate colectivă, ce revine în egală măsură cercetătorilor, legiuitorului, companiilor și fiecărui cetățean. Nu tehnologia în sine este bună sau rea, ci felul în care alegem să o construim, să o reglementăm și să o utilizăm.

Bibliografie

1. European Commission, Ethics Guidelines for Trustworthy AI (2019):
<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/ethics-guidelines-trustworthy-ai>
2. OECD, Principles on Artificial Intelligence (2019):
<https://oecd.ai/en/ai-principles>
3. European Parliament, EU AI Act (2024):
<https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20230601STO93804/eu-ai-act-first-regulation-on-artificial-intelligence>
4. McKinsey Global Institute, Notes from the AI Frontier: Modeling the Impact of AI on the World Economy (2018):
<https://www.mckinsey.com/featured-insights/artificial-intelligence/notes-from-the-ai-frontier-modeling-the-impact-of-ai-on-the-world-economy>
5. MIT Technology Review, AI Bias and Fairness:
<https://www.technologyreview.com/tag/ai-fairness/>
6. Stanford University, Artificial Intelligence Index Report (2024):
<https://aiindex.stanford.edu/report/>
7. UNESCO, Recommendation on the Ethics of Artificial Intelligence (2021):
<https://www.unesco.org/en/artificial-intelligence/recommendation-ethics>
8. Towards Data Science, Understanding AI Explainability:
<https://towardsdatascience.com/explainable-ai-xai-a-guide-for-your-business-1c61b11c7a3>

31. INTELIGENȚA DIGITALĂ – PRIETEN SAU DUȘMAN? CUM PUTEM UTILIZA RESPONSABIL TEHNOLOGIA

Elev: Badiu Cosmin Alexandru

Profesor coordonator: Sobaru Simona

Colegiul Tehnic „Mircea Cel Bătrân”

Cuvinte cheie: Tehnologia, Comunicarea, Internetul, Videoclipuri

În prezent, este aproape imposibil să ne imaginăm viața fără tehnologie. Telefonul, laptopul, internetul și rețelele sociale au devenit parte din rutina noastră zilnică, indiferent că suntem acasă, la școală sau în timpul liber. Totul se desfășoară rapid, iar informația este la un click distanță. În acest context, apare tot mai des conceptul de inteligență digitală, adică abilitatea de a folosi tehnologia într-un mod eficient, conștient și responsabil. Privind în jur, ne putem întreba dacă această inteligență digitală este un prieten care ne ajută să evoluăm sau un dușman care ne poate afecta viața, în funcție de modul în care o folosim.

În primul rând, trebuie spus că inteligența digitală reprezintă un ajutor important în viața de zi cu zi. Ca elev, observ că tehnologia îmi face învățarea mai ușoară și mai accesibilă. Pot găsi rapid explicații, rezumate, videoclipuri educaționale și platforme care mă ajută să înțeleg mai bine lecțiile. Practic, dacă știu cum să caut informația corect, pot învăța aproape orice. În plus, comunicarea a devenit mult mai simplă și mai rapidă. Pot vorbi cu colegii mei, pot colabora la proiecte sau pot ține legătura cu prieteni și rude aflate la distanță. Acest lucru arată că tehnologia nu doar ne informează, ci și ne conectează.

Un alt aspect important este legat de viitorul profesional. În aproape orice domeniu, competențele digitale sunt esențiale. Fie că vorbim despre medicină, inginerie, educație sau artă, tehnologia este prezentă peste tot. Inteligența digitală ne ajută să fim mai organizați, să lucrăm mai eficient și să ne adaptăm mai ușor la schimbările din societate. De asemenea, oferă oportunități noi, cum ar fi lucrul de acasă, cursurile online sau chiar dezvoltarea unor proiecte personale. Din acest punct de vedere, tehnologia poate fi considerată un adevărat „prieten” al progresului.

Totuși, există și o altă față a tehnologiei, mai puțin pozitivă. Dacă nu este folosită corect, aceasta poate deveni un „dușman” al echilibrului nostru. Una dintre cele mai mari probleme este dependența digitală. Mulți tineri petrec ore întregi pe rețele sociale sau în jocuri, pierzând noțiunea timpului și neglijând activitățile reale. Acest lucru poate duce la

scăderea concentrării, oboseală și chiar la izolarea de cei din jur. În loc să comunicăm direct, ajungem să preferăm ecranele, ceea ce poate afecta relațiile sociale.

Un alt risc important este dezinformarea. Internetul este plin de informații, dar nu toate sunt adevărate. Dacă nu avem gândire critică, putem fi ușor induși în eroare de știri false sau de conținut manipulator. De aceea, este important să verificăm sursele și să nu credem tot ce citim online. În plus, există și riscuri legate de securitatea datelor personale, deoarece nu toate site-urile sau aplicațiile sunt sigure. Informațiile noastre pot fi folosite fără acordul nostru dacă nu suntem atenți.

De asemenea, mediul online poate deveni uneori un spațiu al comportamentelor negative. Cyberbullying-ul, comentariile jignitoare sau lipsa de respect pot afecta emoțional multe persoane, în special tinerii. Chiar dacă nu există contact direct, cuvintele din mediul online pot răni la fel de mult ca în viața reală.

Din acest motiv, utilizarea responsabilă a tehnologiei devine esențială. Pentru a folosi inteligența digitală în mod corect, trebuie să respectăm câteva reguli simple, dar importante. În primul rând, este necesar să ne gestionăm timpul petrecut online, pentru a păstra un echilibru între lumea digitală și cea reală. Este util să stabilim intervale clare pentru utilizarea telefonului sau a rețelelor sociale, astfel încât să nu devenim dependenți.

În al doilea rând, trebuie să dezvoltăm gândirea critică. Nu orice informație de pe internet este adevărată, așa că este important să verificăm sursele și să comparăm informațiile. De asemenea, trebuie să fim atenți la site-urile pe care le accesăm și să protejăm datele personale, evitând să oferim informații sensibile necunoscuților sau platformelor nesigure.

Un alt aspect important este comportamentul nostru în mediul online. Trebuie să fim respectuoși, să evităm jignirile și să nu participăm la situații de cyberbullying. În mediul digital, la fel ca în viața reală, fiecare acțiune are consecințe. Empatia și respectul trebuie să existe și în spațiul virtual.

În plus, este important să folosim tehnologia și în scopuri educative sau creative, nu doar pentru divertisment. Putem învăța lucruri noi, putem crea proiecte, putem explora domenii care ne pasionează și ne putem dezvolta abilitățile. Astfel, tehnologia devine un instrument de creștere personală, nu doar o sursă de distracție.

În concluzie, inteligența digitală nu este nici complet prieten, nici complet dușman. Ea este un instrument puternic, iar impactul său depinde în totalitate de modul în care alegem să o folosim. Dacă o utilizăm responsabil, ne poate ajuta să învățăm mai bine, să comunicăm eficient și să ne dezvoltăm. Dacă însă nu suntem atenți, poate duce la dependență,

dezinformare și probleme sociale. De aceea, cheia este echilibrul și responsabilitatea. Ca elev în clasa a IX-a, consider că viitorul nostru depinde de felul în care învățăm să folosim tehnologia: nu doar ca utilizatori, ci ca persoane conștiente și responsabile.



Bibliografie

1. Ministerul Educației- Competențe digitale/Educație digital
2. Comisia Europeană – Digital Education Action Plan (Planul de acțiune pentru educația digitală)
3. UNESCO-Materiale despre inteligența digitală și siguranța online
4. www.safeinternet.org-informații despre siguranța pe internet și comportamentul responsabil online
5. Google Digital Garage- resurse despre utilizarea responsabilă a tehnologiei
6. Microsoft Digital Literacy-ghiduri despre competențe digitale de bază

32. AUTOCUNOAȘTERE ȘI SELF-MANAGEMENT: DRUMUL SPRE ECHILIBRUL PERSONAL

Elev: Brumaru Estera

Profesor coordonator: Bucuroiu Ionela

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

Cuvinte cheie: Autocunoaștere, Management, Joc “Am/N-am”.

În societatea actuală, caracterizată prin schimbări rapide și cerințe tot mai complexe, autocunoașterea devine o competență esențială pentru dezvoltarea personală și profesională. Autocunoașterea reprezintă procesul prin care o persoană își identifică propriile emoții, gânduri și comportamente, contribuind la formarea unei imagini clare asupra propriei identități (Zlate, 2000). În strânsă legătură cu aceasta, self-managementul presupune capacitatea individului de a-și gestiona eficient resursele personale, precum timpul, emoțiile și acțiunile, în vederea atingerii obiectivelor (Covey, 2004).

Conștientizarea de sine constituie primul pas în dezvoltarea acestor abilități, deoarece doar prin înțelegerea propriilor puncte forte și limite putem lua decizii corecte și responsabile. Așa cum subliniază Daniel Goleman (2001), inteligența emoțională, care include autocunoașterea, joacă un rol important în succesul personal și social. De asemenea, dezvoltarea personală este influențată de capacitatea de a reflecta asupra propriilor acțiuni și de a învăța din experiențe (Maxwell, 2013).

În acest context, metodele interactive, precum jocul „Am/N-am”, pot facilita procesul de autocunoaștere, oferind o modalitate simplă și accesibilă de analiză a comportamentului și reacțiilor personale. Astfel de instrumente contribuie la dezvoltarea conștientizării de sine și la îmbunătățirea capacității de adaptare în diverse situații de viață.

Lucrarea de față își propune să evidențieze importanța autocunoașterii și a self-managementului în dezvoltarea personală, precum și rolul unor metode practice în acest proces. Prin analiză și exemple, se urmărește demonstrarea faptului că o bună cunoaștere de sine contribuie semnificativ la formarea unei personalități echilibrate și la obținerea succesului.

În continuare sunt prezentate răspunsurile elevilor din clasa a IX-a I la jocul “Am/N-am” - Oglinda personalității.

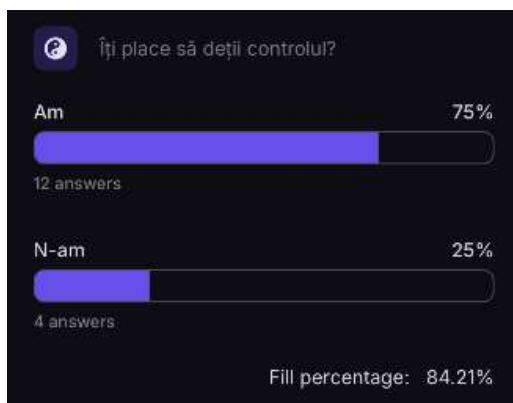


Figura 1. Deținerea controlului

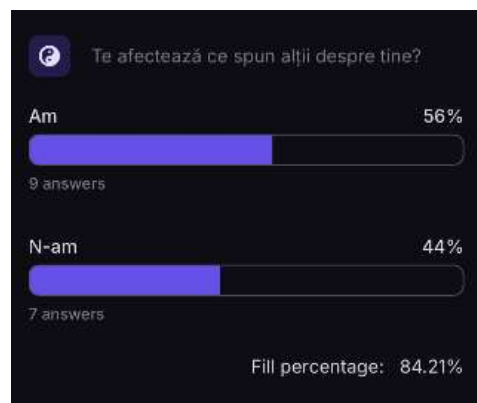


Figura 2. Părerea altor persoane despre noi

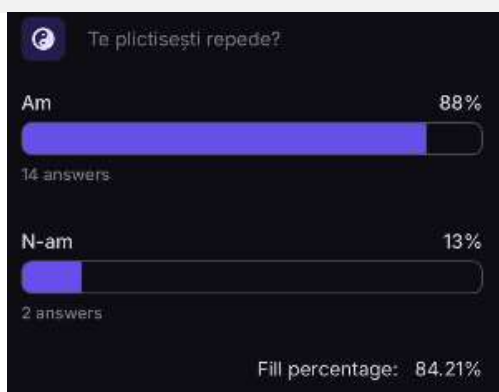


Figura 3. Plictiseala elevilor

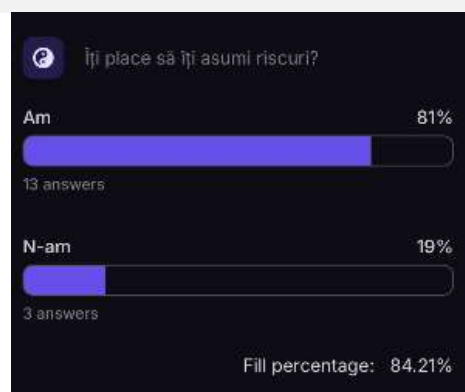


Figura 4. Asumarea riscurilor

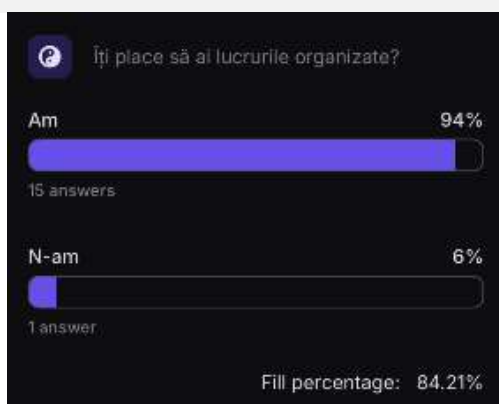


Figura 5. Organizarea lucrurilor

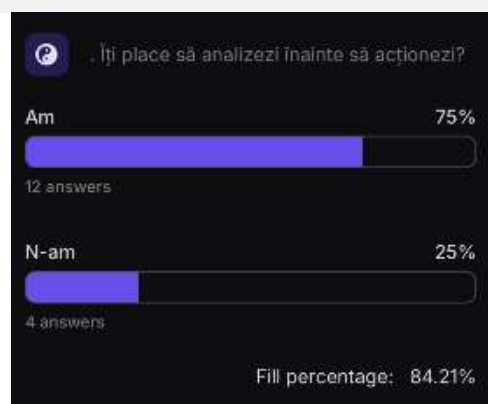


Figura 6. Analiză situației înainte de a acționa

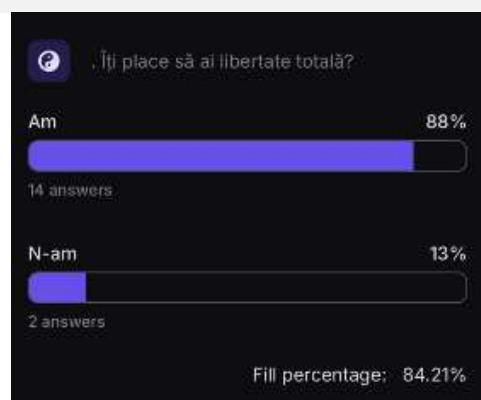


Figura 7. Enervarea

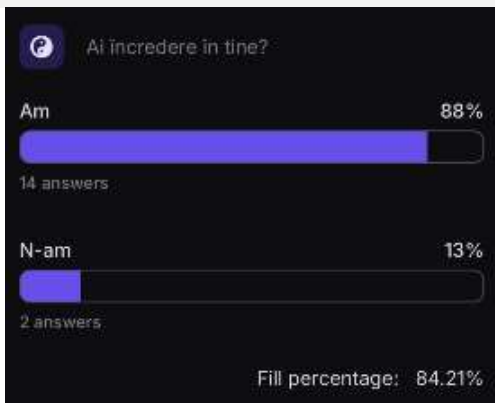


Figura 8. Libertatea totală

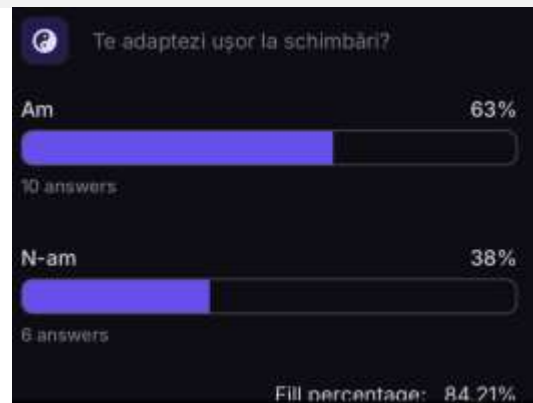


Figura 9. Încrederea în sine

Figura 10. Adaptarea la schimbări

În urma aplicării jocului „Am/N-am” pe un grup de elevi, au fost analizate răspunsurile pentru a observa tendințele generale de comportament și autocunoaștere.

Rezultate generale:

- 80 % dintre elevi au răspuns „Am” la întrebările legate de încredere în sine
- 68 % dintre elevi au răspuns „Am” la întrebările legate de emoții și relații
- 80 % dintre elevi au răspuns „Am” la întrebările despre organizare și analiză
- 85 % dintre elevi au răspuns „Am” la întrebările despre asumarea riscurilor
- 59 % dintre elevi au răspuns „Am” la întrebările despre adaptare

Rezultatele arată că majoritatea elevilor au tendința de a se baza pe emoții și relații sau sunt mai analitici și organizați sau preferă confortul în locul riscului . Astfel, se poate observa că fiecare persoană are un stil diferit de gândire și comportament.

In concluzie jocul „Am/N-am” nu este doar o activitate distractivă, ci și un instrument util de autocunoaștere. Acesta ajută la înțelegerea propriei personalități, la identificarea punctelor forte și a limitelor și la dezvoltarea personală într-un mod simplu și accesibil. Analiza procentelor demonstrează că jocul „Am/N-am” poate evidenția diferențele dintre persoane și poate ajuta la înțelegerea tiparelor de comportament dintr-un grup.

Bibliografie:

1. Covey, Stephen R. (2004). Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente
2. Goleman, Daniel (2001). Inteligența emoțională
3. Maxwell, John C. (2013). Dezvoltă liderul din tine
4. Zlate, Mielu (2000). Psihologia personalității

33. GESTIONAREA EFICIENTĂ A TIMPULUI – CHEIA ECHILIBRULUI ÎN VIAȚA ELEVULUI MODERN

Elev: Budeanu Matei-Florin

Profesor coordonator: Carabă Georgiana

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

Cuvinte-cheie: prioritizare, productivitate, echilibru, obiective academice

În contextul actual al transformărilor educaționale, tehnologice și sociale accelerate, profilul elevului de liceu a suferit modificări fundamentale. Ne confruntăm astăzi cu un volum de informații fără precedent, cu multiple surse de distragere digitală, cu o presiune academică în creștere și cu așteptări sociale care solicită o adaptabilitate constantă. În acest peisaj complex, simpla acumulare de cunoștințe teoretice nu mai reprezintă garanția succesului. Devine imperativă formarea unor competențe transversale care să ne permită să ne gestionăm eficient viața personală, parcursul școlar și, ulterior, viitoarea carieră.

Self-managementul, pilonul central al acestui concurs, reprezintă capacitatea intrinsecă a individului de a-și organiza activitățile, de a-și regla emoțiile și de a acționa proactiv pentru atingerea unor obiective clar definite. În mediul educațional, această competență nu este doar un instrument de lucru, ci un factor determinant al performanței sustenabile, al echilibrului psihic și al dezvoltării autonomiei personale. Gestionarea timpului, ca sub-domeniu al self-managementului, constituie puntea de legătură între intenție și realizare, fiind abilitatea care face diferența între un elev copleșit de sarcini și unul care își conduce propriul destin educațional.

1. Fundamentul succesului: Autocunoașterea și conștientizarea resurselor

Înainte de a aplica orice tehnică de gestionare a timpului, un elev trebuie să parcurgă etapa esențială a autocunoașterii. Aceasta implică identificarea ritmului biologic de lucru (cronotipul), a punctelor forte și a limitelor personale. Unii elevi sunt mai productivi în primele ore ale dimineții, în timp ce alții ating vârful de concentrare seara. Conștientizarea acestor aspecte permite o planificare strategică a sarcinilor dificile în momentele de maximă energie.

Înțelegerea factorilor de motivare este, de asemenea, crucială. Fără o motivație intrinsecă, orice sistem de organizare a timpului va fi abandonat la prima dificultate. Elevul modern trebuie să învețe să își analizeze propriile obiceiuri de învățare și să recunoască factorii interni sau externi care îi afectează performanța, consolidându-și astfel încrederea în sine și capacitatea de a lua decizii responsabile.

2. Arta prioritizării: De la haos la structură prin Matricea Eisenhower

Unul dintre cele mai mari obstacole în calea eficienței este incapacitatea de a distinge între ceea ce este „urgent” și ceea ce este „important”. Adesea, suntem tentați să reacționăm la stimuli imediați – o notificare pe telefon, o solicitare de ultim moment a unui coleg – neglijând proiectele de anvergură care necesită timp de reflecție și execuție.

Matricea lui Eisenhower oferă un cadru logic pentru trierea responsabilităților:

Categoria Sarcinii	Descriere și Exemple	Strategie de Acțiune
Cadranul 1: Urgent și Important	Crize, termene limită imediate, teste anunțate pentru a doua zi.	Fă acum!
Cadranul 2: Important, dar nu Urgent	Studiu aprofundat, planificarea carierei, sport, lectură, odihnă.	Planifică și respectă! (Aici are loc creșterea)
Cadranul 3: Urgent, dar nu Important	Unele email-uri, mesaje, apeluri, întreruperi minore.	Delegă sau minimizează!
Cadranul 4: Nici Urgent, nici Important	Navigare excesivă pe social media, gaming compulsiv, vizionarea pasivă a TV.	Elimină sau limitează drastic!

[Imagine 1: Diagramă detaliată a Matricei Eisenhower aplicată contextului școlar]

Secretul elevilor de succes constă în petrecerea a cât mai mult timp în Cadranul 2. Investind timp în activități importante înainte ca ele să devină urgențe stresante, se reduce nivelul de cortizol (hormonul stresului) și se crește calitatea rezultatelor academice.

3. Tehnici aplicative pentru productivitate maximă

Odată stabilite prioritățile, execuția necesită metode concrete. În cadrul proiectului nostru, propunem integrarea a trei tehnici fundamentale:

A. Tehnica Pomodoro: Aceasta presupune lucrul concentrat timp de 25 de minute (un „pomodoro”), urmat de o pauză scurtă de 5 minute. După patru astfel de cicluri, se ia o

pauză mai lungă, de 15-30 de minute. Această metodă previne oboseala mentală și menține un nivel ridicat de focalizare, transformând sarcinile mari în segmente ușor de gestionat.

B. Principiul lui Pareto (Regula 80/20): În context educațional, acest principiu sugerează că 80% din rezultatele noastre (note, înțelegerea materiei) provin din 20% din eforturile noastre concentrate. Identificarea acelor „20%” – conceptele cheie, temele principale – permite o alocare mult mai inteligentă a timpului de studiu.

C. Time-Blocking: Această tehnică presupune rezervarea unor blocuri de timp în calendar pentru sarcini specifice. În loc de o listă generică de „lucruri de făcut”, elevul își alocă, de exemplu, „marți, 16:00-18:00 pentru Eseul la Română”. Acest lucru elimină „oboseala decizională” și oferă o structură clară zilei.

4. Inteligența digitală: Tehnologia ca aliat, nu ca stăpân

În era digitală, self-managementul presupune un control riguros al interacțiunii cu mediul virtual. Tehnologia trebuie să rămână un instrument de progres, nu o sursă de distragere permanentă. Selectarea informațiilor relevante și protejarea sănătății mentale în mediul virtual sunt competențe critice.

Un comportament digital echilibrat implică:

- Utilizarea aplicațiilor de tip „Focus” sau „StayFree” pentru a monitoriza și limita timpul petrecut pe rețelele de socializare.
- Crearea unui mediu de studiu „liber de telefon”, unde dispozitivul este plasat în altă cameră în timpul învățării profunde (deep work).
- Utilizarea resurselor digitale (cursuri online, biblioteci virtuale) pentru a accelera procesul de învățare, nu pentru a-l înlocui prin copy-paste.

5. Inteligența emoțională și reziliența: Fața umană a managementului timpului

Gestionarea timpului nu este o știință rece. Ea este strâns legată de capacitatea noastră de a ne recunoaște și gestiona emoțiile. Adesea, procrastinarea nu este o dovadă de lene, ci o reacție emoțională la frică: frica de eșec, frica de a nu fi destul de bun sau frica de complexitatea sarcinii.

6. Autodisciplina și formarea obiceiurilor productive

După cum subliniază James Clear în „Atomic Habits”, succesul nu este rezultatul unor schimbări masive, ci al micilor obiceiuri repetate zilnic. Diferența dintre motivația temporară și disciplina constantă este cea care definește performanța pe termen lung.

Pentru un elev, autodisciplina înseamnă:

- Pregătirea materialelor de seară pentru a evita stresul matinal.
- Menținerea unui program de somn regulat, esențial pentru consolidarea memoriei.

- Consecvența în atingerea obiectivelor mici, care, cumulate, duc la rezultate mari. Această dimensiune este fundamentală nu doar pentru parcursul liceal, ci și pentru succesul profesional într-o piață a muncii tot mai competitivă.

7. Leadership personal: De la gestionarea proprie la influențarea grupului

Self-managementul este fundamentul leadership-ului autentic. Un elev care își asumă responsabilitatea pentru propriile rezultate și care reușește să își creeze un echilibru între studiu, timp liber și activități extracurriculare devine, în mod natural, un model pentru colegii săi.

Concluzie: Impactul educațional și succesul sustenabil

Prin abordarea temei „Gestionarea eficientă a timpului”, elevii nu doar că își dezvoltă competențe academice, ci își construiesc un profil personal echilibrat, adaptabil și orientat spre performanță sustenabilă. Self-managementul devine astfel o competență-cheie pentru succes școlar, integrare profesională, echilibru emoțional și adaptare la schimbare.

Proiectul creează un cadru educațional modern în care noi, elevii, suntem încurajați să devenim autonomi, responsabili și conștienți de propriul potențial. În final, timpul este singura resursă care nu poate fi recuperată, iar modul în care alegem să îl investim astăzi va defini calitatea viitorului nostru. Transformând procesul educațional dintr-o obligație externă într-un demers activ de auto-formare, punem bazele unei vieți împlinite.

Bibliografie și Resurse Recomandate:

1. Clear, James, *Atomic Habits: O cale ușoară și eficientă de a-ți forma obiceiuri bune și de a scăpa de cele rele*, Editura Trei, București, 2019.
2. Covey, Stephen R., *Eficiența în 7 trepte: Un abecedar al înțelepciunii*, Editura All, București, 2011.
3. Allen, David, *Metoda Getting Things Done: Artă productivității fără stres*, Editura Curtea Veche, București, 2015.
4. Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2008.
5. Newport, Cal, *Deep Work: Concentrarea ca superputere într-o lume a distragerilor*, Editura Publica, București, 2017.
6. Duhigg, Charles, *Puterea obișnuinței: De ce facem ceea ce facem în viață și în afaceri*, Editura Publica, București, 2012.
7. Paus, Mihai, *Managementul timpului: Cum să devii mai eficient în activitatea ta*, Editura Polirom, Iași, 2015.
8. Site-ul oficial al proiectului, *Calendarul Proiectelor de Educație Extrașcolară Municipale 2025-2026*, Domeniul științific, tehnic-economic.

34. GESTIUNEA EFICIENTĂ A TIMPULUI

Elev: Bujor Eduard Cristian

Profesor coordonator: Simona Sobaru

Colegiul Tehnic „Mircea Cel Bătrân”

Cuvintele Cheie: timp, priorități

Am aflat de această temă și m-a cucerit din primul moment, deoarece mi-am dat seama cât de important este să știu să îmi organizez timpul. De multe ori aveam impresia că nu îmi ajunge timpul pentru toate activitățile zilnice, ceea ce îmi crea stres și o stare de agitație constantă. Simțeam că sunt mereu în întârziere și că nu reușesc să fac tot ce îmi propun. Din acest motiv, am decis să mă documentez pentru a înțelege mai bine ce înseamnă gestionarea eficientă a timpului și cum aș putea să îmi schimb obiceiurile

Pe măsură ce am început să mă informez, am realizat un lucru important: nu timpul este problema, ci modul în care îl folosim. Toți avem același număr de ore într-o zi, însă diferența o face organizarea. Această idee m-a determinat să analizez mai atent cum îmi petrec timpul.

Primul pas a fost să răspund la câteva întrebări simple despre programul meu zilnic. Am încercat să fiu sincer cu mine și să observ unde greșesc. Astfel, am descoperit mai mulți factori care mă distrag: telefonul, timpul petrecut pe rețelele sociale pentru divertisment și discuțiile cu prietenii pe chat până noaptea târziu. Din cauza acestora, nu reușeam să dorm cele opt ore necesare și eram obosit a doua zi. De asemenea, din lipsă de timp, ajungeam uneori să mănânc în grabă, ceea ce îmi afecta energia și concentrarea.

După această analiză, am înțeles că trebuie să fac o schimbare. Nu am vrut să modific totul dintr-o dată, ci am ales să încep cu pași mici, pentru a putea menține aceste obiceiuri pe termen lung.

În primul rând, am început să îmi stabilesc prioritățile și să îmi organizez activitățile zilnice. Mi-am făcut un program simplu, în care am inclus timpul pentru studiu, dar și pauzele necesare. Acest lucru m-a ajutat să am o imagine mai clară asupra zilei și să evit pierderea timpului.

În al doilea rând, am încercat să reduc factorii de distragere. Am limitat utilizarea telefonului în timpul învățării și am încercat să nu mai stau până târziu pe chat. De asemenea,

mi-am propus să respect un program de somn mai echilibrat, astfel încât să pot fi mai odihnit și mai concentrat.

O schimbare importantă pe care am făcut-o a fost introducerea sportului în rutina mea zilnică. La început părea greu să îmi fac timp și pentru această activitate, însă am realizat că sportul nu îmi consumă timpul, ci, din contră, mă ajută să fiu mai energic și mai organizat. Practicarea regulată a exercițiilor fizice m-a ajutat să mă concentrez mai bine și să mă simt mai bine atât fizic, cât și mental.

Pentru a-mi fi mai ușor să respect planificarea activităților, am început să folosesc o aplicație flexibilă, Google Calendar, care m-a ajutat să îmi organizez sarcinile și să îmi urmăresc progresul. Astfel, am devenit mai conștient de modul în care îmi folosesc timpul și am reușit să fiu mai disciplinat.

Pe parcurs, rezultatele au început să apară. Am devenit mai organizat, mai eficient și mai puțin stresat. În plus, am observat că îmi rămâne mai mult timp liber, deoarece nu mai pierd timpul inutil. Sportul și un program mai echilibrat m-au ajutat să am mai multă energie și o stare generală mai bună.

Un alt lucru important pe care l-am învățat este că echilibrul este esențial. Nu este suficient să muncim tot timpul, ci trebuie să avem grijă și de sănătatea noastră. Somnul, alimentația și activitatea fizică sunt foarte importante pentru a putea funcționa eficient pe termen lung.

În fiecare zi îmi doresc să devin o versiune mai bună a mea, iar gestionarea timpului este un pas important în această direcție. Consider că această abilitate este esențială nu doar pentru școală, ci și pentru viața de zi cu zi.

În concluzie, această experiență m-a ajutat să înțeleg cât de important este timpul și cum îl pot folosi mai eficient. Prin pași mici, consecvență și disciplină, am reușit să îmi îmbunătățesc organizarea și să obțin rezultate mai bune. Sunt conștient că mai am de lucrat, însă progresul realizat până acum mă motivează să continui.

35. SELF MANAGEMENT - CHEIA ECHILIBRULUI DINTRE PERFORMANȚĂ, EMOȚIE ȘI TEHNOLOGIE

Elev: Chicheanu George

Profesor coordonator: Dinică Robert-Florin

Colegiul National „Ion Neculce”

Într-o societate în care ritmul vieții este din ce în ce mai accelerat, iar presiunile performantei devin constante, succesul nu mai depinde exclusiv de nivelul de noțiuni, ci de capacitatea individului de a se gestiona pe sine. Astfel, self managementul se conturează ca o competență esențială, aflată la intersecția dintre emoție și tehnologie.

Pentru un elev, provocările nu sunt doar academice, ci și personale: gestionarea timpului, menținerea motivației, controlul emoțiilor și filtrarea informației într-un mediu digital excesiv. Din proprie experiență, am observat că momentele în care nu reușeam să îmi organizez activitățile nu erau cauzate de lipsa capacității, ci de lipsa unei direcții clare. În schimb, atunci când îmi stabileam priorități și îmi structuram timpul, chiar și sarcinile dificile deveneau mai ușor de abordat.

Primul pas în dezvoltarea self managementului este autocunoașterea. A înțelege cum înveți, când ești productiv și ce te motivează înseamnă a construi pe o bază solidă. Autocunoașterea nu presupune doar identificarea punctelor forte, ci și asumarea limitelor. De multe ori, progresul real începe în momentul în care renunți la comparațiile cu ceilalți și începi să te înțelegi pe tine.

Un alt element esențial este gestionarea timpului. Deși frecvent invocat, acesta este adesea înțeles greșit. Problema nu este lipsa timpului, ci lipsa prioritării. În absența unui plan, timpul se pierde în activități neesențiale, iar presiunea se acumulează. Amânarea nu reflectă neapărat lipsa voinței, ci rezultatul unei organizări ineficiente. Prin stabilirea unor obiective clare și realiste, elevul își poate transforma timpul dintr-o sursă de stres într-un instrument de progres.

Inteligența emoțională joacă, la rândul ei, un rol decisiv. Emoțiile influențează direct performanța, chiar dacă acest aspect este adesea ignorat. Stresul înaintea unui test sau dezamăgirea după un rezultat slab pot afecta capacitatea de concentrare. Totuși, aceste stări nu trebuie eliminate, ci înțelese și gestionate. Un eșec nu reprezintă o limită definitivă, ci o oportunitate de ajustare. Elevii care dezvoltă această perspectivă dobândesc o reziliență esențială pentru evoluția lor.

Pe lângă aceste dimensiuni, realitatea actuală impune dezvoltarea inteligenței digitale.

Tehnologia poate fi atât un instrument de progres, cât și o sursă majoră de distragere.

Diferența este dată de modul în care este utilizată. Din experiența proprie, am observat cât de ușor poate fi pierdut timpul în mediul online atunci când nu există un scop clar. În schimb, atunci când tehnologia este folosită conștient, ea devine un sprijin real în procesul de învățare și organizare.

Totuși, una dintre cele mai importante idei legate de self management este adesea trecută cu vederea. La prima vedere, organizarea poate părea o formă de constrângere, un set de reguli care limitează libertatea. În realitate, situația este opusă. Lipsa organizării generează haos, iar haosul reduce opțiunile și creează dependență de presiunea momentului. Un elev care nu își gestionează timpul devine prizonierul termenelor limită și al stresului. În schimb, un elev organizat câștigă control asupra propriilor decizii. Astfel self managementul nu limitează libertatea, ci o face posibilă.

Această perspectivă transformă complet rolul disciplinei. Disciplina nu mai este percepută ca o obligație impusă, ci ca un mecanism de susținere a libertății personale. Motivația este variabilă, însă disciplina oferă stabilitate. Performanța nu apare în momente izolate de inspirație, ci în rezultatul unor obiceiuri construite în timp.

De asemenea, self managementul presupune asumarea responsabilității personale. Este ușor să atribuim rezultatele unor factori externi, însă adevărata maturitate constă în recunoașterea propriului rol în succes sau eșec. Această schimbare de perspectivă transformă elevul într-un participant activ, capabil să își influențeze în mod direct evoluția.

În concluzie, self managementul reprezintă mai mult decât o competență educațională - este o formă de autonomie și echilibru. El permite armonizarea performanței academice cu stabilitatea emoțională și utilizarea responsabilă a tehnologiei.

În final, nu timpul, tehnologia sau contextul ne definesc parcursul, ci modul în care alegem să le gestionăm. Iar această alegere, repetată zilnic, devine diferența dintre a avea potențial și a-l transforma în realitate.

Bibliografie:

- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/self-management-skills>
- <https://www.cambridgestudents.cam.ac.uk/skills-development/build-your-skills/categories/self-management>
- Goleman, Daniel - Inteligența emoțională

36. INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ: BUSOLA MEA ÎN UNIVERSUL ADOLESCENȚEI ȘI AL ÎNVĂȚĂRII

Elev: Dumitrescu Bianca

Profesor coordonator: Becheș Petrică

Colegiul Tehnic „Anghel Saligny”

Cuvinte-cheie: autocunoaștere, empatie, reziliență, inteligență emoțională

Trăim într-o perioadă în care succesul este măsurat foarte des prin note, medii, clasamente și rezultate la examene. De multe ori, elevii ajung să creadă că valoarea lor depinde doar de performanța școlară. Totuși, realitatea este mai complexă. În viața de zi cu zi, nu este suficient să fii bun la matematică, să memorezi rapid informații sau să iei note mari. La fel de important este să știi ce simți, cum reacționezi sub presiune, cum comunici cu ceilalți și cum îți revii după un eșec. Aici intervine inteligența emoțională.

Pentru mine, ca elevă de clasa a IX-a, această idee este foarte importantă. Adolescența nu este doar o etapă a creșterii fizice, ci și una a transformărilor interioare. În această perioadă apar întrebări, nesiguranțe, schimbări de stare, presiuni sociale și dorința de a fi acceptat. Organizația Mondială a Sănătății arată că, la nivel global, unul din șapte adolescenți cu vârste între 10 și 19 ani se confruntă cu o tulburare mintală, iar depresia, anxietatea și tulburările de comportament se află printre principalele cauze de suferință și dizabilitate la această vârstă. Asta arată clar că lumea emoțională a adolescentului nu este un detaliu secundar, ci o parte esențială a dezvoltării sale.

Inteligența emoțională înseamnă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, dar și de a înțelege emoțiile celor din jur. Nu este o calitate „extra”, rezervată celor sensibili sau calmi din fire, ci o abilitate care influențează direct felul în care învățăm, relaționăm și ne construim viitorul. Un elev cu inteligență emoțională nu este un elev care nu are emoții, ci unul care învață să nu fie condus complet de ele.

Psihologul Daniel Goleman a contribuit mult la popularizarea acestui concept și a arătat că inteligența emoțională are câteva componente importante: autocunoașterea, autocontrolul, motivația, empatia și abilitățile sociale. Acestea nu sunt simple noțiuni teoretice. Ele se văd concret în viața unui elev. Autocunoașterea apare atunci când îți dai seama că ești tensionat înaintea unui test și înțelegi de ce. Autocontrolul se vede când alegi să nu răspunzi agresiv într-un conflict. Motivația se observă când continui să muncești chiar

dacă rezultatele nu apar imediat. Empatia se vede când înțelegi că un coleg retras poate trece printr-o perioadă grea. Abilitățile sociale apar atunci când reușești să lucrezi bine într-o echipă și să rezolvi conflictele fără scandal.

Mult timp, școala a pus accent aproape exclusiv pe inteligența intelectuală. Desigur, cunoștințele sunt importante, iar disciplina și munca serioasă nu pot fi înlocuite. Totuși, cercetările din ultimii ani arată că dezvoltarea socio-emoțională susține și performanța academică. CASEL, una dintre cele mai importante organizații din domeniul învățării sociale și emoționale, arată că sute de studii, desfășurate pe mai mult de un milion de elevi, indică un efect pozitiv al dezvoltării competențelor socio-emoționale asupra rezultatelor școlare, prezenței, implicării și modului în care elevii funcționează în școală.

Asta înseamnă că emoțiile și învățarea nu sunt două lumi separate. Dimpotrivă, ele se influențează permanent. Un elev care intră la oră stresat, obosit sau descurajat nu va învăța la fel de eficient ca unul care se simte în siguranță și are încredere în sine. De aceea, ideea că „emoțiile trebuie lăsate la ușă” nu funcționează în realitate. Elevul vine la școală cu tot ce trăiește: bucurii, frici, nesiguranțe, conflicte, speranțe.

Un exemplu foarte clar este anxietatea înaintea unui test. Aproape orice elev a simțit măcar o dată acel gol în stomac, teama că va uita tot sau senzația că nu mai poate gândi limpede. În astfel de momente, nu lipsa inteligenței este problema, ci felul în care emoția preia controlul. Practic, creierul intră într-un fel de „mod de alertă”, iar atenția se mută de la rezolvarea exercițiilor la gânduri de tipul „dacă greșesc?”, „dacă nu știu nimic?”.

Se întâmplă adesea ca un elev care a învățat bine să nu reușească să arate ce știe exact din cauza acestor blocaje. Își amintește lecția după test, dar nu în timpul lui. Asta arată clar că problema nu este cunoașterea, ci gestionarea stării emoționale. Inteligența emoțională nu elimină emoția, dar schimbă relația cu ea. În loc să lupte cu anxietatea sau să o ignore, elevul învață să o recunoască: „Da, sunt emoționat. Este normal. Înseamnă că îmi pasă.”

Din acel moment, apare un mic spațiu de control. Elevul poate respira mai lent, își poate organiza gândurile și poate începe cu exercițiile mai simple. Pas cu pas, încrederea crește, iar emoția nu mai blochează complet gândirea. Diferența nu este spectaculoasă, dar este suficientă pentru a schimba rezultatul. Un elev care își spune: „Sunt emoționat, dar pot să mă concentrez pe ceea ce știu” are mai multe șanse să ducă testul până la capăt decât unul care intră în panică și renunță mental după primele dificultăți.

La fel de importantă este și relația dintre inteligența emoțională și eșec. În școală, mulți elevi ajung să se definească prin note. Dacă iau un rezultat bun, se simt valoroși. Dacă

greșesc, se consideră slabi sau incapabili. Problema nu este doar rezultatul în sine, ci concluzia pe care o trag despre ei.

Un test nereușit poate deveni rapid o etichetă: „nu sunt bun la materia asta” sau chiar „nu sunt bun de nimic”. În realitate, un rezultat slab are aproape întotdeauna mai multe cauze. Poate elevul nu a înțeles bine lecția, poate a învățat pe ultima sută de metri, poate a fost obosit sau distras, poate a fost copleșit de emoții. Toate aceste lucruri țin de context și pot fi schimbate.

Inteligența emoțională îl ajută pe elev să facă un pas înapoi și să analizeze situația mai obiectiv. În loc să reacționeze impulsiv și să se critice excesiv, începe să își pună întrebări concrete: „Unde m-am blocat?”, „Ce nu am înțeles?”, „Cum aș putea să învăț altfel data viitoare?”. Această schimbare de perspectivă este esențială.

În loc ca eșecul să fie un punct final, devine un punct de plecare. Elevul nu mai vede nota ca pe o judecată definitivă, ci ca pe un semnal. Astfel, apare dorința de a corecta, nu de a renunța. În timp, această abordare construiește încredere și reziliență, pentru că elevul învață că poate evolua, chiar dacă nu reușește din prima.

Aici intervine reziliența, adică puterea de a te ridica după o dificultate. Un elev rezilient nu este cel care nu cade niciodată, ci cel care nu rămâne blocat în eșec. El învață ceva din experiență și merge mai departe. În viața reală, această capacitate valorează enorm. Nu doar la școală, ci și mai târziu, în profesie, în relații și în toate momentele în care apar obstacole.

Inteligența emoțională are un rol major și în relațiile dintre elevi. Școala nu este doar un loc al lecțiilor, ci și un spațiu social în care învățăm să trăim împreună. Aici apar prietenii, neînțelegeri, comparații, glume care rănesc, conflicte și uneori chiar excludere. UNESCO arată că, la nivel global, aproximativ unul din trei elevi este victima bullyingului la școală, iar fenomenul rămâne o problemă serioasă în multe sisteme educaționale.

Acest procent este impresionant și arată că empatia nu este un lux, ci o necesitate. Într-o clasă în care elevii nu învață să se pună în locul celuilalt, apar mai ușor batjocura, etichetarea și lipsa de respect. În schimb, într-un colectiv în care există empatie, colegii devin mai atenți la ceea ce simte celălalt. Poate că un coleg tăcut nu este „ciudat”, ci doar trece printr-o perioadă grea. Poate că un coleg iritat nu este rău intenționat, ci copleșit de probleme. Empatia nu înseamnă să justifici orice comportament, ci să încerci să înțelegi înainte să judeci.

Comunicarea este un alt domeniu în care inteligența emoțională contează enorm. În viața de elev apar frecvent situații tensionate: un conflict cu un coleg, o observație din partea

profesorului, o nemulțumire într-un proiect de grup. În astfel de momente, felul în care vorbești poate agrava sau poate rezolva problema. Comunicarea agresivă rănește, cea pasivă ascunde frustrarea, iar cea asertivă exprimă clar și calm ceea ce simți și ce ai nevoie. De exemplu, în loc să spui „Tu mereu strici tot”, poți spune „M-am supărat pentru că nu ne-am organizat bine și cred că trebuie să găsim o soluție”. Diferența pare mică, dar efectul este mare.

Inteligența emoțională poate fi dezvoltată și prin exerciții simple. Unul dintre ele este jurnalul emoțiilor. Dacă, la finalul zilei, un elev notează ce a simțit, în ce situații s-a enervat, ce l-a bucurat și cum a reacționat, în timp începe să se observe mai bine. Alt exercițiu util este respirația controlată în momentele de stres. Chiar și câteva minute de respirație conștientă pot reduce tensiunea înaintea unui test sau a unei prezentări. De asemenea, reflecția după un conflict este foarte valoroasă: „De ce am reacționat așa?”, „Ce aș fi putut spune altfel?”, „Ce am înțeles despre mine din această situație?”.

Școala are un rol important în formarea acestei competențe. Un profesor nu transmite doar informații, ci și un mod de a relaționa cu elevii. Atunci când oferă feedback echilibrat, când ascultă, când nu umilește și când observă progresul, profesorul contribuie la dezvoltarea încrederii și echilibrului interior. Datele OECD arată că elevii care se simt mai în siguranță la școală au, în general, o stare de bine mai bună, un sentiment de apartenență mai puternic și mai multă încredere în capacitatea lor de a învăța singuri. În medii școlare nesigure, bullyingul și lipsa de sprijin afectează atât rezultatele, cât și echilibrul emoțional al elevilor.

Aceasta arată că școala nu trebuie să fie doar locul în care acumulăm cunoștințe, ci și locul în care învățăm să devenim oameni echilibrați. În fond, viața nu ne va testa doar din formule, definiții sau ani istorici. Ne va testa și răbdarea, stăpânirea de sine, puterea de a colabora, capacitatea de a trece prin eșec și felul în care ne purtăm cu ceilalți.

În toate aceste situații, am început să observ că reacțiile mele nu sunt întâmplătoare. Fiecare emoție pe care o trăiesc spune ceva despre mine: despre ce mă motivează, ce mă sperie sau ce îmi doresc cu adevărat. La început, nu acordam importanță acestor lucruri. Credeam că trebuie doar să învăț și să obțin rezultate. În timp, am înțeles că felul în care mă simt influențează direct felul în care învăț și cum mă raportez la ceilalți.

De exemplu, în momentele în care eram stresată sau nesigură, îmi era mult mai greu să mă concentrez. În schimb, atunci când eram liniștit și aveam încredere în mine, reușeam să înțeleg mai ușor lecțiile și să mă implic mai activ. Aceste diferențe m-au făcut să realizez că nu este suficient să depun efort, ci trebuie să înțeleg și ce se întâmplă în interiorul meu.

Astfel, inteligența emoțională a început să capete pentru mine un sens concret. Nu mai este doar un concept teoretic, ci un instrument real care mă ajută să mă orientez în situații dificile. Atunci când nu știu ce decizie să iau, când mă simt copleșit sau când apar conflicte, încerc să mă opresc și să înțeleg ce simt și de ce.

În acest fel, am ajuns să privesc inteligența emoțională ca pe o direcție interioară, ca pe un punct de sprijin care mă ajută să nu mă pierd în confuzia specifică adolescenței. Nu am toate răspunsurile și nici nu este realist să le am, dar știu că pot învăța să mă înțeleg mai bine pe parcurs.

Pentru mine, toate aceste experiențe se leagă într-o idee simplă: busola mea în universul adolescenței și al învățării nu este formată din note sau rezultate, ci din capacitatea de a mă cunoaște, de a-mi gestiona emoțiile și de a merge mai departe chiar și atunci când lucrurile nu ies așa cum mi-am propus.

În concluzie, consider că inteligența emoțională este una dintre cele mai importante competențe pe care un elev le poate dezvolta. Ea nu se opune inteligenței intelectuale, ci o completează. Un elev care se cunoaște, își gestionează emoțiile, știe să comunice și poate înțelege trăirile celorlalți nu doar că va învăța mai bine, ci va deveni și un adult mai echilibrat. Într-o lume tot mai rapidă, mai competitivă și uneori mai rece, capacitatea de a rămâne omenos, lucid și empatic valorează enorm. De aceea, cred că școala viitorului nu trebuie să formeze doar elevi care știu mult, ci și tineri care știu să se înțeleagă pe sine și să îi respecte pe ceilalți. Adevăratul succes nu începe doar în minte, ci și în felul în care ne educăm inima.



37. SELF-MANAGEMENTUL – CUM AM ÎNVĂȚAT SĂ NU MAI LAS TOTUL PE ULTIMA ZI

Elev: Ruxandra Ioana Iosipescu

Profesor coordonator: Cîrstea Mihaela

Colegiul Economic „Virgil Madgearu”, București

Cuvinte cheie: organizare, disciplină, autocunoaștere, responsabilitate

Trăim într-o perioadă în care totul se întâmplă pe repede înainte: teme, teste, proiecte, notificări, social media... și, dacă sunt sinceră, de multe ori simt că nu mai am timp de nimic. De exemplu, mi s-a întâmplat să am într-o singură zi teme la mai multe materii și, în același timp, să tot primesc notificări pe telefon, ceea ce mă făcea să pierd timpul fără să-mi dau seama.

Ca elevă de liceu, am avut destule momente în care m-am simțit complet copleșită. De aici am început să înțeleg cât de important este self-managementul.

Pentru mine, self-managementul înseamnă să știu să mă organizez și să nu ajung în situația în care sunt stresată sau în criză de timp, cum se întâmpla înainte de teste.

Momentul în care mi-am dat seama că am o problemă. Cred că aproape orice elev a spus măcar o dată: „*lasă că învăț mai târziu*”. Eu spuneam asta destul de des.

Țin minte un test la română. Aveam câteva zile la dispoziție, dar am ales să ies cu prietenii și să stau pe telefon în loc să învăț. Am ajuns în seara dinaintea testului obosită, stresată și fără chef. Am încercat să învăț tot într-o noapte, dar a doua zi la test nu mai țineam minte aproape nimic. Atunci mi-am dat seama că nu materia era problema, ci modul în care îmi organizam timpul.

Autocunoașterea – primul pas. Primul lucru pe care l-am făcut a fost să fiu sinceră cu mine. Mi-am dat seama că:

- mă distrag foarte ușor;
- am tendința să amân lucrurile importante;
- mă bazez prea mult pe ideea că „o să fie ok”.

De exemplu, dacă începeam să învăț și primeam un mesaj, lăsam imediat totul și nu mai reveneam la lecție.

Am observat și că sunt mai productivă seara. Așa că am început să învăț în intervalul în care mă pot concentra mai bine.

Gestionarea timpului - haos sau control. După experiența cu testul, am început să fiu mai atentă la cum îmi organizez timpul. De exemplu, într-o săptămână în care aveam mai multe teste, mi-am făcut un mic plan: am împărțit materiile pe zile și nu am mai lăsat totul pentru ultima zi. Am început cu lucruri simple:

- îmi notez ce am de făcut;
- încerc să rezolv întâi lucrurile importante;
- nu mai las totul pe ultima zi.

Rezultatul? Am fost mult mai liniștită și am înțeles materia mai bine.

Procrastinare – problema reală. Procrastinarea este, sincer, cea mai mare problemă. De exemplu, îmi spuneam că încep tema la matematică după „5 minute” pe TikTok. Dar acele 5 minute deveneau o oră, iar tema amânată până în ultimul moment.

Ca să schimb asta, am început să îmi las telefonul în altă cameră când învăț. Așa nu mai sunt tentată să îl verific la fiecare notificare.

Emoțiile - cum le gestionez? Înainte de teste, aveam emoții foarte mari. De exemplu, înainte de un test la Contabilitate, simțeam că nu o să știu nimic, chiar dacă învățasem. Dar am observat că atunci când sunt pregătită, emoțiile scad. Acum, când sunt stresată, încerc să învăț pe bucăți și să nu mă mai gândesc la tot deodată.

De exemplu, în loc să mă gândesc „nu știu nimic”, îmi spun „încep cu primul exercițiu și văd de acolo”.

Tehnologia - ajutor sau distragere? Tehnologia poate fi utilă, dar și periculoasă. De exemplu, folosesc uneori internetul ca să caut explicații la unele discipline sau rezumate la română, ceea ce mă ajută mult. Dar, în același timp, mi s-a întâmplat să intru pe YouTube pentru un videoclip educativ și să ajung să mă uit la lucruri fără legătură timp îndelungat. Așa că am învățat să o folosesc cu limită.

Motivație sau disciplină? Nu ai mereu chef să înveți. De exemplu, după o zi lungă de școală, ultimul lucru pe care vreau să îl fac este să deschid caietul. Dar încerc să fac măcar puțin, chiar dacă nu am chef. De exemplu, îmi propun să învăț doar 10-15 minute. De cele mai multe ori, după ce încep, continui. Asta înseamnă disciplină.

Self-managementul nu este ceva ce înveți dintr-o dată. Este un proces care durează și care implică multe greșeli pe parcurs. Și eu încă mai am zile în care amân lucruri sau nu mă organizez cum ar trebui, dar diferența este că acum îmi dau seama mai repede și încerc să corectez situația. Acum, dacă observ că pierd prea mult timp pe telefon, încerc să mă opresc și să revin la ceea ce aveam de făcut. Nu reușesc mereu, dar faptul că sunt conștientă de asta este deja un pas important.

Din toată experiența mea, am învățat câteva lucruri esențiale:

- dacă îți organizezi timpul, scapi de mult stres și presiune;
- disciplina este mai importantă decât motivația, pentru că nu ai mereu chef;
- micile obiceiuri zilnice contează mai mult decât eforturile de moment;
- dacă nu te controlezi tu pe tine, ajungi să fii controlat de timp, de stres sau de situații.

În final, cred că self-managementul nu înseamnă să fii perfect sau să faci totul corect, ci să evoluezi treptat și să devii mai responsabil cu tine. Pentru mine, a fost diferența dintre a mă simți pierdută și a avea, cât de cât, control asupra lucrurilor pe care le fac.



Bibliografie:

- Bryant, A., & Kazan, A. (2012). *Self leadership: How to become a more successful, efficient, and effective leader from the inside out*. McGraw-Hill.
- Covey, S. R. (1989). *The 7 habits of highly effective people*. Free Press.
- Drucker, P. F. (2008). *Management* (Rev. ed.). HarperCollins.
- Gillespie, B. (2003). *Self-management for actors: Getting down to (show) business*. Crickets Feet Press.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge.
- Revista Internațională Self Management. (2020). Nr. 1. Asociația Generală a Cadrelor Didactice din România „Dascălimea Română”.
<https://ro.scribd.com/document/663022643/REVISTA-SELF-MANAGEMENT-NR-1>

38. ECHILIBRUL DINCOLO DE NOTE: DE CE CONTEAZĂ INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN ȘCOALĂ

Elev: Radu Ana Raluca

Profesor coordonator: Olaru Cătălina

Colegiul Național "Ion Neculce"

Când se vorbește despre succesul în liceu, discuția se oprește de cele mai multe ori la note, medii și rezultate la examene. Totuși, pe măsură ce se apropie finalul clasei a XII-a, devine tot mai clar că marea provocare nu a fost doar memorarea unor informații, ci felul în care fiecare învață să își gestioneze propriile stări.

Inteligența emoțională este, în realitate, acel set de abilități care ne ajută să ne înțelegem pe noi înșine și să ne descurcăm în relațiile cu ceilalți. Așa cum arată resursele de specialitate, precum articolele de pe Regina Maria sau studiile profesorului Adrian Opre, această formă de inteligență nu este ceva cu care doar te naști, ci se învață prin atenție și exercițiu.

Totul pornește de la capacitatea de a recunoaște și de a numi corect ceea ce simțim. În viața de zi cu zi la școală, stările de stres înainte de un test sau momentele de nervozitate sunt la tot pasul. Dacă un elev înțelege că ceea ce simte este anxietate, și nu doar oboseală, el poate găsi metode mai bune de a se calma.

În lumea de azi, unde rețelele sociale pun o presiune uriașă pe tineri să pară perfecți, aceste abilități devin ca un scut. Profesorul Adrian Opre explică faptul că elevii care își înțeleg emoțiile nu mai simt nevoia să reacționeze impulsiv atunci când nu primesc atenția dorită online sau când apar conflicte pe internet, protejându-și astfel liniștea interioară.

O altă latură importantă este felul în care reacționăm în momentele tensionate. Liceul este un loc plin de provocări, de la certuri cu prietenii până la presiunea profesorilor sau a părinților. Un elev cu o inteligență emoțională dezvoltată nu este cel care nu are probleme, ci cel care știe să nu „explodeze” atunci când lucrurile merg prost.

În loc de o ceartă sau de a abandona totul, acesta alege să comunice și să caute soluții. Această atitudine face ca atmosfera din clasă să fie mult mai plăcută și transformă criticile primite în sfaturi utile pentru viitor.

Empatia este, probabil, elementul care schimbă cel mai mult relațiile dintre elevi. A fi empatic înseamnă a încerca să înțelegi prin ce trece colegul de bancă sau de ce un profesor

are o zi mai dificilă. Atunci când elevii reușesc să se pună în locul celuilalt, clasa nu mai este doar un loc unde fiecare e pe cont propriu, ci devine un grup care se sprijină.

Studiile arată că, acolo unde există empatie, cazurile de bullying sunt mult mai puține, iar proiectele de echipă funcționează mult mai bine pentru că toată lumea se simte respectată și ascultată.

Poate cea mai grea lecție este transformarea eșecului într-o ocazie de a învăța. Într-un sistem care pune preț pe succesul imediat, o notă proastă poate părea un capăt de lume. Totuși, inteligența emoțională ne învață reziliența, adică puterea de a ne ridica după ce am dat greș.

Un elev rezilient nu se lasă bătut de un obstacol, ci se întreabă ce poate face mai bine data viitoare. Această capacitate de a vedea greșelile ca pe niște trepte spre progres este esențială nu doar în școală, ci pentru toată viața de adult care urmează.

În concluzie, inteligența emoțională nu este doar un concept teoretic, ci o unealtă practică de care avem nevoie în fiecare zi. Ea ne ajută să devenim oameni echilibrați, capabili să facă față stresului și să construiască legături reale cu cei din jur.

La finalul celor patru ani de liceu, poate că nu ne vom aminti toate lecțiile predate la tablă, dar cu siguranță ne va folosi tot ce am învățat despre noi înșine și despre cum să îi înțelegem pe ceilalți. Investiția în aceste abilități este ceea ce ne pregătește cu adevărat pentru viitor.

Surse folosite:

1. “Inteligența emoțională – ce este și cum ne ajută în viață”, Regina Maria([Inteligența emoțională – ce este și cum ne ajută în viață | Regina Maria.ro](#))
2. Adrian Opre, “Competențele emoționale ale elevilor în contextul provocărilor digitale”, Pedagogie Digitală.([Competențele emoționale ale elevilor în contextul provocărilor digitale. Articol de Prof. Univ. Dr. Adrian Opre.](#))
3. “Studiu despre dezvoltarea emoțională a elevilor”, IBN (pag. 185-194). (https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/185-194_6.pdf)

39. SELF MANAGEMENT – ABORDARE INOVATOARE ÎN PROCESUL EDUCAȚIONAL MODERN

Elev: Nuțu Ștefan-Virgiliu

Profesor coordonator: Georgiana Carabă

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

Cuvinte-cheie: educație, digitalizare, tehnologie

Societatea contemporană este caracterizată printr-un ritm accelerat al schimbărilor, în special datorită dezvoltării tehnologiei digitale. În acest context, educația trebuie să răspundă noilor cerințe, adaptându-se la nevoile elevilor și la realitățile actuale. Conceptul de self management devine tot mai important, deoarece elevii trebuie să învețe nu doar conținuturi, ci și cum să învețe eficient. Inteligența digitală și utilizarea responsabilă a tehnologiei sunt esențiale pentru formarea unor indivizi autonomi și responsabili. Prin urmare, integrarea acestor competențe în procesul educațional reprezintă o direcție necesară pentru modernizarea sistemului de învățământ.

Conceptul de Self Management în educație

Self management-ul reprezintă capacitatea de a-ți gestiona propriile resurse, timpul și comportamentele pentru a atinge obiectivele propuse. În educație, acest concept este asociat cu învățarea autonomă și autoreglarea. Elevii care își dezvoltă aceste competențe devin mai organizați și mai motivați. Ei își stabilesc obiective clare, își planifică activitățile și își evaluează progresul. De asemenea, self management-ul contribuie la dezvoltarea responsabilității și a disciplinei personale, competențe esențiale pentru succesul pe termen lung.

Inteligența digitală

Inteligența digitală presupune utilizarea conștientă și responsabilă a tehnologiei. Aceasta include competențe precum gândirea critică, evaluarea informațiilor și protejarea datelor personale. Într-o lume digitalizată, elevii sunt expuși la un volum mare de informații. De aceea, este important să învețe cum să selecteze informațiile relevante și să evite dezinformarea. Dezvoltarea inteligenței digitale contribuie la formarea unor cetățeni responsabili și informați.

Utilizarea responsabilă a tehnologiei

Tehnologia oferă numeroase oportunități în educație, dar utilizarea necontrolată poate avea efecte negative. Elevii trebuie să învețe să utilizeze tehnologia în mod echilibrat, stabilind limite și evitând dependența. Este importantă și conștientizarea riscurilor din mediul online. Utilizarea responsabilă a tehnologiei contribuie la un proces de învățare eficient și sănătos.

Integrarea în educație

Integrarea self management-ului și a inteligenței digitale în educație presupune utilizarea unor metode moderne de predare. Platformele digitale și aplicațiile de organizare ajută elevii să își gestioneze mai bine timpul și sarcinile. În plus, metodele interactive stimulează implicarea și dezvoltarea competențelor necesare în societatea actuală.

Rolul profesorului

Profesorul are un rol esențial în dezvoltarea acestor competențe. El trebuie să creeze un mediu de învățare care să încurajeze autonomia și responsabilitatea. Prin utilizarea tehnologiei și a metodelor interactive, profesorul poate sprijini dezvoltarea inteligenței digitale și a self management-ului.

Beneficii și impact

Adoptarea acestei abordări aduce numeroase beneficii. Elevii devin mai organizați, mai responsabili și mai bine pregătiți pentru viitor. De asemenea, aceste competențe sunt esențiale pentru integrarea pe piața muncii și pentru adaptarea la schimbările societății.

Concluzie

Self management-ul și inteligența digitală reprezintă elemente fundamentale ale educației moderne. Prin dezvoltarea acestor competențe, elevii devin capabili să gestioneze eficient informația și să se adapteze la schimbările rapide ale societății. Educația viitorului trebuie să pună accent pe formarea unor indivizi autonomi și responsabili.

Bibliografie:

1. Goleman, D. – *Inteligența emoțională*;
2. OECD – *Education in the Digital Age*;
3. European Commission – *Digital Education Action Plan*;

40. INTELIGENȚĂ DIGITALĂ ȘI UTILIZARE RESPONSABILĂ A TEHNOLOGIEI

Elev: Mușat Maria Emanuela

Profesor coordonator: dr. Pompei Mititean

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”, București

Cuvinte cheie: online, telefoane, tehnologie, platforme

În societatea actuală, inteligența digitală ocupă un loc central în viața elevilor, influențând modul în care aceștia învață, comunică și își petrec timpul liber. Din acest motiv, dezvoltarea inteligenței digitale și utilizarea responsabilă a tehnologiei devin esențiale pentru formarea unor tineri echilibrați și bine pregătiți pentru viitor. Această competență presupune nu doar abilități tehnice, ci și capacitatea de a lua decizii corecte în mediul online.

Un prim aspect important este controlul timpului petrecut online. În prezent, elevii sunt tentați să petreacă ore întregi pe telefon, pe rețele sociale sau în jocuri. De aceea, este important să își organizeze timpul astfel încât activitățile online să nu afecteze școala, somnul sau relațiile cu familia și prietenii. Stabilirea unor limite și respectarea unui program contribuie la dezvoltarea autodisciplinii și la menținerea unui echilibru între viața online și cea reală.

Utilizarea tehnologiei ca instrument de progres, nu de distragere. Tehnologia oferă numeroase oportunități de învățare: platforme educaționale, tutoriale, aplicații utile și acces rapid la informații. Elevii trebuie să învețe să folosească aceste resurse pentru a-și îmbunătăți cunoștințele și competențele. În schimb, folosirea excesivă a tehnologiei pentru divertisment poate duce la pierderea timpului și la scăderea performanțelor școlare. Astfel, modul în care este utilizată tehnologia face diferența între succes și eșec.

Un exemplu clar care evidențiază diferența dintre succes și eșec în utilizarea tehnologiei sunt chiar eu. În viața de zi cu zi folosesc telefonul pentru aproape orice: de la realizarea proiectelor pentru școală și apeluri cu părinții, până la timpul petrecut pe rețelele sociale.

Un aspect important este că, deși petrec mult timp pe telefon, reușesc să disting între informațiile sau videoclipurile reale și cele false. Totuși, un alt aspect semnificativ al utilizării tehnologiei este faptul că nu mai petrec la fel de mult timp cu familia și prietenii. Acest lucru mă afectează, deoarece timpul petrecut alături de cei dragi contribuie esențial la dezvoltarea mea personală.

Un alt element esențial este selectarea informațiilor relevante. Internetul conține o cantitate uriașă de informații, însă nu toate sunt corecte sau utile. Elevii trebuie să învețe să analizeze sursele, să verifice informațiile și să aleagă doar ceea ce este important pentru nevoile lor. Această abilitate dezvoltă gândirea critică și îi ajută să devină utilizatori responsabili ai mediului digital.

Cea mai importantă parte în utilizarea internetului este selectarea informațiilor relevante. Este esențial să știm ce informații să folosim în proiecte, schițe, eseuri sau videoclipuri. Pentru mine ca elev, cea mai dificilă etapă este alegerea corectă a informațiilor, deoarece gândirea logică trebuie să se reflecte în ceea ce realizăm. Nu este suficient să citim informațiile mecanic, ca un robot, ci trebuie să le înțelegem și să le explicăm astfel încât cei care ne ascultă să poată înțelege clar mesajul transmis.

Informațiile pe care le alegem trebuie să fie corecte, clare și precise, deoarece altfel pot crea confuzii. Din acest motiv, este important să verificăm dacă platformele de pe care ne informăm sunt de încredere și oferă date reale, sau dacă, dimpotrivă, conțin informații false sau irelevante.

Acest proces ne ajută să distingem între adevăr și fals pe internet și să ne dezvoltăm gândirea logică, evitând să repetăm automat ceea ce auzim de la alții.

Protejarea sănătății mentale în mediul virtual. Utilizarea excesivă a rețelelor sociale sau expunerea la conținut negativ pot avea efecte asupra stării emoționale a elevilor. Compararea cu alții, dependența de aprecieri sau comentarii și lipsa interacțiunilor reale pot duce la anxietate sau scăderea stimei de sine. De aceea, este important ca elevii să își protejeze echilibrul emoțional, să ia pauze de la tehnologie și să acorde timp activităților offline.

Pe lângă aceste aspecte, inteligența digitală implică și responsabilitate în comportamentul online. Elevii trebuie să respecte regulile de comunicare, să evite conflictele și să își protejeze datele personale. Un comportament corect în mediul digital reflectă nivelul de maturitate și contribuie la crearea unui spațiu online sigur pentru toți utilizatorii.

Regulile în mediul online sunt foarte importante. Este esențial să știm cum să ne comportăm și cum să folosim mediul digital într-un mod inteligent, astfel încât să ne ușurăm viața. De multe ori, adolescenții ajung să se certe, să folosească un limbaj neadecvat sau chiar să practice bullying verbal și digital. Conștientizarea acestor situații m-a ajutat să îmi formez un comportament corect în mediul online. Deși eu și colegii mei facem parte dintr-o generație care petrece mult timp pe internet, știm când și cum să acționăm, fără să ne lăsăm păcăliți sau influențați negativ de ceea ce vedem online. Acest lucru mă ajută să am un

comportament responsabil: să nu practic bullying, să nu îmi ofer datele personale nimănui și să evit comportamentele negative întâlnite la alți utilizatori.

Un aspect pozitiv al mediului online, în special pe platforme precum TikTok sau Instagram, este faptul că mulți profesori și meditari s-au adaptat noilor tehnologii și transmit informații simple, dar utile. Modul în care aceștia prezintă conținutul mă ajută să înțeleg mai bine regulile pe care trebuie să le respect pentru siguranța mea și să învăț ce tip de limbaj este potrivit atunci când comunic cu alte persoane pe internet.

În concluzie, inteligența digitală și utilizarea responsabilă a tehnologiei sunt esențiale în viața elevilor. Prin controlul timpului online, folosirea tehnologiei pentru progres, selectarea informațiilor relevante și protejarea sănătății mentale, aceștia pot dezvolta un comportament echilibrat și responsabil. Astfel, tehnologia devine un aliat important în educație și în dezvoltarea personală.



Bibliografie:

- <https://educatia-digitala.ro/aplicatii-instrumente-si-platforme-educationale/>
- <https://digital.educared.ro/>
- <https://adfaber.org/educatia-media-in-scolile-din-romania/>
- <https://www.elearning.ro/utilizarea-resurselor-web-pentru-educatie/>

41. SELF-MANAGEMENTUL- ECHILIBRUL CARE FACE DIFERENȚA

Elev: Chirea David Gabriel-Cristian

Profesor coordonator: Dinică Robert-Florin

Colegiul Național „Ion Neculce”

Societatea actuală impune elevilor un ritm alert și cerințe din ce în ce mai complexe. Între școală, evaluări, activități extracurriculare și viața personală, apare frecvent senzația că timpul nu este suficient, iar presiunea devine greu de gestionat. În acest context, problema nu mai este lipsa informației, ci modul în care aceasta este selectată, organizată și utilizată în mod eficient. Cantitatea mare de resurse disponibile nu garantează succesul, dacă elevul nu știe cum să le valorifice. Din acest motiv, una dintre cele mai importante competențe ale prezentului este capacitatea de self management.

Astfel, self managementul devine o competență esențială, deoarece oferă cadrul necesar pentru menținerea unui echilibru între performanță, emoții și tehnologie. Aceste trei dimensiuni nu funcționează independent, ci se influențează reciproc, contribuind la dezvoltarea personală a elevului și la pregătirea acestuia pentru provocările viitorului. Un elev performant, dar dezechilibrat emoțional, va întâmpina dificultăți pe termen lung, la fel cum un elev motivat, dar lipsit de organizare, își va valorifica mai greu potențialul.

Performanța nu trebuie redusă doar la rezultate sau note, ci înțelegem ca un proces continuu de organizare, disciplină și adaptare. Rezultatele bune apar, de cele mai multe ori, în urma unor obiceiuri constante, nu doar în urma unor eforturi de moment. Elevii care reușesc să își planifice activitățile, să își stabilească obiective clare și să își gestioneze timpul eficient obțin, de regulă, rezultate mai bune și mai stabile. Ei înțeleg importanța prioritizării sarcinilor și evită acumularea responsabilităților în ultimul moment. În schimb, lipsa organizării conduce la procrastinare, stres și scăderea randamentului.

Un exemplu relevant este perioada examenelor. Elevii care încep pregătirea din timp, împărțind materia în etape și respectând un program de lucru, resimt mai puțină presiune și au rezultate mai bune decât cei care amână învățarea până în ultimele zile. Prin urmare, performanța este strâns legată de capacitatea de a lua decizii eficiente și de a menține consecvența în acțiuni.

Totodată, devine evident faptul că performanța nu este sustenabilă în absența echilibrului. Suprasolicitarea, lipsa odihnei și presiunea constantă pot afecta negativ atât rezultatele, cât și starea generală. Un elev obosit își pierde mai ușor concentrarea, devine

iritabil și își reduce capacitatea de memorare. De aceea, un management eficient al timpului include nu doar activități productive, ci și momente de pauză, relaxare și recuperare. Odihna nu reprezintă o pierdere de timp, ci o investiție în eficiență și sănătate.

Dimensiunea emoțională este adesea subestimată, deși are un impact major asupra performanței. Emoțiile influențează capacitatea de concentrare, motivația și reacțiile în situații de stres. Frica de eșec poate bloca inițiativa, iar anxietatea poate diminua randamentul chiar și atunci când nivelul de pregătire este ridicat. În lipsa unui control emoțional, chiar și elevii bine pregătiți pot întâmpina dificultăți în valorificarea cunoștințelor.

Inteligența emoțională, concept dezvoltat de Daniel Goleman, evidențiază importanța conștientizării și gestionării emoțiilor. Elevii care își înțeleg propriile reacții emoționale reușesc să transforme stresul în motivație și eșecul într-o oportunitate de învățare. În loc să considere greșelile drept dovezi ale incapacității, ei le folosesc ca puncte de plecare pentru progres. Această mentalitate contribuie la dezvoltarea rezilienței, adică a capacității de a depăși obstacolele și de a continua efortul chiar și în condiții dificile.

În același timp, un nivel ridicat de echilibru emoțional contribuie la dezvoltarea unor relații sănătoase, bazate pe empatie și comunicare. Aceste aspecte sunt esențiale într-un mediu educațional modern, în care colaborarea joacă un rol important. Activitățile de grup, proiectele comune și interacțiunile zilnice dintre colegi presupun abilitatea de a asculta, de a respecta opiniile diferite și de a gestiona conflictele într-un mod constructiv. Prin urmare, succesul școlar nu depinde doar de cunoștințe, ci și de competențele sociale.

Tehnologia reprezintă o componentă inevitabilă a vieții cotidiene. Aceasta oferă multiple avantaje, precum acces rapid la informații, platforme educaționale, cursuri online și resurse variate de învățare. Prin intermediul tehnologiei, elevii pot învăța într-un mod interactiv și pot comunica mai ușor cu profesorii sau colegii. În același timp, pot descoperi domenii noi și își pot dezvolta competențe utile pentru viitor.

Așa cum subliniază Cal Newport, capacitatea de concentrare profundă reprezintă un avantaj major într-o lume dominată de distrageri. Elevii care reușesc să își controleze utilizarea tehnologiei și să o transforme într-un instrument de învățare își cresc semnificativ șansele de succes. Stabilirea unor limite clare privind timpul petrecut online, eliminarea notificărilor inutile și utilizarea aplicațiilor educaționale sunt exemple de practici eficiente în acest sens.

Echilibrul dintre performanță, emoție și tehnologie reprezintă, în esență, rezultatul unui proces de autocunoaștere și adaptare. Nu este vorba despre perfecțiune, ci despre capacitatea de a identifica dezechilibrele și de a le corecta la timp. Fiecare elev are propriul

ritm de lucru, propriile dificultăți și propriile obiective, iar self managementul presupune găsirea unor metode personale de organizare și dezvoltare.

În acest sens, self managementul implică responsabilitate personală și reflecție continuă. Conform viziunii lui Stephen R. Covey, eficiența începe cu asumarea propriilor alegeri și acțiuni. Elevul care își asumă responsabilitatea pentru timpul său, pentru deciziile sale și pentru modul în care reacționează la provocări devine mai independent și mai pregătit pentru viața adultă.

Pe termen lung, beneficiile self managementului depășesc spațiul școlar. Un tânăr care învață să fie organizat, echilibrat emoțional și responsabil în utilizarea tehnologiei va putea aplica aceste abilități în carieră, în relațiile personale și în orice context social. Astfel, școala nu oferă doar informații teoretice, ci și oportunitatea formării unor competențe esențiale pentru viață.

În concluzie, dezvoltarea capacității de a gestiona eficient timpul, emoțiile și tehnologia reprezintă o condiție esențială pentru succesul în societatea contemporană. Elevii care reușesc să atingă acest echilibru nu doar că obțin rezultate mai bune, ci își dezvoltă și o atitudine responsabilă, matură și adaptabilă. Într-o lume aflată în continuă schimbare, diferența nu este făcută doar de ceea ce știe un elev, ci de modul în care reușește să își gestioneze propriile resurse și să își valorifice potențialul.

BIBLIOGRAFIE

1. Covey, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York: Free Press, 1989.
2. Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.
3. Newport, Cal. *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. New York: Grand Central Publishing, 2016.
4. Duhigg, Charles. *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. New York: Random House, 2012.
5. Clear, James. *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. New York: Avery, 2018.
6. Ministerul Educației. *Repere privind dezvoltarea competențelor cheie în învățământul preuniversitar*. București, diverse ediții.

42. GESTIONAREA TIMPULUI ÎN ÎNVĂȚAREA PENTRU EXAMENUL DE BACALAUREAT

Elev: Stoica-Dilea Smaranda

Profesor coordonator: Ionescu Anca

Colegiul Tehnic „Mircea Cel Bătrân”

Cuvinte cheie: bacalaureat, timp

Examenul de bacalaureat reprezintă un moment definitiv în parcursul educațional al fiecărui elev, fiind nu doar o evaluare a cunoștințelor acumulate, ci și un test al disciplinei personale, al perseverenței și al capacității de organizare. În acest context, gestionarea eficientă a timpului devine un factor esențial pentru atingerea performanței și menținerea echilibrului emoțional într-o perioadă adesea marcată de stres și presiune.

Un prim pas în organizarea eficientă a timpului îl constituie stabilirea unor obiective clare, realiste și bine structurate. Elevii trebuie să își analizeze nivelul de pregătire la fiecare disciplină și să își împartă materia în unități mai mici, ușor de parcurs. Un plan de învățare bine realizat, fie el zilnic sau săptămânal, oferă o direcție clară și reduce riscul de procrastinare. De asemenea, planificarea permite distribuirea echilibrată a efortului, evitând astfel acumularea unui volum mare de informații într-un timp scurt înainte de examen.

Un alt element esențial este prioritizarea sarcinilor. Nu toate capitolele sau disciplinele necesită același timp de studiu. Identificarea punctelor slabe și alocarea unui timp suplimentar pentru consolidarea acestora contribuie semnificativ la îmbunătățirea performanței. În același timp, revizuirea periodică a materiei deja învățate este necesară pentru fixarea informațiilor pe termen lung. Alternarea disciplinelor în timpul studiului ajută la menținerea interesului și la prevenirea oboselei mentale.

Gestionarea timpului implică și utilizarea unor metode eficiente de învățare. Tehnici precum învățarea activă, realizarea de scheme și rezumate, testarea periodică sau simulările de examen contribuie la o mai bună înțelegere și reținere a informațiilor. De asemenea, tehnica Pomodoro (alternarea perioadelor de concentrare cu pauze scurte) poate crește productivitatea și reduce epuizarea.

Un aspect adesea neglijat, dar extrem de important, este echilibrul dintre studiu și odihnă. Pauzele regulate, somnul suficient și activitățile recreative sunt esențiale pentru menținerea sănătății mentale și fizice. Un elev odihnit va avea o capacitate de concentrare

mult mai bună și va învăța mai eficient. În plus, practicarea unor activități precum sportul sau plimbările în aer liber contribuie la reducerea stresului și la creșterea nivelului de energie.

În era digitală, tehnologia poate deveni atât un aliat, cât și un factor de distragere. Utilizarea responsabilă a resurselor digitale, precum platformele educaționale, aplicațiile de organizare sau materialele video explicative, poate îmbunătăți semnificativ procesul de învățare. În același timp, este important ca elevii să își limiteze accesul la rețelele sociale sau alte surse de distragere în timpul orelor de studiu, pentru a-și menține concentrarea.

Autodisciplina joacă un rol crucial în gestionarea timpului. Capacitatea de a respecta un program, de a evita amânarea sarcinilor și de a rămâne motivat chiar și în momentele dificile face diferența între un parcurs haotic și unul organizat. Motivația poate fi susținută prin stabilirea unor recompense mici pentru atingerea obiectivelor sau prin vizualizarea rezultatelor dorite.

De asemenea, sprijinul profesorilor și al familiei este important în această perioadă. Un profesor coordonator poate oferi îndrumare, feedback și resurse utile, în timp ce familia poate crea un mediu propice pentru studiu, bazat pe încurajare și susținere.

Gestionarea timpului în pregătirea pentru examenul de bacalaureat este o competență complexă, care implică organizare, disciplină, echilibru și adaptabilitate. Prin planificare eficientă, prioritizare corectă și utilizarea unor metode moderne de învățare, elevii pot transforma această etapă într-o experiență constructivă, care le va fi utilă nu doar pentru examen, ci și pentru provocările viitoare.

De asemenea, un rol important în gestionarea eficientă a timpului îl are capacitatea de autoevaluare. Elevii trebuie să își monitorizeze constant progresul și să își adapteze strategiile de învățare în funcție de rezultate. Astfel, timpul este folosit într-un mod mai eficient, fiind concentrat asupra aspectelor care necesită îmbunătățire.

Un alt factor esențial este menținerea unei atitudini pozitive pe parcursul pregătirii. Stresul și teama de eșec pot afecta negativ capacitatea de concentrare și randamentul. Prin urmare, este important ca elevii să își dezvolte încrederea în propriile forțe și să privească examenul ca pe o oportunitate de afirmare. O gândire optimistă, combinată cu o bună organizare a timpului, contribuie semnificativ la obținerea unor rezultate satisfăcătoare.

Nu în ultimul rând, consecvența în respectarea programului de studiu face diferența pe termen lung. Chiar dacă uneori motivația poate scădea, disciplina ajută la menținerea ritmului de lucru. Efortul constant, depus zilnic, este mult mai eficient decât învățarea intensă pe termen scurt. În acest mod, pregătirea pentru examen devine mai puțin copleșitoare, iar elevul își dezvoltă obiceiuri utile pentru viitor.

43. AUTOCUNOAȘTERE ȘI CONȘTIENTIZARE PERSONALĂ

Elev: Dumitru Daria-Maria

Profesor coordonator: Becheș Petrică

Colegiul Tehnic „Anghel Saligny”

Cuvinte-cheie: Autocunoaștere, Self-management, Educație, Motivație

„Ceea ce se află în urma noastră și ceea ce se află înaintea noastră sunt lucruri mărunte în comparație cu ceea ce se află înlăuntrul nostru.” Acest citat surprinde o idee simplă, dar greu de aplicat: direcția unui om nu este dată doar de context, ci mai ales de felul în care se înțelege pe sine. Într-o perioadă în care elevii sunt concentrați pe rezultate, examene și comparații, apare o întrebare care nu se regăsește în manuale: „Cât de bine mă cunosc pe mine?”

Dacă am întreba o clasă întreagă „De ce înveți?”, multe răspunsuri ar gravita în jurul notelor, al examenelor sau al așteptărilor celor din jur. Totuși, un raport realizat de OECD arată că o mare parte dintre elevi învață din motivație externă, ceea ce explică de ce interesul scade atunci când presiunea dispare. În lipsa unei motivații interioare, învățarea devine o obligație, nu un proces asumat.

Aici apare rolul autocunoașterii. Nu ca un concept abstract, ci ca un instrument practic. Autocunoașterea înseamnă să îți observi propriile reacții și să înțelegi ce stă în spatele lor. De exemplu, un elev care amână constant nu are neapărat o problemă de voință. Poate evita sarcina pentru că îi este teamă de eșec sau pentru că nu știe de unde să înceapă. Fără această clarificare, orice soluție rămâne superficială.

Autocunoașterea pornește de la întrebări directe: „Când sunt atent cu adevărat?”, „Ce mă scoate din ritm?”, „Cum reacționez când greșesc?”. Răspunsurile nu sunt întotdeauna confortabile, dar sunt necesare. În momentul în care o persoană își observă tiparele, începe să câștige control asupra lor.

Un aspect important este imaginea de sine. Fiecare elev își formează, în timp, o opinie despre propria persoană. Problema apare atunci când această imagine devine rigidă și se bazează exclusiv pe rezultate. Un elev care ia o notă mică poate ajunge să creadă că nu este capabil, deși realitatea este mult mai nuanțată. Conform American Psychological Association, performanța este influențată de factori precum stresul, oboseala sau contextul emoțional. Cu alte cuvinte, rezultatul nu reflectă întotdeauna nivelul real de pregătire.

Diferența dintre doi elevi nu este dată doar de cât știi, ci și de felul în care interpretează ceea ce li se întâmplă. Un elev fără autocunoaștere vede un eșec ca pe o dovadă că nu este suficient de bun. Un elev care se înțelege pe sine caută cauza: „Am fost obosit?”, „Nu am învățat eficient?”, „Am fost distras?”. Această schimbare de perspectivă face diferența între stagnare și progres.

Self-managementul apare ca o continuare firească a autocunoașterii. Nu este vorba doar despre organizarea timpului sau respectarea unui program. Este vorba despre capacitatea de a-ți adapta comportamentul în funcție de ceea ce știi despre tine. Un elev care știe că nu se poate concentra mai mult de 30-40 de minute își va structura învățarea în sesiuni mai scurte. Un elev care știe că este afectat de stres înainte de teste își va crea un ritual de pregătire care să îl ajute să se liniștească.

În lipsa acestei înțelegeri, apar frustrările. Mulți elevi își propun obiective nerealiste sau folosesc metode care nu li se potrivesc. Apoi concluzionează că nu sunt disciplinați sau că nu sunt suficient de inteligenți. În realitate, problema este lipsa unei strategii adaptate propriei persoane.

Un raport al World Economic Forum evidențiază faptul că, în contextul actual, competențe precum autocontrolul, gestionarea timpului și adaptabilitatea sunt esențiale. Nu pentru că sunt la modă, ci pentru că mediul profesional cere flexibilitate. Nu mai este suficient să memorezi informații, trebuie să știi cum să înveți și cum să te organizezi în situații diferite.

Motivația joacă, de asemenea, un rol important. Nu toți elevii sunt motivați de aceleași lucruri. Unii sunt stimulați de competiție, alții de curiozitate sau de dorința de a înțelege. Problema apare atunci când elevul nu își cunoaște sursa de motivație și încearcă să funcționeze după un model care nu i se potrivește. De exemplu, un elev motivat de sens va avea dificultăți într-un sistem bazat exclusiv pe recompense externe.

Un exercițiu util ar fi ca fiecare elev să își observe comportamentul timp de câteva zile și să identifice momentele în care învață cel mai eficient. Este dimineața, când este odihnit? Este seara, când este mai liniște? În ce condiții se concentrează mai bine? Aceste observații simple pot duce la schimbări concrete.

Școala are un rol important în acest proces, chiar dacă nu întotdeauna explicit. Modul în care profesorul oferă feedback poate influența puternic imaginea de sine a elevului. Un feedback centrat doar pe greșeală poate descuraja. Un feedback care evidențiază și progresul creează echilibru. Diferența nu este de conținut, ci de perspectivă.

De asemenea, activitățile care încurajează reflecția pot contribui la dezvoltarea autocunoașterii. De exemplu, jurnalul personal sau discuțiile ghidate îi ajută pe elevi să își analizeze experiențele. Nu este nevoie de metode complicate. Chiar și câteva întrebări simple pot avea impact: „Ce am făcut bine azi?”, „Ce aș schimba?”, „Ce am învățat despre mine?”. Un alt aspect important este relația dintre emoții și performanță. Mulți elevi ignoră faptul că starea lor emoțională influențează rezultatele. Un elev stresat sau obosit nu va avea același randament ca unul odihnit și echilibrat. În loc să ignore aceste lucruri, ar fi mai util să le observe și să le gestioneze. De exemplu, înainte de un test, un elev poate simți anxietate. Dacă nu înțelege această stare, va intra în examen tensionat și va avea dificultăți de concentrare. Dacă recunoaște emoția și o acceptă, poate folosi tehnici simple de respirație sau își poate organiza gândurile mai clar. Diferența nu este dată de nivelul de pregătire, ci de modul în care gestionează situația.

Autocunoașterea contribuie și la dezvoltarea rezilienței. Un elev care se cunoaște pe sine nu va renunța ușor în fața unui obstacol. Va încerca să înțeleagă ce nu a funcționat și va ajusta strategia. În schimb, un elev care nu are această claritate poate interpreta dificultățile ca pe un semn că nu este făcut pentru acel domeniu.

Într-o lume în care informația este accesibilă, diferența nu mai este făcută doar de ceea ce știi, ci de felul în care te raportezi la ceea ce știi. Capacitatea de a învăța continuu depinde de autocunoaștere. Dacă știi cum înveți, poți să te adaptezi. Dacă nu, vei repeta aceleași greșeli.

În final, ideea nu este că mediul exterior nu contează. Contează, uneori chiar foarte mult. Dar fără o bază interioară solidă, orice avantaj exterior poate fi pierdut. Un elev poate avea resurse, profesori buni și oportunități, dar dacă nu se înțelege pe sine, le va folosi ineficient. Adevărata schimbare apare atunci când elevul începe să își pună întrebări și să caute răspunsuri sincere. Nu despre ce trebuie să facă, ci despre cum funcționează. Din acel moment, învățarea nu mai este doar o obligație, ci devine un proces conștient. Astfel, ceea ce se află „înăuntrul nostru” nu mai rămâne doar o idee frumoasă, ci devine un punct de plecare real pentru dezvoltare.

44. SELF MANAGEMENT – ABORDARE INOVATOARE ÎN PROCESUL EDUCAȚIONAL MODERN ÎN VEDEREA VALORIFICĂRII INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ȘI INTELIGENȚEI DIGITALE

Elev: Cima Robert-Andrei

Profesor coordonator: Dinică Robert-Florin

Colegiul Național „Ion Neculce”

Societatea actuală solicită o abordare profund inovatoare. Succesul academic și starea de bine depind acum de capacitatea elevului de a-și regla starea internă și de a naviga etic în mediul virtual. Tehnologia este neutră, impactul ei fiind dictat de managementul intern. De aceea, trebuie realizat pasul de la interdicția tehnologiei la crearea unei autonomii conștiente, iar dacă inteligența emoțională și inteligența digitală sunt stăpânite și îmbinate corespunzător de un elev, atunci self-managementul său va fi ideal și un foarte mare factor în succesul și bunăstarea acestuia.

Arhitectura inteligenței emoționale este una complexă și nu ușor de înțeles, însă există multe soluții prin care elevul poate dobândi autoreglare internă și reziliență în sala de clasă:

- Mindfulness-ul Rapid, ce sugerează execuția unor exerciții scurte de prezență conștientă la începutul orelor tensionate.
- Respirația 4-7-8, ce sugerează aplicarea tehnicii fiziologice (inspiră 4s, ține 7s, expiră 8s) pentru calmare imediată.
- Reformularea Cognitivă, care ajută elevii să conteste gândurile negative și să le reîncadreze obiectiv.
- Ziarul Emoțiilor, ce sugerează documentarea transparentă a situațiilor problematice și tensiunile apărute în colectiv.
- Rolestorming-ul, care cere elevilor să preia rolul unei emoții specifice în timpul unei dezbateri de criză.
- Puzzle-ul Emoțional, ce asociază posturi fizice și mimică cu stări afective complexe pentru a dezvolta interocepția.
- Flooding-ul Gradat, ce sugerează expunerea treptată a eleviilor la situații anxiogene (ex. citit cu voce tare) pentru desensibilizare.
- Strategia Disney, ce sugerează analizarea unei probleme din trei perspective distincte: Visător, Realist și Critic.

- Diagrama Fishbone, ce sugerează desenatul unei axe cauză-efect după o reacție emoțională explozivă în clasă.
- Distragerea Activă, ce sugerează o plimbare scurtă sau muzică pentru a întrerupe o criză acută de furie.
- Problem-Solving-ul, ce sugerează echiparea eleviilor cu pași clari pentru generarea independentă de soluții la frustrări.
- Brainsketching-ul, ce încurajează desenarea soluțiilor emoționale atunci când verbalizarea este dificilă.

De asemenea, fundamentele inteligenței digitale sunt destul de complexe, însă tot există soluții pentru navigarea etică, sigură și productivă a spațiului virtual:

- Identitatea Digitală, ce gestionează conștient reputația și imaginea proiectată în mediul online.
- Navigarea Ramificată, ce susține construirea cunoștințelor prin explorarea non-liniară a hyperlink-urilor.
- Alfabetizarea Vizuală, ce sugerează citirea și interpretarea corectă a interfețelor și a instrucțiunilor grafice.
- Confidențialitate: păstrarea discreției absolute în partajarea datelor personale sensibile.
- Filtru Cyberbullying, ceea ce sugerează detectarea timpurie a comportamentelor toxice și raportarea abuzurilor
- Gestionarea timpului de ecran, ceea ce sugerează autocontrolarea duratelor sesiunilor și limitarea multitasking-ului dăunător.
- Securitatea Cibernetică, ce sugerează crearea parolelor puternice și identificarea rapidă a tentativelor de phishing.
- Folosirea Gândirii Critice pentru a distinge faptele verificate de fake news și conținut manipulativ.
- Folosirea Amprenteii Digitale pentru a evalua consecințele pe termen lung ale oricărei postări sau comentariu.
- Empatia Digitală, ceea ce presupune transpunerea inteligenței emoționale în online pentru a proteja sentimentele altora.

Totodată, pentru a ajunge la un self-management ideal, elevul trebuie să intersecteze aceste două inteligențe pentru a transforma distragerile într-o autonomie conștientă, iar acesta trebuie și sprijinit de familie, de o educație primită de la părinți sau de la tutorii legali.

În concluzie, tehnologia nu este nici un inamic absolut, nici un salvator magic. Este o unealtă al cărei impact este dictat exclusiv de calitatea managementului nostru intern.

BIBLIOGRAFIE

- <https://www.teachhub.com/technology-in-the-classroom/2019/11/benefits-of-technology-in-the-classroom/>
- <https://www.libertatea.ro/lifestyle/publicitate-avantaje-si-dezavantaje-ale-invatamantului-online-in-romania-2997336>
- <https://www.teachthought.com/pedagogy/7-key-characteristics-of-better-learning-feedback/>
- https://www.huffingtonpost.com/yuhyun-park/the-fourth-industrial-rev_b_11325636.html
- <https://www.youtube.com/watch?v=I6qR7hx89VU>
- <https://www.gresham.ac.uk/lectures-and-events/digital-skills-crisis-opportunity>
- <https://news.un.org/en/story/2017/09/564532-international-day-un-promotes-online-literacy-digital-world>
- https://www.dqinstitute.org/2018DQ_Impact_Report/
- <https://www.weforum.org/agenda/2016/06/8-digital-skills-we-must-teach-our-children/>
- <https://www.weforum.org/agenda/2016/09/8-digital-life-skills-all-children-need-and-a-plan-for-teaching-them/>
- <https://www.weforum.org/projects/coalition-for-digital-intelligence>
- <https://publications.parliament.uk/pa/cm201617/cmselect/cmsctech/270/270.pdf>
- <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/teach/teaching-tools/digital-literacy>
- <https://www.common sense.org/education/scope-and-sequence>
- <https://ec.europa.eu/jrc/en/digcomp/digital-competence-framework>

45. SELF MANAGEMENT: PILONUL AUTONOMIEI ÎN EDUCAȚIE

Elev: Cosmin Filip

Profesor coordonator: Becheș Petrică

Colegiul Tehnic „Anghel Saligny”

Cuvinte cheie: autodisciplină, eficiență, echilibru, succes.

Trăim într-o perioadă în care informația este accesibilă oricui, în orice moment. Manualele nu mai sunt singura sursă de învățare, iar elevii au la dispoziție platforme online, videoclipuri explicative și numeroase resurse digitale. Cu toate acestea, nu toți reușesc să obțină rezultate bune sau să își atingă obiectivele. Diferența nu mai este dată doar de cât știi, ci de modul în care îți gestionezi timpul, atenția și energia. Din acest motiv, self managementul devine o competență esențială în educația actuală.

Self managementul reprezintă capacitatea de a-ți organiza eficient activitatea și de a-ți controla comportamentele astfel încât să îți atingi obiectivele. Nu înseamnă doar disciplină sau respectarea unui program, ci presupune o înțelegere mai profundă a propriei persoane. Elevul nu mai este doar un receptor de informații, ci devine activ în procesul de învățare, alegând metodele care i se potrivesc și adaptându-se în funcție de situații.

Primul pas în dezvoltarea self managementului este autocunoașterea. Fără să îți înțelegi propriile reacții, puncte forte și limite, este dificil să îți construiești o strategie eficientă de învățare. De exemplu, un elev poate observa că se concentrează mai bine dimineața și că după-amiaza randamentul scade. În acest caz, este logic ca sarcinile mai dificile să fie rezolvate în prima parte a zilei. În lipsa acestei observații, elevul poate ajunge să depună efort în momentele nepotrivite și să fie frustrat de rezultate.

Autocunoașterea presupune și identificarea factorilor care afectează concentrarea. Unii elevi sunt distrași de telefon, alții de zgomot sau de gânduri. În momentul în care aceste lucruri sunt conștientizate, pot fi controlate mai ușor. Astfel, elevul nu mai acționează la întâmplare, ci începe să își creeze un mediu favorabil învățării.

Un alt element important este gestionarea timpului. Mulți elevi nu au neapărat dificultăți de înțelegere, ci de organizare. Amânarea sarcinilor este una dintre cele mai frecvente probleme. De multe ori, aceasta apare din cauza faptului că activitatea pare prea dificilă sau prea lungă. În loc să înceapă, elevul preferă să o evite.

O soluție eficientă este împărțirea sarcinilor în pași mai mici. În loc să învețe „tot capitolul”, elevul poate începe cu o lecție sau chiar cu câteva pagini. În momentul în care începe, rezistența inițială scade, iar procesul devine mai ușor de continuat. De asemenea, stabilirea unor obiective clare și realiste contribuie la creșterea eficienței. Un program flexibil, dar bine structurat, ajută la menținerea unui echilibru între școală și timpul liber.

Self managementul este strâns legat de inteligența emoțională. În viața de elev apar frecvent situații tensionate: teste, termene limită, comparații cu colegii sau așteptări ridicate. Modul în care elevul reacționează în aceste momente influențează direct performanța sa.

De exemplu, anxietatea înaintea unui test este o experiență comună. Un elev poate simți că nu mai poate gândi limpede, deși a învățat. În astfel de situații, nu lipsa cunoștințelor este problema, ci faptul că emoția devine dominantă. Un elev care învață să își recunoască starea și să o gestioneze, prin respirație controlată sau organizarea gândurilor, va reuși să își folosească mai bine cunoștințele.

Reziliența este o altă componentă esențială. Eșecul face parte din procesul de învățare, însă nu toți elevii reacționează la fel. Unii se descurajează și renunță, în timp ce alții încearcă să înțeleagă ce nu a funcționat. Self managementul îl ajută pe elev să nu se definească printr-o notă, ci să privească rezultatele ca pe un feedback.

Un elev care se cunoaște va analiza situația: „Am fost obosit?”, „Nu am înțeles suficient?”, „Am învățat superficial?”. Pe baza acestor întrebări, își poate ajusta metoda de lucru. Astfel, eșecul devine o etapă de progres, nu un obstacol definitiv.

În prezent, tehnologia joacă un rol important în viața elevilor. Telefonul și internetul pot fi utile pentru învățare, dar pot deveni și o sursă majoră de distragere. Mulți elevi pierd timp prețios verificând constant rețelele sociale sau alternând între învățat și alte activități online.

Self managementul presupune și stabilirea unor limite clare în utilizarea tehnologiei. De exemplu, elevul poate decide să învețe fără telefon pentru o perioadă de timp sau să folosească aplicații care îl ajută să își gestioneze activitatea. În același timp, este importantă selectarea informațiilor relevante. Nu orice conținut este util, iar capacitatea de a filtra informația devine o abilitate importantă.

Pe lângă organizare și control, self managementul contribuie la dezvoltarea autonomiei. Elevul începe să își asume responsabilitatea pentru propriile rezultate. Nu mai așteaptă să fie împins de la spate, ci își stabilește singur obiective și își monitorizează progresul. Această schimbare de atitudine este esențială pentru dezvoltarea personală.

Autonomia nu înseamnă perfecțiune. Înseamnă capacitatea de a învăța din greșeli și de a continua. Un elev autonom nu este cel care nu greșește, ci cel care nu rămâne blocat în greșeală. În timp, acest mod de gândire construiește încredere în sine și stabilitate.

Un alt aspect important este echilibrul. Un elev care învață constant, fără pauze, poate ajunge la epuizare. În schimb, un elev care nu are disciplină poate rămâne în urmă. Self managementul presupune găsirea unui echilibru între muncă și odihnă. Timpul liber nu este o pierdere, ci o resursă necesară pentru refacere și menținerea motivației.

De asemenea, relația cu ceilalți este influențată de modul în care elevul se gestionează pe sine. Un elev organizat și echilibrat va colabora mai bine în proiecte de grup, va comunica mai eficient și va evita conflictele inutile. Astfel, self managementul nu are impact doar asupra rezultatelor individuale, ci și asupra modului în care elevul funcționează în colectiv.

Pe termen lung, această competență devine un avantaj important. În viața profesională, nu este suficient să ai cunoștințe. Este nevoie de organizare, responsabilitate, capacitate de adaptare și gestionare a stresului. Elevul care dezvoltă aceste abilități încă din școală va avea un avantaj clar.



În final, self managementul nu este doar o metodă de lucru, ci un mod de a gândi. Este legat de responsabilitate, de capacitatea de a lua decizii și de dorința de a evolua. Într-o lume în continuă schimbare, în care cerințele sunt tot mai complexe, această competență devine esențială.

Educația modernă nu mai poate avea ca scop doar transmiterea de informații. Ea trebuie să formeze elevi capabili să se organizeze, să se adapteze și să își gestioneze viața în mod conștient. Self managementul reprezintă unul dintre pilonii acestei transformări, contribuind la formarea unor oameni autonomi, echilibrați și pregătiți pentru provocările viitorului.

46. AUTODISCIPLINĂ ȘI PERSEVERENȚĂ ÎN DEZVOLTAREA ELEVILOR

Elev: Militaru Denis-Andrei

Profesor coordonator: Georgiana Carabă

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân“

Cuvinte-cheie: autodisciplină, perseverență, eșec

Autodisciplina și perseverența reprezintă două dintre cele mai importante trăsături de caracter pe care un elev le poate dezvolta pe parcursul formării sale. Acestea nu sunt doar concepte teoretice, ci instrumente practice care contribuie direct la succesul academic și la dezvoltarea personală pe termen lung. Într-o lume în care tentațiile, distragerile și ritmul alert al vieții pot influența negativ concentrarea și productivitatea, capacitatea de a rămâne consecvent și determinat devine esențială.

Autodisciplina poate fi definită ca abilitatea unei persoane de a-și controla comportamentul, emoțiile și acțiunile în vederea atingerii unor obiective stabilite. Aceasta presupune asumarea responsabilității și capacitatea de a lua decizii corecte chiar și în situații dificile. Perseverența, pe de altă parte, reprezintă capacitatea de a continua efortul în ciuda obstacolelor, a eșecurilor sau a dificultăților întâlnite pe parcurs. Împreună, aceste două calități formează baza unui caracter puternic și echilibrat.

Un prim aspect important în înțelegerea autodisciplinii este rolul consecvenței în atingerea obiectivelor. De cele mai multe ori, elevii își stabilesc scopuri ambițioase, precum obținerea unor rezultate bune la învățătură sau dezvoltarea unor abilități noi. Cu toate acestea, lipsa consecvenței duce frecvent la abandonarea acestor obiective. Consecvența presupune realizarea unor acțiuni mici, dar constante, care, în timp, generează rezultate semnificative.

Un alt aspect esențial este diferența dintre motivația temporară și disciplina constantă. Motivația este adesea influențată de factori externi, precum dorința de a obține o recompensă sau de a evita o pedeapsă. Deși poate fi un factor de pornire, motivația este instabilă și fluctuantă. Există momente în care elevii se simt energici și dornici să învețe, dar și momente în care lipsa de chef sau oboseala îi împiedică să fie productivi.

În schimb, autodisciplina presupune acțiune constantă, indiferent de starea de moment. Elevii disciplinați nu depind de inspirație sau de dispoziție, ci își respectă

programul și responsabilitățile. Această capacitate de a acționa chiar și în absența motivației este ceea ce diferențiază succesul pe termen lung de rezultatele temporare.

Formarea obiceiurilor productive reprezintă un alt element fundamental în dezvoltarea autodisciplinii. Obiceiurile sunt comportamente repetate care devin automate în timp. Acestea pot influența în mod semnificativ viața unui elev, fie în mod pozitiv, fie negativ. De aceea, este important ca elevii să conștientizeze impactul obiceiurilor lor și să lucreze activ la formarea unor rutine benefice.

Procesul de formare a obiceiurilor începe cu pași mici. De exemplu, stabilirea unui program zilnic de studiu, organizarea materialelor sau planificarea activităților pentru ziua următoare sunt acțiuni simple, dar eficiente. Repetate în mod constant, acestea devin automate și nu mai necesită un efort conștient semnificativ.

Un rol important în acest proces îl are mediul. Un spațiu de lucru ordonat și lipsit de distrageri favorizează concentrarea și eficiența. De asemenea, limitarea utilizării excesive a tehnologiei și stabilirea unor reguli clare contribuie la menținerea disciplinei. Elevii care își creează un mediu favorabil învățării au mai multe șanse să își atingă obiectivele.

Elevii perseverenți privesc eșecurile ca pe oportunități de învățare, nu ca pe obstacole definitive. Ei înțeleg că greșelile fac parte din procesul de dezvoltare și că fiecare încercare îi apropie de succes. Această mentalitate contribuie la dezvoltarea încrederii în sine și la creșterea rezilienței.

Un alt beneficiu al autodisciplinii și perseverenței este dezvoltarea responsabilității personale. Elevii învață să își asume consecințele acțiunilor lor și să nu mai caute scuze pentru eventualele eșecuri. Această atitudine îi ajută să devină mai maturi și mai pregătiți pentru provocările vieții de adult.

De asemenea, aceste calități contribuie la o mai bună gestionare a timpului. Elevii disciplinați își planifică activitățile în mod eficient și evită amânarea sarcinilor. Astfel, reușesc să reducă stresul și să își îmbunătățească performanțele. În loc să învețe în ultimul moment, aceștia adoptă o abordare organizată și constantă.

Reflecția este un instrument important în dezvoltarea autodisciplinii și perseverenței. Prin analizarea propriului comportament, elevii pot identifica punctele forte și slăbiciunile. De exemplu, pot observa în ce momente ale zilei sunt mai productivi sau ce tip de activități le distrage atenția.

Pe baza acestor observații, elevii își pot ajusta strategiile și își pot îmbunătăți performanțele. Reflecția îi ajută să devină mai conștienți de propriile acțiuni și să ia decizii

mai bune în viitor. Aceasta contribuie la dezvoltarea gândirii critice și a responsabilității personale.

Un alt aspect important este rolul autodisciplinei în atingerea obiectivelor pe termen lung. Succesul nu este rezultatul unui efort singular, ci al unei munci constante și organizate. Elevii care învață să fie disciplinați își pot stabili obiective clare și pot lucra în mod sistematic pentru a le atinge.

De exemplu, pregătirea pentru un examen important necesită planificare, organizare și consecvență. Elevii care își împart materia în etape și învață treptat au șanse mai mari să obțină rezultate bune decât cei care învață în ultimul moment. Această abordare reduce stresul și crește eficiența învățării.

Perseverența este, de asemenea, esențială în atingerea acestor obiective. Există momente în care elevii se pot simți descurajați sau copleșiți de dificultăți. În astfel de situații, perseverența îi ajută să continue și să nu renunțe. Aceasta este calitatea care face diferența între cei care abandonează și cei care reușesc.

Un alt beneficiu al acestor calități este dezvoltarea unei atitudini pozitive față de muncă și efort. Elevii învață să aprecieze procesul de învățare și să înțeleagă că succesul necesită timp și dedicare. Această perspectivă îi ajută să fie mai răbdători și mai determinați.

În plus, autodisciplina și perseverența contribuie la dezvoltarea unei imagini de sine pozitive. Elevii care reușesc să își respecte angajamentele și să își atingă obiectivele capătă încredere în propriile forțe. Această încredere îi motivează să își stabilească obiective și mai ambițioase.

Nu în ultimul rând, aceste calități au un impact semnificativ asupra vieții de adult. În afara mediului școlar, autodisciplina și perseverența sunt esențiale în carieră, în relații și în gestionarea responsabilităților zilnice. Persoanele disciplinate și perseverente sunt mai bine pregătite să facă față provocărilor și să își atingă obiectivele.

În concluzie, autodisciplina și perseverența sunt fundamentale pentru dezvoltarea elevilor. Prin consecvență, înțelegerea diferenței dintre motivație și disciplină și formarea unor obiceiuri productive, aceștia își pot construi un parcurs solid. Aceste calități nu doar că îmbunătățesc rezultatele școlare, ci contribuie și la formarea unor persoane responsabile, echilibrate și capabile să își atingă obiectivele pe termen lung.

Astfel, dezvoltarea autodisciplinei și a perseverenței nu este doar o necesitate educațională, ci și o investiție în viitorul fiecărui elev. Prin efort constant și reflecție, orice elev poate învăța să își controleze acțiunile și să își urmeze obiectivele, indiferent de dificultățile întâlnite.

47. TEHNOLOGIA – ÎNTRE PIEDICĂ ȘI AJUTOR

Elev: Ciocîltan Aurelian

Profesor coordonator: Olaru Cătălina

Colegiul Național „Ion Neculce”

Cuvinte cheie: tehnologie, educație, responsabilitate

Gradul rapid de adoptare și dezvoltare a tehnologiei din ultimul deceniu a adus în prim-plan problema accesului la tehnologie pentru copii. În ultimul timp, tot mai multe țări de pe tot mapamondul, introduc acte legislative care reglementează social media, interzicând utilizarea acesteia de minori, justificând aceste acțiuni prin diverse studii care atestă că utilizarea excesivă a tehnologiei de către copii are efecte negative asupra dezvoltării lor normale. Totuși, este oare tehnologia doar un aspect negativ în viața tinerilor, sau prezintă, de fapt, o oportunitate de învățare și dezvoltare?

În primul rând, multiplele moduri în care tehnologia economisește timp permițând oamenilor să fie mai productivi dovedesc faptul că ea nu este intrinsec negativă. Capacitatea de a comunica rapid, de a transmite cu ușurință documente, videoclipuri, muzică și multe altele, de a fi la curent cu evenimentele lumii, etc. demonstrează faptul că aceasta îi ajută pe oameni să fie mult mai bine conectați la lumea înconjurătoare și că suntem într-o eră a informațiilor, care ne permite să luăm decizii mai înțelepte și mai bune.

Un alt argument în favoarea promovării utilizării tehnologiei de către tineri este faptul că aceasta oferă acces la informație cu ușurință celor care altfel ar fi fost foarte greu de obținut. Spre exemplu, copii din zona rurală, care nu au acces la biblioteci mari, iar criza profesorilor calificați le limitează și mai mult accesul la educație, se pot folosi de resurse online, precum cărți, cursuri și chiar și de AI pentru a înțelege mai bine lucrurile predate la clasă și pentru a le aprofunda.

Un bun exemplu prin care tehnologiile de tip AI oferă un ajutor excepțional elevilor este capacitatea acestuia de a-i ajuta în învățarea limbilor străine. Pe lângă faptul că aceste unelte pot crea texte adaptate pentru toate nivelurile de înțelegere și pe o plajă largă de subiecte, au avantajul de a fi interactive. Astfel, utilizatorii pot vorbi cu chatboturile la fel cum ar putea vorbi cu un nativ. De asemenea le pot cere să îi corecteze în cazul în care fac greșeli, inclusiv în rezolvarea temelor pentru acasă. În acest caz ei pot cere ca AI-ul să

genereze exerciții după modelul celor primite, oferindu-le oportunitatea de a-și consolida cunoștințele.

Mai mult, intervine problema utilității pe care o va prezenta în viitor abilitatea de a utiliza instrumentele digitale, inclusiv a celor legate de Inteligența Artificială. Tot mai multe întreprinderi, din toate domeniile încearcă să le integreze în procesul de producție și astfel, cei care au experiență în utilizarea noilor tehnologii vor fi avantajați, iar ceilalți își vor găsi mult mai greu locul în noua lume ce pare a fi marcată de avansurile tehnologice realizate cu o viteză amețitoare.

În același timp, criticile adresate în special spre social media nu sunt nefondate. Așa cum arată mai multe studii precum studiul „ABCD” („*Adolescent Brain Cognitive Development*”) realizat de către National Institutes of Health și studiul „*Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children*” publicat în prestigioasa revistă JAMA Pediatrics, arată faptul că utilizarea ecranelor de către copii de la vârste fragede are un impact măsurabil asupra creierului și a dezvoltării acestuia. Rețelele sociale exacerbează efectele negative prezentate în studiile de mai sus prin faptul că ele creează dependență, fiind extrem de atrăgătoare pentru tineri, întrucât răspunde la nevoia lor de a comunica și de a se face auziți. Astfel, expunerea lor la ecrane devine un lucru „necesar”, fiind pusă problema faptului că ei nu își pot controla timpul de utilizare a tehnologiei, de unde și nevoia de le fi impuse limite.

În concluzie, este necesară utilizarea rațională și echilibrată a tehnologiei pentru a evita excesele și pentru a le oferi tinerilor șansa de a-și atinge maximul potențial. O utilizare echilibrată presupune transformarea mediului digital dintr-o sursă de distragere și dependență într-un instrument autentic de emancipare intelectuală. Deși riscurile fiziologice și psihologice documentate de studiile de specialitate impun o supraveghere atentă, o interdicție totală ar risca să îi priveze pe minori de avantajele competitive esențiale în societatea de mâine.

Bibliografie:

- <https://news.sky.com/story/the-countries-that-have-social-media-bans-or-are-planning-to-implement-one-13526116>
- <https://abcdstudy.org/>
- <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2754101>
- <https://www.profit.ro/povesti-cu-profit/it-c/google-adauga-functii-de-ai-pentru-invatarea-limbii-engleze-21574817>

48. ACCESIBILITATE, INCLUZIUNE PRIN NOI TEHNOLOGII ȘI METODE INOVATOARE ÎN PROCESUL DE PREDARE-ÎNVĂȚARE-EVALUARE

Elev: Tutunea Silviu

Profesor coordonator: Ioan Mirela

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

Cuvinte cheie: educație, metode inovative, tehnologii digitale.

Într-o lume aflată în continuă schimbare, educația este chemată să țină pasul cu noile cerințe ale societății. Elevii de astăzi nu mai sunt doar receptori pasivi de informație, ci parteneri activi în procesul de predare-învățare. Este esențial, din acest punct de vedere, ca școala să adopte tehnologii și metode inovative de predare-învățare, care să permită recunoașterea și valorizarea potențialului unic al fiecărui elev.

Un prim aspect important este utilizarea tehnologiei digitale. Tabletele, platformele educaționale online, realitatea virtuală și augmentată, aplicațiile interactive – toate acestea oferă posibilități multiple de personalizare a învățării. Prin intermediul lor, profesorii pot adapta conținuturile în funcție de stilul de învățare al fiecărui elev: vizual, auditiv, kinestezic etc. Platformele precum Kahoot, Quizizz sau Google Classroom fac procesul educațional mai atractiv și mai accesibil, contribuind la implicarea activă a tuturor elevilor.

Platforma educațională Google Classroom, lansată oficial pe 12 august 2014, este o aplicație construită de Google împreună cu și pentru profesori, care își propune să simplifice crearea, distribuirea și clasificarea sarcinilor de lucru altfel decât pe hârtie.

Platforma educațională menționată anterior implică Discul Google pentru crearea și distribuirea temelor. Documentele, foile de calcul și prezentările Google pentru scriere și Gmail pentru comunicarea facilă dintre profesor și elev sunt de asemenea create cu ajutorul aceleiași platforme educaționale. Începând cu anul 2015 Google Classroom deține și Google Calendar, utilizat pentru stabilirea termenului limită al temelor.

Profesorul creează o clasă virtuală la care elevii sunt invitați să se înscrie prin intermediul unui cod privat sau printr-o invitație. Aici profesorul postează conținut educațional pe care elevul are posibilitatea să-l parcurgă oricând și de oriunde. Tot aici sunt create și distribuite de către profesor temele elevilor, cărora li se poate atribui și un termen limită. Elevul va trimite temele în vederea notării. Profesorul poate evalua lucrările și oferi

feedback direct în Google Classroom. Aplicația permite adăugarea de comentarii și evaluări, iar lucrările pot fi revizuite și retrimise de către elevi dacă este necesar.

O altă platformă educațională utilizată cu succes este platforma EDU-VOX. Aceasta reprezintă un mediu digital educațional conceput pentru a facilita comunicarea, colaborarea și învățarea interactivă între elevi, profesori și, uneori, părinți. Funcționează ca un spațiu virtual centralizat unde resursele educaționale, activitățile didactice și evaluări, sunt organizate eficient și accesibil în orice moment și de oriunde.

Unul dintre principalele avantaje ale platformei EDU-VOX este capacitatea sa de a susține învățarea sincron și asincron. Profesorii pot încărca materiale precum lecții, prezentări, fișiere video sau teste, iar elevii le pot accesa în ritmul propriu. În același timp, platforma permite desfășurarea orelor live, prin integrarea unor instrumente de videoconferință și chat, facilitând interacțiunea directă.

EDU-VOX pune un accent deosebit pe evaluare și feedback. Profesorii pot crea teste online, teme sau chestionare, iar rezultatele sunt generate automat sau analizate rapid. Elevii primesc feedback imediat, ceea ce contribuie la o învățare mai eficientă și la corectarea rapidă a greșelilor.

Un alt aspect important este componenta de colaborare. Elevii pot lucra în grupuri, pot participa la discuții sau proiecte comune, dezvoltându-și astfel abilități de comunicare și lucru în echipă. De asemenea, platforma oferă funcții de monitorizare a progresului, permițând profesorilor să urmărească evoluția fiecărui elev.

De asemenea, metodele de tip învățare prin proiecte sau învățare bazată pe probleme sunt esențiale pentru a pune în valoare competențele individuale. Aceste metode oferă elevilor șansa de a lucra în echipă, de a propune soluții creative și de a se implica în mod activ, dezvoltându-și gândirea critică, colaborarea și autonomia. În astfel de contexte, elevii timizi sau mai puțin încrezători pot găsi un spațiu în care să se exprime și să își valorifice punctele forte.

Elaborarea proiectului necesită o perioadă îndelungată de timp ce poate dura de la câteva zile până la câteva săptămâni și poate fi sarcină de lucru individuală sau în echipă.

În utilizarea acestei metode se parcurg următoarele etape:

- stabilirea temelor pentru proiect;
- stabilirea și precizarea perioadei de realizare a proiectului;
- familiarizarea elevilor cu exigențele specifice elaborării unui proiect;
- planificarea activității (individuale sau de grup: formularea obiectivelor proiectului; constituirea grupelor de elevi (dacă este cazul);

- distribuirea/alegerea subiectului de către fiecare elev / grup de elevi; distribuirea/asumarea responsabilităților de către fiecare membru al grupului;
- identificarea surselor de documentare;
- desfășurarea cercetării / colectarea datelor; realizarea produselor/ materialelor;
- prezentarea rezultatelor obținute / proiectului;
- evaluarea proiectului.

Este necesar ca profesorul să le recomande elevilor structura proiectului încă de la început:

- pagina de titlu (include tema proiectului, numele autorului/autorilor, școala, clasa, perioada de realizare);
- cuprinsul (se precizează titlurile capitolelor și subcapitolelor);
- introducerea (se fac referiri la importanța temei, cadrul conceptual și metodologic); dezvoltarea elementelor de conținut prezentate în cuprins;
- concluzii;
- bibliografie;
- anexe.

Pe parcursul realizării proiectului, cadrul didactic oferă suport și îndrumări elevilor în desfășurarea cercetării, în colectarea datelor necesare și poate realiza evaluări parțiale. Evaluarea proiectului implică atât raportarea la calitatea produsului, cât și la calitatea procesului, a activității elevului.

Printre avantajele utilizării proiectului atât ca metodă eficientă de evaluare cât și ca metodă de învățare interactivă precizăm :

- plasează elevul într-o situație de cercetare autentică;
- cultivă responsabilitatea pentru propria învățare ;
- asigură implicarea tuturor elevilor în realizarea sarcinilor propuse;
- facilitează abordările de tip inter- / transdisciplinar;
- promovează interevaluarea/autoevaluarea și interînvățarea;
- oferă posibilitatea aprecierii unor rezultate de diverse tipuri;
- permite exersarea și evaluarea: capacității de a observa; capacității investigative; capacității de analiză, sinteză, comparație, etc.;
- asigură dezvoltarea competențelor de relaționare / comunicare;
- stimulează creativitatea;
- facilitează dezvoltarea încrederii în propriile forțe etc.

Un alt element inovator este utilizarea feedback-ului personalizat și a evaluării formative. În locul evaluărilor standardizate, care adesea ignoră diferențele individuale,

profesorii pot oferi feedback constructiv și ghidaj continuu, încurajând progresul fiecărui elev în ritmul propriu.

Portofoliile, fie ele pe suport tradițional, fie digitale, devin instrumente relevante pentru conștientizarea propriilor reușite și pentru creșterea motivației interne.

Portofoliul este definit ca *o metodă de evaluare complexă, longitudinală, proiectată într-o secvență mai lungă de timp, care oferă posibilitatea de a se emite o judecată de valoare, bazată pe un ansamblu de rezultate.*

Portofoliul reprezintă oglinda elevului, relevând: nivelul general de pregătire, rezultatele deosebite obținute în unele domenii, ca și rezultatele slabe în altele, interese și aptitudini demonstrate, capacități formate, atitudini, dificultăți în învățare întâmpinate, etc. Portofoliul este un instrument utilizat în cadrul evaluării sumative, care permite estimarea progresului în învățare al elevului, prin raportare la achizițiile realizate în perioade de timp mai mari (unitate de învățare, modul, an școlar sau chiar ciclul de învățământ), utilitatea lui fiind remarcată de toți participanții la actul educational:

- elevii își pot urmări progresul;
- elevii și profesorul pot comunica fiecare element component al portofoliului, fiind verificați și îndrumați de către cadrul didactic, observațiile fiind consemnate la rândul lor în scris și atașate lucrărilor elevului;
- elevii, profesorul și părinții pot avea un dialog concret prin intermediul căruia cei din urmă pot urmări evoluția, atitudinea copilului lor la disciplina Limba și literatura română, observațiile profesorului venind să atragă atenția asupra unor eventualelor neajunsuri ce așteaptă rezolvarea;
- factorii de decizie au la dispoziție portofoliile elevilor pentru a-și forma o imagine mai clară asupra demersului didactic desfășurat în sala de clasă în cadrul parteneriatului profesor - elev.

Așadar, atât tehnologiile cât și metodele inovative de predare-învățare nu rămân simple metode „la modă”, ci reprezintă necesități stringente ale învățământului actual. Ele oferă cadrul necesar pentru ca fiecare elev să fie văzut, respectat și valorizat în unicitatea sa. O educație centrată pe elev, sprijinită de inovație, este cheia unei societăți echitabile și prospere.

Bibliografie:

Cucoș, Constantin, *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și gradele didactice*, Editura Polirom, Iași, 1998

49. BUSOLA EMOȚIONALĂ

Elev: Pîrvu Preda Denis Gabriel

Profesor coordonator: Olaru Catalina

Colegiul Național „Ion Neculce”

1. HARTA EMOȚIILOR - Analiza personala

Perioada pregătirii pentru Bacalaureat și a alegerii unui traseu profesional reprezintă una dintre cele mai solicitante etape ale adolescenței. Confruntarea cu propriile emoții nu devine un semn de slăbiciune, ci un act de curaj și de maturitate. Am identificat trei emoții predominante care mi-au marcat această perioadă:

(1) *Anxietatea performanței*

Se manifestă prin îngrijorare față de rezultatele examenului și teama că efortul depus nu va fi suficient. Apare mai ales în serile dinaintea simulărilor sau când încerc să estimez ce note vor valida munca de doisprezece ani de școală. Sursa ei stă în perfecționismul internalizat și în presiunea socială - familia, colegii, așteptările implicite ale mediului academic.

Cum o gestionez: împart sarcinile mari în micro-obiective zilnice și practic tehnica 5-4-3-2-1 (ancorare senzorială) ori de câte ori simt că gândul negativ preia controlul.

(2) *Entuziasmul anticipativ*

Este emoția pozitivă legată de libertatea pe care o promite viața de student - noi discipline, oameni noi, independență reală. Apare când mă imaginez în amfiteatrele facultății sau când lucrez la proiecte proprii. Entuziasmul devine combustibil: mă ajută să văd dincolo de oboseala acumulată.

Cum îl cultiv: îmi rezerv în fiecare săptămâna cel puțin o oră pentru o activitate creativă care nu are legătura cu materia de bacalaureat, pentru a menține vie flacăra motivației intrinseci.

(3) *Ambivalența identitară*

Mai subtilă decât celelalte două, această emoție reflectă tensiunea dintre cine sunt acum și cine trebuie să devin. Sunt simultan elevul care mai are de dat examene și antreprenorul care construiește un brand, cercetătorul care se pregătește pentru Drept și creatorul de conținut digital. Aceste roluri coexistă uneori armonios, alteori se contrazic.

Cum o integrez: prin jurnal de reflecție - scriu câte trei propoziții seara despre ce a mers bine, ce a mers prost și ce am aflat despre mine. Claritatea scrisului reduce difuzia emoțională.

2. STUDIU DE CAZ - Interviu cu un adult

Persoana interviuată: M.P., 28 de ani, student în anul II de master la Facultatea de Drept, lucrează simultan part-time ca paralegal. A acceptat interviul în forma unui schimb informal de aproximativ 20 de minute.

Fragment din interviu

Eu: Cum arată stresul în sesiune pentru tine, acum, față de cum era la liceu?

M.P.: *La liceu stresul era difuz - simțeam că totul contează enorm, dar nu știam exact de ce. Acum e mai clar: știu ce risc dacă nu livrez. Asta îl face mai gestionabil. Am învățat să separ emoția de sarcină - pot să fiu stresat și să lucrez eficient în același timp.*

Eu: Care e tehnica ta numărul unu?

M.P.: *Blocuri de 45 de minute cu 10 minute de pauză activă. Nu stau pe telefon în pauze - ies, beau apa, mă mișc. Creierul are nevoie de deconectare adevărată, nu de alt ecran.*

3. PLANUL DE INTERVENȚIE - Kit de prim ajutor emoțional

Kitul este structurat pe trei niveluri de intensitate emoțională, inspirat din modelul reglării în trei trepte (co-reglare, auto-reglare, proactivitate):

Nivelul 1 - Criza acută (anxietate, blocaj, panică)

- Respirație 4-7-8: inspirație 4 secunde, reținere 7 secunde, expirație 8 secunde - activează sistemul nervos parasimpatic și reduce cortizonul în aproximativ 90 de secunde.
- Ancorare senzorială 5-4-3-2-1: identific 5 lucruri văzute, 4 auzite, 3 atinse, 2 mirosuri, 1 gust - rupe ciclul ruminativ imediat.
- Mișcare fizică de 5 minute: 20 de flotări sau o scurtă plimbare - eliberează endorfine și resetează starea fiziologică.

Nivelul 2 - Stres cronic (oboseala, demotivare, iritabilitate)

- Restructurare cognitivă: la fiecare gând catastrofic, aplic cele trei întrebări: Este adevărat? Am dovezi? Care e cel mai probabil scenariu realist?
- Jurnal de recunoștința - 3 lucruri bune din ziua respectivă, scrise seara. Recalibrează atenția spre resurse, nu spre deficite.
- Deconectare digitală planificată: 1 oră seara fără telefon și social media, înlocuită cu lectură, muzică sau o activitate creativă.

Nivelul 3 - Prevenție și reziliența pe termen lung

- Somn de calitate - minimum 7.5 ore; evit ecranele cu 45 de minute înainte de culcare.

- Exercițiu fizic regulat - 3 antrenamente pe săptămâna; nu negociabil, indiferent de volumul de studiu.
- Conexiuni sociale autentice - o conversație profundă pe săptămâna cu un prieten sau mentor.

4. PRODUS CREATIV | Eseu reflexiv

Empatia ca instrument profesional: a vedea prin ochii celuilalt

Exista un paradox în centrul vieții profesionale moderne: cu cât mediile de lucru devin mai tehnologizate, cu atât competențele emoționale devin mai valoroase. Automatizarea preia sarcini repetitive, dar nu poate replica capacitatea umană de a înțelege, de a anticipa și de a răspunde nevoilor altei ființe. Empatia - abilitatea de a percepe și de a rezona cu starea emoțională a celuilalt - devine, în acest context, un avantaj competitiv real, nu un simplu atribut dezirabil.

Empatia nu înseamnă a prelua emoțiile celorlalți ca pe proprie suferință - aceasta ar fi contopire emoțională, nu empatie.

În viitoarea mea carieră în drept, empatia va juca un rol strategic. A înțelege ce simte clientul - nu doar ce declară - îmi va permite să construiesc argumente mai puternice și să ofer soluții mai adecvate. A percepe starea emoțională a unui judecător sau a unui adversar în negociere nu înseamnă manipulare; înseamnă lectura socială avansată, capacitatea de a adapta mesajul la receptor. Avocații cei mai eficienți nu sunt neapărat cei cu cel mai mare vocabular juridic, ci cei care știu să comunice uman.

Empatia funcționează și ca instrument de leadership. Relațiile cu furnizorii, clienții sau colaboratorii evoluează complet diferit în funcție de cât de mult îți iei timp să înțelegi perspectiva celuilalt. O clientă care cumpără o brățară nu cumpără metal; cumpără o emoție, o semnificație, o versiune idealizată a propriei identități. A înțelege aceasta ajută la construirea unui brand mai autentic, nu doar mai eficient comercial. Investiția în empatie începe cu practica ascultării active - a fi prezent în conversație fără a pregăti simultan răspunsul; a pune întrebări care adâncesc înțelegerea, nu care confirmă propriile ipoteze.

Cred că generația mea va redefini profesionalismul. Nu ca distanța rece și eficiența mecanică, ci ca inteligența emoțională aplicată - precizie și empatie, nu în opoziție, ci în simbioză. A naviga spre maturitate înseamnă a înțelege că cele mai rezistente relații profesionale sunt construite nu pe competența singulară, ci pe încredere - iar încrederea se naște acolo unde celălalt se simte văzut și înțeles.

"Maturitatea nu este vârsta la care nu mai plângi. Este vârsta la care înțelegi de ce plânge celălalt."

50. SELF-MANAGEMENT – CHEIA ECHILIBRULUI DINTRE PERFORMANȚĂ, EMOȚIE ȘI TEHNOLOGIE

Elev: Antonescu Roxana-Elena

Profesor coordonator: Chițu Liliana

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”, București

Cuvinte cheie: organizare; disciplină; concentrare; burnout.

În ziua de azi, elevii au tot mai multe lucruri de făcut și, în același timp, tot mai multe lucruri care îi distrag. Avem acces la informație foarte ușor, dar și la rețele sociale sau alte aplicații care ne consumă timpul fără să ne dăm seama. Din acest motiv, cred că self-managementul este foarte important pentru orice elev care vrea să fie organizat și să nu ajungă constant stresat.

Pentru mine, self-managementul a devenit important mai ales în momentele în care am simțit că nu mai fac față. De exemplu, mi s-a întâmplat să am mai multe teste în aceeași săptămână și, în loc să încep să învăț din timp, am tot amânat. Îmi spuneam că „mai am timp”, dar ajungeam să stau pe telefon sau să fac alte lucruri mai ușoare. În final, ajungeam să învăț pe grabă, seara târziu, și evident că nu mai rețineam la fel de bine. Atunci mi-am dat seama că nu lipsa timpului era problema, ci modul în care îl foloseam.

Un lucru pe care l-am observat la mine este blocajul care apare atunci când am o sarcină mai dificilă, mai ales la o materie pe care nu o înțeleg foarte bine. De exemplu, dacă primesc un exercițiu mai complicat, primul impuls este să îl evit și să fac altceva. Problema este că acel task rămâne acolo și începe să mă streseze din ce în ce mai mult. Cu cât îl amân mai mult, cu atât mi se pare mai greu. În timp, am realizat că cel mai important este să încep, chiar și cu un pas mic. De multe ori, după ce încep, îmi dau seama că nu era chiar atât de dificil pe cât părea.

De aceea, am încercat să găsesc mici soluții care să mă ajute. De exemplu, încerc să îmi împart sarcinile în pași mai mici și să îmi stabilesc un timp clar pentru fiecare. Chiar și 20-30 de minute de concentrare pot face o diferență. De asemenea, încerc să încep cu lucrurile mai dificile, pentru că după aceea restul mi se pare mai ușor.

Pe lângă asta, cred că mulți elevi trec printr-o stare de burnout fără să își dea seama. Mi s-a întâmplat și mie să am o perioadă în care aveam multe teme, proiecte și teste și

încercam să le fac pe toate fără pauză. La început aveam energie, dar după câteva zile am început să mă simt obosit, fără chef și parcă nu mai aveam motivație pentru nimic.

La ora de biologie, ni s-a întâmplat să avem de învățat o lecție destul de lungă într-un timp scurt. La început, am încercat să învăț totul dintr-o dată, fără să iau pauze, pentru că voiam să termin cât mai repede. După un timp, am început să mă simt obosită și nu mai reușeam să mă concentrez. Citeam aceeași informație de mai multe ori și tot nu o rețineam, ceea ce m-a frustrat și mai mult.

Atunci mi-am dat seama că, de fapt, treceam printr-o stare de burnout. Am decis să iau o pauză scurtă, iar după ce m-am întors, am învățat pe bucăți, mai organizat. Așa am reușit să înțeleg și să rețin mult mai bine lecția, ceea ce mi-a arătat că pauzele sunt la fel de importante ca munca în sine. Chiar dacă stăteam la birou, nu mai eram productiva. Atunci am înțeles că nu este suficient doar să muncești mult, ci trebuie să știi și când să iei o pauză.

Un alt aspect important este modul în care ne gestionăm emoțiile. De exemplu, înainte de un test important, este normal să ai emoții, dar dacă te lași copleșit de ele, riști să uiți lucruri pe care le știai. Am pățit să știu lecția, dar din cauza stresului să nu mă pot concentra. În timp, am învățat că este important să îți păstrezi calmul și să nu te panichezi, pentru că emoțiile pot influența foarte mult rezultatul.

Tehnologia este utilă, dar poate deveni ușor o problemă. De multe ori spun că stau doar puțin pe telefon, dar ajung să pierd mult mai mult timp decât îmi dau seama. De exemplu, intru să verific ceva și ajung să stau pe rețele sociale fără un scop clar. Pentru mine, self-managementul este ca o busolă care mă ajută să nu mă pierd printre toate aceste distrageri.

În opinia mea, self-managementul ține mult de disciplină și de obiceiuri. Nu reușesc mereu să fiu organizat, dar cred că faptul că încerc să îmi îmbunătățesc acest lucru este deja un pas important.

În concluzie, self-managementul nu înseamnă doar să îți organizezi timpul, ci și să te înțelegi pe tine. Nu putem controla tot ce se întâmplă, dar putem controla modul în care reacționăm. Până la urmă, diferența o face modul în care ne gestionăm pe noi înșine.

Bibliografie:

- <https://absoluteschool.net/articole/gestionarea-stresului-si-a-burnout-ului-in-procesul-de-invatare-profesionala/>
- <https://revista.lefo.ro/2022/05/08/fenomenul-burnout-in-randul-elevilor-o-problema-reala/>

51. AUTOCUNOAȘTEREA ȘI DISCIPLINA ÎN FAȚA PRESIUNII ACADEMICE AUTOCUNOAȘTERE ȘI CONȘTIENTIZARE PERSONALĂ

Elev: Rianna-Florentina

Profesor coordonator: Berbece Georgiana Ligia

Liceul Teoretic „Nichita Stănescu”, București

Cuvinte cheie: autocunoaștere, perseverență, disciplină, tehnologie

La începutul procesului educațional, când învățământul în școli a devenit gratuit, copiii au fost atrași de acesta datorită stilului de viață din acea perioadă. Elevii erau dornici să învețe lucruri de bază, necesare în fiecare zi, iar cei mai norocoși, cu o situație financiară mai bună, își terminau studiile în marile orașe ale Europei. Însă, pe măsură ce trece timpul, studiile obligatorii se măresc de la 4 clase la 8, apoi la 10 clase, iar în același timp cresc și așteptările pe care părinții, profesorii și societatea le au de la elevi. În zilele noastre, elevii simt presiunea academică acumulată de-a lungul generațiilor, deoarece au fost făcute multe sacrificii pentru ca aceștia să poată învăța și să aibă acces gratuit la informații și educație.

Din cauza volumului mare de informații, a așteptărilor sociale tot mai ridicate și a multiplelor surse de distragere digitală, simpla acumulare de informații devine tot mai dificilă. Pentru ca elevii de astăzi să poată gestiona fără probleme viața personală și alegerea viitoarei cariere, intervine conceptul de self management, care reprezintă capacitatea fiecăruia de a-și gestiona emoțiile, timpul și de a organiza activitățile de învățare și cele extrașcolare. Conceptul se bazează pe criterii ca autocunoașterea, inteligența — atât cea intelectuală, cât și cea emoțională — perseverența, gândirea critică și asumarea responsabilității.

Autocunoașterea și conștientizarea personală se concentrează pe identificarea punctelor forte și a celor slabe. Acestea îi ajută pe elevi să își depășească limitele și să găsească motivația necesară pentru învățare. De exemplu, dacă un elev își propune să devină doctor, va acorda mai multă atenție materiilor de care are nevoie, se va pregăti mai bine pentru admitere și va fi conștient de concurență și de dificultatea acestui drum.

Autocunoașterea este o componentă esențială în viața fiecărei persoane, consolidând încrederea în sine și capacitatea de a lua decizii responsabile pentru viitoarea carieră. Ea crește siguranța în decizii, reduce confuzia, dezvoltă autonomia și contribuie la o viață plină de sens.

Elevii simt presiunea academică încă de la o vârstă fragedă și își doresc, în același timp, să petreacă timp alături de prieteni sau familie, în parc, în centre comerciale, la restaurante sau chiar acasă. Mulți dintre ei au și alte pasiuni sau hobby-uri, cum ar fi sportul — unde pot obține performanțe olimpice — sau activități realizate din plăcere, precum pictura, scrisul, cititul sau voluntariatul.

Copiii au nevoie de disciplină, stabilind prioritățile și relația dintre învățare și relaxare într-un mod realist. Astfel își pot finaliza proiectele la timp, evită aglomerarea sarcinilor și creează un echilibru între studiu și timpul liber. Acest echilibru contribuie direct la creșterea performanței academice și la reducerea stresului. Pe lângă presiunea academică și distragerile tehnologice, elevii se confruntă și cu dificultatea de a-și menține motivația pe termen lung. Într-un mediu în care rezultatele sunt adesea comparate, iar competiția este tot mai mare, unii elevi pot ajunge să își piardă încrederea în propriile capacități.

Cu ajutorul self managementului, elevii își dezvoltă și inteligența emoțională, care constă în capacitatea de a identifica propriile emoții și de a le controla în situații tensionate. În acest fel, un eșec poate fi transformat într-o oportunitate de învățare. Fiecare greșeală îi poate apropia de succes, învățând să gestioneze mai bine situațiile dificile. Acest aspect este esențial pentru dezvoltarea rezilienței. Perseverența este, de asemenea, o calitate care se dezvoltă în timp, prin efort și rezultate constante. Self managementul are ca obiectiv dezvoltarea încrederii în sine, a capacității de cooperare și a abilităților eficiente de comunicare, contribuind la formarea competențelor socio-emoționale și civice. El presupune capacitatea de a-ți controla emoțiile și comportamentul, pentru a atinge obiective personale și profesionale. În același timp, dezvoltă responsabilitatea personală și conștientizarea faptului că orice acțiune are o consecință.

Elevii trebuie să facă față unui număr mare de teme, teste și examene, iar așteptările profesorilor și ale părinților pot deveni uneori copleșitoare. Din dorința de a avea succes și de a nu dezamăgi, mulți elevi ajung să se simtă stresați, obosiți și chiar anxioși. În același timp, tehnologia modernă reprezintă o altă provocare. Telefoanele mobile, rețelele sociale, jocurile video și diferitele aplicații pot distra foarte ușor atenția de la studiu. În loc să se concentreze pe teme sau pe învățat, elevii sunt tentați să verifice notificările, să petreacă timp pe internet sau să urmărească videoclipuri. Această distragere constantă face ca procesul de învățare să fie mai dificil și reduce capacitatea de concentrare.

Elevii din prezent se confruntă cu o combinație complicată: pe de o parte presiunea de a performa la școală, iar pe de altă parte numeroasele distrageri oferite de tehnologie. Pentru a face față acestor provocări, este important ca elevii să își organizeze timpul eficient

și să își limiteze utilizarea tehnologiei atunci când studiază. Numai prin echilibru între muncă, odihnă și utilizarea responsabilă a tehnologiei se poate menține o stare de bine și o performanță academică sănătoasă. Capacitatea de reflecție și gândirea critică, alături de utilizarea responsabilă a tehnologiei, reprezintă elemente esențiale în formarea elevilor din societatea contemporană. Prin reflecție, elevii își pot analiza propriile acțiuni și rezultate, identificând atât punctele forte, cât și aspectele care necesită îmbunătățire. Gândirea critică îi ajută să evalueze informațiile primite, să pună întrebări și să formuleze concluzii bazate pe argumente solide, aspect deosebit de important într-un mediu digital în care informația este abundentă și nu întotdeauna corectă.

Utilizarea responsabilă a tehnologiei contribuie la valorificarea acestor abilități, oferind elevilor acces la resurse educaționale diverse și metode moderne de învățare. Fără disciplină și autocontrol, tehnologia poate deveni o sursă de distragere. De aceea, este necesar ca elevii să stabilească un echilibru între utilizarea acesteia în scop educativ și timpul dedicat altor activități.

Uneori copiii se pot simți copleșiți de tot ceea ce se întâmplă în jurul lor, fără să realizeze acest lucru. Lipsa pauzelor de la învățatură, precum și scăderea atenției și a răbdării pot contribui negativ la rezultatele academice. Presiunea socială, atât din partea adulților care îi îndeamnă să obțină rezultate cât mai bune, cât și din partea colegilor, adaugă un stres suplimentar.

Asumarea responsabilităților reprezintă o parte importantă a dezvoltării elevilor, contribuind la formarea unor persoane mature și conștiente de rolul lor în procesul educațional. Elevii trebuie să își îndeplinească sarcinile școlare cu seriozitate, să respecte termenele limită pentru teme și proiecte și să se implice activ în activitățile de învățare.

Totodată, odihna este esențială pentru menținerea performanței școlare și a stării de bine. Un program echilibrat, care să includă atât timpul dedicat studiului, cât și perioade de relaxare și somn suficient, îi ajută pe elevi să își păstreze concentrarea și energia necesară pentru a face față provocărilor școlare.

În concluzie, elevii din zilele noastre se confruntă cu numeroase provocări, generate atât de presiunea academică tot mai mare, cât și de distragerile oferite de tehnologia modernă. Totuși, prin dezvoltarea abilităților de self management, precum autocunoașterea, gestionarea timpului, perseverența și inteligența emoțională, elevii pot învăța să își organizeze mai bine activitățile și să își mențină echilibrul între școală și viața personală, să facă față presiunii academice și să își construiască treptat drumul spre viitoarea carieră.

52. SELF MANAGEMENT VĂZUT DIN INTERIOR AUTOCUNOAȘTERE ȘI CONȘTIENTIZARE PERSONALĂ

Elev: Cătănoiu Alexia

Profesor coordonator: Mateșan Adrian-Gabriel

Liceul Teoretic „Victoria”, Sector 3, București

Cuvinte cheie: Self management, emoții, timp, tehnologie

Trăim într-o perioadă în care totul se întâmplă foarte repede și avem mereu ceva de făcut. Școala, temele, testele, dar și telefonul, rețelele sociale sau timpul petrecut cu prietenii ne ocupă mare parte din zi. Din acest motiv, nu este suficient doar să fim inteligenți sau să învățăm mult, ci trebuie să știm și cum să ne organizăm viața. Aici intervine self managementul, adică abilitatea de a ne controla timpul, emoțiile și modul în care folosim tehnologia.

În primul rând, cred că totul începe cu autocunoașterea. Dacă nu știi cum ești ca persoană, ce te motivează sau ce te distrage, îți va fi greu să te organizezi. De exemplu, eu am observat că mă concentrez mai bine seara decât dimineața, așa că încerc să îmi fac temele mai importante atunci. În același timp, am realizat că telefonul este cea mai mare distragere pentru mine, așa că uneori îl las în altă cameră când învăț. Lucrurile acestea mici pot face o diferență mare.

Un alt aspect important este gestionarea timpului. De multe ori spunem „nu am timp”, dar de fapt problema este că nu știm să îl folosim eficient. Dacă îți faci un plan simplu pentru ziua respectivă și îți stabilești prioritățile, lucrurile devin mai ușoare. În același timp, este important să existe și echilibru. Nu putem învăța non-stop, pentru că ajungem să fim oboșiți și stresați. Timpul liber este la fel de important ca cel dedicat școlii.

Emoțiile joacă și ele un rol foarte important. În viața de elev există momente de stres, mai ales înainte de teste sau examene. Uneori ne enervăm, alteori ne descurajăm. Totuși, dacă învățăm să ne controlăm emoțiile, putem trece mai ușor peste aceste situații. De exemplu, un eșec nu înseamnă că nu suntem buni, ci că trebuie să încercăm din nou și să vedem unde am greșit. Cred că asta înseamnă să fii puternic din punct de vedere emoțional.

Tehnologia este prezentă peste tot în viața noastră. Pe de o parte, ne ajută foarte mult: putem găsi informații rapid, putem învăța lucruri noi și ne putem organiza mai bine. Pe de altă parte, ne poate face să pierdem foarte mult timp fără să ne dăm seama. De aceea, este

important să știm când să folosim tehnologia și când să ne oprim. Nu tehnologia este problema, ci modul în care o folosim.

Un lucru pe care îl consider esențial este disciplina. De multe ori așteptăm să avem chef să învățăm, dar adevărul este că nu vom avea mereu motivație. În schimb, dacă ne obișnuim să lucrăm constant, chiar și atunci când nu avem chef, rezultatele vor apărea. Perseverența este cea care face diferența între cei care renunță și cei care reușesc.

În același timp, self managementul ne ajută să gândim mai clar și să luăm decizii mai bune. În loc să facem lucrurile la întâmplare, începem să analizăm, să ne punem întrebări și să ne asumăm responsabilitatea pentru alegerile noastre. Astfel, devenim mai independenți și mai siguri pe noi.

De asemenea, un rol important îl are capacitatea de adaptare. Nu toate planurile noastre vor funcționa perfect, iar uneori apar situații neprevăzute. În astfel de momente, este important să nu renunțăm, ci să ne reorganizăm. Self managementul nu înseamnă rigiditate, ci flexibilitate și capacitatea de a găsi soluții. De exemplu, dacă nu am reușit să învățăm cât ne-am propus într-o zi, nu înseamnă că am eșuat, ci că trebuie să ne ajustăm planul pentru ziua următoare.

Un alt element esențial este mediul în care învățăm. De multe ori, nu acordăm importanță acestui aspect, dar el poate influența foarte mult eficiența noastră. Un spațiu ordonat, liniștit și fără distrageri ne ajută să ne concentrăm mai bine și să lucrăm mai rapid.

Nu în ultimul rând, consider că este important să vorbim despre echilibrul dintre viața online și cea reală. În prezent, foarte mulți elevi petrec mult timp în mediul digital, uneori fără să își dea seama. Deși tehnologia are multe avantaje, este necesar să existe o limită. De aceea, self managementul presupune și stabilirea unor reguli personale, cum ar fi limitarea timpului online sau evitarea utilizării telefonului în timpul învățării. Toate aceste elemente – stabilirea obiectivelor, adaptarea, organizarea mediului și gestionarea tehnologiei – contribuie la dezvoltarea unui stil de viață echilibrat. Ele nu se formează imediat, dar prin exercițiu și consecvență pot deveni obiceiuri. În timp, aceste obiceiuri ne ajută să devenim mai organizați, mai responsabili și mai siguri pe noi.

În concluzie, self managementul este foarte important pentru orice elev, deoarece ne ajută să ne organizăm mai bine, să ne controlăm emoțiile și să folosim tehnologia în mod responsabil. Nu este ceva ce învățăm peste noapte, ci un proces care se dezvoltă în timp. Totuși, dacă începem cu pași mici și suntem consecvenți, putem ajunge să avem un echilibru între școală, viața personală și mediul digital.

53. DE LA DEȘEU LA RESURSĂ: CUM PĂSTRĂM VALOAREA ÎN ECONOMIE

Elev: Paduraru David

Profesor coordonator: Bucatariu Mihaela

Colegiul Tehnic „Iuliu Maniu”

În societatea modernă consumăm foarte multe produse, de la telefoane și haine până la ambalaje sau mobilier. De multe ori, după ce nu mai avem nevoie de ele, le aruncăm și devin deșeuri. Totuși, în ultimii ani s-a dezvoltat ideea de economie circulară, un model economic care urmărește păstrarea produselor și materialelor în circuit cât mai mult timp. În loc ca obiectele să fie folosite o perioadă scurtă și apoi aruncate, ele pot fi reparate, reutilizate sau reciclate, astfel încât valoarea lor să nu se piardă.



Pentru a înțelege mai bine acest proces, putem urmări „viața economică” a unui telefon mobil. Totul începe cu extragerea materiilor prime. În interiorul unui telefon există metale precum litiu, cupru sau aur, care sunt extrase din natură.

Aceste materiale sunt apoi transportate în fabrici unde sunt transformate în componente electronice. După asamblare, telefonul ajunge în magazine, iar un consumator îl cumpără și îl folosește în viața de zi cu zi pentru comunicare, internet sau divertisment.

De obicei, după câțiva ani, mulți oameni își schimbă telefonul cu unul mai nou. În acel moment apar două posibilități: telefonul vechi poate deveni deșeu sau poate continua să aibă valoare economică.

Dacă este aruncat, materialele din interior sunt irosite și trebuie extrase altele noi pentru producerea unor dispozitive noi. În schimb, dacă este reutilizat sau reciclat, aceleași resurse pot rămâne mai mult timp în economie.

Există mai multe moduri prin care un telefon poate rămâne mai mult timp în circuit. În primul rând, prin reparare. Dacă bateria sau ecranul se strică, acestea pot fi înlocuite, iar telefonul poate fi folosit încă câțiva ani. În al doilea rând, prin reutilizare.

Un telefon vechi poate fi vândut, donat sau oferit unui membru al familiei. Astfel, durata de viață a produsului crește. În al treilea rând, prin reciclare. În centre speciale, telefoanele vechi sunt demontate, iar metalele valoroase sunt recuperate și folosite pentru producerea altor dispozitive.

Elevii pot contribui și ei la păstrarea valorii produselor în economie. Ei pot avea grijă de obiectele pe care le folosesc, pot evita cumpărarea unor produse noi atunci când cele vechi încă funcționează și pot participa la campanii de colectare a deșeurilor electronice. De asemenea, pot promova în școală ideea de reutilizare și reciclare.

În concluzie, transformarea deșeurilor în resurse este o parte importantă a economiei circulare. Prin reparare, reutilizare și reciclare, produsele pot rămâne mai mult timp în circuitul economic. Astfel, se reduc deșeurile, se protejează mediul și se folosesc mai eficient resursele planetei.

54. SELF MANAGMENT

Elev: Beșliu Andreas

Prof. coordonator Mîrșanu Ioana Mădălina

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

Self management-ul reprezintă abilitatea unei persoane de a se organiza, de a-și controla emoțiile și de a-și gestiona eficient timpul și resursele. În educația modernă, acest concept a devenit din ce în ce mai important, deoarece elevii nu mai sunt evaluați doar după cât de mult știu, ci și după modul în care își folosesc cunoștințele în situații reale.

În trecut, sistemul educațional puna accent în principal pe memorare și reproducere de informații. Astăzi însă, accentul s-a mutat pe dezvoltarea competențelor practice, iar self-management-ul este una dintre cele mai importante dintre acestea. Elevii sunt încurajați să devină autonomi, să își stabilească obiective clare și să își organizeze activitățile în mod eficient.

Un aspect esențial al self management-ului este gestionarea timpului. Un elev care știe să își planifice ziua va putea să își finalizeze temele la timp, să aibă timp pentru odihnă și pentru activități recreative. De exemplu, realizarea unui program zilnic sau folosirea unei agende poate contribui semnificativ la creșterea productivității.

Un alt element important este inteligența emoțională. Aceasta presupune capacitatea de a recunoaște și de a controla emoțiile proprii, dar și de a înțelege emoțiile celorlalți. În mediul școlar, acest lucru ajută la reducerea conflictelor, la îmbunătățirea relațiilor dintre elevi și profesori și la crearea unui climat pozitiv de învățare. Un elev care își poate controla stresul în timpul unui test va avea rezultate mai bune decât unul care se lasă copleșit de emoții.

De asemenea, self management-ul include și capacitatea de a lua decizii corecte. Elevii trebuie să învețe să analizeze situațiile, să cântărească opțiunile și să aleagă varianta cea mai potrivită.

Acest lucru îi pregătește pentru viața de adult, unde vor trebui să ia decizii importante legate de carieră, bani sau relații.



Un alt avantaj al dezvoltării self management-ului este creșterea responsabilității. Elevii învață că succesul depinde în mare parte de propriile acțiuni. Astfel, ei devin mai conștienți de consecințele deciziilor lor și mai motivați să își atingă obiectivele.

În plus, tehnologia joacă un rol important în acest proces. Instrumentele digitale, precum aplicațiile de organizare sau platformele educaționale, îi pot ajuta pe elevi să își gestioneze mai bine timpul și sarcinile. Totuși, este important ca acestea să fie folosite cu responsabilitate, pentru a evita distragerea atenției.

În concluzie, self management-ul este o competență esențială în educația modernă. El contribuie la formarea unor elevi independenți, organizați și capabili să facă față provocărilor vieții. Dezvoltarea acestei abilități nu aduce beneficii doar în plan școlar, ci și în viața personală și profesională, pregătind tinerii pentru un viitor echilibrat și de succes.

Bibliografie:

<https://www.scribd.com/document/663022643/REVISTA-SELF-MANAGEMENT-NR-1>
https://educational.studiamsu.md/wp-content/uploads/2024/02/1_Georgescu.pdf

55. SELF MANAGEMENT – CHEIA ECHILIBRULUI DINTRE PERFORMANȚĂ, EMOȚIE ȘI TEHNOLOGIE

Elev: Stoica Cristian-Alexandru

Profesor coordonator: Tănase Nicolae-Cristian

Liceul Teoretic „Ion Barbu”

Cuvinte cheie: stres, control de sine, stăpânirea emoțiilor, succes

V-ați întrebat vreodată cât timp alocă un tânăr obișnuit studiilor sale? Școala durează, de regulă, șase ore, drumul dus-întors în jur de o oră jumătate, iar efectuarea temelor rar este mai scurtă de două sau, poate, chiar trei ore. Dacă luăm în calcul și cele șapte ore de somn pe care elevii le dorm, de regulă, pe noapte, ajungem la un număr de aproximativ 17 ore, pe care viitorii adulți nu le pot folosi în alte scopuri decât cele menționate anterior, aceasta fiind, totuși, o aproximare optimistă, deoarece nu ținem cont de navete sau meditații. Este de la sine înțeles că acestea sunt indispensabile pentru evoluția elevilor. Totuși, mulți dintre ei sunt copleșiți când vine vorba de a fructifica timpul rămas, fie cu prietenii și familia, fie investind într-o pasiune. În acest context, conceptul de self management devine din ce în ce mai important. Pentru mine, self managementul este capacitatea de a-mi înțelege propriile nevoi și obiceiuri, de a-mi gestiona emoțiile în situații stresante și de a folosi tehnologia în mod responsabil, astfel încât să pot obține rezultate bune fără să îmi pierd echilibrul interior.

Una dintre cele mai mari probleme cu care se confruntă tinerii este reprezentată de o slabă capacitate de a se organiza într-un mod pragmatic. De multe ori, tindem să amânăm sarcinile importante și să ne ancorăm în activități mai ușoare sau mai plăcute, ceea ce duce inevitabil la stres și la acumularea unui număr de sarcini imposibil de îndeplinit. Și eu m-am confruntat cu această situație, în special atunci când lăsam învățatul pentru ultima zi, sperând că voi reuși să recuperez totul în puținul timp rămas. Rezultatul era de fiecare dată același: oboseală, stres cronic și performanțe sub nivelul meu real. Ușor-ușor am realizat sursa tuturor acestor impedimente, aceea fiind programul meu dezorganizat.

Aceste experiențe m-au făcut să înțeleg că succesul nu depinde doar de cât de multe lucruri știu, ci și de modul în care îmi organizez timpul și îmi gestionez energia.

Astfel, primul punct care îl consider că merită atenție este gestionarea timpului, aceasta fiind una dintre cele mai importante componente ale self managementului. Un elev care își planifică activitățile și își stabilește priorități clare reușește să fie mai productiv și

mai relaxat în același timp. În momentul în care am început să îmi fac un program zilnic, chiar dacă nu îl respectam perfect, am observat o îmbunătățire semnificativă a rezultatelor mele. Am realizat că nu este necesar să fiu perfect organizat, ci doar să am o direcție clară și să încerc constant să îmi respect planul. De asemenea, am învățat să împart sarcinile mari în pași mai mici, ceea ce le face mai ușor de realizat și mai puțin stresante. Astfel, self managementul devine mai degrabă un proces de adaptare continuă decât o regulă rigidă.

Un alt aspect esențial este reprezentat de emoții. De multe ori, performanța noastră este influențată mai mult de starea noastră emoțională, decât de nivelul de pregătire. În momentele în care eram calm și încrezător, reușeam să mă concentrez mai bine și să învăț mai eficient. În schimb, atunci când eram stresat sau copleșit de presiune, chiar și informațiile pe care le știam deveneau greu de accesat. Acest lucru m-a făcut să înțeleg că gestionarea emoțiilor este la fel de importantă ca gestionarea timpului. Pauzele regulate, timpul petrecut cu prietenii sau familia și activitățile care mă relaxează contribuie semnificativ la menținerea echilibrului. În același timp, am învățat că este normal să existe momente de stres și că acestea pot fi gestionate, nu evitate complet.



În viața unui elev modern, tehnologia ocupă un loc central. Pe de o parte, aceasta oferă acces rapid la informații, resurse educaționale și instrumente utile pentru organizare. Pe de altă parte, reprezintă una dintre cele mai mari surse de distragere. De multe ori, intenția

de a verifica ceva rapid pe telefon se transformă în zeci de minute sau chiar ore pierdute pe rețelele sociale. Am trecut și eu prin această situație și am realizat cât de ușor pot pierde controlul asupra timpului meu.

Din experiența mea, problema nu este existența tehnologiei, ci modul în care o folosim. Atunci când am început să îmi limitez timpul petrecut online și să folosesc aplicații pentru organizare, am observat că pot transforma tehnologia dintr-un obstacol într-un aliat. Astfel, am învățat că disciplina digitală este o componentă esențială a self managementului.

Self managementul presupune și stabilirea unor obiective clare. Fără obiective, orice efort devine haotic și lipsit de direcție. Atunci când știu exact ce vreau să obțin, fie că este vorba despre o notă bună, promovarea unui examen sau dezvoltarea personală, îmi este mult mai ușor să îmi organizez activitățile și să rămân motivat.

În același timp, am învățat că obiectivele trebuie să fie realiste și adaptate capacităților mele. Stabilirea unor așteptări prea mari poate duce la frustrare și demotivare, în timp ce obiectivele realiste oferă satisfacție și motivație pe termen lung.

Un alt element important este capacitatea de a învăța din greșeli. De multe ori, eșecurile sunt privite ca obstacole, însă ele pot deveni oportunități de dezvoltare.

Fiecare moment în care nu am reușit să îmi respect planul sau să obțin rezultatul dorit m-a ajutat să înțeleg mai bine ce trebuie să schimb. În loc să mă descurajeze, aceste experiențe m-au motivat să devin mai organizat și mai responsabil. Astfel, self managementul nu înseamnă evitarea greșelilor, ci folosirea lor ca punct de plecare pentru îmbunătățire.

În concluzie, self managementul reprezintă o abilitate esențială pentru orice elev care își dorește să aibă succes nu doar în școală, ci și în viață. Nu este vorba despre perfecțiune sau control absolut, ci despre echilibru și conștientizare. Capacitatea de a ne organiza timpul, de a ne gestiona emoțiile și de a utiliza tehnologia în mod responsabil face diferența între un elev copleșit și unul echilibrat.

Consider că adevăratul succes nu vine doar din inteligență sau talent, ci din disciplina de a lucra constant și din dorința de a evolua în fiecare zi. Într-o lume aflată într-o continuă schimbare, self managementul nu mai este doar o abilitate utilă, ci o necesitate pentru dezvoltarea personală și pentru construirea unui viitor stabil și echilibrat.

56. RISIPA ALIMENTARĂ – PIERDERE ECONOMICĂ SAU OPORTUNITATE DE VALORIFICARE?

Elev: Chiriac Anamaria Cristina

Profesor coordonator: Bucatariu Mihaela

Colegiul Tehnic „Iuliu Maniu”

Risipa alimentară reprezintă una dintre cele mai importante probleme ale societății contemporane. Într-o lume în care populația globală este în continuă creștere și milioane de oameni se confruntă zilnic cu lipsa hranei, cantități uriașe de alimente sunt aruncate. Conform estimărilor organizațiilor internaționale, aproximativ o treime din alimentele produse la nivel global nu ajung să fie consumate. Acestea sunt pierdute pe parcursul lanțului de producție și distribuție sau sunt aruncate de comercianți și consumatori. Risipa alimentară ridică astfel o întrebare importantă: este aceasta doar o pierdere economică majoră sau poate fi transformată într-o oportunitate de valorificare a resurselor?

Risipa alimentară ca pierdere economică

În primul rând, risipa alimentară reprezintă o pierdere economică semnificativă pentru societate. Producerea alimentelor implică utilizarea unor resurse importante, precum teren agricol, apă, energie, forță de muncă și capital financiar. De la cultivarea materiilor prime până la procesare, transport și distribuție, fiecare etapă necesită investiții considerabile. Atunci când alimentele sunt aruncate înainte de a fi consumate, toate aceste resurse sunt irosite.

De exemplu, agricultura necesită cantități mari de apă și energie pentru irigații, fertilizare și recoltare. În plus, producția alimentară implică și costuri legate de ambalare, transport și depozitare. Dacă un produs alimentar nu este cumpărat sau este aruncat de consumatori, toate aceste investiții devin inutile din punct de vedere economic.

Risipa alimentară afectează toate etapele lanțului alimentar. La nivelul fermelor, o parte dintre produse nu ajung pe piață din cauza standardelor estetice impuse de comercianți sau din cauza dificultăților de transport și depozitare.

La nivel global, pierderile economice generate de risipa alimentară sunt uriașe, fiind estimate la sute de miliarde de dolari anual. Aceste pierderi afectează atât producătorii, cât și comercianții și consumatorii. În plus, costurile asociate gestionării deșeurilor alimentare reprezintă o povară suplimentară pentru administrațiile locale și pentru sistemele de gestionare a deșeurilor.

Impactul asupra mediului

Pe lângă pierderile economice, risipa alimentară are și un impact major asupra mediului. Producția de alimente necesită resurse naturale importante, precum apă, sol fertil și energie. Atunci când alimentele sunt aruncate, aceste resurse sunt irosite fără a aduce beneficii reale societății.

Agricultura utilizează aproximativ 70% din resursele de apă dulce ale planetei. În același timp, extinderea terenurilor agricole contribuie la defrișări și la pierderea biodiversității. Dacă o parte semnificativă a alimentelor produse este irosită, impactul asupra mediului devine și mai mare.

Un alt aspect important este legat de emisiile de gaze cu efect de seră. Alimentele aruncate ajung adesea la gropile de gunoi, unde se descompun și produc metan, un gaz cu efect de seră mult mai puternic decât dioxidul de carbon. Astfel, risipa alimentară contribuie indirect la schimbările climatice și la degradarea mediului.

Risipa alimentară ca oportunitate de valorificare

Deși risipa alimentară este o problemă majoră, aceasta poate fi privită și ca o oportunitate de valorificare, dacă este gestionată corect. În ultimii ani, tot mai multe inițiative și tehnologii au fost dezvoltate pentru a transforma deșeurile alimentare în resurse utile.

Una dintre cele mai eficiente metode este redistribuirea alimentelor către persoanele aflate în nevoie. Organizațiile caritabile și băncile de alimente colectează produse care nu mai pot fi comercializate, dar care sunt încă sigure pentru consum. Aceste alimente sunt apoi distribuite familiilor vulnerabile sau persoanelor fără adăpost. Astfel, se reduce cantitatea de alimente aruncate și se oferă sprijin celor care au nevoie de hrană.

O altă modalitate de valorificare a deșeurilor alimentare este transformarea acestora în compost. Compostul este un îngrășământ natural obținut prin descompunerea materiei organice și poate fi utilizat în agricultură sau în grădinărit. Prin această metodă, resturile alimentare sunt reintegrate în ciclul natural al nutrienților și contribuie la îmbunătățirea fertilității solului.

În plus, deșeurile alimentare pot fi utilizate pentru producerea de biogaz. Prin procese de fermentație anaerobă, resturile alimentare pot fi transformate în energie sub formă de gaz, care poate fi folosit pentru producerea de electricitate sau căldură. Această soluție contribuie la reducerea dependenței de combustibili fosili și la valorificarea unor resurse care altfel ar fi fost irosite.

Industria alimentară începe, de asemenea, să găsească modalități inovatoare de a utiliza subprodusele alimentare. De exemplu, coaja fructelor sau resturile rezultate în urma

procesării pot fi transformate în ingrediente pentru alte produse alimentare, suplimente nutritive sau chiar materiale biodegradabile. Astfel, ceea ce era considerat anterior deșeu devine o resursă valoroasă.

Rolul consumatorilor în reducerea risipei

Consumatorii au un rol esențial în reducerea risipei alimentare. Studiile arată că o mare parte din alimentele irosite provin din gospodării. De multe ori, oamenii cumpără mai multe produse decât au nevoie, influențați de promoții sau de lipsa unei planificări eficiente a meselor.

Un prim pas important pentru reducerea risipei este planificarea cumpărăturilor. Realizarea unei liste înainte de a merge la magazin și cumpărarea doar a produselor necesare pot reduce semnificativ cantitatea de alimente aruncate. De asemenea, depozitarea corectă a alimentelor poate prelungi durata de viață a acestora.

Un alt aspect important este înțelegerea etichetelor de pe produse. Mulți consumatori confundă „data limită de consum” cu „data de consum preferabil înainte de”. În realitate, multe produse pot fi consumate în siguranță și după data de consum preferabil înainte de, dacă sunt păstrate în condiții corespunzătoare.

De asemenea, reutilizarea resturilor alimentare în alte preparate culinare este o metodă simplă și eficientă de reducere a risipei. De exemplu, legumele rămase pot fi folosite pentru supe, iar pâinea veche poate fi transformată în crutoane sau alte preparate.

Concluzie

Risipa alimentară reprezintă atât o pierdere economică majoră, cât și o provocare socială și ecologică. Cantități mari de resurse sunt irosite în procesul de producție și distribuție a alimentelor care nu ajung să fie consumate. În același timp, risipa alimentară contribuie la degradarea mediului și la creșterea emisiilor de gaze cu efect de seră.

Totuși, această problemă poate fi transformată într-o oportunitate de valorificare, dacă sunt adoptate soluții eficiente. Redistribuirea alimentelor către persoanele aflate în nevoie, transformarea deșeurilor alimentare în compost sau biogaz și dezvoltarea unor tehnologii inovatoare de reutilizare a subproduselor alimentare sunt doar câteva dintre metodele prin care risipa poate fi redusă.

În final, reducerea risipei alimentare necesită implicarea tuturor actorilor din lanțul alimentar: producători, comercianți, autorități și consumatori. Prin adoptarea unor practici responsabile și prin creșterea gradului de conștientizare, societatea poate transforma risipa alimentară dintr-o pierdere economică într-o oportunitate de valorificare a resurselor.

57. SELF-MANAGEMENT

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI TEORIA INTELIGENȚELOR MULTIPLE

Elev: Pallea Adelina

Profesor coordonator: Șuteu Elena Gabriela

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

Inteligența emoțională – IE (coeficientul de inteligență emoțională) este un model comportamental relativ recent.

O dată cu apariția cărții ”Inteligența emoțională” scrisă de Daniel Goleman în 1995, acest concept a crescut în importanță.

Mai devreme, în 1970 și 80, teoria inteligenței emoționale a fost dezvoltată în lucrările psihologilor Howard Gardner (Harvard), Peter Salovey (Yale) și John Mayer (New Hampshire) [3].

Premiza de bază a inteligenței emoționale constă în înțelegerea faptului că succesul este determinat de măsura în care individul este conștient de propriile emoții, le poate controla și gestiona eficient, precum și abilitatea lui de a fi empatic față de sentimentele altor persoane. Primul aspect ține de înțelegerea propriei persoane, stabilirea obiectivelor personale, automotivarea și comportamentul uman în general, iar cel de-al doilea aspect vizează abilitățile interpersonale, identificarea și înțelegerea emoțiilor celor din jur. Daniel Goleman identifică cinci domenii care se referă la inteligența emoțională, și anume:

1. Conștientizarea propriilor emoții.
2. Gestionarea propriilor emoții.
3. Auto-motivarea.
4. Identificarea și înțelegerea emoțiilor altor persoane.
5. Gestionarea relațiilor.

Inteligența emoțională este puternic conectată cu Teoria Inteligenței Multiple și conceptul de ”Dragoste și Spiritualitate” în cadrul organizațiilor.

Teoria inteligențelor multiple, dezvoltată de Howard Gardner în 1983, susține că inteligența umană nu este o singură abilitate generală (măsurată prin IQ), ci un set de opt tipuri distincte: lingvistică, logico-matematică, spațială, muzicală, kinestezică, interpersonală, intrapersonală și naturalistă. Aceasta subliniază că fiecare persoană are o combinație unică de inteligențe, redefinind educația pentru a recunoaște talentele diverse.

Cele opt tipuri de inteligență (Conform lui Gardner):

- lingvistică (verbală): Capacitatea de a utiliza cuvintele eficient, specifică scriitorilor sau vorbitorilor.
- logico-matematică: Abilitatea de a analiza probleme logic, de a realiza operații matematice și de a investiga minuțios
- spațială (vizuală): Capacitatea de a gândi în imagini și de a vizualiza în 3D, specifică arhitecților sau artiștilor.
- muzicală (ritmică): Abilitatea de a percepe, transforma și exprima forme muzicale.
- corporal-kinestezică: Capacitatea de a folosi propriul corp pentru a exprima idei sau a crea produse, specifică sportivilor sau dansatorilor.
- interpersonală: Capacitatea de a înțelege și interacționa eficient cu ceilalți.
- intrapersonală: Abilitatea de a se înțelege pe sine, propriile emoții, motivații și puncte forte/slabe.
- naturalistă: Capacitatea de a recunoaște și clasifica elemente din natură (plante, animale)

Concluzie:

Impactul în educație și dezvoltare:

Teoria lui Gardner, prezentată în cartea Perspective ale minții (1983), a schimbat modul în care profesorii abordează predarea, încurajând metode diverse care să implice mai multe tipuri de inteligență, nu doar cea lingvistică și logică, scopul fiind ca educația să se adapteze la profilul unic al fiecărui elev prin folosirea conștientă a inteligenței emoționale ilustrată de Daniel Goleman și prin self-management.

Bibliografie:

1. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/Intelegenta%20emotionala%20in%20contextul%20teoriilor%20comportamentale.pdf
2. [teoria inteligentelor multiple - Căutare Google](#)
3. Inteligența emoțională, Travis Bradberry
4. Inteligența emoțională, Gill Hasson
5. Inteligența emoțională, Daniel Goleman
6. Perspective ale minții. Teoria inteligențelor multiple, Howard Gardner

58. COMUNICAREA ASERTIVĂ. TEHNICI DE COMUNICARE ASERTIVĂ

Elev: Băcu Timea

Profesor coordonator: Vasi Dobrică Lavinia

Colegiul Național „Cantemir Vodă”

Comunicarea asertivă este abilitatea de a-ți exprima nevoile, opiniile și emoțiile în mod direct, onest și respectuos, fără a fi agresiv, dar nici pasiv. Aceasta echilibrează respectul pentru propria persoană cu cel pentru interlocutor, facilitând relații pozitive și rezolvarea conflictelor. Asertivitatea implică ascultare activă și asumarea responsabilității pentru propriile mesaje.

Caracteristicile comunicării asertive:

- Claritate și Directețe: Mesajele sunt transmise explicit, folosind un limbaj clar.
- Respect Reciproc: Ambele părți sunt considerate la fel de importante.
- Utilizarea mesajelor "EU": Exprimarea sentimentelor personale ("Eu simt...", "Eu am nevoie...") în locul acuzațiilor la persoana a doua ("Tu faci...")
- Gestionarea emoțiilor: Menținerea calmului și a fermității, chiar și în situații tensionate.
- Ascultare activă: Oferirea de spațiu interlocutorului pentru a-și expune punctul de vedere.

Iată principalele tehnici de comunicare asertivă:

- Utilizarea mesajelor la persoana I ("Eu"): Această tehnică implică asumarea responsabilității pentru propriile sentimente, evitând învinuirea interlocutorului.
 - *Exemplu*: În loc de „Mă enervezi”, spuneți „Eu mă simt deranjat când situația se repetă”
- Tehnică discului zgâriat (Repetarea calmă): Presupune repetarea fermă și calmă a unui punct de vedere sau a unui "Nu", fără a ridica tonul, a vă enerva sau a oferi explicații excesive, indiferent de presiunile interlocutorului.
- Tehnică "ceții" (Fogging): Este utilă în fața criticilor agresive sau manipulatorii. Aceasta implică acceptarea parțială a adevărului din critică, fără a accepta însă tonul sau intenția agresivă, oferind un răspuns calm care anulează conflictul.
- Asertivitatea empatică: Implică recunoașterea nevoilor sau situației celuilalt înainte de a-ți exprima propria nevoie.

- *Exemplu:* „Înțeleg că ai nevoie de acest raport rapid, însă eu am nevoie de mai mult timp pentru a-l face corect”.
- Spunerea "Nu" fără vinovăție: Asertivitatea presupune capacitatea de a refuza sarcini sau cereri care încalcă propriile limite, fără a oferi justificări exagerate.
- Tehnica amânării (Cereți timp de gândire): Dacă o situație este prea emoțională sau nu sunteți gata să răspundeți, este asertiv să cereți timp pentru a vă formula clar poziția.
- Escaladarea (sau asertivitatea în trepte): Dacă prima tentativă de comunicare asertivă nu funcționează, creșteți treptat fermitatea, trecând de la o abordare empatică la una care evidențiază consecințele comportamentului celuilalt.

Concluzie:

Beneficiile comunicării asertive și tehnicile acesteia includ o mai bună gestionare a stresului, relații interpersonale mai sănătoase și o stimă de sine ridicată.



Bibliografie:

1. Tehnici de comunicare asertiva - Căutare Google
2. Tehnici de comunicare asertivă, dr. Nadia Cortuza
3. Fii asertiv ! Marie-Odile Vervisch Philippe Auriol
4. Tehnici de comunicare, Alina Coman

59. SELF MANAGEMENT SAU CUM NE GESTIONĂM BINE TIMPUL GESTIONAREA EFICIENTĂ A TIMPULUI

Elev: Stegărescu Sandra

Profesor coordonator: Mateșan Adrian-Gabriel

Liceul Teoretic „Victoria”

Autocunoaștere, disciplină, echilibru, responsabilitate

Self managementul reprezintă capacitatea unei persoane de a-și organiza eficient timpul, emoțiile, comportamentul și resursele pentru a-și atinge obiectivele, a crește productivitatea și a reduce stresul. În momentul de față, elevii se confruntă zilnic cu multe sarcini, presiune școlară, tehnologie, rețele sociale și distrageri permanente, această competență devine din ce în ce mai importantă. Nu mai este suficient doar să memorăm informații, ci trebuie să știm cum să ne organizăm, cum să ne motivăm și cum să ne adaptăm la schimbări.

În opinia mea, self managementul este una dintre cele mai valoroase abilități pe care un elev le poate dezvolta, deoarece influențează direct rezultatele școlare, starea emoțională și felul în care își construiește viitorul. Un elev care știe să se gestioneze pe sine are mai multă claritate, mai mult control asupra activităților și sarcinilor sale și cel mai important încredere în propriile forțe.

Un aspect important al self managementului este autocunoașterea. Pentru a progresa, un elev trebuie să își cunoască punctele forte și punctele slabe. Unii elevi rețin mai bine dimineața, alții învață mai eficient seara. Unii au nevoie de liniște, iar alții lucrează mai bine după ce își fac un plan clar. Atunci când o persoană își înțelege stilul de lucru, poate lua decizii mai bune și poate evita pierderea de timp. În plus, autocunoașterea ajută și la stabilirea unor obiective. Este important să avem un plan bine stabilit, atât ca timp dar și ca efort.

Elementul esențial, în opinia mea, este gestionarea timpului. Mulți elevi au impresia că nu au suficient timp, însă de cele mai multe ori problema nu este lipsa timpului, ci folosirea lui necorespunzător. Organizarea programului zilnic poate fi o metoda eficientă - realizarea unei liste de priorități, împărțirea temelor pe intervale de timp și îmbinarea muncii cu pauze duce la creșterea randamentului. Un elev care își face un plan nu mai ajunge atât

de ușor în situația de a învăța în grabă sau în ultimul moment. Gestionarea timpului scade stresul și crește calitatea muncii sale.

Self managementul înseamnă și control emoțional. Viața de elev nu este lipsită de tensiuni: teste, examene, competiții, relații cu colegii, așteptări din partea familiei. În astfel de situații, este foarte important să știm cum reacționăm. Problema apare atunci când se lasă doborât de anumite stări și nu mai poate merge mai departe.

Elevul care știe să își gestioneze emoțiile va face față mai bine presiunii, nu va acționa sub impulsul emoției, va lua decizii mai echilibrate și nu va renunța ușor în fața dificultăților. Unii au capacitatea de a transforma eșecul într-o lecție din care învață ceva. Aceste greșeli ar trebui privite ca oportunități de învățare și dezvoltare.

O altă componentă importantă este autodisciplina. Motivația este utilă, dar nu este suficientă întotdeauna. Sunt multe momente în care nu avem chef să lucrăm, însă tocmai atunci intervine disciplina. Autodisciplina înseamnă să continui chiar și atunci când nu este ușor, să fii consecvent și să nu abandonezi la primul obstacol. Succesul nu se construiește într-o singură zi, ci prin obiceiuri bune repetate constant. Dacă un elev învață zilnic câte puțin, are mult mai multe șanse să obțină rezultate bune decât dacă învață haotic, în grabă și doar înainte de test.

În prezent, self managementul este strâns legat și de utilizarea responsabilă a tehnologiei. Telefonul mobil, aplicațiile și rețelele sociale pot fi utile, dar pot deveni și surse puternice de distragere. De aceea, elevii trebuie să învețe să folosească tehnologia în mod eficient și inteligent.

Elevii trebuie să învețe să își facă un plan, să își stabilească scopuri și să meargă mai departe după un eșec. Aceste lucruri îi ajută atât la școală, cât și în viață. Astfel, self managementul îi formează și ca elevi mai buni, și ca adulți mai maturi.

Din punct de vedere educațional, promovarea self managementului în școală este foarte utilă. Elevii nu trebuie pregătiți doar să retina informații, ci și pentru a deveni capabili să își organizeze viața personală și profesională. Activitățile care presupun gândire, planificare, autoevaluare și responsabilizare au un rol important în acest proces. Școala trebuie să pună accent atât pe dezvoltarea intelectuală, cât și pe dezvoltarea personală.

În concluzie, self managementul reprezintă o abilitate importantă în procesul educațional. El îi ajută pe elevi să se cunoască mai bine, să își organizeze timpul, să își gestioneze emoțiile, să fie disciplinați și să folosească tehnologia în mod eficient. Dezvoltarea acestei abilități este esențială pentru succesul școlar, pentru echilibrul personal și pentru adaptarea la societatea actuală.

60. SELF MANAGEMENTUL – O ABORDARE INOVATOARE ÎN EDUCAȚIA MODERNĂ

Elev: Iacob Robert-Andrei

Profesor coordonator: dr. ing. Popescu-Ungureanu Cristiana-Gabriela

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

Cuvinte-cheie: autoreglare, motivație, reziliență, autonomie.

1. Introducere

În contextul transformărilor educaționale și tehnologice actuale, elevii se confruntă cu un ritm accelerat al informațiilor și cu provocări legate de organizare și adaptare. În aceste condiții, acumularea de cunoștințe nu mai este suficientă pentru a susține performanța școlară și dezvoltarea personală.

Devine necesară formarea unor competențe transversale care să îi ajute pe elevi să își gestioneze eficient timpul, emoțiile, resursele digitale și obiectivele academice.

Self managementul reprezintă capacitatea elevului de a-și organiza activitățile, de a-și regla emoțiile și de a acționa consecvent pentru atingerea unor obiective clare.

În mediul educațional, această competență susține responsabilitatea, motivația și autonomia, facilitând adaptarea la provocările școlare și personale.

Astfel, self managementul devine o componentă esențială a educației moderne, contribuind la formarea unui elev echilibrat, adaptabil și orientat spre performanță.

2. Dimensiuni ale self managementului în educația modernă

2.1. Autocunoaștere și conștientizare personală

Autocunoașterea reprezintă fundamentul dezvoltării personale.

Elevii învață să își identifice punctele forte și limitele, să înțeleagă ce îi motivează și să recunoască factorii care le influențează performanța.

Prin exerciții de reflecție și autoevaluare, aceștia își pot analiza propriile obiceiuri de învățare și pot lua decizii mai responsabile (Figura 1).

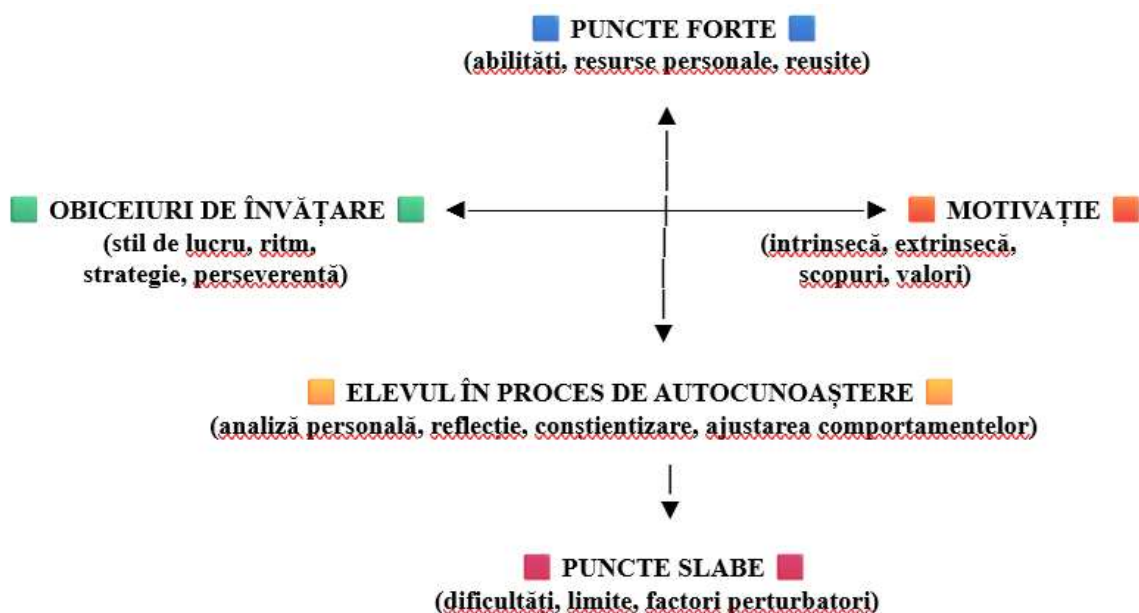


Figura 1. Model complex și realist al autocunoașterii elevului

2.2. Gestionarea eficientă a timpului

Gestionarea timpului reprezintă o competență esențială pentru succesul academic, deoarece îi ajută pe elevi să își organizeze activitățile și să evite suprasolicitarea. Prin stabilirea priorităților și planificarea realistă a sarcinilor, elevii pot menține un echilibru între școală, activități personale și timp liber. Instrumentele digitale și metodele de organizare contribuie la dezvoltarea unei rutine eficiente.

2.3. Inteligență emoțională

Inteligența emoțională îi ajută pe elevi să recunoască și să gestioneze emoțiile proprii, să răspundă constructiv la situații tensionate și să dezvolte empatie. Această dimensiune contribuie la formarea unui climat școlar pozitiv și la dezvoltarea rezilienței, esențială pentru depășirea dificultăților.

3. Inteligență digitală și utilizare responsabilă a tehnologiei

În era digitală, self managementul presupune și dezvoltarea unei inteligențe digitale solide. Elevii sunt conectați permanent la mediul online, iar capacitatea de a utiliza tehnologia în mod responsabil devine esențială pentru echilibrul personal și pentru performanța academică.

3.1. Controlul timpului petrecut online

Gestionarea timpului online este esențială pentru menținerea concentrării și a sănătății mentale. Expunerea excesivă la mediul digital poate afecta ritmul de învățare și

calitatea somnului, motiv pentru care elevii trebuie să își monitorizeze activitățile și să stabilească limite clare.

3.2. Utilizarea tehnologiei ca instrument de progres

Tehnologia poate deveni un sprijin important în procesul de învățare atunci când este folosită responsabil. Platformele educaționale, aplicațiile de organizare și resursele multimedia stimulează autonomia, creativitatea și gândirea critică.

3.3. Selectarea informațiilor relevante

Într-un mediu digital saturat de informații, elevii trebuie să dezvolte abilități de filtrare și analiză critică. Identificarea surselor credibile și evaluarea conținutului sunt esențiale pentru prevenirea dezinformării.



Figura 2. Infografic conceptual – Self management în educația modernă

3.4. Protejarea sănătății mentale în mediul virtual

Mediul online poate influența starea emoțională a elevilor, motiv pentru care este necesară adoptarea unui comportament digital echilibrat. Conștientizarea riscurilor și gestionarea emoțiilor contribuie la menținerea unei relații sănătoase cu tehnologia (Fig. 2).

4. Impact educațional estimat

Integrarea competențelor de self management în procesul educațional are efecte directe asupra dezvoltării elevilor, contribuind atât la performanța școlară, cât și la echilibrul personal. Prin formarea unor abilități de organizare, autoreglare emoțională și utilizare responsabilă a tehnologiei, elevii devin mai autonomi și mai pregătiți să facă față provocărilor școlare și profesionale (Figura 3)

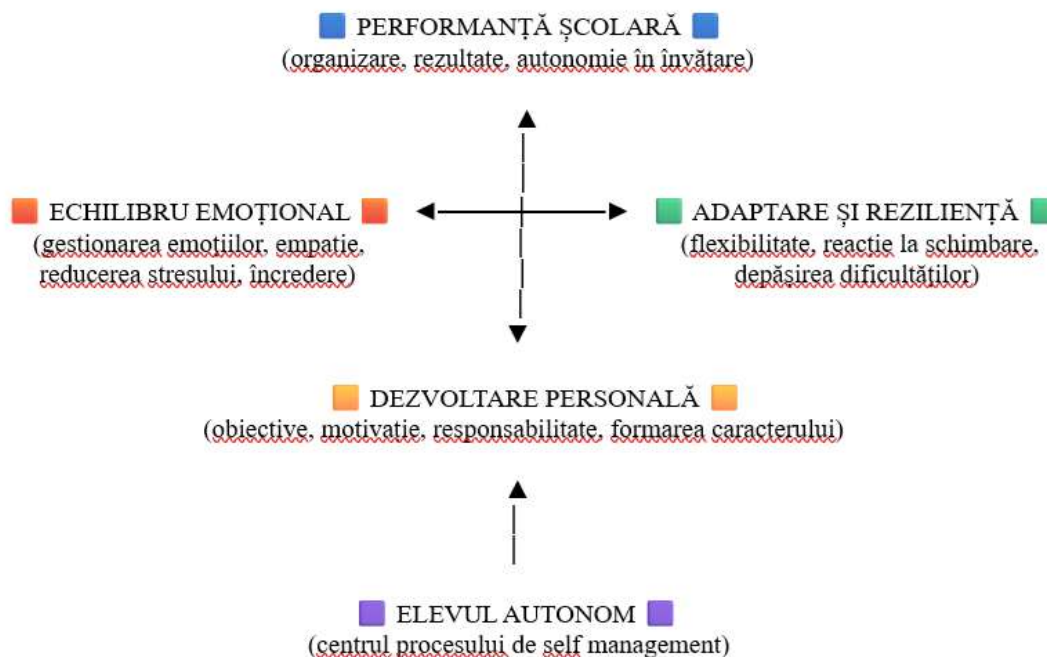


Figura 3. Impactul self managementului asupra dezvoltării elevului
(schemă radială: „Școlar – Emoțional – Profesional – Personal”)

5. Sinteză conceptuală a competențelor de self management

Integrarea competențelor de self management în procesul educațional modern presupune o abordare unitară, în care dimensiunile dezvoltării personale, emoționale, cognitive și digitale se completează reciproc. După analizarea impactului acestor competențe asupra elevului, devine necesară o prezentare de ansamblu care să evidențieze legăturile dintre principalele componente ale self managementului și modul în care acestea contribuie la formarea unui elev autonom și responsabil.

Figura următoare oferă o sinteză conceptuală a acestor competențe, reunind într-un model vizual coerent elementele esențiale discutate în secțiunile anterioare și ilustrând modul în care acestea converg pentru a susține performanța și dezvoltarea elevului (Fig. 4).

6. Concluzii

Self managementul reprezintă o competență esențială în educația modernă, contribuind la formarea unui elev autonom, responsabil și capabil să gestioneze eficient provocările actuale. Prin dezvoltarea abilităților de organizare, autoreglare emoțională și inteligență digitală, școala devine un spațiu al dezvoltării personale autentice și al performanței sustenabile.

În urma realizării acestei lucrări, am înțeles mai bine cine sunt, cum îmi pot organiza timpul, cum îmi pot gestiona emoțiile și cum pot folosi tehnologia într-un mod responsabil.

Această temă m-a ajutat să devin mai disciplinat, mai reflexiv și mai responsabil în propriile decizii.



Figura 4. Sinteza conceptuală a competențelor de self management în educația modernă

Bibliografie

1. Bocoș, Mușata (2013). Teoria și metodologia instruirii. Cluj-Napoca: Editura Paralela 45.
2. Iucu, Romiță (2006). Managementul clasei de elevi. București: Editura Polirom.
3. Roco, Mihai (2001). Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Editura Polirom.

61. TEHNOLOGIA - UNEALTĂ SAU OBSTACOL? AUTOCUNOAȘTERE ȘI CONȘTIENTIZARE PERSONALĂ

Elev: Bălăuță Matei-Constantin

Profesor coordonator: Berbec Georgiana-Ligia

Liceul Teoretic „Nichita Stănescu”

Cuvinte cheie: tehnologie, perseverență, asumare, competiție

În ultimii ani, competiția și nevoia de a fi cât mai buni este tot mai mare. Foarte mulți elevi se confruntă cu acest fenomen. Înainte de progresele tehnologice, singura sursă competitivă erau colegii, însă în ultimii ani, odată cu prezența „social media”, mulți se simt în competiție nu cu 30 de alți oameni, ci cu aproape un bilion de oameni. Totodată, lipsa de stabilitate din trecut i-a determinat pe mulți părinți să pună presiune pe copii, în speranța că nu vor trebui să treacă prin aceleași dificultăți ca ei, de multe ori forțând copiii să urmeze anumite cariere. În trecut, chiar dacă nu erai un adept al învățatului, celelalte activități pe care le puteai face tot îți solicitau creierul: cititul, jocurile, inclusiv statul la scara de bloc. Astfel, indiferent de ce făceai, îți se dezvoltau anumite abilități. Însă, în ziua de astăzi, poți să petreci o zi întregă fără să-ți dezvolți concret nicio abilitate, stând pe telefon, vizualizând sute de videoclipuri pe aplicații ca TikTok, care, de multe ori, îți ocupă timpul și spațiul mental, iar uneori te fac să te simți inutil și defect.

Până acum, acest eseu a fost aproape o replică, unu la unu, a discursurilor care demonizează tehnologia și progresul. Adevărul, însă, este undeva la mijloc; tehnologia creează imense punți și deschide numeroase căi pe care nu le-am fi văzut și accesat. Atât la propriu, cât și la figurat, poți vedea, folosind Google Maps și funcția de Street View, o stradă la întâmplare din Texas, lucru imposibil acum câteva decenii. Aceste tehnologii aduc lucruri noi și minunate, însă responsabilitatea noastră este să învățăm cum să le folosim pentru a ne face bine, nu rău. Asemenea unui paracetamol, te poate salva de la o răceală care acum câteva secole te-ar fi omorât, dar, dacă îl luăm în exces, are efectul opus și ne face rău. Din acest motiv, trebuie să învățăm cum să le folosim responsabil.

O primă abilitate folositoare în era noastră este aceea de a nu ne mai compara cu cei din jur, ci de a ne compara cu noi înșine. Chiar dacă și în trecut aceasta abilitate era utilă, nu era la fel de importantă, deoarece competiția era limitată. La un moment dat îi puteai depăși pe cei din jur. Astăzi, însă, într-o lume conectată, este mult mai greu să atingi acest nivel,

deoarece te compari constant cu oameni din toate colțurile planetei. Problema rămâne aceeași: când te compari cu alții, tu nu îți poți vedea adevărata valoare. Dacă alegi să te compari cu oameni mai neexperimentați, poți avea impresia că ești cel mai bun și că nu mai trebuie să faci nimic, că ești perfect. Dacă te compari cu oameni mai buni ca tine, poți avea impresia că nu ești destul, chiar dacă acest lucru nu este adevărat. Cerul este limita și fiecare are drumul lui. Însă, dacă alegi să te compari doar cu performanțele tale trecute, poți evolua în ritmul tău, fără să te simți prost și incapabil și fără să te invalidezi constant pentru că un altul este mai bun.

O altă calitate folositoare în era noastră este perseverența, stabilitatea și consecvența. Doar dacă deschizi TikTok-ul poți primi două sute de idei venite în legătură cu un subiect. Dacă ne-am apuca de toate, nu am face nimic. Din acest motiv, trebuie să avem ideile noastre, să le apreciem și să credem în ele, adaptându-le după ideile altora. Totodată, să nu ne descurajăm în legătură cu ce spun alții, deoarece în era noastră și vecina curioasă de la șapte are o opinie în legătură cu orice subiect, însă, ca în orice domeniu, nu trebuie să mergem doar cu capul în față, fără a analiza. Trebuie să ne oprim uneori și să ne uităm la ce au de zis oamenii din jur și să aplicăm criticile lor constructive pentru a înainta și a ne depăși limitările.

Asumarea este o altă calitate importantă în zilele noastre. Mai ales acum, nu prea mai există posibilitatea de a muta vina pe altcineva. Informațiile fiind peste tot în jurul nostru, „nu știam” nu mai reprezintă o justificare credibilă. Însă, și pe plan personal, când îți asumi o greșală, îți deschizi o poartă spre progres, spre a învăța o altă cale. Dacă pasezi vina asupra altora, îți limitezi orice posibilitate de progres, deoarece nu mai analizezi ce ai fi putut face diferit. Astfel, în loc să evoluezi, ajungi să stagnezi.

Un alt aspect important este să învățăm să lucrăm pentru propria noastră dezvoltare, fără a depinde constant de ceilalți. Cum am precizat și în introducere, unii părinți își îndrumă copiii spre anumite domenii. Astfel, copilul nu lucrează pentru el, ci pentru părinte. Problema apare atunci când părintele nu mai este în spatele tău să te împingă și să te ghideze și rămâi singur cu un job pe care îl urăști și fără motivație. Din acest motiv, ar fi benefic să învățăm că tot ce facem trebuie să facem din inimă, pentru că noi va trebui să ne trăim viața, nu părinții noștri.

Tehnologia este importantă, dar mai important este să ne înțelegem pe noi și să nu vedem totul ca o calamitate. Multă lume trăiește cu impresia că tehnologia ne corupe și ne distruge, însă adevărul nu poate fi mai diferit: orice ne poate corupe și distruge. Din acest motiv, trebuie să învățăm cum să ne auto-reglăm, cum să folosim tehnologia în avantajul

nostru, să reușim să accesăm cât mai multă informație și să aflăm cât mai multe lucruri și posibilități noi de avansare, fără să ne lăsăm influențați negativ de ea, crezând că suntem inutili sau că nu facem destule. Folosirea tehnologiei într-un mod responsabil este o necesitate. Tehnologia ne poate ajuta să ne desfășurăm activitatea într-un mod mai eficient, dar, în același timp, ne poate și încurca. În multitudinea de informații, te poți pierde sau, chiar mai grav, poți risca să plagiezi. Trebuie să învățăm cum să preluăm ideile importante, să le verificăm prin mai multe surse și nu doar să le copiem, ci să le dezvoltăm într-un mod unic. În loc să ne concentrăm doar pe a găsi lucruri de bază, ne putem concentra pe a dezvolta idei noi și a înțelege concepte mai dificile.

Urmarea studiilor corecte și alegerea unei cariere potrivite sunt esențiale. De multe ori, suntem convinși să alegem facultăți umaniste sau facultăți care nu au o cerere mare pe piața muncii. A alege o astfel de facultate dacă ai o pasiune pentru acel domeniu este foarte bine, însă, dacă o alegi pentru că este mai ușoară, vei avea surprize neplăcute. În aceste domenii, pentru a fi angajat, trebuie să fii expert în domeniul tău, pentru că altfel cineva care face asta din pasiune va avea un avantaj clar. Același lucru poate fi spus și despre facultățile din domeniul științelor exacte. Degeaba termini o facultate „de elită” dacă, în timpul ei și după aceea, trebuie să fii susținut pentru a te angaja. Dacă faci un lucru din pasiune, vei simți mândrie, însă dacă îl faci din obligație, viața ta va deveni un calvar.

Accesarea oportunităților este foarte importantă. În era noastră nu mai este suficient doar să participi la ore și să iei note mari. Toată lumea știe cât de repede se poate copia sau se poate fraudă sistemul. Din acest motiv, lumea nu mai caută neapărat cunoștințe teoretice, ci mai mult dorește să observe dacă poți să îți folosești abilitățile în viața reală. De aceea, este ideal să participi la cât mai multe activități pentru a-ți dezvolta cât mai multe competențe. Totodată este esențială dezvoltarea unei personalități stabile încă de la vârste fragede. Odată cu prezența tot mai ridicată a „social media”, foarte multe persoane încep să aibă o voce publică, însă este foarte ușor să fii influențat de cei din jur și să îți pierzi unele trăsături de caracter pozitive. Din acest motiv, trebuie să ne dezvoltăm de mici un set de principii clare și să nu copiem personalitățile altora, doar să ne inspirăm din ele pentru a avansa.

În concluzie, pentru a folosi tehnologia ca o unealtă, trebuie să învățăm cum să o gestionăm corect, să ne alegem cu atenție drumul în viață și să ne formăm o personalitate stabilă, fără a ne lăsa influențați de tot ceea ce vedem în jur.

62. ECHILIBRUL DIGITAL; ARTA DE A TE GESTIONA

Elev: Susan Nicu

Profesor coordonator: Cupeș Melania Monica

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”, București

Cuvinte-cheie: inteligență emoțională, self management digital

Introducere

Educația secolului XXI se confruntă cu o provocare dublă: pe de o parte, volumul de informație digitală crește exponențial, iar pe de altă parte, elevii au nevoie de competențe socio-emoționale solide pentru a naviga un mediu complex și imprevizibil. În acest context, self managementul devine o competență-cheie. Nu mai vorbim doar despre „autocontrol”, ci despre o abordare inovatoare care îmbină inteligența emoțională cu inteligența digitală pentru a forma tineri autonomi, adaptabili și conștienți.



1. Ce înseamnă self management în școala modernă?

Tradițional, managementul personal era redus la organizarea timpului și respectarea termenelor. Astăzi, conceptul s-a extins. Self managementul educațional presupune 4 piloni:

- Autocunoaștere emoțională: Elevul își identifică stările, factorii de stres și motivațiile. Un elev care înțelege de ce amână o temă la matematică poate interveni conștient.
- Autoreglare digitală: Capacitatea de a gestiona notificările, timpul pe ecran și avalanșa de informații. Fără ea, tehnologia devine sursă de distragere, nu de învățare.

- Autonomie în învățare: Setarea de obiective proprii, alegerea resurselor și monitorizarea progresului. Platformele educaționale permit deja trasee personalizate, dar elevul trebuie să știe să le folosească.
- Adaptabilitate: Flexibilitatea de a schimba strategia când o metodă nu funcționează, specifică atât mediului digital, cât și relațiilor interumane.



2. Inteligența emoțională ca fundație*

Daniel Goleman definea inteligența emoțională prin autocunoaștere, autoreglare, motivație, empatie și abilități sociale. În procesul educațional, acestea se traduc practic:

- La clasă: Un elev care își recunoaște frustrarea la o problemă dificilă nu va abandona, ci va cere ajutor sau va lua o pauză strategică.
- În colaborare: Proiectele pe grupe eșuează adesea din cauza conflictelor, nu a lipsei de cunoștințe. Elevii cu IE dezvoltată negociază roluri, gestionează feedback-ul negativ și mențin coeziunea.
- În evaluare: Anxietatea de testare scade când elevii învață tehnici de reglare emoțională: respirație, reformularea gândurilor, rutine de pregătire.

Școala poate antrena IE prin jurnale reflexive, roluri în proiecte, cercuri de discuții și feedback centrat pe proces, nu doar pe rezultat.

3. Inteligența digitală ca accelerator

Inteligența digitală înseamnă mai mult decât „a ști să folosești un calculator”. Conform DQ Institute, ea include 8 arii: identitate digitală, utilizare, siguranță, securitate, empatie digitală, comunicare, alfabetizare și drepturi digitale. Pentru self management, 3 sunt critice:

- Alfabetizarea informațională: Elevul distinge între surse, verifică date și evită supraîncărcarea. Folosește motoare de căutare avansat, nu se oprește la primul link.

- Managementul timpului digital: Aplicații ca Forest, Notion sau calendarul Google devin extensii ale voinței. Un elev își poate bloca rețelele sociale 45 min cât lucrează la un proiect.
- Siguranța psiho-emoțională online: Cyberbullying, FOMO și comparația socială afectează stima de sine. Un elev inteligent digital își curatorează feed-ul și știe când să se deconecteze. Tehnologia nu înlocuiește disciplina, ci o amplifică. Un calendar digital e inutil fără obiceiul de a-l verifica.



4. Puntea dintre cele două: modelul practic pentru clasă

Cum aducem asta în educația de zi cu zi? Prin 3 strategii inovatoare:

- Proiecte „dublu controlate”: Elevii își stabilesc un obiectiv academic și unul de dezvoltare personală. Exemplu: „Iau 9 la biologie ȘI reduc timpul pe TikTok la 30 min/zi”. Monitorizează ambele în aceeași fișă.
- Portofoliul digital reflexiv: La final de modul, elevii încarcă pe o platformă nu doar lucrarea, ci și un video de 2 minute: „Ce emoție m-a blocat? Ce unealtă digitală m-a ajutat?”. Se evaluează metacogniția.

- „Ora de igienă digitală și emoțională”: 10 minute săptămânal pentru curățat notificări, organizat foldere, plus un exercițiu de mindfulness sau jurnal. Pare puțin, dar creează obiceiuri.



Concluzie

Self managementul nu mai este o abilitate „nice to have”. Este infrastructura invizibilă pe care se construiește orice altă competență. Când un elev își gestionează emoțiile și mediul digital, el devine partenerul profesorului în actul învățării, nu doar receptor. Abordarea inovatoare stă în a trata mintea și tehnologia ca un ecosistem: reglezi una, o optimizezi pe cealaltă. Concursurile ca acesta sunt esențiale pentru că pun tema pe agenda școlii. Următorul pas e să o punem pe agenda zilnică a fiecărei ore.

Bibliografie

1. Goleman, D. (2001). Inteligența emoțională. Editura Curtea Veche.
2. DQ Institute. (2019). DQ Global Standards Report: Digital Intelligence.
3. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.
4. OECD. (2021). 21st-Century Readers: Developing Literacy Skills in a Digital World.
5. Ministerul Educației. (2023). Strategia privind digitalizarea educației din România 2021-2027.

63. INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI SELF-MANAGEMENTUL

Elev: Larisa Elena Stancu

Profesor coordonator: Negoianu Nicoleta

Colegiul Economic „C.C, Kirițescu”

Inteligența emoțională (EQ) reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona eficient propriile emoții și pe cele ale altora, fiind esențială pentru succes, depășind adesea IQ-ul în performanța personală și profesională.

Self-managementul (autogestionarea) este o componentă cheie a EQ-ului, implicând controlul impulsurilor, adaptabilitatea și motivația pentru acțiuni constructive în situațiile stresante.

Componentele Cheie ale Inteligenței Emoționale (Modelul Goleman):

1. Conștiința de sine (Self-awareness): Înțelegerea propriilor emoții, puncte tari și limitări.
2. Autoreglarea (Self-management) : Gestionarea emoțiilor disruptive, capacitatea de a rămâne calm sub presiune și adaptarea la schimbare.
3. Motivația: Pasiunea de a lucra pentru obiective care depășesc banii sau statutul.
4. Empatia: Înțelegerea emoțiilor celorlalți și luarea în considerare a sentimentelor lor.
5. Abilități sociale: Gestionarea relațiilor, construirea de rețele și influențarea pozitivă a celorlalți.

Strategii de dezvoltare a inteligenței emoționale:

- Practicarea autoreflexiei: Identificarea situațiilor care declanșează emoții puternice.
- Ascultarea activă: Acordarea atenției totale interlocutorului pentru a înțelege emoțiile din spatele cuvintelor.
- Gestionarea stresului: Utilizarea tehnicilor de respirație sau meditație pentru a menține echilibrul

Importanța inteligenței emoționale în Self-Management (Autogestionare):

- Controlul emoțional: Previne reacțiile impulsive în situații de conflict sau stres intens.
- Performanță ridicată: Liderii cu EQ ridicat gestionează eficient echipele și performează mai bine.
- Adaptabilitate: Capacitatea de a ajusta rapid comportamentul la noi cerințe sau situații neprevăzute

Beneficiile dezvoltării inteligenței emoționale

Dezvoltarea inteligenței emoționale (EQ) aduce numeroase beneficii în diferite aspecte ale vieții unei persoane, inclusiv în relațiile interumane, carieră, școală și sănătate mentală. Iată o prezentare a beneficiilor dezvoltării EQ pe fiecare dintre aceste arii:

- Relații interumane
 - Relații mai sănătoase: Persoanele cu un EQ ridicat sunt mai capabile să stabilească și să mențină relații interpersonale sănătoase și satisfăcătoare. Ele sunt mai empateice, mai înțelegătoare și mai capabile să ofere sprijin emoțional celorlalți.
 - Comunicare eficientă: Dezvoltarea EQ îmbunătățește abilitățile de comunicare, facilitând exprimarea clară a emoțiilor, ascultarea activă și rezolvarea conflictelor în mod constructiv.
 - Încredere și loialitate: Persoanele cu un EQ ridicat sunt mai susceptibile să câștige încrederea și loialitatea celor din jur datorită abilităților lor de empatie, ascultare și sprijin.
- Școală/Învățare
 - Performanță academică îmbunătățită: Elevii cu un EQ ridicat sunt mai predispuși să obțină rezultate academice mai bune, deoarece au abilități de auto-reglare, concentrare și gestionare a stresului mai bune.
 - Relații sociale pozitive: Dezvoltarea EQ contribuie la relațiile sociale pozitive cu colegii și profesorii, creând un mediu de învățare mai stimulat și susținător.
 - Abilități de rezolvare a problemelor: EQ-ul dezvoltat ajută elevii să dezvolte abilități de rezolvare a problemelor și de adaptare la cerințele școlare într-un mod constructiv și eficient.

Concluzie:

Inteligența emoțională și self-managementul ca parte componentă a sa au un rol important în viața personală și profesională prin efectele benefice asupra relațiilor și rezultatelor din relațiile de cooperare și colaborare.

Bibliografie:

1. [inteligenta emotionala si self management - Google Search](#)
2. [Ce este inteligența emoțională și cum o putem dezvolta • Institutul BrainMap](#)
3. Inteligența emoțională, Daniel Goleman

64. POATE O AFACERE ÎN ROMÂNIA SĂ FIE ȘI PROFITABILĂ ȘI CIRCULARĂ?

Elev: Dinu Alessandro David

Profesor coordonator: Bucatariu Mihaela

Colegiul Tehnic „Iuliu Maniu”

În ultimele decenii, economia globală s-a bazat în mare parte pe un model liniar: „extrage – produce – consumă – aruncă”. Acest model a generat creștere economică, dar și probleme majore precum poluarea, epuizarea resurselor și schimbările climatice. În acest context, conceptul de economie circulară a apărut ca o alternativă sustenabilă, care propune menținerea resurselor în uz cât mai mult timp prin reutilizare, reparare, recondiționare și reciclare. Întrebarea esențială este dacă o afacere din România poate fi, în același timp, profitabilă și circulară. Răspunsul este da, însă succesul depinde de viziune, investiții inteligente și adaptarea la noile cerințe ale pieței.

Ce înseamnă o afacere circulară?

O afacere circulară este una care își construiește modelul de business astfel încât să reducă risipa și să maximizeze utilizarea resurselor. În loc să se bazeze exclusiv pe vânzarea continuă de produse noi, aceasta poate include servicii precum reparații, refill (reumplere), reutilizare, recondiționare sau utilizarea ambalajelor returnabile. De exemplu, un magazin care oferă produse vrac și permite clienților să-și aducă propriile recipiente contribuie la reducerea deșeurilor de plastic. La fel, un atelier de reparații pentru electrocasnice prelungeste durata de viață a produselor și reduce cantitatea de deșeurii electronice.

În România, astfel de inițiative încep să devină tot mai vizibile. Magazinele zero waste, firmele care colectează și recondiționează mobilier sau companiile care produc haine din materiale reciclate demonstrează că economia circulară nu este doar un ideal teoretic, ci o practică reală.

Costuri inițiale vs. beneficii pe termen lung

Unul dintre principalele obstacole în calea adoptării modelului circular este percepția că acesta implică costuri inițiale ridicate. Implementarea unor sisteme de colectare, investiția în tehnologii mai eficiente sau utilizarea unor materiale sustenabile pot necesita capital semnificativ. Pentru o firmă mică sau mijlocie din România, aceste investiții pot părea riscante.

Totuși, pe termen lung, beneficiile pot depăși costurile inițiale. Reducerea consumului de materii prime înseamnă economii financiare. Reutilizarea materialelor și eficientizarea

proceselor pot duce la scăderea cheltuielilor operaționale. În plus, o afacere circulară poate atrage fonduri europene sau finanțări destinate proiectelor verzi, ceea ce reduce presiunea financiară.

Pe lângă economiile directe, există și beneficii indirecte. O companie care adoptă practici sustenabile își consolidează reputația și atrage un segment de consumatori tot mai numeros, preocupat de protecția mediului. Astfel, investiția inițială devine o strategie de diferențiere pe piață.

Relația dintre profit, reputație și responsabilitate

În trecut, profitul era adesea considerat incompatibil cu responsabilitatea față de mediu. Astăzi, lucrurile se schimbă. Consumatorii sunt mai informați și mai atenți la impactul pe care produsele îl au asupra mediului. O afacere care ignoră aceste aspecte riscă să piardă încrederea publicului.

În România, generațiile tinere, în special, manifestă un interes crescut pentru produse locale, sustenabile și etice. Companiile care comunică transparent despre procesele lor de producție și despre eforturile de reducere a impactului ecologic pot construi relații solide cu clienții. Reputația pozitivă contribuie la fidelizarea consumatorilor și, implicit, la creșterea profitului.

Responsabilitatea socială și de mediu devine astfel un avantaj competitiv. O firmă care investește în reciclare, în ambalaje biodegradabile sau în reducerea emisiilor de carbon transmite un mesaj puternic despre valorile sale. Într-o piață competitivă, aceste valori pot face diferența.

Exemple de idei de business circular în România

Există numeroase domenii în care modelul circular poate fi aplicat cu succes:

1. Reparații și recondiționare – Atelierele de reparații pentru telefoane, laptopuri sau electrocasnice pot avea un succes considerabil, mai ales într-un context în care produsele noi sunt tot mai scumpe.
2. Refill și produse vrac – Magazinele care oferă posibilitatea reumplerii recipientelor reduc costurile ambalajelor și atrag clienți preocupați de mediu.
3. Reutilizarea materialelor textile – Producerea de haine sau accesorii din materiale reciclate poate transforma deșeurile în produse cu valoare adăugată.
4. Ambalaje returnabile – Sistemele de garanție-returnare pentru sticle și recipiente pot deveni o sursă stabilă de venit și un exemplu de responsabilitate.
5. Platforme de închiriere – În locul achiziției, consumatorii pot opta pentru închirierea unor produse (echipamente, haine pentru ocazii speciale), reducând astfel consumul excesiv.

Aceste idei demonstrează că economia circulară nu limitează profitul, ci, dimpotrivă, poate deschide noi oportunități de piață.

Provocări și soluții

Desigur, există și provocări. Mentalitatea consumatorilor trebuie să se schimbe, iar autoritățile trebuie să sprijine inițiativele sustenabile prin politici clare și stimulente fiscale. Educația joacă un rol esențial în promovarea valorilor circulare.

Totuși, tendințele europene și internaționale indică o direcție clară către sustenabilitate. România, ca stat membru al Uniunii Europene, beneficiază de fonduri și reglementări care încurajează economia verde. Prin adaptare și inovare, antreprenorii români pot transforma aceste provocări în oportunități.



Concluzie

În concluzie, o afacere din România poate fi atât profitabilă, cât și circulară. Deși necesită investiții inițiale și o schimbare de mentalitate, modelul circular oferă beneficii economice, reputaționale și sociale pe termen lung. Relația dintre profit și responsabilitate nu mai este una de opoziție, ci de complementaritate. Într-o lume în care resursele sunt limitate, iar consumatorii devin tot mai conștienți de impactul alegerilor lor, economia circulară reprezintă nu doar o opțiune etică, ci și o strategie inteligentă de afaceri.

65. CONȘTIENTIZAREA DE SINE ȘI SELF-MANAGEMENTUL

Elev: Grigore Georgiana Denisa

Profesor coordonator: Melei Constantin

Colegiul Economic „Viilor”

Conștientizarea de sine și self-managementul sunt două abilități extrem de importante ale unui individ. Conștientizarea de sine este pur și simplu abilitatea de a fi conștient de viața interioară a emoțiile, gândurile, comportamentele, valorile, preferințele, obiectivele, punctele forte, provocările, atitudinile, mentalitățile etc.—și cum aceste elemente influențează comportamentul și alegerile în diferite contexte.

Abilitățile care dezvoltă autocunoașterea includ:

1. Identificarea și analizarea emoțiilor proprii și modul în care acestea afectează pe ceilalți
2. Înțelegerea relației dintre emoțiile, gândurile, valorile și comportamentele proprii
3. Integrarea identităților personale și sociale
4. Identificarea resurselor personale, culturale și lingvistice
5. Demonstrarea onestității și integrității
6. Examinarea prejudecăților și a biasurilor
7. Experimentarea autoeficacității
8. Deținerea unei mentalități de creștere
9. Dezvoltarea intereselor și a unui sens al scopului

Self-managementul este capacitatea de a naviga și a schimba într-un mod sănătos propriile gânduri, emoții și comportamente pentru a lua decizii și a atinge obiective care aduc beneficii atât pentru sine, cât și pentru ceilalți.

Competențele de self-management includ:

- reglarea și exprimarea emoțiilor cu gândire demonstrând perseverență și reziliență pentru a depăși obstacolele
- menținerea limitelor sănătoase
- identificarea și utilizarea strategiilor de gestionare a stresului
- stabilirea obiectivelor personale și colective
- utilizarea abilităților de planificare și organizare
- demonstrarea curajului de a lua inițiativa
- demonstrarea agenției personale și colective
- menținerea atenției

- utilizarea feedback-ului în mod constructiv
- practicarea auto-compasiunii

Stăpânirea a patru componente:

1. Echilibru emoțional (autocontrol): Învățați să gestionați emoțiile deranjante astfel încât să nu vă perturbe concentrarea.
2. Vedere pozitivă: Încercați să vedeți partea bună a lucrurilor, indiferent de ce se întâmplă.
3. Adaptabilitate: Îmbrățișați o mentalitate de creștere (adică credința că oricine poate să se îmbunătățească).
4. Orientare către realizări: Mențineți concentrarea asupra obiectivelor dvs., în ciuda distragerilor

Directive pentru self-management

1. Organizare. Este locul de muncă dezordonat? Regăsirea cu notițe lipicioase răspândite prin toată casa? Întâmpinarea de dificultăți în găsirea rapidă a unui pix sau un creion? Organizarea poate părea un proces obositor, dar a fi organizat poate susține eficiența și productivitatea. De asemenea, organizarea poate ajuta în a simți mai puțin stres.
2. Automotivație. Chiar dacă se dorește ca în mod constant să fim motivați, să facem ceea ce urmărim, motivația de obicei variază. De aceea este necesar să se echilibreze munca și odihna.
3. Gestionarea timpului. Fără a înțelege managementul timpului, poate fi destul de dificil să se practice auto-gestionarea. Unele exemple de management al timpului pot include crearea unui calendar în care să se listeze toate evenimentele și întâlnirile importante, realizarea unui plan săptămânal care să fie actualizat regulat cu lista de sarcini, sau chiar lucrul la un singur lucru la un moment dat pentru a se menține concentrarea energia asupra sarcinii sau evenimentului curent fără a fi copleșiți.

Concluzie

Cunoașterea de sine și self-managementul sunt două abilități ce au ca efect pozitiv reușita în proiectele și activitățile propuse.

Bibliografie

1. <https://ggie.berkeley.edu> › student-well-being › sel...
2. Self-management Definition, Skills and Strategies, by Sukhman Rekhi, Eser Yilmaz
3. Tratat de management, volumul 2, editura Bibliotheca
4. Cele 21 legi supreme ale liderului, John Maxwell

66. ABILITĂȚILE DE SELF-MANAGEMENT. CARACTERISTICI ȘI BENEFICII

Elev: Stroe Ana Maria

Profesor coordonator: Melei Alina

Colegiul Economic „Viilor”

Abilitățile de self-management reprezintă capacitatea individului de a și regla gândurile, emoțiile și comportamentele pentru a atinge eficient obiectivele personale și profesionale.

Ce sunt abilitățile de self-management?

Self-managementul sau autogestionarea reprezintă capacitatea de a și controla comportamentele, gândurile și emoțiile într-un mod care să sporească productivitatea, să reducă stresul și să susțină creșterea personală și dezvoltarea leadershipului.

Abilitățile de self-management permit indivizilor să își asume responsabilitatea pentru acțiunile lor, să ia decizii informate și să își mențină concentrarea în situații de presiune.

Un puternic self-management îmbunătățește inteligența emoțională, conștientizarea de sine și bunăstarea generală, permițând interacțiuni mai bune cu ceilalți și atingerea mai eficientă a obiectivelor.

Abilități esențiale de self-management

1. Gestionarea timpului: Prioritizarea sarcinilor, planificarea zilei și alocarea eficientă a timpului pentru a maximiza productivitatea și a evita amânarea.
2. Automotivare: Capacitatea de a iniția sarcini și de a menține motivația fără încurajare externă, adesea alimentată de obiective intrinseci și scop personal.
3. Gestionarea stresului: Recunoașterea factorilor de stres și aplicarea tehnicilor pentru a gestiona presiunea, a preveni epuizarea și a menține sănătatea mintală.
4. Stabilirea obiectivelor: Definirea obiectivelor clare și realizabile și monitorizarea progresului pentru a rămâne concentrat și motivat.
5. Prioritizarea: Determinarea importanței sarcinilor pentru a aloca resursele eficient și a se concentra pe activități cu impact mare.
6. Adaptabilitate: Ajustarea în fața circumstanțelor schimbătoare, învățarea din experiențe și menținerea flexibilității în rezolvarea problemelor.
7. Autocontrol: Reglarea impulsurilor, emoțiilor și comportamentelor pentru a menține profesionalismul și a atinge obiective pe termen lung.
8. Obiceiuri sănătoase: Menținerea stării fizice și mentale prin rutine sănătoase

9. Organizare: Structurarea mediului, a sarcinilor și a resurselor pentru a îmbunătăți eficiența și a reduce distragerile.
10. Comunicare personalizată: Ajustarea stilului de comunicare pentru a se potrivi diferitelor audiențe, asigurând claritate și eficiență în interacțiuni.

Îmbunătățirea abilităților de self-management :

Îmbunătățirea abilitățile de autogestionare se realizează prin concentrare activă pe modalitățile prin care se pot direcționa, evalua și îmbunătăți sarcinile zilnice.

Exemple de modalități prin care se pot îmbunătăți abilitățile de self-management:

1. Evaluarea punctelor forte:

Determinarea sarcinilor profesionale la care se excelează cel mai bine și concentrare pe modalități de valorificare la maximum a abilitățile în aceste domenii. Înțelegerea punctelor forte ajută la gestionarea parcursului personal și profesional într-un mod care valorifică cât mai bine competențele precum programarea, redactarea tehnică, designul grafic sau serviciul.

2. Stabilirea de termene stricte:

Atribuirea de termene fiecărei etape a unui proiect și respectarea programului. Răspunderea pentru finalizarea sarcinilor la timp sau mai devreme, prin angajarea de a lucra mai multe ore atunci când este necesar pentru a atinge punctele de control stabilite.

3. Exersarea răbdării:

Menținerea unei stări de calm pentru a putea gândi clar și obiectiv. Atenție la ceilalți și abilitatea de a empatiza cu nevoile și experiențele celor cu care se colaborează pentru a-i ajuta mai eficient.

4. Evaluarea progresului personal:

Evaluarea obiectivă a progresului realizat în direcția obiectivelor propuse, stabilind puncte de control pe parcurs și urmărind realizările pentru a vedea dacă obiectivele au fost atinse. Cererea de ajutor din partea unui mentor pentru a obține o evaluare completă. Folosirea feedback - ului pentru îmbunătățirea self- managementului pe viitor.

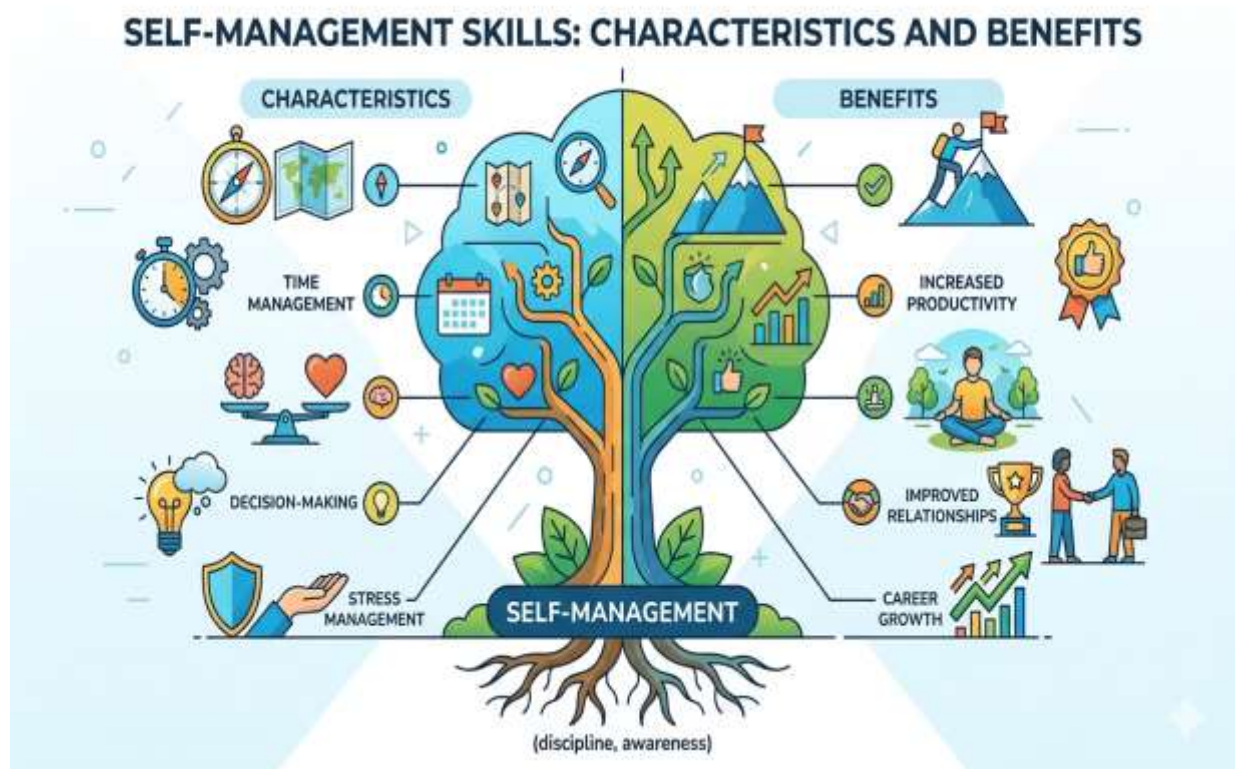
5. Evaluarea proiectelor din timp:

Punerea de întrebări înainte de a se începe un proiect pentru a se asigura că înțelege exact care este rolul în proiect.

Beneficiile abilităților de self-management:

1. Productivitate sporită: Finalizarea eficientă a sarcinilor și respectarea termenelor.
2. Îmbunătățirea inteligenței emoționale: Mai bună conștientizare de sine și reglare a emoțiilor.

3. Dezvoltare profesională: Demonstrează potențial de leadership și fiabilitate.
4. Reducerea stresului: Ajută la gestionarea volumului de muncă și la menținerea sănătății mentale.
5. Luarea celor mai bune decizii: Permite alegeri gândite, orientate spre obiective.



Concluzie:

Integrarea cunoștințelor de self-management în toate aspectele personale și profesionale au întotdeauna ca rezultat final reușita acțiunii sau proiectului propus

Bibliografie:

1. Self Management Definition and Seven for Leaders Skills , Alicia Raeburn Time
2. Management, Productivity, Decision Making Tools & Aids, Baba Oyewole
3. Vizualization Techniques for Decision Makers and Leaders, Baba Oyewole, Helen
4. Sel-management Skills Definition, Examples and Tips, Jennifer Herryty

67. ECONOMIA CIRCULARĂ ÎN ȘCOALĂ: CUM REDUCEM RISIPA ȘI COSTURILE?

Elev: Hotineanu Mara

Profesor coordonator: Bucatariu Mihaela

Colegiul Tehnic „Iuliu Maniu”

Într-o zi obișnuită de școală, la finalul orelor, coșul de gunoi din clasă este plin de foi folosite doar pe o singură parte, ambalaje de plastic și resturi de mâncare. Lumina rămâne uneori aprinsă, iar calculatoarele nu sunt închise complet. Deși aceste gesturi par mici și neimportante, repetate zilnic de sute de elevi, ele generează risipă și costuri semnificative. Acest exemplu simplu arată cât de necesară este aplicarea principiilor economiei circulare în școală.

Economia circulară este un model economic care urmărește reducerea risipei prin reutilizare, reciclare și folosirea eficientă a resurselor. Spre deosebire de modelul tradițional „producem consumăm aruncăm”, economia circulară propune prelungirea duratei de viață a produselor și transformarea deșeurilor în resurse.

Consider că școala este un spațiu ideal pentru implementarea acestui model, deoarece aici se formează comportamentele și valorile viitorilor adulți.

Un prim domeniu în care se poate interveni este consumul de hârtie. În multe școli, testele, fișele și proiectele sunt tipărite în exces.

O soluție simplă ar fi utilizarea platformelor digitale, trimiterea materialelor online sau imprimarea față-verso. De asemenea, foile folosite pe o singură parte pot fi reutilizate pentru ciorne. Prin aceste măsuri, școala ar reduce cheltuielile și ar contribui la protejarea mediului.

Colectarea selectivă reprezintă o altă soluție eficientă. Amplasarea unor coșuri diferite pentru hârtie, plastic și metal ar permite reciclarea unei cantități mari de deșeuri. În plus, elevii ar învăța, prin practică, importanța separării corecte a gunoiului.

Astfel, școala nu doar că reduce impactul asupra mediului, ci devine și un exemplu de responsabilitate pentru comunitate.

Risipa alimentară este și ea o problemă reală. La cantină sau în timpul pauzelor, o parte din mâncare ajunge la gunoi. Prin porții adaptate și prin campanii de conștientizare, elevii pot fi învățați să își ia doar cât consumă.

Resturile biodegradabile ar putea fi transformate în compost pentru spațiile verzi din curtea școlii. În acest fel, deșeurile devin resurse, exact cum propune economia circulară.

Economisirea energiei este un alt aspect important. Stingerea luminilor la plecarea din clasă, folosirea responsabilă a aparatelor electronice și reglarea corectă a încălzirii pot reduce considerabil costurile.

Chiar și implicarea elevilor în proiecte eco sau concursuri interne poate stimula un comportament responsabil.

Nu în ultimul rând, reutilizarea produselor contribuie la reducerea cheltuielilor. Manualele pot fi transmise de la o generație la alta, mobilierul vechi poate fi recondiționat, iar uniformele pot fi donate. În loc să fie aruncate, obiectele pot primi o „a doua viață”, ceea ce înseamnă economie de bani și resurse.



În concluzie, exemplul simplu al coșului de gunoi plin la sfârșitul zilei demonstrează cât de multă risipă există în școală. Prin aplicarea principiilor economiei circulare reducere, reutilizare și reciclare instituțiile de învățământ pot diminua costurile și pot proteja mediul.

Consider că schimbarea începe cu pași mici, iar școala are puterea de a forma generații mai responsabile și mai conștiente de impactul lor asupra lumii.

68. INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ – CHEIA SUCCESULUI PERSONAL ȘI PROFESIONAL. INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ

Elev: Constantinescu Radu-Ioan

Profesor coordonator: Berbec Georgiana-Ligia

Liceul Teoretic „Nichita Stănescu”

Cuvinte cheie: autocunoaștere, autocontrol, empatie

Inteligența emoțională s-a transformat, fără exagerare, într-un atu uriaș, indiferent dacă vorbim despre viață sau despre carieră. Trăim pe repede înainte, nici nu apuci să respiri și vine altă provocare. Nu ajunge să înveți pe de rost sau să aduni numai note mari. Ce contează cu adevărat? Să înțelegi ce simți, să îți ții emoțiile sub control și să te descurci cu oamenii, chiar și atunci când nu-i deloc ușor. Asta este, de fapt, inteligența emoțională: să fii conștient de ce trăiești, să nu te lași dus de val și să fii atent la lumea din jur.

Totul pornește de la autocunoaștere. Dacă poți să-ți citești propriile emoții, câștigi claritate și iei decizii mai bune, fără să te dai peste cap din cauza stresului. În plus, începi să înțelegi de ce reacționezi într-un anumit fel și ce anume te influențează cu adevărat. Imaginează-ți un elev pe care îl ia panica înainte de test. În loc să cedeze, se oprește, respiră, își face un plan și începe să se pregătească. Pe când, dacă nici nu știi exact ce simți, poate explodezi sau renunți din senin, fără sens.

Autocontrolul este și el la fel de important. Înseamnă să știi când să te oprești și cum să reacționezi fără să agravezi situația, chiar și atunci când emoțiile sunt puternice. Autocontrolul nu înseamnă să-ți îngropi emoțiile și să te prefaci că nu există. Este vorba să le ții în frâu, astfel încât să nu te dea peste cap.

Gândește-te de câte ori nu ai explodat de nervi și ai zis ceva ce-ai regretat, stricând o discuție sau chiar o relație. Sau ai luat decizii proaste doar fiindcă te-a tras valul impulsului. Situația se schimbă din temelii când reușești să pui pauză, măcar câteva secunde, fix cât să te gândești dacă merită să reacționezi la cald.

În momentele acestea, ai ocazia să răspunzi ca un om matur, nu condus de primul impuls. Autocontrolul acesta nu te ajută doar să gestionezi conflictele, ci îți prinde bine ori de câte ori vrei să te concentrezi sau să-ți asumi cu adevărat responsabilitatea.

Viața te aruncă mereu în certuri, dezamăgiri, eșecuri diverse. Cei cu inteligență emoțională știu să rămână calmi, nu spun lucruri la nervi și nici nu stau să regrete după aceea.

Ei își aleg reacțiile, nu le lasă să apară la întâmplare. Fără autocontrol, totul se transformă rapid în dramă, iar problemele par uriașe. În schimb, când reușești să-ți gestionezi impulsurile, vezi lucrurile mai clar și găsești soluții mai repede.

Și apoi, empatia. Empatia contează enorm. Acesta este ingredientul magic. Astăzi, parcă oamenii nu știu să se asculte cu adevărat. Presupune să ascuți atent și să încerci să vezi situația și din perspectiva lor. Înseamnă să îi înțelegi cu adevărat pe ceilalți, nu doar să dai din cap mecanic. Când reușești să vezi ce simt ceilalți, să răspunzi cu înțelegere, chiar vezi cum relațiile se schimbă, fie că e vorba de familie, prieteni sau colegi.

Empatia te ajută să construiești relații mai sincere și mai stabile. Oamenii simt când sunt ascultați cu adevărat. Tocmai empatia îi aduce împreună și îi ajută să treacă peste greutăți. Un elev empatic știe să sprijine un coleg aflat la greu și nu amplifică tensiunile. Într-o clasă cu empatie, totul funcționează altfel, atmosfera e relaxată, oamenii cooperează, dispare stresul inutil.

Când ești adolescent, simți totul de zece ori mai puternic, schimbări, presiuni, tot felul de frici. Fix atunci ai cea mai mare nevoie să-ți dezvolți inteligența emoțională. Experiențele frumoase, discuțiile sincere și ajutorul din partea celor din jur te pot învăța să-ți exprimi trăirile și să-ți croiești o imagine sănătoasă despre tine.

În același timp, înveți să te înțelegi mai bine și să nu te judeci prea aspru. Familia și profesorii chiar contează enorm aici; cu susținere este clar că totul devine mai ușor și mai digerabil.

Inteligența emoțională nu e doar despre emoții la modul teoretic. E despre cum ajungi să-ți cunoști propriile trăiri și să nu le lași să te facă zob când vine greu. Îți transformi emoțiile în instrumente nu ca pe niște greutăți care te țin pe loc. Nu te oprești doar la “simt ceva” și punct; ci iei toată furtuna aia interioară, o privești în față și alegi, de data asta, să reacționezi mai bine.

Să fii sincer cu tine și cu ceilalți sau, atunci când pare că nu ai nicio ieșire, să găsești totuși una. Cine lucrează la inteligența aceasta emoțională nu fuge de probleme. Le întâmpină, încearcă să le dea de cap, nu lasă o reacție de moment să deturneze tot ce construiește. Și ajunge astfel să fie mai stăpân pe sine, chiar și când totul pare să se complice peste măsură.

Până la urmă, inteligența emoțională nu doar te ajută să treci peste greutăți, ci și să fii bine cu tine și cu cei din jurul tău. Dacă vrei să mergi înainte cu încredere și să fii cu adevărat pregătit pentru viață, nu ai de ce să o lași pe plan secund.

Inteligența emoțională nu te ajută doar să-ți cunoști limitele, te învață și să spui “nu” atunci când simți că nu mai poți. Sună simplu, nu zic nu, dar când te apasă grupul sau colegii, devine cu adevărat complicat. Pe măsură ce începi să-ți înțelegi emoțiile, devii și mai curajos: poți să te opui, să nu-i lași pe alții să te împingă acolo unde nu-ți face bine. Autocunoașterea îți oferă siguranța de a lua decizii pentru tine, nu pentru a-i mulțumi pe ceilalți. Judecata celor din jur nu te mai sperie atât de tare, fiindcă, pas cu pas, încrederea în tine cântărește mai mult decât grija de a nu supăra pe nimeni.

Dar nu e vorba doar de limite. Inteligența emoțională îți folosește enorm și când lucrurile o iau razna. Eșecurile fac parte din film, dar reacția ta la ele schimbă tot. Un adolescent care își dezvoltă partea aceasta vede greșelile ca pe șanse să învețe, nu ca obstacole de netrecut.

Autocontrolul te ajută să nu rămâi blocat în emoții negative și să mergi mai departe. În loc să te pierzi în regrete și critici, găsești energie să mergi mai departe. Realizezi că niciun eșec nu este ultima stație și, chiar dacă mai dai cu capul de prag, treci peste cu o naturalețe de parcă este absolut firesc.

Apropo de răbdare, la care nu stăm chiar grozav, dacă suntem sinceri. Trăim grăbiți, vrem totul acum: rezultat, validare, like-uri. Totuși, ceea ce contează cu adevărat este că încrederea, prietenii sinceri și cine devii se construiesc încet, cu răbdare.

Când înveți să-ți gestionezi emoțiile, capeți răbdare, nu îți pierzi cumpătul la primul hop. Devii mai tare în fața presiunii de a demonstra mereu, pe loc. Și, cred că cel mai important lucru care-ți rămâne din povestea aceasta este bucuria reală. Când nu mai tragi de tine, ci începi să fii în acord cu ce simți, găsești motive mărunte de mulțumire peste tot: ai spus ceva bun la un test, ai avut o discuție sinceră cu cineva drag, ai luat o decizie de care te temei. Din fiecare moment mic, pui câte o piesă la liniștea cu tine și cu cei din jur.

Schimbarea nu vine peste noapte, asta știe oricine. Doar că, pas cu pas, cu fiecare reușită mică, adaugi o piesă la puzzle-ul acesta al maturității emoționale.

Autocunoașterea, autocontrolul și empatia se formează în timp, prin exercițiu și atenție la tine și la ceilalți. Și, la final, tocmai instrumentele astea invizibile, pe care le crești și le folosești zilnic, sunt cele care te ajută să-ți faci drumul mai frumos.

Inteligența emoțională nu îți dă rețete magice. Îți dă câteva instrumente, iar tot ce urmează depinde de tine: cât le folosești, cum le pui la treabă, ce faci cu ele. Inteligența emoțională nu rezolvă totul, dar te învață cum să faci față mai bine situațiilor din viață.

69. EMOȚIILE ÎN BALANȚĂ CU VIAȚA DE ZI CU ZI INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ

Elev: Kosa David Alexandru

Profesor coordonator: Mateșan Adrian-Gabriel

Liceul Teoretic „Alexandru Ioan Cuza”

Cuvinte cheie: Self management, autodisciplină, inteligență emoțională, gestionarea timpului

În societatea modernă, caracterizată printr-un ritm accelerat al schimbărilor tehnologice și sociale, capacitatea de self management devine una dintre cele mai importante competențe ale unui elev. În prezent, tinerii sunt expuși la un volum foarte mare de informații, dar și la numeroase surse de distragere, în special din mediul digital. Din acest motiv, nu mai este suficient să acumulăm cunoștințe, ci trebuie să învățăm cum să ne organizăm eficient viața, timpul și resursele.

Self managementul reprezintă abilitatea unei persoane de a-și organiza activitățile, de a-și controla emoțiile și de a-și stabili obiective clare. Această competență contribuie la dezvoltarea unei atitudini responsabile și la creșterea performanțelor școlare. Elevii care își gestionează eficient timpul și energia reușesc să obțină rezultate mai bune și să facă față mai ușor provocărilor zilnice.

Un prim element esențial al self managementului este gestionarea timpului. Elevii trebuie să învețe să își stabilească priorități și să își organizeze activitățile zilnice. De exemplu, realizarea unui program de studiu bine structurat ajută la evitarea stresului și la creșterea eficienței.

În plus, evitarea amânării sarcinilor este foarte importantă, deoarece procrastinarea poate duce la acumularea de teme și la scăderea performanțelor.

Un alt aspect important este inteligența emoțională. Elevii trebuie să învețe să își recunoască emoțiile și să le gestioneze într-un mod constructiv.

De exemplu, în situații de stres, cum ar fi testele sau examenele, este important să își păstreze calmul și să își mențină concentrarea.

De asemenea, capacitatea de a înțelege emoțiile celorlalți contribuie la dezvoltarea unor relații armonioase cu colegii și profesorii.

Tehnologia joacă un rol foarte important în viața elevilor din zilele noastre. Utilizată corect, aceasta poate deveni un instrument valoros pentru învățare și dezvoltare personală. Platformele online, aplicațiile educaționale și resursele digitale oferă oportunități multiple de aprofundare a cunoștințelor.

Cu toate acestea, utilizarea excesivă a tehnologiei poate deveni o problemă, deoarece poate distra atenția și poate afecta capacitatea de concentrare. De aceea, este important ca elevii să mențină un echilibru între utilizarea tehnologiei și activitățile educative.

Autodisciplina reprezintă un alt pilon al self managementului. Aceasta presupune capacitatea de a continua munca chiar și atunci când motivația scade.

Elevii disciplinați sunt mai consecvenți și reușesc să își formeze obiceiuri productive. Perseverența și seriozitatea sunt calități esențiale pentru atingerea obiectivelor pe termen lung.

Un alt aspect relevant este capacitatea de autoevaluare. Elevii trebuie să își analizeze constant progresul și să identifice punctele slabe. Prin reflecție și corectare, aceștia își pot îmbunătăți performanțele și își pot dezvolta gândirea critică.

Autoevaluarea contribuie la formarea unei atitudini mature și responsabile față de învățare.

De asemenea, este important echilibrul dintre viața școlară și cea personală. Elevii trebuie să își acorde timp pentru odihnă, relaxare și activități recreative. Un stil de viață echilibrat contribuie la menținerea sănătății fizice și mentale și la creșterea eficienței în activitățile zilnice.

Un alt element esențial în dezvoltarea self managementului este stabilirea unor obiective clare și realiste. Elevii care își definesc scopuri concrete au o direcție mai bine conturată și sunt mai motivați să depună efort.

Obiectivele pot fi pe termen scurt, cum ar fi învățarea pentru un test, sau pe termen lung, cum ar fi obținerea unor rezultate bune la finalul anului școlar. Împărțirea acestor obiective în pași mai mici facilitează atingerea lor și oferă un sentiment de progres constant.

În același timp, capacitatea de adaptare joacă un rol important. Nu toate planurile funcționează perfect, iar uneori apar situații neprevăzute.

Elevii trebuie să învețe să își ajusteze strategiile și să nu renunțe în fața dificultăților. Flexibilitatea și perseverența contribuie la depășirea obstacolelor și la dezvoltarea unei atitudini pozitive față de învățare.

Un alt factor important este mediul în care elevii își desfășoară activitatea. Un spațiu organizat, liniștit și lipsit de distrageri favorizează concentrarea și eficiența. În același timp,

anturajul are o influență semnificativă asupra comportamentului și motivației. Elevii care se înconjoară de persoane responsabile și motivate sunt mai predispuși să adopte obiceiuri constructive.

De asemenea, comunicarea eficientă reprezintă o componentă importantă a self managementului. Elevii trebuie să învețe să își exprime ideile clar, să colaboreze cu ceilalți și să ceară ajutor atunci când este necesar. Lucrul în echipă și schimbul de idei contribuie la o mai bună înțelegere a informațiilor și la dezvoltarea abilităților sociale.

Pe termen lung, dezvoltarea acestor competențe are un impact semnificativ asupra viitorului elevilor.

Self managementul nu este util doar în perioada școlară, ci și în viața de adult, unde organizarea, responsabilitatea și capacitatea de adaptare sunt esențiale. Elevii care își formează aceste abilități încă din timpul școlii vor fi mai bine pregătiți pentru provocările profesionale și personale.



În concluzie, self managementul este o competență esențială pentru orice elev care își dorește să aibă succes atât în viața școlară, cât și în cea personală. Prin dezvoltarea acestei abilități, elevii devin mai organizați, mai responsabili și mai pregătiți pentru viitor.

Astfel, self managementul reprezintă cheia echilibrului dintre performanță, emoție și tehnologie.

70. SELF MANAGEMENT – ECHILIBRUL DINTRE SUCCES, EMOȚII ȘI TEHNOLOGIE

Elev: Neagu Gabriel Cristian

Profesor coordonator: Tănase Nicolae-Cristian

Colegiul Tehnic „Anghel Saligny”

Cuvinte cheie: autodisciplină, organizare, echilibru, concentrare

Astăzi, copiii din școli au parte de multe greutăți. Printre ele, se numără cantitatea uriașă de date pe care trebuie să o învețe, așteptările mari legate de note, impactul dispozitivelor digitale sau comentariile colegilor. Tot mai puțin contează cât de mult știi, altfel spus, tot mai mult evaluează cât de bine îți controlezi gândurile, orele libere sau stările afective.

Abilitatea de a-ți conduce singur viața presupune ordonarea zilnică, alegeri maturizate și pași repeți spre scopuri clare. Din punctul meu de vedere este printre cele mai folositoare deprinderi pentru un tânăr, dat fiind că ajută armonia între rezultate școlare, sentimente interioare și prezența online.

Un lucru foarte important este modul în care îți organizezi ziua. Ca elev, ai mereu ceva de făcut: teme, proiecte, teste, dar și nevoie de pauză și odihnă. Dacă nu ai un plan, ajungi foarte ușor să amâni totul și să te stresezi în ultimul moment. Am trecut și eu prin asta: amânam constant, iar apoi eram presat de timp și nu mai lucram eficient. De aceea, am început să îmi fac o rutină simplă. După ce ajung acasă de la școală, îmi fac temele cât mai repede, iar abia după aceea mă relaxez.

Fiecare elev învață diferit. Unii se concentrează dimineața, alții mai bine seara. Pentru mine, în timpul serii este momentul în care mă pot concentra cel mai bine.

Chiar și câteva minute pot face diferența. Cred că este important să înveți să îți înțelegi emoțiile și să le controlezi treptat. Tehnologia este prezentă peste tot și ne ajută, dar poate deveni și o problemă. Telefonul și rețelele sociale îți pot distra atenția foarte ușor. De multe ori mi s-a întâmplat să intru „puțin” pe telefon și să pierd mult timp fără să îmi dau seama. Din acest motiv, încerc să nu folosesc telefonul atunci când învăț. Nu ai mereu chef să înveți, dar dacă vrei rezultate, trebuie să continui chiar și atunci când nu ai motivație. Am învățat că progresul vine în timp și că este important să fii constant.

Chiar dacă nu pare, pașii mici contează. De-a lungul timpului, mi-am dat seama ce funcționează pentru mine și mi-am schimbat stilul de învățare. Încerc să văd dacă

metodologia folosită de mine funcționează sau dacă trebuie să îmbunătățesc ceva. Dacă constat că nu merge bine, încerc o altă metodă. Astfel, reușesc să mă organizez mai bine pe parcurs.

Self managementul se dovedește a fi o abilitate esențială pentru orice student. Așadar, am realizat ce funcționează pentru mine și mi-am modificat metoda de învățare. Din punctul meu de vedere, nu contează doar cât de mult înveți, ci mai ales cum reușești să te organizezi și să îți menții direcția. Pe termen lung, aceste lucruri fac diferența. Un elev care învață să se controleze și să fie constant va avea un avantaj real, indiferent de domeniul pe care îl alege. Consider că self managementul nu este doar o abilitate pentru școală, ci o lecție importantă pentru viață, care te ajută să devii mai responsabil și mai sigur pe tine.

Dezvoltarea acestei deprinderi aduce schimbări ușor de observat nu numai la școală, ci și în felul în care copilul se vede pe sine. Odată ce totul devine puțin mai ordonat, siguranța interioară crește treptat. În loc să simtă că e copleșit, el descoperă că poate gestiona situațiile una câte una. Controlul acesta, chiar dacă pare mic, contează mult în anii adolescenței, o perioadă plină de întrebări fără răspuns imediat.

Autoorganizarea contribuie la creșterea simțului de răspundere personală. Stabilindu-ți propria rutină și străduindu-te să o urmezi, efectele alegerilor tale apar clar. Eșecul în menținerea planului dezvăluie imediat punctele slabe. Corectarea acestora devine o practică naturală în timp. Astfel, în loc să aștepti indicații din exterior, înveți să reglezi comportamentul pe baza observațiilor proprii. Progresul vine treptat, dar constant, atunci când analizezi erorile fără intervenția altcuiva. Un alt factor care contează e cum această deprindere schimbă felul în care interacționezi cu alții. De multe ori, un elev ordonat are o prezență liniștitoare în cadrul activităților colective. Prin gestionarea clară a momentelor zilei și a reacțiilor proprii, tensiunile dintre tine și ceilalți se reduc vizibil. Astfel, disputele frecvente devin tot mai rare.

Totodată, stăpânirea ta față de propriile acțiuni construiește o bază solidă pentru ceea ce urmează. Chiar dacă mergi spre studii superioare ori direct te angajezi, organizarea personală devine o piesă-cheie. Viața adultă rareori oferă instrucțiuni pas cu pas. De multe ori, nimeni nu va fi acolo să-ți amintească termenele. Acest lucru face ca deprinderea anticipativă de a planifica sarcinile să conteze din start.

Totodată, gestionarea propriei activități facilitează o repartizare mai coerentă a timpului între sarcinile zilnice și nevoia de recuperare. Concentrarea exclusivă pe studiu, fără pauze reconfortante, poate duce la tensiune crescută.

71. CONSUMATORUL RESPONSABIL ÎNTR-O ECONOMIE CIRCULARĂ

Elev: Voinea Alexia

Profesor coordonator: Bucatariu Mihaela

Colegiul Tehnic „Iuliu Maniu”

Introducere

În prezent, societatea se confruntă cu numeroase probleme legate de poluare, risipă și consum excesiv de resurse naturale. Modelul economic tradițional, bazat pe principiul „produce – consumă – aruncă”, duce la o cantitate foarte mare de deșeuri și la epuizarea resurselor. Din acest motiv, în ultimii ani a apărut conceptul de economie circulară.

Economia circulară reprezintă un model economic care urmărește folosirea eficientă a resurselor și reducerea risipei. În acest model, produsele sunt proiectate pentru a avea o durată de viață mai lungă, pentru a putea fi reparate, reutilizate sau reciclate. Astfel, materialele rămân în circuitul economic cât mai mult timp.

În cadrul economiei circulare, consumatorul are un rol foarte important. Alegerile pe care oamenii le fac atunci când cumpără produse pot influența piața, companiile și modul în care sunt realizate bunurile. De aceea, conceptul de consumator responsabil devine tot mai important în societatea modernă.

Ce cumpărăm și de ce?

Un consumator responsabil își pune întrebări înainte de a cumpăra un produs. Una dintre cele mai importante întrebări este: „Am cu adevărat nevoie de acest lucru?”. De multe ori, oamenii cumpără produse nu pentru că au nevoie de ele, ci pentru că sunt influențați de reclame, de tendințele din societate sau de dorința de a avea mereu lucruri noi.

Publicitatea și rețelele sociale au un impact puternic asupra comportamentului consumatorilor. Ele pot crea impresia că fericirea sau succesul depind de cumpărarea unor produse noi. În realitate, multe dintre aceste achiziții sunt inutile și contribuie doar la creșterea consumului și a cantității de deșeuri.

Într-o economie circulară, consumatorii sunt încurajați să cumpere produse de care au cu adevărat nevoie și să aleagă bunuri durabile, realizate din materiale de calitate și care pot fi reciclate sau reparate. Astfel, consumul devine mai responsabil și mai sustenabil.

Alegem prețul mic sau valoarea pe termen lung?

De multe ori, consumatorii sunt tentați să aleagă produsele cu cel mai mic preț. Totuși, un preț mic nu înseamnă întotdeauna o alegere bună. Produsele foarte ieftine sunt uneori fabricate din materiale de calitate scăzută și se pot deteriora mai repede.

În schimb, produsele de calitate mai bună pot avea un preț inițial mai mare, dar pot fi folosite pentru o perioadă mai lungă de timp. Pe termen lung, acestea pot fi chiar mai economice, deoarece nu trebuie înlocuite atât de des.

În cadrul economiei circulare este important să ne gândim la valoarea pe termen lung a produselor. Alegerea unor bunuri durabile, reparabile și de calitate contribuie la reducerea risipei și la protejarea mediului.

Cât de des înlocuim lucruri încă funcționale?

În societatea modernă există tendința de a înlocui frecvent obiectele, chiar dacă acestea încă funcționează. De exemplu, multe persoane își schimbă telefoanele mobile sau hainele doar pentru că au apărut modele mai noi.

Această practică duce la creșterea cantității de deșeuri și la utilizarea inutilă a resurselor naturale. În loc să înlocuim imediat un produs, este mai responsabil să încercăm să îl reparăm sau să îl folosim cât mai mult timp.

De asemenea, unele obiecte pot fi donate sau reutilizate de alte persoane. Hainele, mobilierul sau unele aparate pot avea încă valoare pentru alți oameni. Prin aceste acțiuni simple, consumatorii pot contribui la reducerea risipei.

Cum influențează consumatorii piața?

Consumatorii au o influență foarte mare asupra pieței. Prin alegerile lor, ei pot determina companiile să producă într-un mod mai responsabil. Dacă oamenii preferă produse ecologice, reciclabile sau fabricate în mod sustenabil, companiile vor fi motivate să adopte aceste practici.

Cererea pentru produse prietenoase cu mediul a crescut în ultimii ani, iar multe firme au început să dezvolte produse mai durabile sau ambalaje reciclabile. Acest lucru demonstrează că comportamentul consumatorilor poate avea un impact real asupra economiei.

Prin urmare, fiecare persoană are puterea de a influența piața prin deciziile sale de cumpărare.

Exemple de comportament responsabil

Există multe moduri prin care consumatorii pot adopta un comportament responsabil. Un prim pas este reducerea consumului inutil și cumpărarea doar a produselor necesare.

Un alt exemplu este reutilizarea obiectelor. Unele produse pot fi folosite de mai multe ori sau pot avea o altă utilizare decât cea inițială. De asemenea, repararea obiectelor defecte este o soluție eficientă pentru a prelungi durata de viață a acestora.

Reciclarea reprezintă un alt element important al economiei circulare. Prin colectarea selectivă a deșeurilor, materialele pot fi transformate în produse noi, reducând astfel consumul de resurse naturale.



Concluzie

Consumatorul responsabil are un rol esențial în dezvoltarea unei economii circulare. Prin alegerile pe care le face în fiecare zi, fiecare persoană poate contribui la reducerea risipei și la protejarea mediului.

Cumpărarea produselor durabile, repararea obiectelor, reutilizarea și reciclarea sunt doar câteva dintre acțiunile care pot face diferența. Deși schimbările individuale pot părea mici, ele pot avea un impact semnificativ atunci când sunt adoptate de un număr mare de oameni.

Prin urmare, responsabilitatea consumatorilor este foarte importantă pentru construirea unei economii mai sustenabile și pentru protejarea resurselor planetei pentru generațiile viitoare.

72. FACTORI CHEIE PENTRU REUȘITA ȘCOLARĂ AUTODISCIPLINĂ ȘI PERSEVERENȚĂ

Elev: Crăciun Nicholas Andrei

Profesor coordonator: Mateșan Adrian-Gabriel

Liceul Teoretic „Alexandru Ioan Cuza”

Cuvinte cheie: Organizare, responsabilitate, concentrare

În societatea actuală, elevii se confruntă cu un număr tot mai mare de cerințe și responsabilități. Pe lângă activitățile școlare, precum temele, evaluările sau proiectele, aceștia sunt expuși constant la factori care le pot distra atenția, cum ar fi telefonul mobil, internetul sau platformele de socializare. În acest context, capacitatea de a-și organiza activitatea și de a-și controla comportamentul devine esențială. Self managementul nu mai este doar o abilitate utilă, ci o necesitate pentru a face față provocărilor cotidiene.

Un prim element fundamental al self managementului este planificarea eficientă a timpului. Mulți elevi tind să amâne sarcinile importante, ceea ce duce la acumularea acestora și, implicit, la apariția stresului. În schimb, stabilirea unui program clar și realist permite desfășurarea activităților într-un mod organizat. Împărțirea timpului între învățare, teme și relaxare contribuie la creșterea eficienței și la reducerea presiunii resimțite. Astfel, elevul nu mai este copleșit de sarcini, ci reușește să le gestioneze pas cu pas.

La fel de importantă este capacitatea de concentrare. Într-un mediu dominat de stimuli digitali, menținerea atenției asupra unei singure activități devine din ce în ce mai dificilă. Notificările și tentația de a verifica constant telefonul afectează procesul de învățare și reduc randamentul. Din acest motiv, este necesar ca elevii să își creeze un mediu propice studiului, lipsit de distrageri. Alegerea unui spațiu liniștit și limitarea accesului la dispozitive în timpul învățării pot îmbunătăți semnificativ rezultatele.

Pe lângă aceste aspecte, gestionarea emoțiilor reprezintă un factor esențial în parcursul școlar. Situațiile de evaluare pot genera anxietate sau nesiguranță, iar aceste stări pot influența negativ performanța. Este important ca elevii să învețe să își controleze reacțiile și să își mențină calmul în momentele dificile. În plus, trebuie să înțeleagă că greșelile fac parte din procesul de învățare și că un rezultat mai slab nu definește valoarea personală, ci oferă o oportunitate de progres.

Tehnologia, deși indispensabilă în prezent, trebuie utilizată cu responsabilitate. Accesul rapid la informație și la resurse educaționale reprezintă un avantaj major, însă utilizarea excesivă poate avea efecte negative. Elevii trebuie să învețe să stabilească limite clare și să folosească tehnologia în mod conștient. În acest fel, aceasta devine un instrument de sprijin, nu un factor perturbator.

Responsabilitatea personală constituie, de asemenea, un element central al self managementului. Rezultatele școlare nu depind doar de capacitățile intelectuale, ci și de atitudinea față de muncă. Un elev responsabil își respectă sarcinile, își organizează activitatea și își asumă consecințele propriilor acțiuni. În același timp, capacitatea de a recunoaște greșelile și de a învăța din ele contribuie la dezvoltarea personală și la consolidarea încrederii în sine.

Un alt aspect care merită evidențiat este importanța stabilirii obiectivelor. Elevii care își definesc clar scopurile au o direcție mai precisă și sunt mai motivați să depună efort.

De asemenea, un rol important îl are echilibrul dintre activitățile școlare și viața personală. Suprasolicitarea poate duce la oboseală și scăderea performanței, în timp ce lipsa implicării duce la rezultate slabe. Un elev care își gestionează eficient timpul reușește să îmbine în mod armonios învățarea cu relaxarea, hobby-urile și interacțiunile sociale. Acest echilibru contribuie la menținerea unei stări de bine și la creșterea motivației.

În plus, mediul în care elevul își desfășoară activitatea are o influență semnificativă. Un spațiu organizat și lipsit de factori perturbatori favorizează concentrarea și eficiența. De asemenea, anturajul joacă un rol important. Elevii care se înconjoară de persoane motivate sunt mai predispuși să adopte comportamente pozitive și să își atingă obiectivele.

Pe termen lung, dezvoltarea abilităților de self management are efecte semnificative asupra evoluției personale și profesionale. Organizarea, disciplina și capacitatea de adaptare sunt competențe esențiale în orice domeniu de activitate. Elevii care își formează aceste deprinderi încă din perioada școlară vor avea un avantaj important în viitor, fiind mai pregătiți să facă față cerințelor vieții adulte.

În concluzie, self managementul reprezintă o componentă esențială în formarea elevilor. Prin organizare, concentrare, control emoțional și responsabilitate, aceștia pot obține rezultate mai bune și își pot construi un stil de viață echilibrat. Deși dezvoltarea acestor abilități necesită timp și efort, beneficiile sunt semnificative și se reflectă atât în performanțele școlare, cât și în evoluția personală. Cu cât aceste competențe sunt formate mai devreme, cu atât elevii vor fi mai bine pregătiți pentru provocările viitoare.

73. DE LA DEȘEU LA RESURSĂ: CUM PĂSTRĂM VALOAREA ÎN ECONOMIE

Elev: Păduraru David

Profesor coordonator: Bucatariu Mihaela

Colegiul Tehnic „Iuliu Maniu”

În lumea contemporană, ritmul consumului este mai rapid ca oricând. În fiecare zi cumpărăm produse noi, folosim obiecte pentru o perioadă scurtă de timp și, de multe ori, le aruncăm fără să ne gândim prea mult la consecințe. Acest model economic tradițional, numit economie liniară, se bazează pe ideea de a produce, consuma și elimina. Deși acest sistem a susținut dezvoltarea economică timp de multe decenii, el a generat și o problemă majoră: cantități uriașe de deșeuri și o utilizare intensă a resurselor naturale.

În acest context, conceptul de economie circulară devine tot mai important. Economia circulară propune o schimbare de perspectivă asupra modului în care privim produsele și materialele. În loc să considerăm că un obiect devine inutil atunci când nu mai este folosit, acest model economic încearcă să prelungească durata de viață a produselor și să valorifice materialele din care sunt fabricate. Cu alte cuvinte, ceea ce numim „deșeu” poate deveni, de fapt, o resursă pentru un nou ciclu economic.

Un exemplu relevant pentru această idee este telefonul mobil. În prezent, multe persoane își schimbă telefonul la fiecare doi sau trei ani, uneori chiar mai des. De multe ori, dispozitivul vechi nu este complet inutil, ci are doar mici defecte: o baterie uzată, un ecran spart sau un sistem de operare mai vechi. În loc să fie aruncat, telefonul poate fi reparat sau recondiționat. Există deja companii specializate care colectează telefoane vechi, le repară și le revând sub forma unor produse recondiționate. Aceste telefoane sunt mai accesibile ca preț, iar în același timp reduc cantitatea de deșeuri electronice.

Ambalajele reprezintă un alt exemplu important în discuția despre economia circulară. În viața de zi cu zi folosim sticle de plastic, doze de aluminiu sau borcane de sticlă. Dacă aceste ambalaje sunt aruncate la întâmplare, ele pot polua mediul și pot afecta ecosistemele naturale. În schimb, dacă sunt colectate separat și reciclate, materialele pot fi transformate în materie primă pentru produse noi. Astfel, resursele sunt folosite în mod mai eficient, iar cantitatea de deșeuri scade.

În România, Sistemul de Garanție-Returnare reprezintă un pas important spre o economie mai responsabilă. Prin acest sistem, consumatorii pot returna ambalajele din plastic, sticlă sau aluminiu și primesc înapoi o garanție. Acest mecanism îi încurajează pe

oameni să recicleze și contribuie la colectarea unui număr mare de ambalaje care pot fi refolosite.

Un alt domeniu în care ideea de reutilizare este extrem de importantă este cel al hainelor. Industria modei produce anual cantități uriașe de textile, iar multe dintre acestea ajung la gunoi după o perioadă relativ scurtă de utilizare.

Cu toate acestea, multe haine sunt încă într-o stare bună și ar putea fi folosite în continuare. Ele pot fi donate, vândute în magazine second-hand sau transformate în alte produse textile. În acest fel, se reduce consumul de materii prime și se limitează impactul asupra mediului.

Mobilierul și obiectele din locuință pot urma același principiu. De multe ori, oamenii aleg să arunce o piesă de mobilier doar pentru că este veche sau ușor deteriorată. Totuși, cu puțină creativitate și efort, aceste obiecte pot fi reparate sau transformate. O masă veche poate fi recondiționată prin șlefuire și vopsire, iar un dulap poate fi adaptat pentru o altă utilizare. Acest proces este cunoscut sub numele de „upcycling” și presupune transformarea obiectelor vechi în produse noi și utile.

Pe lângă beneficiile ecologice, economia circulară are și avantaje economice importante. Atunci când produsele sunt reparate, reutilizate sau reciclate, apar noi oportunități de afaceri și noi locuri de muncă. Domenii precum reparațiile, reciclarea sau recondiționarea produselor devin tot mai importante în economia modernă.

Un rol esențial îl au și consumatorii. Alegerile pe care le facem în fiecare zi pot influența modul în care funcționează economia. Putem alege produse durabile, putem repara obiectele stricate și putem recicla materialele pe care nu le mai folosim. De asemenea, putem dona lucrurile de care nu mai avem nevoie, oferindu-le astfel o a doua viață.

Școala și comunitatea pot contribui la formarea unei mentalități responsabile în rândul tinerilor. Proiectele educaționale despre reciclare, atelierile de reparații sau campaniile de conștientizare îi ajută pe elevi să înțeleagă importanța utilizării responsabile a resurselor. În timp, aceste inițiative pot schimba modul în care societatea privește consumul și deșeurile.

În concluzie, economia circulară reprezintă o soluție importantă pentru provocările economice și de mediu ale prezentului. Prin reutilizare, reparare și reciclare, produsele pot rămâne mai mult timp în circuitul economic, iar resursele naturale pot fi protejate. Transformarea deșeurilor în resurse nu este doar o idee teoretică, ci o direcție practică prin care putem construi o economie mai responsabilă și mai sustenabilă.

73bis. CONTROLUL EMOȚIILOR ÎN DRUMUL SPRE SUCCES AUTODISCIPLINĂ ȘI PERSEVERENȚĂ

Elev: Fârtat Ana-Maria

Profesor coordonator: Mateșan Adrian-Gabriel

Liceul Teoretic „Victoria”

Cuvinte cheie: Self management, autodisciplină, control emoțional, gestionarea timpului

În prezent, elevii se confruntă cu multe provocări, cum ar fi volumul mare de teme, folosirea excesivă a telefonului sau stresul legat de școală. Din acest motiv, self managementul devine foarte important. Acesta înseamnă capacitatea unei persoane de a-și organiza timpul, de a-și controla emoțiile și de a-și stabili obiective clare.

În viața de zi cu zi, mulți elevi își pierd timpul fără să își dea seama, mai ales pe rețelele sociale. De aceea, este important să învățăm să ne organizăm mai bine activitățile și să ne stabilim priorități clare.

În primul rând, gestionarea timpului este esențială pentru succesul școlar. Dacă un elev își face un program zilnic și respectă prioritățile, va reuși să își termine temele la timp și să aibă și timp liber. De exemplu, în loc să petreacă ore întregi pe telefon, poate împărți timpul astfel încât să învețe mai eficient și să se relaxeze fără stres. Un alt lucru important este evitarea amânării. Mulți elevi lasă temele pe ultima sută de metri, ceea ce duce la stres și rezultate mai slabe. Cu ajutorul unei organizări mai bune, acest lucru poate fi evitat.

În al doilea rând, emoțiile joacă un rol foarte important în viața elevilor. De multe ori, aceștia se simt stresați înainte de teste sau examene. Prin self management, elevii pot învăța să își controleze emoțiile și să nu se lase copleșiți de frică sau nesiguranță. Un alt aspect important este utilizarea tehnologiei. În zilele noastre, tehnologia este prezentă peste tot și face parte din viața noastră. Deși poate fi o sursă de distragere, ea poate fi folosită și în mod util. Elevii pot folosi internetul pentru a căuta informații, pentru a învăța lucruri noi sau pentru a-și face temele mai ușor. Totuși, este important să existe un echilibru și să nu se exagereze cu timpul petrecut online.

De asemenea, autodisciplina este foarte importantă. Nu este suficient să ai motivație doar la început, ci trebuie să fii consecvent. Elevii care sunt disciplinați reușesc să își atingă obiectivele mai ușor și să aibă rezultate mai bune. Autodisciplina înseamnă să faci ceea ce

trebuie chiar și atunci când nu ai chef. De exemplu, să înveți pentru un test chiar dacă ai prefera să te uiți la un film. Acest lucru te ajută pe termen lung.

Un alt beneficiu al self managementului este dezvoltarea încrederii în sine. Atunci când reușești să îți organizezi timpul și să îți atingi obiectivele, începi să ai mai multă încredere în propriile forțe. În plus, self managementul ajută și la reducerea stresului. Atunci când știi că ai totul sub control, nu te mai simți copleșit și poți face față mai ușor situațiilor dificile.

Un alt aspect important al self managementului este capacitatea de a învăța din greșeli. De multe ori, elevii se descurajează atunci când obțin rezultate mai slabe sau când nu reușesc să își atingă obiectivele. Totuși, aceste momente pot fi transformate în oportunități de învățare. În loc să fie privit ca un eșec, un rezultat slab ar trebui analizat pentru a înțelege ce nu a funcționat: lipsa de organizare, timpul insuficient alocat învățării sau emoțiile necontrolate. Prin această analiză, elevii pot face schimbări și pot progresa.

De asemenea, este important să existe un echilibru între efort și odihnă. Mulți elevi cred că succesul înseamnă doar muncă intensă, fără pauze. În realitate, odihna este esențială pentru a putea învăța eficient.

Un alt element esențial este influența mediului social. Prietenii și colegii pot avea un impact semnificativ asupra modului în care un elev își gestionează timpul și responsabilitățile. Dacă un elev face parte dintr-un grup motivat, care își respectă obligațiile, va fi mai ușor să adopte un comportament similar. În schimb, un mediu negativ poate duce la lipsă de interes și la rezultate mai slabe. De aceea, este important ca fiecare elev să își aleagă cu grijă anturajul și să își creeze un mediu favorabil dezvoltării personale.

În plus, comunicarea joacă un rol important în self management. Elevii trebuie să învețe să ceară ajutor atunci când nu înțeleg ceva și să colaboreze cu ceilalți. A cere sprijin nu este un semn de slăbiciune, ci o dovadă de responsabilitate. Prin colaborare, elevii pot învăța mai ușor și pot găsi soluții mai eficiente la problemele întâlnite.

În final, toate aceste aspecte contribuie la formarea unor obiceiuri sănătoase. Self managementul nu este doar o abilitate, ci un mod de viață. Prin organizare, disciplină și echilibru, elevii pot deveni mai responsabili și mai pregătiți pentru viitor.

În concluzie, self managementul este o abilitate esențială pentru orice elev. Prin organizare, control emoțional și utilizarea corectă a tehnologiei, elevii pot avea rezultate mai bune și un stil de viață echilibrat. Această abilitate nu ajută doar în școală, ci și în viața de zi cu zi.

74. CONSUMATORUL RESPONSABIL ÎNTR-O ECONOMIE CIRCULARĂ

Elev: Ion Giovanni

Profesor coordonator: Bucatariu Mihaela

Colegiul Tehnic „Iuliu Maniu”

În societatea contemporană, consumul a devenit o parte centrală a vieții noastre. Cumpărăm alimente, haine, telefoane, electrocasnice, obiecte pentru casă, adesea fără să ne gândim la drumul parcurs de aceste produse până la noi și la ce se întâmplă cu ele după ce nu le mai folosim. Modelul economic tradițional, numit liniar, funcționează după principiul „extrage – produce – consumă – aruncă”. În acest nou model, consumatorul responsabil are un rol esențial.

Consumatorul nu este doar un simplu cumpărător, ci un participant activ la viața economică. Fiecare alegere pe care o face transmite un mesaj către piață. Atunci când alegem produse ieftine, de slabă calitate, care se deteriorează rapid, susținem indirect un sistem bazat pe cantitate și profit pe termen scurt. În schimb, atunci când optăm pentru produse durabile, reparabile sau realizate din materiale reciclate, încurajăm companiile să investească în soluții sustenabile. Astfel, responsabilitatea individuală se transformă într-un factor de schimbare colectivă.

Un prim aspect al comportamentului responsabil este cumpărarea conștientă. Înainte de a achiziționa un produs, este important să ne întrebăm: „Am cu adevărat nevoie de acest obiect?” și „Îl voi folosi suficient de mult pentru a justifica achiziția?”. De multe ori, suntem influențați de reclame, reduceri sau dorința de a avea mereu ceva nou. Aceste impulsuri duc la acumularea de obiecte care ajung să fie folosite rar sau deloc. Într-o economie circulară, accentul cade pe reducerea consumului inutil și pe satisfacerea nevoilor reale, nu a dorințelor de moment.

Un alt element important este durata de viață a produselor. În prezent, multe bunuri sunt concepute pentru a avea o viață scurtă sau pentru a fi dificil de reparat. Această practică, cunoscută sub numele de „uzură morală” sau „învechire programată”, încurajează înlocuirea frecventă a obiectelor. De exemplu, repararea unui telefon sau a unui aparat electrocasnic este adesea mai ieftină decât cumpărarea unuia nou și, în același timp, reduce cantitatea de deșeurile electronice.

Reutilizarea și recondiționarea reprezintă alte componente esențiale ale economiei circulare. Un obiect care nu mai este util pentru o persoană poate deveni valoros pentru alta.

Donarea hainelor, vânzarea produselor second-hand sau schimbul de obiecte între membri ai comunității sunt soluții simple și eficiente. În plus, piața produselor recondiționate este în creștere, oferind alternative mai accesibile și mai prietenoase cu mediul. Alegând astfel de produse, consumatorul contribuie la prelungirea ciclului de viață al bunurilor și la reducerea presiunii asupra resurselor naturale.

Comportamentul responsabil nu se limitează doar la bunuri materiale, ci include și modul în care gestionăm resursele zilnice. Risipa alimentară este un exemplu relevant. Astfel, economisim bani și protejăm mediul, deoarece producția alimentară implică un consum mare de apă, energie și materii prime.

Consumatorul responsabil influențează și comportamentul companiilor prin preferințele sale. Dacă tot mai mulți clienți solicită ambalaje reciclabile, produse fără plastic sau informații clare despre proveniența materiilor prime, firmele vor fi nevoite să se adapteze. Piața funcționează pe baza cererii și ofertei. Prin urmare, alegerea fiecăruia dintre noi contribuie la orientarea economiei către modele mai sustenabile. De asemenea, susținerea producătorilor locali reduce impactul transportului asupra mediului și sprijină dezvoltarea comunităților.

Educația joacă un rol decisiv în formarea unui consumator responsabil. În școală și în familie, tinerii pot învăța despre importanța reciclării, a economisirii energiei și a respectului față de resurse. Obiceiurile formate la o vârstă fragedă tind să se mențină pe termen lung. Separarea deșeurilor, folosirea pungilor reutilizabile sau alegerea transportului public sunt exemple de acțiuni simple care, repetate zilnic, au un impact semnificativ.

Pe termen lung, responsabilitatea consumatorului nu aduce beneficii doar mediului, ci și economiei. Produsele durabile reduc cheltuielile frecvente, iar investițiile în calitate se dovedesc mai rentabile decât achizițiile repetate de bunuri ieftine. În plus, dezvoltarea sectoarelor de reparații, reciclare și recondiționare creează locuri de muncă și stimulează inovația.

În concluzie, consumatorul responsabil reprezintă un pilon fundamental al economiei circulare. Prin alegeri informate, prin reducerea risipei și prin susținerea produselor durabile, fiecare persoană contribuie la protejarea mediului și la construirea unei economii mai echilibrate. Schimbarea nu depinde doar de guverne sau de marile companii, ci începe cu deciziile zilnice ale fiecăruia dintre noi. A fi un consumator responsabil înseamnă a înțelege că fiecare produs are o poveste și un impact, iar alegerea noastră poate face diferența între risipă și sustenabilitate.

75. IMPACTUL LIDERILOR ÎN SOCIETATE LEADERSHIP PERSONAL ȘI ASUMAREA RESPONSABILITĂȚII

Elev: Jilăveanu Alexia-Valentina

Profesor coordonator: Tănase Nicolae-Cristian

Liceul Teoretic „Ion Barbu”

Cuvinte-Cheie: schimbare, responsabilitate, asumare, influență

„Cea mai grea povară pentru un copil este viața netrăită a părinților săi”, afirma psihologul elvețian Carl Jung. Această reflecție profundă nu se limitează doar la relația dintre părinte și copil, ci poate fi extinsă și la nivelul întregii societăți.

Fiecare generație transmite mai departe nu doar valori, tradiții și experiențe, ci și frustrări, greșeli și probleme nerezolvate. Astfel, tinerii ajung adesea să poarte responsabilitatea unor schimbări pe care nu le-au generat, dar pe care sunt nevoiți să le gestioneze și, în mod ideal, să le îmbunătățească. Se formează un ciclu vicios, care îi influențează enorm pe tineri.

Nu este deloc neobișnuit să îi auzim pe cei din generațiile anterioare afirmând că tinerii din prezent sunt mai privilegiați, mai deschiși și că au acces la oportunități fără precedent. Într-adevăr, dezvoltarea tehnologică și globalizarea au creat un mediu mult mai dinamic și accesibil. Lumea este în continuă schimbare, iar oamenii își conștientizează și își apără propriile drepturi mai mult ca niciodată.

Cu toate acestea, avantajele vin la pachet cu o presiune crescută asupra tinerilor. Așteptările sunt mai mari, ritmul de viață este mai alert, iar comparațiile sociale sunt constante, reușind să umbrească momentele frumoase. Prin urmare, înainte de a le cere tinerilor să schimbe lumea, este esențial să ne asigurăm că aceștia sunt pregătiți emoțional, mental și moral pentru acest rol.

Elevii reprezintă una dintre categoriile cele mai expuse acestor presiuni. Ei trebuie să gestioneze simultan performanța academică, dezvoltarea personală, relațiile sociale și, uneori, responsabilități financiare. În plus, mediul online adaugă un strat suplimentar de complexitate, oferind atât oportunități, cât și riscuri.

Standardele promovate pe rețelele sociale sunt adesea nerealiste, iar comparațiile constante pot genera nesiguranță și anxietate. Într-o astfel de lume, este ușor să te pierzi pe tine și să ai dificultăți în a-ți găsi menirea.

În acest context, afirmația lui Osho: „viața începe acolo unde frica se termină”, capătă o relevanță aparte. Frica de eșec, de judecată sau de respingere poate deveni o barieră majoră în calea dezvoltării personale.

Depășirea acestor temeri nu este un proces simplu, dar este absolut necesar pentru creștere și maturizare. Unul dintre cele mai eficiente instrumente în acest sens este dezvoltarea abilității de self-management.

Self-managementul reprezintă capacitatea de a-ți controla în mod conștient emoțiile, gândurile și comportamentele, astfel încât acestea să contribuie la atingerea obiectivelor personale.

Este un proces complex, care implică autocunoaștere, disciplină, responsabilitate și perseverență. Nu se limitează doar la organizarea timpului sau la respectarea unui program, ci presupune și capacitatea de a face alegeri conștiente, de a-ți stabili priorități și de a-ți gestiona resursele interioare. Fiecare dintre aceste aspecte deține o importanță deosebită.

Un elev care își dezvoltă această abilitate devine mai eficient, mai echilibrat și mai încrezător în propriile forțe. El învață nu doar să își gestioneze emoțiile în situații dificile, ci și să le înțeleagă și să le transforme în resurse pentru progresul personal.

În plus, își organizează mai bine activitățile zilnice, își stabilește priorități clare și își planifică timpul într-un mod realist și productiv. Această capacitate îl ajută să își mențină motivația pe termen lung, chiar și atunci când întâmpină obstacole sau eșecuri.

Astfel, presiunea externă, fie că vine din partea școlii, a familiei sau a societății, nu mai este percepută ca o povară copleșitoare, ci ca o provocare care poate fi analizată și depășită prin strategii eficiente.

Elevul devine mai rezilient și mai adaptabil, reușind să facă față schimbărilor și cerințelor variate ale mediului în care trăiește.

În același timp, self-managementul contribuie la formarea unor obiceiuri sănătoase, precum disciplina, perseverența și responsabilitatea. Acestea nu sunt importante doar în context școlar, ci reprezintă fundamentul succesului personal și profesional pe termen lung.

Prin dezvoltarea acestei abilități, elevul își construiește treptat autonomia, devenind capabil să ia decizii informate și să își urmeze obiectivele cu încredere și determinare.

Mai mult decât atât, această abilitate reprezintă fundamentul leadershipului. Un lider autentic nu poate conduce eficient un grup dacă nu este capabil să se conducă pe sine. Autocontrolul, disciplina și claritatea interioară sunt caracteristici esențiale ale unui lider. Așa cum afirma Barack Obama, „o singură voce poate schimba gândirea unei săli pline”,

evidențiind puterea influenței individuale și capacitatea incredibilă de a aduce schimbări reale, care pornesc de la o singură persoană.

Leadershipul nu se referă doar la poziții de conducere sau la statut social, ci la capacitatea de a influența pozitiv oamenii din jur. Fiecare persoană are potențialul de a deveni un lider, indiferent de contextul în care se află.

Este suficient să îți asume responsabilitatea pentru propriile acțiuni și să contribuie, chiar și în moduri mici, la binele colectiv. Fiecare gest mic face o diferență și contribuie la schimbare, eliminând discrepanța dintre simple dorințe și realitate.

În acest sens, asumarea responsabilității devine un element central. Aceasta presupune nu doar îndeplinirea sarcinilor, ci și acceptarea consecințelor propriilor decizii.

Este ușor să îți asumi meritele pentru reușite, dar mult mai dificil să îți recunoști greșelile. Cu toate acestea, tocmai această capacitate de a accepta eșecul și de a învăța din el definește un lider autentic. Perseverența reprezintă o trăsătură principală a unui lider, fiind necesară în gestionarea obstacolelor întâlnite pe parcurs.

Responsabilitatea și asumarea sunt concepte interdependente. Fără responsabilitate, nu poate exista asumare, iar fără asumare, responsabilitatea devine superficială. Împreună, acestea formează baza unei vieți echilibrate și a unui caracter puternic. Un tânăr care își asumă responsabilitatea pentru acțiunile sale devine mai conștient, mai matur și mai pregătit pentru provocările vieții.

Asumarea responsabilităților îl ajută să se maturizeze și să se descopere pe sine, pentru a deveni un lider care să își asume riscuri calculate și să accepte consecințele propriilor alegeri.

Fiecare acțiune, oricât de mică, contribuie la construirea identității personale. Acest proces poate fi comparat cu un mecanism complex, alcătuit din numeroase componente. Fiecare „roțiță” are un rol important, iar lipsa uneia poate afecta întregul sistem.

La nivel social, acest mecanism este reprezentat de comunitate. Schimbarea reală apare atunci când un număr suficient de oameni decid să acționeze responsabil și conștient, pentru a schimba direcția în care roțile se învârt și pentru a construi un nou mecanism, care corespunde evenimentelor și nevoilor actuale.

Implicarea activă este un pas esențial în acest proces. Tinerii pot contribui la schimbare prin participarea la activități de voluntariat, inițierea unor proiecte sau susținerea unor cauze în care cred. În acest mod, își consolidează propriile valori și principii, care îi ancorează la realitate și îi ajută să continue.

Aceste experiențe nu doar că le dezvoltă abilitățile, ci le oferă și un sentiment de scop și apartenență. Chiar și o schimbare mică, precum ajutorul oferit unei singure persoane, poate avea un impact semnificativ.

Un exemplu relevant este Malala Yousafzai, care a demonstrat că determinarea și curajul pot depăși chiar și cele mai dificile obstacole. Lupta ei pentru dreptul la educație a inspirat milioane de oameni și a evidențiat importanța implicării individuale.

Astfel de exemple arată că leadershipul nu este rezervat unei elite, ci este accesibil oricărei persoane care are curajul să acționeze, acesta fiind cheia în dezvoltarea personală și în a te face auzit, înțeles de către ceilalți oameni.

Influența pozitivă asupra grupului este o responsabilitate majoră a unui lider. Așa cum afirma Robin Sharma, „rolul unui lider este să creeze alți lideri”. Această idee subliniază faptul că adevăratul leadership nu se măsoară doar prin realizări personale, ci prin capacitatea de a inspira și de a motiva alte persoane.

Este atât de important ca schimbarea să continue, să fie dusă mai departe prin oameni, care se lasă inspirați și cucerți și care devin următoarea generație.

Oamenii sunt ființe sociale, iar relațiile interumane joacă un rol esențial în dezvoltarea lor, influențând atât modul în care gândesc, cât și felul în care acționează. O comunitate puternică se bazează pe valori precum respectul, empatia și cooperarea, care creează un mediu sigur și deschis, în care fiecare individ se simte acceptat și valorizat.

Într-un astfel de cadru, oamenii sunt mai dispuși să își exprime ideile, să colaboreze și să contribuie activ la binele comun.

Deși procesul de construire a unei astfel de comunități este complex și presărat cu dificultăți, precum diferențele de opinie, conflictele sau lipsa de implicare, aceste obstacole pot fi depășite prin dialog, înțelegere și dorința sinceră de colaborare.

Comunicarea eficientă și capacitatea de a asculta punctele de vedere ale celorlalți devin astfel elemente-cheie în consolidarea relațiilor dintre membri.

Rezultatul final este unul valoros și durabil, deoarece o comunitate unită are puterea de a susține inițiative importante, de a răspunde mai bine provocărilor și de a genera schimbări reale, de lungă durată.

În plus, apartenența la o astfel de comunitate oferă indivizilor un sentiment de sprijin și stabilitate, contribuind la dezvoltarea lor personală și la creșterea calității vieții.

În acest context, modelele devin extrem de importante. Fiecare persoană este influențată de oamenii din jurul său, iar alegerea unor modele pozitive poate avea un impact major asupra dezvoltării personale. Liderii trebuie să fie exemple de integritate,

responsabilitate și implicare, inspirând prin acțiuni concrete. Aceștia au puterea de a cultiva valori esențiale în societate și de a schimba oameni.

Dacă un lider reușește să schimbe viața unui singur om, înseamnă că și-a îndeplinit scopul și că a adus o schimbare semnificativă. Vulnerabilitatea oferă credibilitate și câștigă încrederea, oamenii rezonând cu problemele și experiențele celorlalți.

În același timp, este important să conștientizăm că există și modele negative. Acestea pot influența comportamentele și deciziile într-un mod dăunător.

Tinerii pot reprezenta victimele ideale, aceștia jucând un rol atât de important în dezvoltarea societății. De aceea, dezvoltarea gândirii critice este esențială, pentru a putea face diferența între ceea ce este benefic și ceea ce nu este. Un lider trebuie să ia alegeri potrivite, să se adapteze la diferite situații și să susțină drepturile fundamentale ale omului.

Astfel, leadershipul începe cu fiecare individ. Nu este nevoie de o poziție oficială pentru a avea un impact asupra societății. Este suficient să îți asumi responsabilitatea, să acționezi cu integritate și să contribui la binele comun. Tinerii au potențialul de a schimba lumea, dar această schimbare începe din interior.

În concluzie, impactul liderilor în societate este profund și de durată. Prin dezvoltarea personală, asumarea responsabilității și implicarea activă, fiecare individ poate contribui la crearea unei societăți mai bune. Schimbarea nu este ușoară și nu apare peste noapte, dar fiecare pas contează. Viitorul depinde de alegerile pe care le facem astăzi, iar liderii de mâine se formează prin acțiunile de astăzi. Din acest motiv, elevii au un rol crucial și este recomandat să exploreze capacitatea de self-management și de leadership.

BIBLIOGRAFIE

<https://cabinetpsihologicinju.ro/citat/cea-mai-grea-povara-pentru-un-copil-este-viata-netraita-a-parintilor-sai-carl-jung/>

<https://rightwords.ro/citate/viata-incepe-acolo-unde-frica-se-termina--276477>

<https://www.zi-de-zi.ro/2023/11/08/video-interviu-povestea-omului-care-crede-in-puterea-cuvintelor/>

<https://centrupozitiv.md/atitudinea-de-lider/>

<https://malala.org/malalas-story>

76. ECONOMIA CIRCULARĂ ȘI PROFESIILE VIITORULUI

Elev: Hotineanu Mara Ioana

Profesor coordonator: Mihaela Bucatariu

Colegiul Tehnic „Iuliu Maniu”

În ultimele decenii, dezvoltarea economică globală a fost caracterizată de creșterea producției, extinderea comerțului internațional și progresul tehnologic accelerat. Totuși, această evoluție a fost însoțită și de o utilizare intensă a resurselor naturale și de o creștere semnificativă a cantității de deșeuri generate la nivel mondial. Modelul economic tradițional, cunoscut sub numele de economie liniară, funcționează după principiul „producție, consum, eliminare”. Pe termen lung, acest model s-a dovedit ineficient și nesustenabil, deoarece conduce la epuizarea resurselor și la acumularea unor cantități mari de deșeuri.

În acest context, economia circulară apare ca o alternativă modernă și responsabilă de organizare a activității economice. Economia circulară urmărește menținerea valorii produselor, materialelor și resurselor în circuitul economic pentru o perioadă cât mai îndelungată. Spre deosebire de modelul liniar, economia circulară promovează reducerea risipei, reutilizarea bunurilor, repararea și recondiționarea produselor, precum și reciclarea materialelor atunci când celelalte opțiuni nu mai sunt posibile.

Reutilizarea reprezintă un alt element central al economiei circulare. În loc ca produsele să fie eliminate după o perioadă scurtă de utilizare, acestea pot fi folosite de mai multe ori, fie de același utilizator, fie de alți consumatori. La nivel european, economia circulară a devenit o direcție strategică importantă. Uniunea Europeană promovează acest model economic prin politici și programe care urmăresc reducerea deșeurilor, creșterea ratei de reciclare și utilizarea eficientă a resurselor. Implementarea economiei circulare determină transformări importante pe piața muncii. Profesiile viitorului vor necesita competențe interdisciplinare, care combină cunoștințele economice cu cele tehnologice și de mediu. De asemenea, apar noi oportunități de carieră, precum specialist în sustenabilitate, consultant în economie circulară sau analist de date privind resursele.

În concluzie, economia circulară reprezintă un model economic esențial pentru viitorul societății moderne. Prin utilizarea eficientă a resurselor, reducerea risipei și stimularea inovării, acest model contribuie la construirea unei economii mai stabile și mai sustenabile.

77. FUNDAMENTUL SELF – MANAGEMENTULUI PENTRU SCHIMBARE POZITIV Ă ȘI INFLUENȚE CONSTRUCTIVE

Elev: Manolescu Maria Cristina

Profesor coordonator: Mateșan Adrian-Gabriel

Liceul Teoretic „Victoria”

Cuvinte cheie: Leadership, lider, conduită profesională, asumare

Așa după cum, o armată, în timp de pace, își poate îndeplini misiunea dacă dispune de conducători buni, dar, în timp de război, pe lângă conducători are nevoie de lideri, și în vremurile actuale, care trebuie să susțină un “război” economic și social, provocat de intensificarea fără precedent a concurenței, este nevoie tot mai mult de conducători cu clarviziune, siguri pe ei, adevărați lideri.

În societatea contemporană, marcată de dinamism, incertitudine și provocări complexe, conceptul de leadership a evoluat dincolo de simpla autoritate formală sau de poziția ierarhică. Astăzi, un leadership autentic este indisolubil legat de capacitatea individuală de a se autogestiona, de a-și asuma responsabilitatea personală și de a inspira schimbări pozitive în mediul înconjurător. Self-managementul devine, astfel, piatra de temelie pe care se construiește un lider eficient, capabil să influențeze constructiv grupul din care face parte, fie că este vorba de o clasă de elevi, o echipă de proiect sau o comunitate.

Nevoia de lideri se resimte la toate nivelurile ierarhice ale unei organizații, dar mai ales la nivel superior. Se pune firesc întrebarea cine poate fi considerat lider?

Atunci când se vorbește de lideri, se manifestă tendința de a se imagina persoane inaccesibile unei analize raționale, persoane care acționează potrivit unor reguli care scapă posibilităților de explicare. Realitatea a demonstrat însă faptul că, deși activitatea desfășurată de către aceștia este complex, iar calitățile de care dispun sunt deosebite, totuși ei pot fi caracterizați prin anumite atribute personale esențiale, deci poate fi chiar definit conceptual de lider.

În literatura de specialitate există mai multe preocupări pentru a caracteriza și defini liderii. Spre exemplu, W. Bennis a lansat aforismul managerii știu ce trebuie să facă, liderii știu ce-I de făcut. El vede în lider, un arhitect social, un transformator al organizației, concept care de altfel a fost schițat de către C. Barnard înainte de cel de-al doilea război mondial. W.

Bennis pune accentual pe capacitatea liderilor de a provoca schimbări datorită unei motivații pozitive.

Liderul este persoana care obține rezultate notabile cu o eficiență sigură, în orice domeniu, indiferent de obstacole și fără a înceta să fie atent la față de oameni. Nu se poate vorbi de lider, decât atunci când puterea și înțelepciunea (omenia) se regăsesc la aceeași persoană, când o persoană care a fost investită cu putere dă dovadă și de multă omenie, manifestându-și grija față de ceilalți. Interdependența dintre înțelepciune, face posibilă identificarea mai multor tipuri de persoane.

În acest context, leadershipul nu mai poate fi analizat exclusiv prin prisma autorității formale sau a capacității de a coordona un grup, ci trebuie înțeles ca o expresie a maturității personale și a echilibrului interior. Un lider autentic nu este definit doar de rezultatele pe care le obține, ci și de modul în care reușește să își gestioneze propriile resurse interne – timpul, energia, emoțiile și motivația. Această dimensiune interioară devine cu atât mai importantă într-o societate dominată de tehnologie, unde ritmul accelerat al informației și presiunea performanței pot genera dezechilibre semnificative la nivel individual.

Astfel, conceptul de self-management capătă o relevanță sporită, fiind strâns legat de capacitatea individului de a menține un echilibru între cerințele externe și nevoile personale. Elevii, în special, se confruntă cu provocări multiple: volumul mare de informații, utilizarea intensivă a tehnologiei, presiunea rezultatelor academice și nevoia de integrare socială. În lipsa unor competențe solide de autogestionare, aceste provocări pot conduce la stres, demotivare sau chiar eșec școlar. De aceea, formarea timpurie a abilităților de self-management nu reprezintă doar o etapă în dezvoltarea personală, ci o condiție esențială pentru atingerea performanței sustenabile.

Prin învățarea modului în care își pot organiza activitatea, își pot controla reacțiile emoționale și își pot stabili obiective realiste, elevii devin capabili să transforme mediul educațional într-un spațiu al dezvoltării autentice. În acest sens, leadershipul personal începe nu prin influențarea celorlalți, ci prin capacitatea de a se conduce pe sine, de a lua decizii responsabile și de a acționa în mod conștient în raport cu propriile valori.

Self – managementul: Premisa leadershipul autentic

Self-managementul, sau autogestionarea, reprezintă ansamblul de abilități prin care o persoană își direcționează propriile gânduri, sentimente și acțiuni pentru a-și atinge obiectivele propuse. Nu este doar o simplă tehnică de organizare, ci o filosofie de viață ce implică auto-disciplină, auto-reflecție și o profundă înțelegere a propriilor valori și motivații. Un individ care stăpânește self-managementul demonstrează inițiativă, persistență și o

capacitate sporită de adaptare în fața obstacolelor. Aceste calități nu sunt doar dezirabile, ci esențiale pentru oricine aspiră să devină un lider autentic.

Un lider autentic nu ordonă, ci ghidează; nu impune, ci inspiră. Iar pentru a inspira, trebuie mai întâi să se stăpânească pe sine. Capacitatea de a-și gestiona timpul, emoțiile, prioritățile și reacțiile în situații de stres sau conflict îi conferă liderului credibilitate. Când membrii unui grup observă că liderul își respectă angajamentele, își gestionează eficient propriile sarcini și rămâne echilibrat sub presiune, ei sunt mai înclinați să-i urmeze exemplul și să-i acorde încredere. În acest sens, self-managementul nu este doar un instrument personal, ci și un model de comportament transmis către ceilalți. De exemplu, un elev care își organizează meticulos temele, respectă termenele limită și își gestionează eficient timpul dedicat studiului nu doar că va obține rezultate academice mai bune, dar va deveni și un model pentru colegii săi, influențându-i să adopte practici similare.

Asumarea responsabilității: Pilonul leadershipului eficient

Asumarea responsabilității este o componentă inseparabilă a self-managementului și un pilon fundamental al leadershipului autentic. Un lider nu doar că răspunde de propriile acțiuni și decizii, ci și de rezultatele colective ale grupului pe care îl conduce. Aceasta implică o conștientizare profundă a impactului pe care deciziile și comportamentele sale le au asupra celorlalți. Asumarea responsabilității înseamnă a fi responsabil nu doar pentru succes, ci și pentru eșec, a recunoaște greșelile și a învăța din ele, fără a căuta vinovați în exterior.

Pentru elevi, asumarea responsabilității poate începe cu sarcini simple: responsabilitatea pentru propriile învățături, pentru participarea activă în clasă, pentru respectarea regulilor școlii. Pe măsură ce dobândesc aceste deprinderi, ei pot progresa către responsabilități mai complexe, cum ar fi coordonarea unui proiect de grup, organizarea unui eveniment școlar sau reprezentarea intereselor colegilor. Fiecare dintre aceste experiențe le oferă ocazia de a-și exersa capacitatea de a lua decizii, de a colabora și de a înțelege consecințele acțiunilor lor. Un elev care preia inițiativa de a rezolva o problemă în grupul său de studiu, asumându-și rolul de a organiza întâlnirile și de a distribui sarcini, demonstrează nu doar self-management, ci și o puternică asumare a responsabilității pentru succesul colectiv.

Inițierea schimbărilor pozitive: Motorul unui lider cu viziune

Un lider adevărat nu se mulțumește cu statu-quo-ul. El are viziunea de a identifica oportunități de îmbunătățire și curajul de a iniția schimbări pozitive. Această inițiativă este alimentată de self-management, deoarece necesită planificare, perseverență și capacitatea de

a depăși rezistența la nou. Schimbările pozitive pot fi de natură diferită: de la îmbunătățirea unui proces de învățare în clasă, la implementarea unor proiecte sociale, la promovarea unor valori etice în grupul de prieteni.

Elevii, în special, au un potențial imens de a iniția schimbări pozitive în mediul lor. Un elev care observă că unii colegi se simt excluși poate lua inițiativa de a organiza activități de incluziune. Un altul, preocupat de mediul înconjurător, poate propune un proiect de reciclare în școală. Aceste inițiative, chiar dacă par la scară mică, demonstrează o mentalitate de lider. Ele necesită self-management pentru a fi transformate din simple idei în acțiuni concrete: planificarea pașilor, comunicarea cu ceilalți, depășirea obstacolelor, gestionarea resurselor. O astfel de atitudine proactivă schimbă atmosfera, inspiră pe alții și, în cele din urmă, construiește o cultură a responsabilității și a implicării. Prin aceste acțiuni, elevii înțeleg că pot fi agenți ai schimbării, nu doar receptori pasivi ai deciziilor altora.

Influențarea constructivă a grupului: arta liderului empatic

Capacitatea de a influența constructiv un grup este apogeul leadershipului personal. Aceasta nu se referă la manipulare sau coerciție, ci la abilitatea de a motiva, de a convinge și de a ghida membrii grupului spre un scop comun, într-un mod care le respectă individualitatea și le valorifică contribuțiile. Influența constructivă este rezultatul unei combinații de credibilitate (câștigată prin self-management și asumarea responsabilității), de viziune (pentru schimbări pozitive) și de inteligență emoțională.

Un lider care își gestionează eficient emoțiile (self-management emoțional) este capabil să empatizeze cu membrii grupului, să le înțeleagă temerile și aspirațiile. Această înțelegere îi permite să comunice mai eficient, să construiască relații solide și să creeze un mediu în care fiecare se simte valorizat și ascultat. Atunci când elevii învață să asculte activ, să medieze conflicte, să ofere feedback constructiv și să colaboreze eficient, ei exersează deja abilități cruciale de influențare. De exemplu, un elev care preia rolul de moderator într-o discuție aprinsă din clasă și reușește să aducă diverși colegi la un consens, demonstrând răbdare și înțelegere, exercită o influență constructivă remarcabilă. El nu își impune punctul de vedere, ci facilitează dialogul și găsirea unei soluții optime pentru toți. Această capacitate de a modela comportamente, de a încuraja participarea și de a orienta energia grupului către obiective comune este definitorie pentru un lider autentic.

Concluzie

În concluzie, leadershipul personal, fundamentat pe self-management și asumarea responsabilității, este mai mult decât o simplă calitate; este o necesitate în formarea indivizilor capabili să navigheze cu succes în complexitatea lumii moderne. Prin învățarea autogestionării, elevii și viitorii lideri își dezvoltă nu doar propriile potențiale, ci dobândesc și instrumentele esențiale pentru a iniția schimbări pozitive și a influența constructiv grupurile din care fac parte. Capacitatea de a-și asuma responsabilitatea pentru propriile acțiuni și pentru binele comun, alături de inițiativa de a îmbunătăți constant mediul înconjurător, transformă indivizii în agenți activi ai progresului. Astfel, self-managementul nu este doar un set de abilități, ci o atitudine profundă care echipează tinerii cu încrederea și competențele necesare pentru a deveni lideri veritabili, gata să modeleze un viitor mai bun.

În același timp, este esențial de subliniat faptul că dezvoltarea self-managementului nu se produce spontan, ci reprezintă rezultatul unui proces continuu de educație, exercițiu și reflecție personală. Mediul școlar joacă un rol decisiv în acest sens, oferind cadrul necesar pentru formarea acestor competențe prin activități practice, proiecte de grup și situații de învățare care stimulează autonomia și responsabilitatea.

Profesorii, în calitate de formatori, nu transmit doar informații, ci modelează comportamente și atitudini, contribuind la conturarea unor viitori adulți capabili să își gestioneze eficient viața personală și profesională. Mai mult decât atât, într-o lume caracterizată de schimbări rapide și de o interdependență tot mai accentuată între indivizi și sisteme, self-managementul devine o competență strategică.

Capacitatea de adaptare, de autoreglare și de învățare continuă diferențiază indivizii care reușesc să transforme provocările în oportunități de dezvoltare. În acest context, leadershipul personal nu mai este rezervat unor poziții formale, ci devine accesibil fiecărui individ care își asumă responsabilitatea propriei evoluții.

Prin urmare, cultivarea self-managementului încă din perioada liceală nu reprezintă doar un avantaj educațional, ci o investiție pe termen lung în formarea unor personalități echilibrate, autonome și orientate spre performanță. Elevii care își dezvoltă aceste competențe devin nu doar mai eficienți în activitatea școlară, ci și mai pregătiți să contribuie activ la societate, să inițieze schimbări pozitive și să exercite o influență constructivă în comunitățile din care fac parte.

78. POATE O AFACERE DIN ROMÂNIA SĂ FIE ȘI PROFITABILĂ, ȘI CIRCULARĂ?

Elev: Popovici Andrei

Profesor coordonator: Mihaela Bucatariu

Colegiul Tehnic „Iuliu Maniu”

Într-o lume marcată de supraconsum, poluare și epuizarea resurselor naturale, modelul economic tradițional – „extrage, produce, consumă, aruncă” – devine din ce în ce mai nesustenabil. În acest context, economia circulară apare nu doar ca o alternativă ecologică, ci și ca o oportunitate de dezvoltare inteligentă.

Întrebarea este: poate o afacere din România să fie în același timp profitabilă și circulară? Răspunsul este da, iar pentru a demonstra acest lucru voi porni de la un exemplu ipotetic: o companie românească numită „EcoMobila SRL”, specializată în producția și recondiționarea mobilierului.

EcoMobila SRL își desfășoară activitatea într-un oraș de dimensiune medie din România și pornește de la o idee simplă: în loc să producă exclusiv mobilier nou din materii prime proaspăt exploatare, compania colectează mobilier vechi, îl repară, îl recondiționează și îl readuce pe piață.

În plus, pentru produsele noi, utilizează lemn provenit din surse certificate și resturi rezultate din alte procese industriale. Modelul de business include servicii de reparații, program de buy-back (clienții pot returna mobilierul vechi), precum și posibilitatea de a închiria anumite piese de mobilier pentru birouri sau evenimente.

La prima vedere, un astfel de model poate părea costisitor și dificil de implementat. Într-adevăr, costurile inițiale sunt mai ridicate decât în cazul unei afaceri tradiționale.

EcoMobila trebuie să investească în spații de colectare, în logistică pentru transportul produselor uzate, în personal calificat pentru reparații și în campanii de informare pentru a educa publicul. De asemenea, procesul de recondiționare poate fi mai laborios decât producția de serie a unor obiecte noi.

Totuși, aceste costuri inițiale trebuie privite ca investiții pe termen lung. Pe măsură ce compania își consolidează reputația, cheltuielile cu materia primă scad, deoarece o parte importantă din materialele folosite provin din produse deja existente.

În plus, reparațiile și recondiționarea generează marje de profit consistente, deoarece costul de restaurare este adesea mai mic decât costul producerii unui obiect nou de aceeași calitate.

Un alt avantaj major al modelului circular este fidelizarea clienților. Consumatorii devin din ce în ce mai preocupați de impactul pe care îl au asupra mediului. Atunci când o firmă oferă posibilitatea de a repara în loc să arunce, de a returna în loc să abandoneze sau de a închiria în loc să cumpere impulsiv, aceasta câștigă încrederea publicului.

EcoMobila nu vinde doar produse, ci promovează un stil de viață responsabil. Astfel, relația dintre profit și reputație devine una direct proporțională: o reputație bună atrage clienți loiali, iar loialitatea aduce stabilitate financiară.

În România, unde puterea de cumpărare este încă mai redusă decât în alte state europene, modelul circular poate avea un avantaj competitiv important: accesibilitatea. Mobilierul reconșionat poate fi vândut la prețuri mai mici decât cel nou, fără a face compromisuri majore de calitate.

Astfel, compania se adresează unei categorii largi de consumatori: tineri la început de drum, familii cu venituri medii sau mici, studenți ori antreprenori care își amenajează birouri la costuri reduse.

Mai mult decât atât, economia circulară creează locuri de muncă locale. Procesul de reparaare, reconșionare și reciclare este mai intensiv din punct de vedere al forței de muncă decât producția automatizată în masă.

EcoMobila ar putea angaja tâmplari, designeri, specialiști în restaurare și logistică, contribuind astfel la dezvoltarea comunității. În acest mod, profitul nu este obținut în detrimentul societății, ci împreună cu aceasta.

Desigur, există și provocări. Mentalitatea consumatorilor reprezintă una dintre cele mai mari bariere. Mulți români asociază produsele reconșionate cu ideea de „second-hand” de calitate inferioară. Pentru a depăși această percepție, compania trebuie să investească în marketing și educație.

Este esențial ca produsele reconșionate să fie prezentate ca obiecte cu poveste, cu personalitate, poate chiar unicat. Designul modern combinat cu materiale recuperate poate transforma un produs vechi într-unul atractiv și actual.

O altă provocare este lipsa unor infrastructuri bine dezvoltate pentru colectare și reciclare la nivel național. Totuși, această problemă poate fi transformată într-o oportunitate: firmele care investesc devreme în astfel de sisteme pot deveni lideri de piață.

În plus, fondurile europene dedicate tranziției verzi oferă sprijin financiar pentru inițiativele sustenabile. O afacere precum EcoMobila ar putea accesa astfel de finanțări pentru a-și moderniza echipamentele sau pentru a dezvolta platforme online de gestionare a produselor returnate.

Relația dintre profit, reputație și responsabilitate devine centrală în economia circulară. În modelul tradițional, profitul este adesea prioritar, iar responsabilitatea socială este tratată ca un element secundar.

În schimb, în modelul circular, responsabilitatea devine parte integrantă a strategiei de afaceri. O companie care reduce deșeurile, economisește resurse și prelungeste durata de viață a produselor nu doar că protejează mediul, dar își consolidează imaginea publică. Această imagine atrage parteneriate, investiții și clienți, generând profit sustenabil.

Pe termen lung, modelul circular oferă și o mai mare reziliență economică. Dependența redusă de materii prime importate protejează compania de fluctuațiile prețurilor și de crizele internaționale.

Într-un context global instabil, capacitatea de a reutiliza resursele existente devine un avantaj strategic. Astfel, o firmă circulară poate fi mai stabilă financiar decât una bazată exclusiv pe consum continuu de resurse noi.

Exemplul EcoMobila demonstrează că o afacere din România poate fi și profitabilă, și circulară, dacă există viziune, inovație și dorința de a investi pe termen lung.

Economia circulară nu înseamnă renunțarea la profit, ci redefinirea modului în care acesta este obținut. Profitul nu mai rezultă din vânzarea rapidă a unor produse cu durată scurtă de viață, ci din crearea unor relații durabile cu clienții și din valorificarea inteligentă a resurselor.

În concluzie, tranziția către economia circulară reprezintă nu doar o necesitate ecologică, ci și o oportunitate economică pentru România.

Deși presupune costuri inițiale și schimbări de mentalitate, beneficiile pe termen lung – stabilitate financiară, reputație solidă, fidelizarea clienților și impact pozitiv asupra mediului – depășesc aceste dificultăți.

Prin modele precum cel al companiei EcoMobila SRL, putem înțelege că viitorul afacerilor nu aparține celor care exploatează cel mai mult, ci celor care gestionează cel mai responsabil resursele.

Astfel, profitabilitatea și circularitatea nu sunt concepte opuse, ci complementare, iar succesul economic poate merge mână în mână cu responsabilitatea față de societate și natură.

79. CUM AȘ RENOVA ȘCOALA?!

Elevi: Nicolae Eva Maria, Nuțu Vlad Constantin

Profesor coordonator: Dumitrașcu Eduard

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

Educația reprezintă unul dintre pilonii fundamentali ai dezvoltării unei societăți moderne, având un rol esențial în formarea indivizilor și în progresul comunității. Calitatea procesului educațional este influențată în mod direct de condițiile în care acesta se desfășoară, motiv pentru care instituțiile de învățământ trebuie să beneficieze de infrastructură adecvată, resurse materiale suficiente și tehnologie modernă. În acest context, modernizarea unităților școlare devine o necesitate, nu doar o opțiune.

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân” ar putea beneficia de o serie de dotări, așa cum vom propune în urma analizei făcute. Proiectul de față își propune să ofere un plan detaliat de renovare și modernizare a acestei instituții, având ca obiectiv principal crearea unui mediu educațional modern, sigur și eficient. Prin implementarea acestui proiect, urmărim să îmbunătățim condițiilor de studiu, creșterea performanțelor elevilor și adaptarea colegiului la cerințele actuale ale societății.

Scopul proiectului constă în dezvoltarea unui plan coerent de modernizare a Colegiului Tehnic „Mircea cel Bătrân”, care să includă atât renovarea spațiilor existente, cât și dotarea acestora cu echipamente moderne, după ultima modă. Urmărim astfel să creem un mediu educațional adaptat nevoilor elevilor și profesorilor, capabil să susțină un proces de învățare interactiv și eficient. În același timp, proiectul vizează îmbunătățirea imaginii instituției și creșterea atractivității acesteia pentru viitorii elevi, precum și integrarea unor soluții sustenabile, cum ar fi utilizarea energiei regenerabile.

Necesitatea modernizării colegiului este evidentă, având în vedere că în permanență dotările se învechesc, iar tehnologia avansează permanent. Multe dintre sălile de clasă sunt insuficient echipate, iar mobilierul existent este depășit din punct de vedere funcțional. Laboratoarele nu dispun de tehnologia necesară pentru desfășurarea unor activități practice eficiente, iar unele spații necesită reparații sau reamenajări urgente. În aceste condiții, atât elevii, cât și profesorii sunt afectați, procesul educațional fiind limitat de lipsa resurselor adecvate.

Modernizarea colegiului ar aduce numeroase beneficii, printre care creșterea calității actului educațional, îmbunătățirea condițiilor de studiu și stimularea performanței elevilor.

Un mediu de învățare modern și bine organizat contribuie la motivarea elevilor și la implicarea acestora în activitățile școlare. De asemenea, profesorii ar beneficia de resursele necesare pentru a utiliza metode didactice moderne, adaptate cerințelor actuale.

Un prim domeniu vizat de proiect îl reprezintă modernizarea sălilor de clasă. Acestea vor fi dotate cu mobilier nou, constând în 350 de bănci și 350 de scaune, adaptate nevoilor elevilor și cerințelor ergonomice. De asemenea, vor fi montate perdele și geamuri noi, pentru a asigura un nivel optim de lumină și confort. Ușile vor fi înlocuite, iar sălile vor fi echipate cu dulapuri și catedre moderne. Înlocuirea videoproiectoarelor uzate, și introducerea echipamentelor digitale vor permite desfășurarea unor lecții interactive, facilitând accesul la informație și utilizarea tehnologiei în procesul educațional. În plus, montarea de parchet nou și achiziționarea de materiale consumabile vor contribui la crearea unui mediu curat și organizat.

Sala de sport reprezintă un alt element important în dezvoltarea elevilor, contribuind la menținerea sănătății și la promovarea unui stil de viață activ. Modernizarea acesteia presupune dotarea cu vestiare noi, mese de ping-pong și dozatoare de apă, precum și achiziționarea de echipamente sportive moderne. Aceste îmbunătățiri vor încuraja participarea elevilor la activități fizice și vor crea condiții adecvate pentru desfășurarea orelor de educație fizică.

Laboratoarele de informatică, biologie și chimie sunt esențiale pentru formarea practică a noastră, a elevilor, motiv pentru care acestea vor fi modernizate și dotate corespunzător. Achiziționarea a 30 de calculatoare, alături de mobilier nou și echipamente pentru experimente, poate permite desfășurarea orelor într-un mod interactiv și aplicat. Materialele consumabile vor asigura continuitatea activităților practice, contribuind la formarea competențelor și deprinderilor elevilor pentru viitoare meserii.

Curtea colegiului va fi amenajată astfel încât să ofere elevilor un spațiu adecvat pentru relaxare și activități sportive. Instalarea de bănci, amenajarea unui teren de fotbal și montarea porților vor crea condiții pentru activități recreative. În același timp, instalarea de panouri solare va contribui la reducerea costurilor energetice și la promovarea unui comportament responsabil față de mediu. Modernizarea infrastructurii, instalarea camerelor de supraveghere și amplasarea coșurilor de gunoi vor contribui la creșterea siguranței și la menținerea curățeniei.

Proiectul include și alte îmbunătățiri importante, precum instalarea unui lift pentru accesibilitate, montarea de balustrade, renovarea fațadei liceului și amenajarea unei cantine moderne. Dotarea cancelariei cu mobilier confortabil va contribui la crearea unui mediu de

lucru adecvat pentru profesori. Toate aceste măsuri au ca scop îmbunătățirea condițiilor generale din cadrul instituției.

Costul total al proiectului este estimat la 499.640 euro, sumă care include materialele, echipamentele și manopera necesare. Deși investiția este considerabilă, aceasta este justificată prin beneficiile pe termen lung pe care le aduce. Pentru realizarea proiectului, propunem: Fonduri europene – 70% (350.000 euro), Sponsori și companii – 20% (100.000 euro), Primăria locală – 7% (35.000 euro), ONG-uri și donații – 3% (15.000 euro) Această diversificare asigură sustenabilitatea proiectului și crește șansele de implementare.

Implementarea proiectului va avea un impact pozitiv asupra elevilor, profesorilor și comunității. Elevii vor beneficia de condiții moderne de învățare și de acces la tehnologie performantă, ceea ce va contribui la dezvoltarea competențelor lor. Profesorii vor putea utiliza metode didactice inovatoare, iar rezultatele școlare vor fi îmbunătățite. De asemenea, colegiul va deveni mai atractiv pentru viitorii elevi, consolidându-și poziția în cadrul sistemului educațional.

Realizarea proiectului presupune parcurgerea mai multor etape, începând cu analiza situației actuale și elaborarea planului de acțiune. Ulterior, se va trece la obținerea finanțării, demararea lucrărilor și achiziționarea echipamentelor. Ultima etapă constă în finalizarea și evaluarea proiectului, pentru a verifica atingerea obiectivelor propuse. Durata estimată pentru implementare este de 6 până la 12 luni, în funcție de resursele disponibile și de complexitatea lucrărilor.

În concluzie, proiectul de modernizare a Colegiului Tehnic „Mircea cel Bătrân” reprezintă o investiție esențială în viitorul educației. Prin îmbunătățirea infrastructurii și dotarea cu echipamente moderne, școala va putea oferi un mediu educațional de calitate, adaptat cerințelor actuale. Beneficiile acestui proiect se vor reflecta nu doar asupra elevilor și profesorilor, ci și asupra întregii comunități, contribuind la formarea unei generații mai bine pregătite pentru provocările viitorului.

Bibliografie

1. Bocoș, Mușata – Didactica modernă, Editura Paralela 45, Pitești, 2017.
2. Cucuș, Constantin – Pedagogie, Editura Polirom, Iași, 2014.
3. Joița, Elena – Management educațional, Editura Polirom, Iași, 2010.
4. Iucu, Romiță – Managementul clasei de elevi, Editura Polirom, Iași, 2015.
5. Păun, Emil – Școala – abordare sociopedagogică, Editura Polirom, Iași, 2002.
6. OECD – Education at a Glance, OECD Publishing, 2023.

80. CONSUMATORUL RESPONSABIL ÎNTR-O ECONOMIE CIRCULARĂ

Elev: Stan Melissa

Profesor coordonator: Mihaela Bucatariu

Colegiul Tehnic „Iuliu Maniu”

România se numără printre țările europene care produc cea mai scăzută cantitate de deșeuri municipale anual. În 2022, cantitatea de deșeuri pe cap de locuitor a fost 303 de kilograme, aflându-se pe ultimul loc în UE la generarea deșeurilor. În comparație cu alte țări precum Austria (803 kg deșeuri pe cap de locuitor) și Danemarca (802 kg), ar părea ca România este mult mai ecologică. Dar cu toate că generează mai puține deșeuri, acestea nu sunt gestionate în cel mai bun mod. Potrivit Eurostat, rata de reciclare a deșeurilor municipale a fost de aproximativ 12-14%, sub media europeană de 48% în 2023, iar 70% din deșeurile municipale sunt depozitate la groapa de gunoi, cu mult peste media europeană de 22%. Printre cauze se numără lipsa infrastructurii adecvate pentru colectarea selectivă și deșeurile nefiind colectate la timp, însă un factor este și lipsa de conștientizare a populației.

Modelul economiei liniare, care urmează logica extracție-producție-consum-eliminare, este modelul tradițional pe care îl urmează țara noastră. Acest model se bazează pe consumul rapid, imediat al produselor și mai apoi eliminarea lor din sistem. Pe termen lung, duce la risipă și generează cantități mari de deșeuri care au un impact negativ asupra mediului. În schimb, economia circulară se concentrează pe utilizarea eficientă a resurselor și reducerea risipei, reintegrând materialele în circuit în loc să le elimine. Spre exemplu, în loc să aruncăm sticlele de plastic la gunoi, le reciclăm și din ele producem alte sticle. Pentru a pune acest model în practică, este nevoie de un efort din partea consumatorului, de a se informa despre produsele pe care le cumpără, de a gândi pe termen lung atunci când ia decizii și de a acționa cu băgare de seamă.

În general, consumatorii caută produse care să le satisfacă nevoile la un preț cât mai mic. Calitatea este și ea luată în considerare, însă prețul unui produs pare să fie în prim plan. Atunci când cumpără haine, mulți sunt tentați să cumpere articolele mai ieftine. Însă această strategie poate costa mai mult pe termen lung decât o singură achiziție mai scumpă. Dacă achiziționăm în fiecare an o pereche de pantofi la 50 de lei, în 5 ani vom ajunge să cheltuim mai mult decât dacă am fi cumpărat niște pantofi la 200 de lei, care să reziste mai mulți ani. Asemănător, mai degrabă am alege să înlocuim un obiect, cu toate că încă mai este funcțional, decât să îl recondiționăm sau să-l reparăm. Această alegere pare să fie mai

convenabilă, însă nu numai că plătim mai mult pentru a le înlocui, nici nu extragem valoarea maximă din obiecte.

A fi un consumator responsabil înseamnă să fii conștient de aceste lucruri și să-ți pui întrebările: oare este mai bine să alegi ce este ieftin, sau calitativ? Oare chiar trebuie aruncat acel obiect, sau poate fi reparat? Oare mă va ține mai mulți ani, sau va trebui înlocuit în câteva luni? Am nevoie imediată de el, sau mai poate aștepta? Și așa mai departe.

Nu numai asta, consumul responsabil implică selectarea produselor reciclabile și biodegradabile, informarea despre practicile și etica brandurilor și producătorilor, reducerea consumului de plastic prin achiziționarea pungilor reutilizabile și înlocuirea obiectelor din plastic cu cele din sticlă sau metal, etc. Într-o economie circulară, avem obligația de a ne modifica obiceiurile și de a depune efortul să reciclăm.

Un prim pas în a recicla este organizarea colectarea selectivă la noi în casă, amenajând containere pentru diferite tipuri de deșeuri. Putem avea un coș de gunoi și un coș de reciclare, etichetate după tipul de material (plastic, sticlă, metal, hârtie). Pentru ca acest sistem să fie eficient, trebuie să stabilim o rutină pentru colectarea și depozitarea deșeurilor reciclabile, precum și transportul acestora la centrele de colectare sau punctele de reciclare din apropiere. La fel cum avem o zi de dus gunoiul, ajută să avem și o zi de reciclat. Multe lucruri pe care le aruncăm la gunoi pot fi reciclate, spre exemplu sticlele de plastic, cutiile de conserve, borcanele de sticlă, cutiile de lapte și alte ambalaje. Acestea trebuie curățate, spălate și uscate înainte de a putea fi reciclate.

Prin a ne informa despre impactul acțiunilor noastre asupra mediului, putem lua decizii spre beneficiul nostru și al mediului înconjurător. Atunci când consumăm responsabil, economisim bani, maximizăm valoarea produselor, ne bucurăm de produse care durează mai mult, reducem risipa și deșeurile și realizăm schimbări în bine.

În concluzie, consumatorul responsabil este o parte integrantă a economiei circulare. Prin acțiunile sale se asigură că materialele reintră în circuit pentru a continua să fie folosite, acest lucru fiind imposibil fără el.

Surse:

<https://termene.ro/articole/cantitatea-de-deseuri-produsa-in-romania>

https://ro.wikipedia.org/wiki/Teoria_consumatorului

<https://ecosynergy.ro/blog-consumul-responsabil-alegeri-informate-si-sustenabilitate/>

<https://www.profi.ro/practic/sfaturi/casa/cum-sa-reciclezi-in-bucatarie-sfaturi-recomandari/>

81. SELF MANAGEMENT – CHEIA ECHILIBRULUI DINTRE PERFORMANȚĂ, EMOȚIE ȘI TEHNOLOGIE

Elev: Nicolaescu Andrei

Profesor coordonator: Lazea Mihaela

Seminarul Teologic Ortodox București

Cuvinte-cheie: self management, inteligență emoțională, tehnologie, performanță

În societatea actuală, caracterizată prin schimbări rapide și o dezvoltare accelerată a tehnologiei, elevii se confruntă cu provocări tot mai complexe. Nu mai este suficient să acumulăm informații, ci devine esențial să știm cum să ne organizăm eficient, cum să ne gestionăm emoțiile și cum să folosim tehnologia în mod responsabil.

În acest context, self managementul reprezintă o competență esențială, fiind cheia echilibrului dintre performanță, emoție și tehnologie.

Self managementul poate fi definit ca abilitatea unei persoane de a-și organiza activitățile, de a-și controla emoțiile și de a-și stabili obiective clare, acționând consecvent pentru atingerea acestora. Pentru un elev, această competență influențează direct rezultatele școlare, nivelul de stres și relațiile cu cei din jur.

Un prim aspect important al self managementului este autocunoașterea. Fiecare elev are propriile puncte forte și puncte slabe, propriul ritm de învățare și propriile metode de concentrare. În momentul în care o persoană își înțelege aceste caracteristici, își poate organiza mai eficient activitățile.

De exemplu, un elev care știe că este mai productiv dimineața va alege să își rezolve sarcinile importante în acea perioadă, obținând rezultate mai bune.

Un alt element esențial este gestionarea timpului. Elevii au de îndeplinit numeroase sarcini: teme, proiecte, teste, dar și activități extracurriculare. Fără o planificare clară, apare stresul și senzația de copleșire.

Self managementul presupune stabilirea priorităților și organizarea eficientă a timpului. Realizarea unui program zilnic sau săptămânal ajută la evitarea procrastinării și la creșterea performanței școlare.

În strânsă legătură cu organizarea timpului se află autodisciplina. Motivația poate fi fluctuantă, însă disciplina este cea care ne ajută să ne respectăm planurile chiar și atunci când nu avem chef.

Elevii care reușesc să fie consecvenți în învățare au rezultate mai bune și dezvoltă obiceiuri sănătoase pe termen lung. Astfel, succesul nu depinde doar de dorință, ci și de perseverență.

Un rol foarte important îl are inteligența emoțională. Elevii se confruntă adesea cu emoții precum stresul, anxietatea sau teama de eșec. Capacitatea de a recunoaște și gestiona aceste emoții este esențială pentru echilibrul personal.

De exemplu, un elev care învață să își controleze emoțiile în situații dificile va reuși să depășească mai ușor obstacolele și să își mențină concentrarea. În același timp, inteligența emoțională contribuie la dezvoltarea relațiilor sănătoase și a empatiei.

În era digitală, self managementul include și gestionarea utilizării tehnologiei. Deși tehnologia oferă numeroase avantaje, aceasta poate deveni o sursă majoră de distragere. Rețelele sociale sau jocurile pot consuma mult timp și pot afecta concentrarea.

De aceea, este important ca elevii să învețe să folosească tehnologia în mod responsabil, ca instrument de învățare și dezvoltare. Utilizarea aplicațiilor educaționale sau a platformelor online poate contribui la îmbunătățirea performanței dacă este făcută corect.

Self managementul contribuie și la dezvoltarea gândirii critice. Elevii care reflectează asupra propriilor acțiuni și rezultate devin mai conștienți de deciziile lor. Ei învață să analizeze situațiile, să tragă concluzii și să își îmbunătățească strategiile de lucru. Această capacitate este esențială atât în mediul școlar, cât și în viața de zi cu zi.

Un alt beneficiu important este dezvoltarea responsabilității și a leadershipului personal. Elevii care își asumă responsabilitatea pentru propriile rezultate devin mai independenți și mai încrezători. Ei nu mai caută scuze, ci soluții, și sunt capabili să influențeze pozitiv grupul din care fac parte.

În concluzie, self managementul reprezintă o competență indispensabilă pentru elevii din societatea modernă.

Prin dezvoltarea autocunoașterii, a disciplinei, a inteligenței emoționale și a unei utilizări echilibrate a tehnologiei, elevii pot atinge un echilibru între performanță și viața personală.

Această abilitate nu contribuie doar la succesul școlar, ci și la formarea unui individ responsabil, adaptabil și pregătit pentru viitor.

82. ECONOMIA CIRCULARĂ ÎN ȘCOALĂ. CUM REDUCEM RISIPA ȘI COSTURILE

Elev: Hotineanu Mara

Profesor coordonator: Mihaela Bucatariu

Colegiul Tehnic „Iuliu Maniu”

1. Ce este economia circulară

Economia circulară este un model economic modern care urmărește utilizarea eficientă a resurselor și reducerea deșeurilor. În loc ca produsele să fie folosite și apoi aruncate, acestea sunt reutilizate, reparate, reciclate sau transformate în alte produse. Scopul principal este ca materialele să rămână în circuit cât mai mult timp.

În mediul școlar, aplicarea principiilor economiei circulare poate aduce beneficii importante: reducerea costurilor pentru materiale, protejarea mediului și educarea elevilor pentru un comportament responsabil față de resurse.

2. Exemple de aplicare în școală

- Reducerea consumului de hârtie prin folosirea materialelor digitale.
- Imprimarea documentelor față-verso.
- Refolosirea manualelor și culegerilor pentru mai multe generații de elevi.
- Colectarea separată a deșeurilor (hârtie, plastic, metal).
- Reutilizarea materialelor pentru proiecte și activități creative.

3. Reducerea risipei alimentare

În școlile care au cantină, risipa alimentară poate fi redusă prin educarea elevilor să ia doar cantitatea de mâncare de care au nevoie. Resturile alimentare pot fi colectate separat, iar uneori pot fi folosite pentru compost. Campaniile de informare, afișele educative și implicarea elevilor în proiecte ecologice pot contribui la conștientizarea importanței reducerii risipei.

4. Concluzie

Economia circulară reprezintă o soluție importantă pentru reducerea risipei și folosirea responsabilă a resurselor. În școli, aplicarea acestor principii poate duce la economii financiare și la formarea unor obiceiuri ecologice în rândul elevilor.

Prin gesturi simple, precum reciclarea, refolosirea manualelor sau reducerea consumului de hârtie, fiecare elev poate contribui la protejarea mediului.

83. ECHILIBRUL MEU ÎNTRE PERFORMANȚĂ ȘI DEZVOLTARE AUTOCUNOAȘTERE ȘI CONȘTIENTIZARE PERSONALĂ

Elev: Olteanu Maria

Profesor coordonator: Berbece Georgiana-Ligia

Liceul Teoretic „Nichita Stănescu”

Cuvinte cheie: autocunoaștere, autodisciplină, echilibru, performanță

În societatea de astăzi, care se mișcă rapid și are cerințe din ce în ce mai complexe, abilitatea de a-ți gestiona viața devine esențială. Conceptul de self management nu mai este doar un avantaj, ci o necesitate pentru oricine își dorește să aibă succes fără a-și pierde echilibrul emoțional. Pentru mine, acest subiect este unul personal, deoarece jonglez constant între viața de elevă, sportivă de performanță în atletism și implicarea activă în voluntariat.

Sportul nu a făcut parte din viața mea de la o vârstă fragedă, așa cum este cazul multor sportivi de performanță. Am început atletismul la vârsta de 11 ani, în clasa a patra, la sugestia profesorului meu de sport, care a văzut în mine un potențial de care nu eram conștientă la vremea respectivă. Eram doar un copil care voia să se joace, să-și facă prieteni și să petreacă timp cu alți copii. Această încurajare, însă, a fost primul pas pe un drum care avea să devină foarte important pentru mine. Am început să rămân după școală pentru antrenamente, fără să-mi dau seama că treceam încet-încet de la joacă la performanță.

Un moment definitoriu a fost atunci când prima mea antrenoare de atletism, de la un club sportiv, a venit la mine și mi-a oferit șansa de a face acest sport într-un mod organizat, fiind legitimată oficial. Din acel punct, lucrurile au devenit mult mai serioase, iar implicarea mea a crescut considerabil. Atletismul nu a fost doar un hobby trecător, ci ceva ce mi-a plăcut cu adevărat și în care m-am regăsit. Cu timpul, această pasiune s-a transformat într-o parte esențială a identității mele, iar astăzi pot spune cu siguranță că mă văd continuând pe acest drum și construindu-mi viitorul în jurul sportului.

Sportul de performanță m-a învățat, în primul rând, disciplina și organizarea. Practic atletismul la un nivel înalt, iar una dintre cele mai importante realizări ale mele este titlul de campioană națională la săritura în înălțime, cu un rezultat de 170 cm. Această performanță nu reprezintă doar o medalie, ci rezultatul unui proces lung, construit pe muncă, sacrificii și

perseverență. Fiecare antrenament cere concentrare și determinare, iar progresul nu apare peste noapte.

Pe măsură ce am evoluat, am înțeles că antrenamentele diferă în funcție de perioadă. În perioada precompetițională, antrenamentele sunt mai variate, dar și mai intense, permițându-ne să lucrăm pe mai multe probe și să includem diverse exerciții care contribuie la dezvoltarea generală. În schimb, în perioada competițională, programul devine mult mai strict și bine definit, concentrându-se doar pe exerciții specifice precum desprinderi, sărituri, viteză și forță. Această structură mă ajută să îmi ating forma maximă în momentele importante. În același timp, alimentația joacă un rol esențial în recuperare și progres. Am adoptat un stil alimentar simplu, dar eficient: dimineața consum alimente bogate în proteine, precum ouă și legume, iar la prânz și seara aleg variante ușoare, cum ar fi salată cu pui. Odată ce te adaptezi, acest stil devine natural și susține performanța pe termen lung.

Dincolo de organizare, gestionarea emoțiilor este la fel de importantă. Competițiile vin cu presiune, emoții intense și dorința de a performa la cel mai înalt nivel, iar școala aduce propriile provocări, precum examenele și termenele limită. Am învățat că echilibrul emoțional nu înseamnă absența stresului, ci capacitatea de a-l controla și de a-l transforma într-un avantaj. Aceste experiențe m-au ajutat să devin mai puternică, mai sigură pe mine și mai pregătită pentru situațiile dificile. În timp, am realizat că această abilitate nu mă ajută doar ca sportiv, ci contribuie la dezvoltarea mea ca persoană și îmi va fi utilă în orice domeniu voi alege în viitor.

Pentru mine, sportul nu este doar o activitate, ci o parte esențială din identitatea mea. Nu mă văd făcând altceva, pentru că fără sport simt că nu aș mai fi eu. Mă regăsesc în tot ceea ce înseamnă antrenament, competiție și dorința de a evolua constant. Tocmai de aceea, mă văd și pe viitor continuând pe acest drum, dezvoltându-mă în acest domeniu și transformând pasiunea într-un stil de viață pe termen lung.

Tehnologia joacă, la rândul ei, un rol important în menținerea acestui echilibru. Folosită corect, devine un instrument valoros: aplicațiile de organizare mă ajută să îmi planific eficient activitățile, iar resursele online îmi oferă acces rapid la informații utile pentru școală. De asemenea, pot urmări progresul sportiv și analiza performanțele. Totuși, self managementul înseamnă și capacitatea de a impune limite clare, pentru a evita distragerea atenției și dependența de mediul digital.

În completarea acestor activități, voluntariatul are un rol esențial în dezvoltarea mea. Sunt voluntară în cadrul Consiliului Local al Tinerilor Sector 3, experiență care m-a ajutat să cresc pe plan personal și profesional, în special în organizarea de evenimente și lucrul în

echipă. Prin implicarea mea, am învățat ce înseamnă responsabilitatea, comunicarea eficientă și colaborarea.

Mai mult decât atât, împreună cu alți tineri implicați, am pus bazele unui ONG numit „Tinerii, liderii viitorului”. Acest proiect reflectă dorința noastră de a crea oportunități pentru tineri, de a încuraja socializarea și de a dezvolta abilități de comunicare.

Prin activitățile organizate, ne propunem să construim o comunitate în care fiecare tânăr să se simtă încurajat să se exprime și să evolueze. Pentru mine, această inițiativă reprezintă o combinație între spiritul de leadership și implicarea civică.

Desigur, menținerea echilibrului între toate aceste responsabilități nu este întotdeauna ușoară. Există momente de oboseală sau suprasolicitare, însă tocmai atunci self managementul își arată adevărata valoare.

Capacitatea de a-mi reorganiza timpul, de a stabili priorități și de a rămâne motivată mă ajută să depășesc orice dificultate. Am învățat că succesul nu înseamnă perfecțiune, ci progres constant și echilibru între toate aspectele vieții.

În concluzie, self managementul este cheia care îmi permite să îmbin armonios performanța sportivă, responsabilitățile școlare, echilibrul emoțional și implicarea socială.

Prin disciplină, organizare și perseverență, reușesc să transform fiecare zi într-o oportunitate de dezvoltare. Experiențele mele contribuie la formarea mea ca individ și îmi oferă o bază solidă pentru parcursul meu ulterior.

Privind spre viitor, îmi doresc să continui pe drumul sportului de performanță și să ating obiective tot mai înalte, precum participarea la campionate europene și mondiale. Sunt conștientă că acest parcurs presupune multă muncă și sacrificii, dar îmi doresc să transform fiecare efort într-un rezultat de care să fiu mândră.

La un moment dat, mi-ar plăcea să mă retrag în glorie, știind că am dat tot ce am avut mai bun. Totuși, legătura mea cu sportul nu se oprește aici, deoarece îmi doresc să rămân în acest domeniu și să îi îndrum pe alți tineri, devenind antrenore.

În același timp, experiențele din voluntariat mi-au deschis interesul pentru organizarea de evenimente, o activitate care mă atrage și în care mă văd implicată pe viitor, fie lucrând în acest domeniu, fie dezvoltând propria mea afacere.

Astfel, îmi doresc un viitor în care să îmbin pasiunea pentru sport cu spiritul organizatoric și dorința de a contribui activ la dezvoltarea celor din jur.

84. SISTEMUL GARANȚIE-RETURNARE

Elev: Simon Robert

Profesor coordonator: Mihaela Bucatariu

Colegiul Tehnic „Iuliu Maniu”

În societatea modernă, consumul de produse ambalate a crescut foarte mult, iar acest lucru a dus la apariția unei cantități tot mai mari de deșeuri. Ambalajele din plastic, sticlă sau metal sunt folosite zilnic pentru băuturi și alte produse, iar de multe ori acestea ajung aruncate la întâmplare sau depozitate în gropi de gunoi. Acest fenomen produce efecte negative asupra mediului, deoarece materialele se descompun foarte greu și pot polua solul, apa și aerul. În acest context, a apărut nevoia unor soluții eficiente pentru gestionarea deșeurilor și pentru folosirea responsabilă a resurselor. Una dintre aceste soluții este Sistemul Garanție-Returnare (SGR), care reprezintă un model important de economie circulară. Prin acest sistem, ambalajele nu mai sunt privite ca simple deșeuri, ci ca resurse valoroase care pot fi colectate, reciclate și reintroduse în circuitul economic.

Economia circulară este un concept care promovează reutilizarea, reciclarea și valorificarea materialelor pentru a reduce risipa și pentru a proteja mediul. Spre deosebire de modelul economic tradițional, bazat pe producție, consum și aruncare, economia circulară urmărește menținerea resurselor în circuit cât mai mult timp. Sistemul Garanție-Returnare se bazează exact pe acest principiu, deoarece ambalajele sunt colectate după utilizare și transformate în materii prime pentru alte produse. Astfel, se reduce nevoia de a exploata resurse naturale noi și se diminuează cantitatea de deșeuri care ajunge în natură.

Funcționarea Sistemului Garanție-Returnare este relativ simplă și ușor de înțeles. Atunci când un consumator cumpără o băutură ambalată în sticlă, plastic sau aluminiu, el plătește o garanție suplimentară pentru ambalaj. Această garanție nu reprezintă un cost definitiv, deoarece suma este returnată atunci când ambalajul gol este adus înapoi la un punct de colectare. De obicei, aceste puncte se află în magazine sau în centre special amenajate, unde ambalajele sunt colectate manual sau prin intermediul unor aparate automate. După colectare, ambalajele sunt transportate către centre de sortare și reciclare, unde sunt procesate și transformate în materiale care pot fi folosite din nou în industrie.

Un element esențial în funcționarea acestui sistem este rolul consumatorului. Fiecare persoană care cumpără produse ambalate devine parte activă a mecanismului de reciclare. Prin returnarea ambalajelor, consumatorul contribuie direct la protejarea mediului și la

reducerea poluării. În plus, sistemul are și un rol educativ important. Oamenii încep să conștientizeze faptul că ambalajele au o valoare și că ele nu trebuie aruncate la întâmplare. În timp, acest lucru contribuie la dezvoltarea unui comportament responsabil față de mediu și la formarea unei discipline a consumului.

Motivația financiară oferită de garanția recuperabilă este, de asemenea, un factor important. Chiar dacă suma nu este foarte mare, ea încurajează oamenii să returneze ambalajele și să participe activ la sistem. În unele cazuri, chiar și persoanele care nu au cumpărat direct produsul pot colecta ambalaje din natură sau din spații publice pentru a recupera garanția. Acest lucru contribuie la menținerea curățeniei în orașe, parcuri sau zone naturale.

Comercianții au un rol central în implementarea și funcționarea Sistemului Garanție-Returnare. Magazinele sunt principalele locuri unde consumatorii pot returna ambalajele și pot primi garanția înapoi.

De aceea, comercianții trebuie să asigure infrastructura necesară pentru colectare, fie prin aparate automate, fie prin sisteme de colectare manuală. În plus, ei trebuie să informeze clienții despre modul de funcționare al sistemului și despre importanța reciclării.

Deși implementarea SGR poate presupune investiții inițiale pentru comercianți, pe termen lung sistemul aduce beneficii importante. Magazinele pot atrage mai mulți clienți, deoarece oamenii vin să returneze ambalajele și, în același timp, pot face alte cumpărături. În plus, implicarea în astfel de inițiative contribuie la îmbunătățirea imaginii comercianților și la consolidarea responsabilității sociale a companiilor.

Un alt aspect important al Sistemului Garanție-Returnare este valoarea economică a materialelor colectate. Ambalajele din plastic, sticlă și metal pot fi reciclate și transformate în materii prime pentru producerea altor bunuri. De exemplu, aluminiul este un material care poate fi reciclat aproape la infinit fără să își piardă proprietățile.

Reciclarea aluminiului consumă mult mai puțină energie decât producerea lui din minereu, ceea ce reduce costurile și impactul asupra mediului. În mod similar, plasticul reciclat poate fi folosit pentru fabricarea unor noi ambalaje sau a altor produse din plastic, iar sticla poate fi topită și refolosită pentru producerea unor recipiente noi.

Prin valorificarea acestor materiale, Sistemul Garanție-Returnare contribuie la dezvoltarea economiei circulare și la utilizarea mai eficientă a resurselor. În loc ca ambalajele să fie aruncate și să devină deșeuri, ele sunt transformate în resurse care pot genera valoare economică.

Astfel, reciclarea devine o activitate profitabilă și sustenabilă.

Impactul economic al Sistemului Garanție-Returnare este vizibil și în dezvoltarea infrastructurii de colectare și reciclare. Pentru ca sistemul să funcționeze eficient, este nevoie de centre de sortare, depozitare și procesare a materialelor colectate.

Aceste facilități necesită investiții în echipamente, tehnologie și logistică, ceea ce contribuie la dezvoltarea sectorului industrial. În același timp, apar numeroase locuri de muncă în domenii precum transportul, operarea echipamentelor de reciclare, gestionarea depozitelor sau administrarea sistemului.

Pe lângă beneficiile economice, Sistemul Garanție-Returnare are și un impact social important.

În primul rând, sistemul contribuie la educarea populației în ceea ce privește protecția mediului și gestionarea responsabilă a deșeurilor. Oamenii devin mai conștienți de impactul acțiunilor lor asupra naturii și încep să adopte obiceiuri mai sustenabile.

De asemenea, comunitățile beneficiază de un mediu mai curat. Ambalajele nu mai sunt aruncate atât de frecvent pe străzi, în parcuri sau în zone naturale, deoarece ele au o valoare economică și pot fi returnate pentru recuperarea garanției. Astfel, orașele devin mai curate și mai plăcute pentru locuitori și pentru turiști.

Un alt efect pozitiv este legat de reducerea costurilor pentru gestionarea deșeurilor. Atunci când o parte semnificativă a ambalajelor este colectată prin Sistemul Garanție-Returnare, cantitatea de deșeuri care trebuie transportată și depozitată la gropile de gunoi scade.

Acest lucru reduce cheltuielile administrațiilor locale și contribuie la o gestionare mai eficientă a resurselor publice.

În concluzie, Sistemul Garanție-Returnare reprezintă un instrument important pentru promovarea economiei circulare și pentru reducerea impactului negativ al deșeurilor asupra mediului.

Prin implicarea consumatorilor, a comercianților și a industriei de reciclare, ambalajele sunt colectate, reciclate și transformate în resurse valoroase.

Sistemul contribuie la protejarea mediului, la dezvoltarea infrastructurii de reciclare, la crearea de locuri de muncă și la educarea populației în spiritul responsabilității față de natură.

Astfel, Sistemul Garanție-Returnare demonstrează că dezvoltarea economică și protecția mediului pot merge împreună, oferind un model sustenabil pentru viitor.

85. SELF MANAGEMENT - ABORDARE INOVATOARE ÎN PROCESUL EDUCAȚIONAL MODERN

Elev: Baci Alexandra

Profesor coordonator: Mirșanu Ioana Mădălina

Colegiul Tehnic „Mircea cel Bătrân”

În contextul educației moderne, capacitatea de self-management devine o competență esențială pentru elevi. Aceasta presupune abilitatea de a-ți organiza timpul, de a-ți stabili obiective clare și de a-ți gestiona emoțiile în mod eficient.

Într-o lume în continuă schimbare, unde tehnologia joacă un rol important, elevii trebuie să învețe cum să îmbine inteligența emoțională cu cea digitală.



Un aspect inovator al acestui proces este utilizarea aplicațiilor digitale pentru planificare și monitorizare a progresului. De exemplu, platformele educaționale și instrumentele online ajută elevii să își organizeze sarcinile și să își dezvolte autonomia.

În același timp, inteligența emoțională contribuie la menținerea echilibrului interior, ajutând elevii să facă față stresului și provocărilor școlare.

Prin dezvoltarea abilităților de self-management, elevii devin mai responsabili și mai pregătiți pentru viața de adult, reușind să își atingă obiectivele într-un mod eficient și echilibrat.