



CAIETE DE COMUNICARE

Revista studenților de la Comunicare și Relații publice

**Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
Facultatea de Litere**

Caiete de comunicare

2021

An XI, Vol. 2

Publicația apare în cadrul programului de studii Comunicare și relații publice de la Facultatea de Litere a Universității „Vasile Alecsandri” din Bacău

REDAȚIA ȘI ADMINISTRAȚIA:
Bacău, str. Spiru Haret nr. 8, 600114

REDACTOR-COORDONATOR:
Lect. univ. dr. Florinela Floria

COLECTIV DE REDACȚIE :
Conf. univ. dr. Brîndușa-Mariana Amălăncei
Conf. univ. dr. Cristina Cîrțiță-Buzoianu

MEMBRI FONDATORI :
Gheorghe Platon, Dan Bârjoveanu,
Alexandra Corolea

SECRETARIAT DE REDACȚIE:
Ioana Christiana Airinei, Natalia Bordian,
Alexandru Ciobanu, Dominic
Vicențiu Benchea, Răzvan-Andrei Florea,
Paul Ghiorghieș

CONSILIER EDITORIAL ONORIFIC:
Conf. univ. dr. Gabriel Mardare

Editor: Editura „Alma Mater” Bacău.

Multiplicarea a fost realizată la tipografia editurii

ISSN 2247 – 2576

Totul este comunicare

de Natalia Bordian

Comunicarea reprezintă un proces de interacțiune între persoane, grupuri care are drept scop transmiterea și schimbul de informații.

Comunicarea, este definită, de către J.J. Van Cuilenburg, O. Scholten, G. W. Noomen, ca un proces prin care un emițător transmite o informație receptorului prin intermediul unui canal, cu scopul de a produce asupra receptorului anumite efecte.

În concepția lui Shannon și Weaver, comunicarea are un sens foarte larg, care cuprinde toate procedeele prin care un spirit poate afecta alt spirit. Aceasta nu include doar limbajul scris sau vorbit, ci și muzica, artele vizuale, teatrul, baletul și toate comportamentele umane.

Comunicarea a reprezentat un element fundamental al existenței umane, încă din antichitate. De acest fapt ne putem da seama din însuși etimologia termenului; cuvântul „comunicare” provine din limba latină; „communis” înseamnă „a pune de acord”, „a fi în legătură cu” sau „a fi în relație”, deși în vocabularul anticilor, termenul avea sensul de „a transmite și celorlalți”, „a împărtăși ceva celorlalți”.

Particularități ale comunicării:

- Comunicarea are rolul de a-i pune pe oameni în legătură unii cu ceilalți, în mediul în care evoluează;
- În procesul de comunicare, prin conținutul mesajului se urmărește realizarea anumitor scopuri și transmiterea anumitor semnificații;
- Orice proces de comunicare are o triplă dimensiune: *comunicarea exteriorizată* (acțiunile verbale și nonverbale observabile de către interlocutori), *metacomunicarea* (ceea ce se înțelege dincolo de cuvinte) și *intracomunicarea* (comunicarea realizată de fiecare individ în forul său interior, la nivelul sinelui);
- Procesul de comunicare se desfășoară într-un context, adică are loc într-un spațiu psihologic, social, cultural, fizic sau temporal, cu care se află într-o relație de strânsă interdependență;
- Procesul de comunicare are un caracter dinamic: orice comunicare odată inițiată, are o anumită evoluție, se schimbă și schimbă persoanele implicate în proces;

- Procesul de comunicare are un caracter ireversibil, în sensul că, odată ce mesajul a fost transmis, el nu mai poate fi „oprit” în „drumul” lui către destinatar.

Elementele procesului de comunicare:

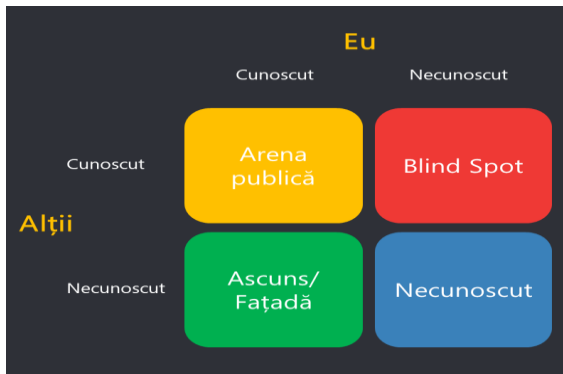
- Cel puțin doi parteneri (**emițător și receptor**), între care se stabilește o relație;
- **Cod**;
- **Mesaj**;
- **Mijloc de transmitere** a mesajului;
- **Feedback** (mesaj specific prin care emițătorul primește de la destinatar un anumit răspuns cu privire la mesajul comunicat);
- **Canale de comunicare** reprezintă „căile” urmate de mesaje (canale formale, canale nonformale);
- **Mediul Comunicării** (mediul oral sau mediu scris, mediu vizual etc.);
- **Barierile** (filtrele, zgomotele) reprezintă perturbațiile ce pot interveni în procesul de comunicare.

Funcțiile comunicării după Roman Jakobson sunt:

1. *Funcția emotivă* – constă în evidențierea stărilor interne ale emițătorului. Cu ajutorul mijloacelor stilistice putem exprima reacțiile noastre sufletești la contactul cu o realitate;
2. *Funcția conativă* – se referă la efectul mesajului asupra destinatarului;
3. *Funcția poetică* – e centrată pe mesaj și reprezintă relația mesajului cu sine. Se pune accent pe cum se spune, nu pe ce se vorbește;
4. *Funcția referențială* – orientată predominant către sensul exact al mesajului. Se distinge prin valoarea pur referențială a cuvintelor;
5. *Funcția metalingvistică* – este cea a identificării codului folosit. Gesturile „făcut cu ochiul” sau tonul ironic ce indică receptorului cheia în care trebuie decodificat mesajul aparțin sferei metalingvisticului;
6. *Funcția fatică* – este aceea de a păstra canalele de comunicare deschise, de a menține relația dintre destinatar și emițător, a confirma că are loc comunicarea.

Comunicarea și cunoașterea interpersonală

Cercetătorii americani, Joseph Luft și Harry Ingham au reprezentat nivelul de cunoaștere reciprocă a persoanelor angajate într-o interacțiune comunicativă sub forma unui desen, botezat „fereastra lui Johari”. Ideea acestei construcții este că în fiecare dintre noi înșine există o zonă supusă controlului conștient și o zonă de umbră, la care nu avem acces direct, dar despre care putem afla câte ceva cu ajutorul semenilor noștri, dacă comunicăm eficient. Fereastra Johari trebuie privită ca o fereastră de comunicare prin intermediul căreia oferim și primim informații legate atât despre noi, cât și despre ceilalți.



Sursă imagine: <https://adrianvintu.net/>

Primul panou – *Arena*, conține informații despre individ, cunoscute atât de persoana în cauză, cât și de grup. Caracterizat de schimburi de informații deschise și sincere între individ și grup, acest comportament este public și accesibil tuturor membrilor.

Al doilea panou – *Zona oarbă*, conține informații legate de personalitatea individului pe care acesta nu le cunoaște, dar pe care grupul este posibil să le dețină. De exemplu, este posibil ca o persoană să nu observe că atunci când se adresează cuiva, are privirea îndreptată în altă direcție sau că își dregă vocea de fiecare dată când se pregătește să comunice anumite idei. Grupul receptează, în schimb, aceste date.

Al treilea panou – *Fațada* sau *Aria ascunsă*, conține informații legate de propria persoană pe care individul le conștientizează, dar care sunt necunoscute grupului. Individul menține aceste date ascunse de percepția grupului, deoarece consideră că a face cunoscute propriile trăiri, opinii legate de grup sau de membrii, iar drept consecință ar putea fi respins, atacat sau rănit

Ultimul panou – *Necunoscutul*, conține informații legate de personalitatea individului, neaccesibile nici grupului, nici persoanei vizate. Această zonă necunoscută conține elemente legate de amintiri din copilărie, de dinamica intrapersonală etc. Este foarte

.puțin probabil ca individul să conștientizeze toate aspectele propriei personalități, iar conținutul panoului reprezintă datele ce vor rămâne întotdeauna neaccesibile.

Activitatea de comunicare deține ponderea cea mai ridicată în cadrul activităților pe care le desfășurăm în viața de zi cu zi. Noi suntem înconjurați de comunicare în diverse forme, chiar dacă conștientizăm ori nu. Fără să vrem putem fi captați de sunetele radioului care ne comunică o informație, niște afișe stradale pe care le observăm, involuntar, și tot reușesc să ne transmită niște idei etc.

Una dintre „axiomele” comunicării elaborate la școala de la Palo Alto, de către Paul Watzlawick, Janet Beavin și Don Jackson, postulează că „non-comunicarea este imposibilă”, atâta vreme cât înfățișarea, vestimentația, mimica, privirea, mersul, gesturile și chiar tăcerile noastre le dezvăluie celorlalți condiția socială, temperamentul, obiceiurile, dispoziția, atitudinile sau emoțiile pe care le resimțim. Ideea de bază e că orice comportament are o valoare comunicativă. După cum putem observa, din cele relatate mai sus, totul este comunicare, fie că vorbim ori nu, tot reușim să comunicăm ceva, reușim să comunicăm cultura și civilizația noastră.

Bibliografie

- Dinu, Mihai, *Comunicarea: repere fundamentale*, Editura Algos, București, 2000
Fiske, John, *Introducere în științele comunicării*, Editura Polirom, Iași, 2003
Stănciugelu Irina, Tudor, Raluca, Tran, Adriana, Tran, Vasile, *Teoria comunicării*, Editura Tritonic, București, 2014

Cum am ajuns la această facultate

de Corina Nițu

Numele meu este Corina, sunt o persoană foarte calculată și mereu acolo când cineva are nevoie de mine.

Povestea mea începe în semestrul al doilea din clasa a 12-a, când am realizat cât de repede trece timpul și încă nu eram hotărâtă în ce direcție să o apuc, deoarece mereu am fost atrasă de pedagogie, dar văzând tot ceea ce trebuie să facă un profesor zi de zi și stresul la care este supus, am ajuns să am dubii. Examenul de bacalaureat era la o zi distanță, iar eu eram foarte stresată și nu din cauza examenului sau a faptului că nu mă simțeam pregătită, ci din simplul fapt că varianta mea de viitor a fost epuizată văzând ce înseamnă a lucra în mediul educațional.

Ajunsă în momentul examenului, terminând probele, așteptam cu nerăbdare publicarea notelor, dar cu mintea eram numai la ce o să fac și unde să o apuc. Deși am fost un copil răsfățat de mic, am decis că este momentul să fac și un gest de maturitate și să mă înscriu la facultate.

Primul meu gând a fost Brașov, apoi București, deoarece eram foarte atașată de prietena mea de atunci, Mădălina. Deși am hotărât împreună să ne orientăm spre Brașov, Mădălina a fost oprită de părinții ei, deoarece situația ei financiară nu îi permitea să se întrețină într-un oraș atât de mare, iar acestea fiind spuse am hotărât să aplicăm la facultatea din Bacău, iar eu să îmi urmez visul meu din copilărie și m-am înscris la PIPP, dar și la CRP.

După înscrieri am avut proba de admitere la PIPP, unde am intrat, dar eram pe lista de așteptare, deoarece eram foarte mulți. Văzând acestea, m-am gândit că este un semn să renunț la ideea de catedră și să devin specialist în PR. Am confirmat locul la CRP, am ajuns în primul an de facultate, dar pandemia m-a demoralizat și m-a făcut să cred că locul meu nu este aici, așa că am hotărât să mă înscriu și la AMG (asistent medical generalist).

Pot spune că nu visam niciodată că o să fiu în postura în care să pot face injecții unui om sau să recoltez probe de sânge, deoarece mereu am fugit de sânge și de ace. Acum pot spune că iubesc tot ceea ce fac! Ador momentul în care pot intra într-un salon, să administrez medicamentele unui pacient și să ies cu inima plină de fericire că acea persoană o să fie bine, deoarece a trecut prin mâinile mele, iar eu l-am ajutat. Așa am ajuns să experimentez tot ceea ce este nou și am realizat că este foarte important să faci totul cu cap dar și cu inimă. Așa am ajuns în anul 2 de AMG și anul 3 la CRP.

În concluzie, tot ceea ce facem trebuie să ne reprezinte, să ne ofere încredere de sine, dar cel mai important, să lucrăm cu pasiune și să ne dedicăm întru totul.

Mini-povestea mea

de Ștefana Manolache

Bine ai revenit la articolul scris de mine. De la ultimul articol scris, s-au întâmplat multe lucruri în viața mea, iar acum este momentul să le împărtășesc și cu tine.

Totul pleacă de la începutul anului, 9 ianuarie 2021 – momentul în care viața mea s-a schimbat, mutându-mă în București. De ce București? De ce, când încă sunt studentă la 2 facultăți în Bacău? Cum am ajuns aici?

Pe 15 iulie 2020, a apărut în viața mea omul pe care mi l-am dorit de multă vreme lângă mine – Răzvan, iubitul meu. El este partenerul meu, prietenul meu cel mai bun, sprijinul meu și omul cu care simt că mă pot dezvolta și pot evolua în fiecare zi. El este student la informatică în București, astfel, după o perioadă de câteva luni de relație la distanță, am hotărât să ne luăm inima în dinți și să ne decidem să ne mutăm împreună, la București. Capitala a fost și este orașul ce mă reprezintă cel mai bine, locul în care am știut mereu că mă pot dezvolta și pot evolua pe planurile personale și profesionale. Și, așa a și fost – 9 ianuarie 2021 a reprezentat momentul mutării mele în București iar, pe 11 ianuarie 2021 am început să lucrez, evident, unde lucram deja din 2019, la *Logiscool*. *Logiscool* Bd. Turda – școala pilot (prima școală *Logiscool* înființată în România) – a reprezentat momentul și locul potrivit de unde știam că o să cresc – și chiar așa a fost. Situația face că, lucrând la sediul principal, am avut ocazia să întâlnesc oameni fenomenali, cu experiență, ce au avut de la bun început încredere în mine și care mi-au confirmat că pot ajunge foarte sus pe baza muncii mele și pe baza devotamentului meu.

Am ajuns să fiu promovată la acest sediu mulțumită încrederii pe care a avut-o coordonatoarea școlii *Logiscool Bacău*. Munca mea era 100% - lucram de luni până duminică, vinerea dormeam și încercam să mă pun la punct cu facultățile, zilnic mergeam 40-50 de minute cu mașina dus-întors la sediu, pregăteam cursurile, mă implicam până și în cele mai mici lucruri – pe scurt, făceam tot ce reușeam pentru a arăta celor din jur, și mie, că pot și că nu sunt o simplă fată de la Bacău care doar a venit să lucreze în pătrățica ei. Toate acestea m-au consumat, la propriu – inclusiv părinții mei mă sfătuiau să fiu mai atentă și să am grijă de mine, dar ce să vezi, nu s-a întâmplat acest lucru. Răzvan a fost salvarea mea, mereu a avut grijă să mă mănânce, să dorm, să am grijă de mine și să nu mă pierd psihic – Bucureștiul te obosește, dacă nu ai un caracter puternic.

Răsplata muncii mele din ianuarie până în iunie a venit – deschiderea școlii *Logiscool* Bucureștii Noi s-a întâmplat. Această școală este deschisă de către fosta coordonatoare a școlii *Logiscool* Bd. Turda – un om minunat, ce a avut încredere deplină în mine de la început. Laura, acesta este numele ei, a văzut că sunt foarte implicată și serioasă în tot ceea ce făceam, iar faptul că urmam, la facultate, comunicare și relații publice a contat 100%. Dorința ei a fost să aibă o persoană de încredere care să cunoască toate detaliile despre cursuri și curriculum, să stăpânească bine comunicarea cu oamenii și să se descurce pe partea de social media și publicitate. Acel moment a reprezentat, pentru mine, evoluția. Știi ce bine m-am simțit să văd că o persoană are încredere deplină în mine și munca mea? Normal, de atunci am tot învățat, dar mi-a plăcut la nebunie să lucrez cu un om cu care am simțit și simțim că ne conectăm foarte bine.

Astfel, din iunie 2021 sunt designer instrucțional pentru școala *Logiscool Bucureștii Noi* și instructor formator în IT pentru școala *Logiscool* Bd. Turda. Amuzant, nu? Două facultăți, două locuri de muncă – nu mă întreba cum reușesc, pentru că dacă ar fi să răspund la această întrebare, aș spune că încrederea în propria-mi putere ar fi un răspuns bun, dar mulți nu ar înțelege în totalitate despre ce vorbesc.

Mi-a fost foarte greu, am trecut printr-o perioadă de stres, o perioadă în care mâncam haotic pentru că timpul nu îmi permitea, dormeam 4-5 ore, nu mă odihneam și mi neglijam sănătatea. Până la mijlocul verii, când am decis că dacă mai continui mult așa, o să ajung să nu mai fiu om normal – am pus punct. Am pus punct, și am început să îmi revin la cotele normale – evident, acest lucru se face în timp, nu peste noapte, suntem în decembrie și abia acum simt că mă apropiez de ce mi-am plănuțit în vară.

Pe baza a ce am mărturisit, pot concluziona că tot ce am făcut a ajutat la dezvoltarea mea personală și profesională. De ce? Pentru că munca, efortul, stresul, oamenii pe care i-am întâlnit, relația mea cu Răzvan, au ajutat la maturizarea mea, la creșterea mea, m-au făcut să văd lumea cu alți ochi la 20-21 de ani. Fiecare moment pe care l-am trăit, încă de la mutare, m-a făcut să mă simt activă și plină de viață – mi-a plăcut și îmi place la nebunie ce fac și, așa cum spunea o persoană dragă mie

din perioada liceului, tot ceea ce faci trebuie să lase o amprentă personală pentru ca lumea să știe că tu ai contribuit la acel lucru. Iar eu asta am făcut și asta fac în continuare.

Cred că asta contează – să facem ceea ce ne place, să facem ceva în care ne regăsim cu drag. Tot în acest an, am participat și la un maraton de dezvoltare personală într-o comunitate dedicată femeilor și fetelor tinere, de unde am învă-

țat atât de multe lucruri și mi-am readus aminte că deținerea informației ne face puternice.

Vă recomand să investiți în voi, să aveți încredere în voi, să fiți independenți și fiecare factor ce apare în viața voastră să nu fie un factor definitiv în luarea propriilor decizii. Vă doresc să vă iubiți, să vă respectați iar, mai apoi, să oferiți credința voastră și celor din jur.

Dansul – de la o simplă pasiune, la un stil de viață

de Andreea Dobrea

Pot afirma că dansul este cea mai frumoasă și mai tulburătoare artă dintre toate. Dansul înseamnă emoție, simțire, iubire, neliniște, toate puse pe note muzicale și apoi dăruite celor din jur prin mișcări delicate, senzuale, ca un întreg alcătuit din inimă, suflet și trup.

Încă de când am pășit în sala de dans, pentru prima dată, am simțit că este locul potrivit în care pot spune că mă simt „ca acasă”, unde există siguranță, căldură sufletească, șansa de a te auto-exprima mult mai ușor, de a-ți dezvolta mai multe calități pe care poate nu bănuiai că le ai, de a deveni o persoană sociabilă, de a fi creativ. Toate aceste lucruri au contribuit la ceea ce sunt eu azi: dansatoare, instructor de dans și cea mai fericită persoană.

Dansul, la început, a fost o pasiune și îmi amintesc cu drag de acele momente, fără să mă fi așteptat vreodată să ajung la un nivel la care să reușesc să le insuflu copiilor iubirea față de dans..

Totodată, dansul înseamnă muncă. În spatele a tot ceea ce vede un spectator se află multe ore de antrenamente, un amalgam de sentimente, plecând de la entuziasm până la extenuare, durere, acel stimul de a te opri, însă apare dorința de a reuși, care înlătură tot negativismul și te face să continui. Este ca o luptă interioară, care pe noi ne face să devenim din ce în ce mai puternici, mai dornici, mai ambițioși.

În cele din urmă, dansul s-a transformat într-un stil de viață, e activitatea care mă face să mă simt bine, fără de care nu m-aș simți eu însămi, și care contribuie la dezvoltarea mea. Am crescut prin dans, mă hrănesc prin dans, simt dansul prin fiecare celulă din corpul meu, trăiesc prin dans și trăiesc pentru a dansa, pentru a simți dansul și pentru a ajunge la cea mai bună versiune a mea.

INTERVIU

Daniel Bitere: „e în natura umană să te implici și să-ți iasă totul atunci când o faci cu pasiune”

realizat de Ion-Cristian Gureanu

I.C.G.: *Vă prezentați pentru noi în câteva cuvinte?*

D.B.: Sunt un marketer pasionat și entuziast, dornic să descopăr, să înțeleg și să aplic cele mai noi instrumente și tehnici de comunicare. Cred foarte mult în factorul diferențiator, uman. În fond, la aceleași utilaje, programe și informații au acces toate companiile, depinde doar de oamenii din echipa ta ce soluții aleg, cât de eficient le utilizează și cât de implicați sunt în utilizarea lor. De aceea, motivarea echipei și coeziunea ei sunt printre prioritățile mele. În viața personală, la fel ca și în marketing, îmi place să descopăr, de la culturi noi, până la experiențe noi; de aceea citesc, călătoresc și socializez. Îmi plac vacanțele în care te alături localnicilor, în care stai cu ei când gâtesc, sărbătoresc și se bucură... îmi place să-i văd în mediul lor și să le înțeleg cultura și obiceiurile.

I.C.G.: *De ce ați ales acest domeniu?*

D.B.: Nu știu dacă am ales eu sau m-a ales marketingul pe mine... ☺

Acum mai bine de un an de zile, unul dintre studenții care erau în practică la noi, la ultima întâlnire pe care am avut-o, m-a întrebat dacă îmi place ceea ce fac și dacă am studiat în facultate aceeași specializare, în care astăzi lucrez... mai târziu seara, acasă, reflectând la întâlnirea cu studentii, mi-am dat seama cât de norocos sunt că pot răspunde afirmativ la amândouă.

Când eram mic mă jucam „de-a armata”, dar nu neapărat cu soldății, îmi doream să fiu general: copiam hărți, gândeam tot felul de strategii și creionam tactici de asalt și de apărare... și iată că, după mulți ani, am ajuns să fac strategii și tactici... dar de marketing, tot într-un „război”, nu neapărat mai pașnic, unul comercial ☺

Primul pas, mai hotărât, către marketing l-am făcut în adolescență, când am început să mă gândesc serios ce facultate să urmez. Nu am avut prea multe opțiuni, din cauza situației financiare precare nu puteam merge să studiez în alt oraș; așa că, după o analiză sumară, m-am îndreptat către 2 opțiuni, din care evident una era marketingul.

Am fost să discut cu un văr de-al tatălui meu care lucra la acea vreme în marketing la Uzina Metalurgică Bacău și mi-a plăcut ceea ce mi-a descris că face el acolo la biroul marketing – deși dacă este să-i analizez activitatea, acum realizez că se ocupa mai mult de vânzări și de tipărirea pliantelor.

Anii au trecut și încă din timpul facultății m-am angajat, eram agent de vânzări. Înainte de asta făcusem, din nou, o mică cercetare, din care am aflat că în vânzări se plătește cel mai bine și poți să crești repede în carieră. După 2 ani de vânzări, imediat după terminarea facultății, ajunsesem să câștig mult mai mult decât tatăl meu, un profesionist respectat aflat în prag de pensionare... și cu toate acestea simțeam că nu e drumul meu și că pot să fac mai mult; deși eram la o vârstă când conta mai mult prezentul și mai toți prietenii și rudele mele îmi spuneau că deja am atins „succesul”... un cuvânt atât de mare pentru vârsta fragedă pe care o aveam atunci. Și iată că într-o zi am văzut un anunț în *Deșteptarea*: una din cele mai mari firme din Bacău angaja oameni pentru departamentul de marketing. Nu am stat mult pe gânduri și m-am dus foarte hotărât la interviu. Și ce credeți? Nu, nu am fost angajat. Din fericire pentru mine, după 2 săptămâni, uneia dintre persoanele angajate i s-au părut responsabilitățile prea grele și a renunțat, așa că am fost chemat din nou la interviu, de data asta am fost ales... cineva a crezut în mine și am plecat pe un nou drum.

Începutul nu a fost deloc ușor: ca aproape în orice domeniu studiat în România am aflat că partea practică îmi cam lipsea; mai mult a trebuit să renunț la un salariu de 5 ori mai mare pentru dorința mea de a lucra în marketing. De atunci și până astăzi au fost și voi mai întâlni multe hopuri, însă bucuria de a face ceea ce îmi place mă energizează, îmi dă putere să mă reinventez și să merg mai departe, deși drumul este de multe ori epuizant.



I.C.G.: *De ce calități credeți că are nevoie un student pentru a activa/profesa în domeniul comunicare-marketing?*

D.B.: Înainte de a fi medici, profesori sau marketeri, suntem oameni și e în natura umană să te implici și să-ți iasă totul atunci când o faci cu pasiune. Asta este prima calitate pe care trebuie să o îndeplinești. Cea de a doua este EMPATIA, capacitatea de a înțelege: gândurile, trăirile și sentimentele unei persoane (în cazul nostru target-ul către care comunicăm) ca și cum le-am trăi noi. Empatia este prima abilitate pe care trebuie să ți-o dezvolti pentru a lucra în marketing și a face construcție de brand (branding). Este absolut necesar să înțelegi care sunt motivațiile fundamentale pentru care consumatorii cumpără categoria de produse pe care o vinzi, de ce cumpără brandul tău, de ce nu cumpără categoria de produse sau brandul tău (acestea sunt barierele de consum) și de ce aleg să cumpere de la concurență. Trebuie să privești categoria, produsele, brandurile prin ochii lor, să înțelegi cum decodifică ei mesajele publicitare, pe cele de pe ambalaje și abia apoi să te apuci de treabă. De asemenea, trebuie să manifesti EMPATIE în organizația/societatea în care lucrezi, să înțelegi ce și cât poate ea să facă și ce nu.

Sigur că sunt și alte calități pe care trebuie să le dezvolti, precum: gândire analitică, viziune strategică, dar dacă sunt îndeplinite primele, cu siguranță este deschisă calea către succes.

I.C.G.: *Cât timp dedici jobului în fiecare zi? Cum arată o zi din viața lui Daniel Bitere?*

D.B.: Au fost zile în care am început dimineața la 9 A.M. și am terminat a doua zi la 5 A.M., cum a fost în cazul ultimului clip publicitar, pe care l-am filmat pentru campania la PUIUL FERICIT – ORICE GĂTEȘTI/ ȘTII CU CE GĂTEȘTI. Cam așa sunt zilele în care filmăm. Sigur că reprezintă o excepție, sunt zile și zile, important e să știi ce te așteaptă și cum să gestionezi timpul. Cel mai important este cât de eficient muncești și nu câte ore petreci la birou sau acasă, în fața calculatorului.

O zi din săptămână e petrecută în general la birou, printre ședințe cu colegii de la alte departamente, discuții cu colegii din biroul de marketing despre consumatori, acțiuni, rapoarte, dar și

în întâlniri creative în care creionam strategii, tactici și generăm idei noi. Ziua se încheie fie cu câteva pasaje dintr-o carte bună, poate cu un film palpitant sau, de ce nu, la un pahar de vin bun românesc... depinde cât de solicitantă a fost ziua. Sigur că o zi de weekend e diferită: are incluse mai multe activități relaxante, de la ascensiuni pe poteci de munte și până la „gospodărit”.

I.C.G.: *Ați putea renunța la ceea ce faceți acum?*

D.B.: Răspunsul e da: cine nu ar vrea să-și umple timpul doar cu hobby-uri? ...însă și marketingul e un hobby pentru mine.

I.C.G.: *Există o rețetă a succesului? Dacă da, care ar fi aceea?*

D.B.: Nici rețetele doctorilor nu ne vindecă la fel și nu chiar pe toți. Aici intervine din nou factorul uman, fiecare corp reacționează diferit la aceeași stimuli interni sau externi. Așa cum spunea Coco Chanel, „succesul este atins cel mai adesea de cei care nu știu că eșecul este inevitabil”, adică de cei care muncesc continuu pentru aspirațiile lor și care nu-și abandonează cărarea oricât de greu ar fi urcușul. Asta pare a fi singura rețetă a succesului și de aici, câte drumuri, atâtea rețete. Ține de fiecare din noi să ni-l dorim, să luptăm și să atingem ceea ce noi considerăm a fi „succesul”. Practic e la fel ca și în cazul inspirației: „inspirație există, dar trebuie să te găsească muncind” – cum spunea Pablo Picasso.

I.C.G.: *Spuneți-ne câte ceva despre cele mai semnificative/ cele mai de succes campanii de marketing pe care le-ați coordonat.*

D.B.: În 2018, împreună cu echipa de la AGRICOLA, am demarat un proiect curajos, strategic, de re poziționare a brandului. Practic am trecut prin toate procesele (de marketing) pentru care te pregătești în facultate și mai ales în practica de zi cu zi.

Proiectul a început cu etapa de cercetare, formată din 3 studii pe consumatori: de incidență (în care am aflat cine și cât consumă categoriile de produse pe care brandul AGRICOLA activează), calitativ (în care psihologii/sociologii au sondat opiniile consumatorilor: de ce cumpără categoria, de ce cumpără brandul nostru, de ce nu-l cumpără, de ce cumpără de la concurență, cum percep brandurile? etc..) și s-a încheiat cu un studiu cantitativ, în care am validat toate ideile din calitativ. A urmat lucru cu agenția de branding, etapă în care am definit cine este brandul AGRICOLA, care îi sunt valorile și care îi sunt atributele, ce oferă diferit față de alte branduri și de ce sunt credibile afirmațiile despre brandul nostru?

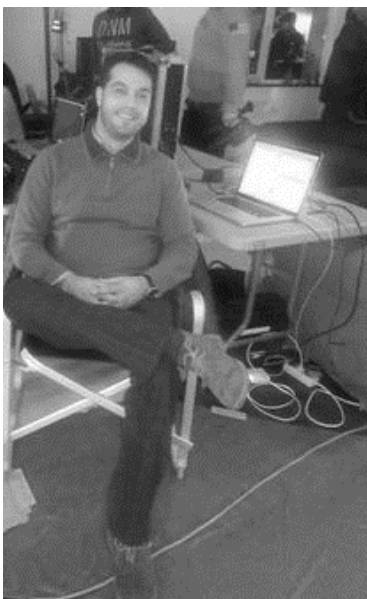
În fine, în ultima etapă, partea pe care toata lumea o consideră cea mai frumoasă față a marketingului, am redesenat ambalajele și am executat spoturile comerciale, care poartă mesajul brandului AGRICOLA. Campania se numește CINE MĂNÂNCĂ



ÎMPREUNĂ RĂMÂNE ÎMPREUNĂ și o puteți urmări pe canalul nostru de YouTube.

I.C.G.: În opinia dumneavoastră, cât de important este social marketingul pentru o companie? Dar pentru comunitate?

D.B.: Importanța marketingului online este din ce în ce mai mare și, dintr-o campanie online, clar nu poate lipsi componenta de *rețele sociale*. Este un canal de comunicare în care te poți „juca” cu indicatorii de notorietate, intenție de consum, cumpărare și fidelizare. Sunt categorii de produse sau servicii în care este extrem de important (cum e comerțul cu softuri/aplicații) și categorii în care este doar una din uneltele de comunicare. Însă, ce este cert, nicio companie nu mai poate gândi astăzi un plan de comunicare fără componenta online, în care zona de *social media* să nu ocupe un rol-cheie.



I.C.G.: Ce sfaturi ați avea pentru noi, studenții?

D.B.: Chiar dacă pentru unii poate părea ciudat, la prima vedere, îi rog să reflecteze la principiul de bază, pe care îl învățăm în marketing: SĂ GÂNDIM PE TERMEN LUNG. Și în viață e la fel ca în marketing: e bine să te descoperi, să vezi ce-ți place să faci și ce nu, să-ți găsești punctele tari și punctele slabe, să-ți stabilești o țintă pe TERMEN LUNG și să construiești strategia și tacticile, pe care să le aplici pentru a-ți atinge ținta.

Te-ai întrebat vreodată cum decizia pe care ai luat-o astăzi, acum, îl va afecta pe **eul** de peste 5 ani? sau dacă îl va face mândru pe **eul** din viitor?

I.C.G.: Un mesaj pentru cititorii revistei „Caiete de comunicare”?

D.B.: Să nu uitate că „toate visele noastre pot deveni realitate dacă avem curajul să le urmăm.” (Walt Disney)

25 mai 2021





o campanie de comunicare*

de Nadia Ungureanu

Campania de relații publice este un efort susținut al unei organizații pentru a construi relații sociale pline de încredere, pentru a-și atinge obiectivele cu ajutorul strategiilor de comunicare și evaluarea rezultatelor obținute.

Am ales să vorbesc astăzi despre o organizație ce se situează pe plan local, Club Hapciu.

Organizația este înființată în anul 2006, la Bacău, obiectul de activitate fiind organizarea de evenimente, petreceri pentru copii, activități recreative, distractive și educative, ulterior dezvoltând și latura de loc de joacă – babysitting.

Club Hapciu devine astfel primul furnizor de distracție pentru copiii între 0 și 12 ani din Bacău, respectiv județul Bacău, sloganul acestuia fiind: „Lasă distracția copiilor pe seama noastră.”

Totul a început în 2005, când managerul clubului, ca urmare a unei provocări, s-a deghizat în clown, întreținând buna dispoziție în cadrul unei petreceri private cu 10 copilași, între 6 și 10 ani. Atunci s-a născut clownul Hapciu și-n jurul lui sute de personaje.

Scopul organizației este de a crea cele mai frumoase aniversări, cele mai frumoase amintiri, campania de educare a publicului, că și copiii au nevoie în dezvoltarea lor psihosocială de locuri special amenajate, locuri de recreere și distracție, altele decât școala și grădinița, ducând la sustenabilitatea acesteia.

Compania este relativ mică, cu o cifră de afaceri de 1.000.000 lei, reușind să susțină în prezent cei 10 angajați.

De-a lungul timpului, Club Hapciu a avut diverse campanii de informare și educare a publicului, una dintre acestea fiind despre agresivitatea fizică și psihică asupra copiilor, bullying-ul întâlnit mai ales în rândul copiilor de vârstă școlară, intitulată „Fii prietenos, nu răutăcios!”, unde animatorii de la Hapciu alături de cadre didactice și psihologi, au încurajat copiii să ia măsuri împotriva agresivității și hărțuirii de orice fel.

O altă campanie a fost pentru promovarea tinerelor talente, alături de cei de la Simba Invest, intitulată „Bucuria Copiilor”.

Pentru promovarea și conștientizarea unei alimentații sănătoase, pentru dezvoltarea fizică armonioasă, alături de cei de la Minimed, a fost derulată campania „Culoarea din farfurie”. „Iepuraș Party”, „Vara cu Hapciu”, colaborarea cu Planet Burger, „Bostan Party”, sunt unele din evenimentele organizate de-a lungul timpului de Club Hapciu.

Importanța relațiilor publice constă în faptul că, atunci când acestea sunt utilizate în mod corespunzător, pot constitui un multiplicator de forță al organizației.

Valorile organizației sunt:

- orientarea către publicurile țintă;
- onestitate - construirea relațiilor umane și profesionale bazate pe sinceritate, corectitudine și integritate;
- inițiative - încurajarea creativității și deschiderea la propunerile de idei și acțiuni noi;
- pasiune și implicare, angajarea cu entuziasm în tot ceea ce fac;
- adaptabilitate, flexibilitate și dinamism, adaptarea permanentă la nevoile beneficiarilor și la noutățile din domeniul social profesional;
- profesionalism – promovarea profesionalismului în relațiile cu beneficiarii, cu colegii și cu partenerii, interesul dezvoltării personale și perfecționarea continuă a fiecăruia dintre membrii echipei;
- munca în echipă – succesul organizației se bazează pe efortul comun al membrilor echipei.

Club Hapciu este marcă înregistrată, construirea unui brand recunoscut necesitând o abordare complexă: o relație activă cu mass-media, un management deschis spre comunicare, o activitate susținută în social media, precum și comunicarea constantă cu publicul.

Atitudinea organizației față de client este una de prietenie, de încredere, de loialitate.

Construirea unui brand și menținerea unei bune reputații au nevoie de stabilirea clară a publicului țintă. Relațiile publice sunt mai mult decât publicitatea. Este vorba de a ajuta organizațiile să comunice mesajul potrivit publicului potrivit, la momentul potrivit, fie prin promovarea pe rețelele sociale, promovarea plătită pe Facebook, realizarea de parteneriate cu cei care se adresează aceluiași public, organizarea de evenimente (în cazul pandemiei, online).

Într-un an greu încercat, în care lipsa evenimentelor, a socializării au imprimat în sufletul copiilor depresii și stări de anxietate, Hapciu vine cu două campanii online, prima pe 1 Iunie, intitulată „Marea Hapciuneală”, care surprinde copiii și părinții în mod plăcut, oferind două ore de distracție și premii atractive de Ziua Copilului, iar cea de-a doua, de Crăciun, intitulată „Moș Crăciun vine

la Hapciu”, unde copiii au vorbit în direct cu Moșul și au primit cadouri, compania punând copiii, familia, comunitatea pe prim plan, adevărata magie a Crăciunului fiind reconectarea oamenilor, virtual sau personal.

Anul 2021 vine la pachet cu un suflu nou și noi provocări, realizarea de ateliere de joacă și distracție, pictură și grafică, atelierul Astérix de lb. franceză, dezvoltare personală, jurnalism, lectură, zumba cu Ciufulici, noul concept „Ne jucăm, învățăm și creștem împreună”, adaptat situației pandemice actuale, aducând și o schimbare de imagine.

Relațiile publice reprezintă un proces de comunicare strategică, ce construiește relații reciproc avantajoase între organizații și publicurile lor.

Am lăsat la final analiza publicurilor țintă, primul, dar și cel mai important, fiind cel al copiilor, chiar dacă nu este un public ajuns la vârsta majoratului, se știe clar că părinții fac orice pentru a satisface dorințele acestora.

Copiii constituie un public extern, tradițional, activ, primar, al tuturor problemelor sau al unei singure probleme, sprijinitor, oponent sau neutru.

Părinții sunt un public extern, tradițional, activ, primar, al unei singure probleme sau al tuturor problemelor, sprijinitor, oponent sau neutru.

Colaboratorii, furnizorii sunt un public extern, tradițional, activ, primar, al unei singure probleme, sprijinitor, poate deveni însă și oponent.

Angajații și membrii organizației sunt un public intern, tradițional, activ, primar, al tuturor problemelor, sprijinitor, angajații pot deveni și un public oponent.

Cadrele didactice constituie un public extern, secundar, latent sau activ, viitor sau tradițional, al unei singure probleme sau al mai multor probleme (prin diverse colaborări), neutru, sprijinitor, dar uneori poate fi și oponent.

Instituțiile de control sunt un public extern, secundar, latent, activ în situații de criză, prin controalele pe care le efectuează, set de reguli, publicări în Monitorul Oficial.

Mass-media este un public extern, secundar, latent, activ prin mediatizare, tradițional, al problemelor fierbinți, sprijinitor, oponent sau neutru.

Cluburile similare sunt un public extern, latent sau marginal, poate fi al unei singure probleme, al tuturor problemelor sau al problemelor fierbinți, viitor sau tradițional, neutru sau sprijinitor, oponent pe plan local, datorită concurenței.



Hapciu este copilăria cu codițe împletite, care aleargă desculță după zmeie și bondari, regatul fără griji și locul unde sufletul râde cu gura până la urechi.

Bibliografie: Coman, Cristina, *Relațiile publice: principii și strategii*, Editura Polirom, Iași, 2001.



Egalitatea de șanse în comunicarea profesională

de Maria Pricopie

Master Comunicare în spațiul public, An II

Egalitatea de șanse constă în asigurarea unei depline participări a fiecărei persoane la viața socială și economică, fără să se facă deosebiri de religie, vârstă, sex, origine etnică, orientare sexuală sau dizabilități.

Egalitatea de șanse la nivel european

Uniunea Europeană a promovat de-a lungul timpului drepturile fundamentale: nediscriminarea și egalitatea de șanse pentru toți. Consiliul Uniunii Europene și Parlamentul European și au atestat anul 2007 ca fiind, *Anul European al Egalității de Șanse pentru Toți (1)*, cu scopul asigurării unei depline participări a fiecărei persoane la viața socială și economică fără a exista diferențe de religie, vârstă, sex, origine etnică, orientare sexuală sau dizabilități.

Egalitatea de șanse are drept fundament standardele care au fost stabilite prin anumite directive (2) care au fost adoptate de către Uniunea Europeană cu privire la: aplicarea principiului de egalitate de remunerație pentru bărbați și femei; aplicarea principiului de tratament și egalitate între bărbați și femei, și în contextul procesului de formarea profesională dar și de angajare, oportunitatea de a fi angajat dar și a avea bune condiții în mediul de lucru; aplicarea unor metode de consolare pentru a îmbunătăți securitatea și sănătatea în mediul de lucru în cazul femeilor care sunt însărcinate; punerea în practică într-un mod evolutiv a principiului de egalitate de șanse între bărbați și femei în contextul unei idei la nivel social; aplicarea principiului egalității de șanse între femeile și bărbații care derulează o activitate independentă; cu privire la concediul parental; tratamentul egal al tuturor indivizilor indiferent de etnie sau religie.

1. ADR Vest, Planul de Dezvoltare Regională 2007-2013 Regiunea Vest, Cap. VIII. *Egalitatea de șanse*, p.1,

<http://www.oirposdru-vest.ro/Documente%20utile/pdr/Capitolul%20VIII%20Egalitatea%20de%20sanse.pdf> accesat 31.05.2021

2. *Idem*.

Pentru *Anul european al egalității de șanse pentru toți* (anul 2007) au fost precizate câteva obiective care au fost demonstrate prin intermediul acțiunilor și programelor care au avut loc în acest context, și anume: drepturi – dezvoltarea gradului de conștientizare în privința dreptului la egalitate și nediscriminare dar și cu privire la discriminarea multiplă; reprezentativitate – stimularea unor dezbateri cu privire la mijloacele de creștere a colaborării în cadrul societății a unor grupuri de indivizi care cad în plasa participării echitabile a femeilor și a bărbaților dar și a discriminării; recunoaștere – celebrarea și facilitarea egalității și diversității; respect – promovarea societății pe baza unei mai mari coeziuni.

Anul european al egalității de șanse pentru toți are drept scop combaterea rolurilor și stereotipurilor care sunt atribuite bărbaților și femeilor indiferent de religie, etnie, vârstă, dizabilități, orientare sexuală precum și necesitatea modificării atitudinilor, comportamentelor, valorilor și normelor care aduc o atingere demnității umane. Aceste acțiuni care sunt prevăzute fac referire la înlocuirea unor modele culturale care reflectă stereotipurile întâlnite la nivelul unei societăți dar și la integrarea principiului diversității și egalității în domeniul culturii, educației și mass-media.

Valorificarea diversității etnice, culturale dar și a diferențelor de vârstă, de gen alcătuiesc premise pentru o bună dezvoltare a societății și, în același timp, asigură un context în care relațiile sociale sunt bazate pe valori precum egalitate și toleranță.

În cadrul *Anului european al egalității de șanse pentru toți* au fost organizate diferite campanii pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la tratamentul egal și respectarea libertăților și drepturilor fiecăruia cetățean.

Egalitatea de șanse în România

În calitate de stat membru al Uniunii Europene, România este responsabilă să promoveze diversitatea și să respecte aceste drepturi.

Chiar dacă societatea civilă (în prim plan asociațiile care susțin drepturile femeilor) a identificat de mult timp inegalitățile care sunt existente la nivelul relației dintre bărbați și femei în societatea românească, anumite instituții din spațiul public au pus în discuție problema egalității de șanse și gen în circumstanța unui proces de negociere ce are drept obiectiv aderarea la Uniunea Europeană și concretizarea anumitor limite în cadrul acestei categorii și care sunt puse în mod ipotetic în cadrul dispozițiilor europene menționate anterior, acestea constituit unul dintre criteriile aderării.

Problema mediatizării egalității de șanse în viața socială pentru femei și bărbați, reprezintă o cerință de bază pentru societatea românească, aceasta fiind considerată a fi o componentă esențială a preocupării pentru a se respecta drepturile fundamentale ale omului. În acest fel, stimularea într-o măsură egală a contribuției bărbaților și a femeilor la o dezvoltare durabilă și la evoluția societății a contribuit la o importanță care este aflată în creștere în România.

În prezent, legislația României garantează drepturi egale ale cetățenilor de a contribui la viața economică și socială, de a se califica într-o anumită funcție, de a obține un loc de muncă, de a participa și a susține distribuirea unor beneficii și de a avea un sprijin social în diferite situații. Cu toate acestea, discriminarea femeilor la locul de muncă încă persistă, iar acest fapt este evident prin identificarea modalității de ocupare a forței de muncă diferențiată în funcție de sex, ceea ce duce la prezența unei diferențe între veniturile femeilor față de a le bărbaților cu toate că principiul „la muncă egală, salariu egal”(3) este foarte cunoscut în rândul populației. Analizând acest principiu, ne dăm seama că este esențial pentru societate ca femeilor să le fie garantată egalitatea de șanse cu privința accesului la educație, formare, loc de muncă, a întemeia o familie, la participarea în luarea unor decizii din domeniul public sau politic, trăsătură care este caracteristică societăților dezvoltate și democratice.

În România a fost adoptată în anul 2002 legea nr. 202 (4) cu privire la egalitatea de șanse dintre bărbați și femei, ulterior i s-au adus diferite completări și modificări, aceasta sistematizând măsurile de promovare a egalității de șanse dintre bărbați și femei având drept obiectiv eliminarea oricărui manifestări ce presupune a fi o formă de discriminare care are la origini criteriul de sex, în orice domeniu ce aparține vieții publice din spațiul românesc. O dată cu această lege, au fost definiți anumiți termeni care sunt particularități ale acestui domeniu: discriminarea sexuală, egalitatea de șanse între bărbați și femei.

3. ADR Vest, Planul de Dezvoltare Regională 2007-2013 Regiunea Vest, Cap. VIII. *Egalitatea de...*, op. cit., p. 2

4. Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați, *Legislație națională în domeniul egalității de șanse*, accesibil <https://anes.gov.ro/legislatie-nationala-egalitatea-de-sanse/>, accesat în data de 01.06.2021

La data de 17 iulie 2018, Parlamentul României a adoptat o altă legea nr.178/2018 ca o modificare și completare a legii 202/2002, în privința egalității de șanse și de tratament între bărbați și femei, aceasta fiind anunțată în *Monitorul Oficial* nr. 627 la data de 19 iulie 2018. Dispozițiile care sunt menționate în contextul acestei legi sunt: realizarea unei explicații a violenței dintre bărbați și femei; oferirea posibilității pentru persoanele juridice din sectorul privat dar și public de a opta pentru angaja un tehnician/expert în domeniul egalității de șanse încadrându-se în bugetul dedicat acestuia.

Legile care au fost adoptate cu scopul promovării egalității de șanse și de tratament între bărbați și femei dar și pentru diminuarea oricăror modalități de discriminare care sunt bazate pe criteriul de sex, se pun în practică în sectorul privat și public, în domeniul educației, muncii, culturii, sănătății, informării, politicii, accesului și furnizării bunurilor și serviciilor, participării la luarea deciziilor, cu privire la echiparea, construirea și extinderea unei anumite întreprinderi sau începerea/extinderea unei alte forme de activitate independentă.

În România au fost înființate diferite organizații guvernamentale și nonguvernamentale care au ca scop protejarea drepturilor cu privire la egalitatea de șanse între bărbați și femei. Cea mai cunoscută organizație guvernamentală este *Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între femei și bărbați* (ANES). Aceasta are drept obiectiv înfruntarea oricărei forme de discriminare dintre bărbați și femei, dar și eliminarea situațiilor în care este prezentă violența în familie.

(In)egalitate de șanse la locul de muncă

Chiar dacă există diverse mișcări, proiecte, programe, legi europene, organizații, și demersuri ce au drept scop internalizarea conceptului de egalitate de șanse între bărbați și femei la nivelul mentalului colectiv, nu de puține ori suntem puși în ipostaza de martori, sau chiar victime ale unor situații în care femeile sunt hărțuite, discriminate și dezavantajate doar pentru faptul că sunt femei.

Sursele acestor decalaje de gen la adresa femeilor sunt diverse, însă poate cea mai importantă este cea a modului în care sunt construite și propagate imaginea și rolul femeii în societate și familie. Diversele trăsături și idei preconceptuate asociate femeilor nu au doar un caracter descriptiv, ci și unul normativ, deoarece aceste sisteme de convingeri înrădăcinate în cadrul societății ne indică nu numai cum sunt percepuți femeile și bărbații, dar și cum ar trebui să fie percepuți. Astfel rolul de gen ne indică „atitudinile și comportamentele dominante pe care societatea le asociază cu fiecare sex” .

Responsabilitățile și drepturile normative, cu alte cuvinte rolurile de gen, sunt modelate de caracteristicile structurale ale culturii și ale societății, dar și de schimbările apărute de-a lungul timpului pe plan social, profesional, economic, istoric, cultural și politic. Deoarece aceste așteptări sunt larg împărtășite „produc presiuni sociale astfel încât oamenii simt nevoia să se conformeze lor”.

Discrepanțele dintre femei și bărbați din câmpul profesional provin din structura patriarhală a societății, dar și din stereotipurile și prejudecățile de gen care se regăsesc în mentalul colectiv al acesteia. Chiar dacă pe parcursul evoluției societății s-a dezbătut continuu subiectul concretizării egalității de șanse între bărbați și femei, cu toate acestea femeile, chiar și în prezent, se confruntă cu o serie de discriminări, ce provin în special, din rolul matern și reproductiv cu care sunt asociate acestea, dar și din valorile sociale și așteptările cu un caracter normativ, la a căror presiune, femeia este, de cele mai multe ori, constrânsă să răspundă.

Cercetarea realizată de noi a reliefat faptul că părerile publicului sunt împărțite cu privire la egalitatea de șanse între bărbați și femei pe piața muncii. Marea majoritate susține că există inegalități între femei și bărbați și că este nevoie de informații cu privire la acest subiect. Totodată, o altă opinie dominantă este aceea că trebuie să fie un echilibru în drepturi între bărbați și femei; cei mai mulți dintre respondenți susțin instituțiile din domeniul public nu promovează în mod suficient principiul egalității de șanse între bărbați și femei că principala sursă de informare existentă în prezent în rândul cetățenilor, fie din mediul urban sau rural, este mediul online. Având în vedere aceste rezultate se poate organiza o campanie de promovare a acestui principiu în special în mediul online, pentru a avea un impact cât mai mare asupra publicului.

De asemenea, s-a observat că majoritatea respondenților sunt de părere că prezența inegalității de șanse dintre bărbați și femei este datorită prezenței în cadrul societății a prejudecăților ce fac referire la diferențele de sex existente în societate. Acest fapt ne arată că, în societate încă mai există diferite prejudecăți în privința egalității de șanse între bărbați și femei, iar atât timp cât acestea continuă să fie prezente, nu există nici o șansă ca percepția populației asupra egalității de șanse să fie schimbată.

În România există legi care garantează drepturi egale ale cetățenilor de a lua parte la o viață economică și socială, de a se pregăti și de a forma pentru o anumită funcție, de a fi angajat, de a lua parte și de a avansa la repartizarea unor anumite avantaje și de a se bucura de un sprijin social în diverse situații. Însă cu toate acestea, discriminarea la locul de muncă a femeilor persistă, iar acest lucru este justificat prin prezența unor modele de ocupare a forței de muncă diferențiate pe sexe, ceea ce duce la diferențe între venituri între bărbați și femei.

Existența modelelor de ocupare a locurilor de muncă diferențiate pe sexe este datorată faptului că încă există persoane care susțin că femeile nu trebuie să aibă aceleași drepturi pe piața muncii ca bărbații. Chiar dacă aceste persoane sunt în număr inferior celor care susțin că bărbații și femeile trebuie să aibă aceleași drepturi pe piața muncii, faptul că încă sunt prezente aceste mentalități în societate va contribui la menținerea diferențelor între sexe la locul de muncă. Acest lucru poate fi schimbat în bine printr-o informare mult mai intensă pe diferite canale de comunicare, în special în mediul online și mass-media, în sprijinul egalității de șanse în societate.

Bibliografie

- Chiru, Mihaela, Dolean, Ioan, Ciolan, Lucian, Trad. Mușat Beldea, Elena, *Școala șanselor egale=The School of Equal Opportunities*, Editura Educația 2000, București, 2004
- Ciubotaru, Gabriela, *Femeia - parte egală a unei societăți prospere : studiu privind egalitatea de șanse, carieră și perspective socioprofesionale*, Editura Alma Mater, Bacău, 2015
- Mastan, Irina, *CRESC - Cultivăm România Egalității de Șanse pentru Copii*, Editura Arvin Press, Brașov, 2018
- Miroiu, Mihaela, Dragomir, Otilia, *Lexicon feminist*, Editura Polirom, Iași, 2002
- Mucchielli, Alex, *Arta de a comunica. Metode, forme și psihologia situațiilor de comunicare*, Iași, Editura Polirom, 2015
- Pasti, Vladimir, Ilinca, Cristina, *Ultima inegalitate: relațiile de gen în România*, Editura Polirom, Iași, 2003
- Pânișoară, Ion Ovidiu, *Comunicarea eficientă*, Iași, Editura Polirom, 2008
- Pricopie, Remus, *Participarea publică : comunicare pentru dezvoltare durabilă*, București, Editura Comunicare.ro, 2010

Webografie

- <http://www.oirposdru-vest.ro/Documente%20utile/pdr/Capitolul%20VIII%20Egalitatea%20de%20sanse.pdf>
- Elena Mihaela Iașar și colab., *Femeile și bărbații, Parteneriat de muncă și de viață*, INS, ediția 2020, https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/femeile_si_barbatii_parteneriat_de_munca_si_de_viata_2.pdf

Expresiile faciale

de Nicoleta Jîtcă

Afectivitatea se definește ca stratul cel mai intim, cel mai profund, în mare parte inconștient, care explică mobilurile cele mai adânci ale conduitei umane și care reprezintă forța de atracție sau respingere, de plăcere sau neplăcere, ceea ce înseamnă că afectivitatea este bipolară, deci, este motorul mașinii umane.

Expresiile faciale sunt rezultat al uneia sau mai multor mișcări ori poziții ale mușchilor faciali. Aceste mișcări transmit starea emoțională a indivizilor implicați în procesul de comunicare. Expresiile faciale sunt o formă a comunicării nonverbale.

Oamenii pot adopta expresiile faciale ca un act voluntar. Însă, deoarece expresiile sunt strâns legate cu emoțiile individului, ele se manifestă involuntar în majoritatea cazurilor.

Paul Ekman susține că patru dintre expresiile faciale (frica, mânia, tristețea, bucuria) sunt recunoscute de culturile din întreaga lume, inclusiv de indivizi complet analfabeți, care nu au fost în contact cu televiziunea sau cinematograful. Astfel, ele sunt considerate a fi emoții universale.

Charles Darwin – 3 principii ale exprimării emoțiilor

1. Principiul obiceiurilor folositoare – acțiuni reflexe care sunt folositoare și devin obișnuit – asociate unei stări emoționale
2. Principiul antitezei – exprimarea unei stări emoționale opuse celei inițiale;
3. Principiul acțiunilor datorate constituției sistemului nervos – independente de voință și de obișnuință.

Ce anume le transmite oamenilor o expresie facială?

- Evenimentul care a generat expresia
- Gândurile, planurile, amintirile celui care afișează expresia
- Starea psihică a persoanei.

Bucurie

Indicatorii faciali ai bucuriei sunt:

- Colțurile gurii sunt trase în sus;
- Gura poate fi sau nu deschisă, iar dinții se pot vedea sau nu;
- Se formează o cută de la nas până la marginea externă dincolo de colțul buzelor (cuta naso-labială);

- Obrajii sunt ridicați;
- Sub pleoapa inferioară se văd încrețituri: ea poate fi ridicată, dar fără a fi tensionată;
- Pot apărea riduri „laba-gâștei” la marginea exterioară a ochilor.

Tristețe

Indicatorii faciali ai tristeții sunt următorii:

- Colțurile interioare ale sprâncenelor sunt adunate;
- Pielea de sub sprâncene este triangulată, cu colțurile interioare ridicate în sus;
- Colțul intern al pleoapei superioare este ridicat;
- Colțurile buzelor sunt îndreptate în jos sau buza este tremurândă.

Mânie

Indicatorii faciali ai mâniei sunt următorii:

- Sprâncenele sunt coborâte și strânse împreună;
- Linii verticale apar între sprâncene;
- Pleoapa inferioară este tensionată și poate fi sau nu ridicată;
- Pleoapa superioară este tensionată și poate fi sau nu coborâtă (de către sprânceană);
- Privirea are ceva dur, iar ochii pot apărea ieșind din orbite;
- Buzele pot fi într-una din următoarele două poziții: presate ferm una de cealaltă, cu colțurile gurii drepte sau îndreptate în jos sau deschise, tensionate, într-o formă pătrată, la fel ca atunci când țipăm.

Dezgust

Indicatorii faciali ai dezgustului sunt următorii:

- Buza superioară este ridicată;
- Buza inferioară este de asemenea ridicată și împinsă către buza superioară, ori este coborâtă și ușor ieșită în afară;
- Nasul este încrețit;
- Obrajii sunt ridicați;
- Sunt vizibile linii sub pleoapa inferioară iar pleoapa este împinsă în sus, dar nu este tensionată;
- Sprâncenele sunt coborâte, la fel ca pleoapa superioară.

Uimire

Indicatorii faciali ai uimirii sunt următorii:

- Sprâncenele sunt ridicate, astfel încât sunt curbate și înălțate;
- Pielea de sub sprâncene este întinsă;
- Riduri orizontale apar de-a lungul frunții;
- Pleoapele sunt deschise; pleoapa superioară este ridicată iar cea inferioară este trasă în jos. Albul ochilor (sclera) este vizibil deasupra irisului și, adeseori, este vizibil și sub iris;
- Mandibula cade astfel încât buzele sunt despărțite și se văd dinții, fără însă ca să existe o tensionare ori întindere a gurii (mandibula cade natural, prin relaxarea mușchiului).

Frică

Indicatorii faciali ai fricii sunt următorii:

- Sprâncenele sunt ridicate și strânse (vârful interior ridicat);
- Ridurile de pe frunte sunt în centrul frunții, nu de-a lungul întregii frunți;
- Pleoapa superioară este ridicată, văzându-se albul ochilor, în vreme ce cea inferioară este tensionată și trasă-n sus;
- Gura este deschisă și buzele sunt fie ușor tensionate și trase înapoi, fie întinse și trase înapoi.

Spre deosebire de surpriză, frica este o emoție negativă, ce poate dura indefinit. Din acest motiv e considerată cea mai „toxică” emoție.

Bibliografie:

1. Ekman, Paul, Friesen, V. Wallace, *Unmasking the face*, Mailor Books, Cambridge, 2003.
2. Romlica, Aurel, *Psihiatrie*, ediția a 2-a revizuită, Editura de Asociația Psihiatrilor Liberi din Romania, București, 2004.

Webografie:

Verywell Mind, <https://www.verywellmind.com/about-us-5184564>, consultat la data de 1 august 2021.

Mind Architect – un podcast cu impact

de Delia Ianuș

De câte ori nu te-ai întrebat de ce nu te înțelegi cu persoanele din jur, deși ți se pare că totul este clar?

Mintea fiecăruia dintre noi este diferită. Să ne înțelegem propria minte cât mai mult posibil ne poate fi de mare ajutor, deoarece depindem de părerile celorlalți, într-o societate plină de norme și etichete puse. Cu cât ne cunoaștem mintea mai bine, cu atât putem „să alegem” cum reacționăm la situațiile din jurul nostru, dacă reacționăm rațional sau emoțional. De aceea și vorbele „Deciziile se iau la rece” sau „Gândește la rece”, mai exact în momentul în care ești cel mai detașat din punct de vedere emoțional.

A ști ce este mintea noastră înseamnă, în esență, mai puțină suferință și mai multă înțelegere de sine.

Te-ai gândit vreodată că tu ești rezumatul trăirilor, gândurilor și vorbelor tale, dar și al oamenilor cu care te înconjoari?

La toate acestea s-a gândit Paul Olteanu, care de peste 12 ani se dedică spre a ajuta lumea din jur să comunice mai eficient, mai ales atunci când s-a alăturat proiectului *Mind Architect*.

Podcastul a fost lansat pe data de 1 noiembrie 2019, avându-i ca fondatori pe Paul Olteanu, Tudor Stoica, Anca Anghel și Dorin Boabeș. Se situează săptămânal în top 10 cele mai ascultate podcasturi din România, conform Anchor FM și iTunes Chart.

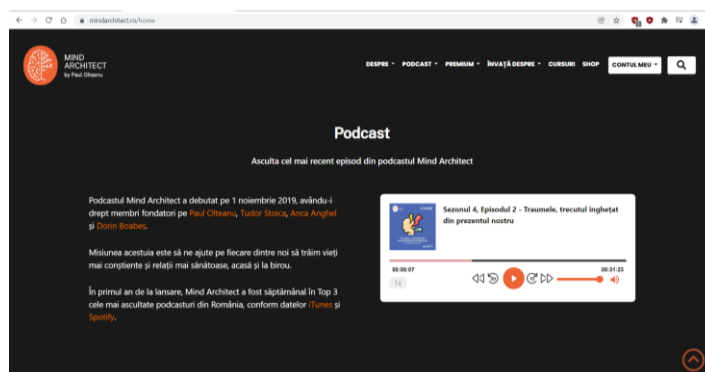
Cum ne ajută mai exact neuroștiința?

Paul Olteanu spune că „primul pas e să ne înțelegem hardul, adică cum este biologia noastră și cum funcționează ea. Al doilea pas este să ne înțelegem softul cu care e populat hardul nostru, deci care sunt credințele, pasiunile, motivațiile și valorile noastre. În final, dacă înțelegem cum se influențează cele două una pe alta, devenim mai capabili să ne înțelegem.”.

La fiecare episod ascultat am un *aha moment* în care realizez de ce se întâmplă ceea ce se întâmplă și de ce reacționăm într-un anumit fel.

Este un mod benefic de a-ți petrece timpul, mai ales atunci când împrejurările nu sunt favorabile cititului.

<https://mindarchitect.ro/home>



Respectul pentru sine și pentru ceilalți

de Crina Tamba

Respectul este un element necesar în viețile noastre. Fără el viețile noastre se scurg privind în jos. Trăim pe jumătate, pentru că nu ne apreciem nici pe noi înșine și nici nu-i respectăm pe ceilalți. Relația cu noi înșine e deficitară, relația cu ceilalți e deficitară și lipsa de respect poate fi cauza multor neazuri cu care ne confruntăm în mod cotidian. Fără respect ne comportăm ca niște persoane învinse și fără sens, care trăiesc în virtutea inerției. Cine dorește o asemenea viață?

Respectul de sine

O persoană care nu are respect de sine este una care nu se cunoaște, care nu are păreri proprii, care acceptă orice fără să pună întrebări. Nu are obișnuința de a avea cerințe nici de la sine și nici de la ceilalți. Ca și cum nimic nu i se cuvine. De fapt, oricine suntem, avem dreptul să ne respectăm pe noi înșine și unii pe alții ca ființe umane. Ca persoane care gândesc, care decid, care aleg. Și care își trăiesc viețile în virtutea concepțiilor și deciziilor lor. Poate au păreri greșite în anumite privințe, dar știu să-și asume riscul de a greși și de a plăti pentru propriile greșeli.

În popor o persoană cu respect de sine e definită într-un mod un pic amuzant, ca fiind una care „ia taurul de coarne”. Adică are puterea de a se confrunta cu propria situație, de a se evalua și de a lucra la schimbările necesare. Sau i se mai spune că e „pe picioarele ei”... nu ale altuia. Adică nu depinde de alții în a-și trăi viața. Este independentă atât cât e necesar, conform vârstei pe care o are, face ceea ce trebuie să facă și își asumă răspunderea. După cum vedeți, respectul de sine e mai complex decât respectul față de

ceilalți, față de muncă, față de autoritate, etc. Are multe laturi. Și poți excela la unele, iar la altele să fii un dezastru. Respectul de sine are legătură și cu maturizarea unei persoane. Pe măsură ce avansează în vârstă își dă seama mai bine cine este, ce vrea de la viață, cum își poate atinge scopurile și ce e dispusă să ofere în aceste demersuri.

Respectul pentru ceilalți

Dacă vrem să fim respectați, tratați cu politețe, suntem și noi datori să oferim același lucru. Orice om trebuie respectat ca valoare în sine. Dacă ești în compania unei persoane care ți-a câștigat respectul prin valorile sale morale, prin capacitatea sa profesională, prin generozitatea sa... înseamnă că de fapt acea persoană ți-a devenit model, mentor și că merită să-i acorzi o atenție deosebită. Și sprijin, dacă va avea vreodată nevoie.

Mai există respect pentru membrii familiei – doar pentru că formează familia ta. Pentru prietenii tăi – pentru simplu fapt că îți sunt alături, poate de multă vreme. Pentru colegii tăi – pentru că lucați sau studiați împreună și ocazional, pentru că vă ajutați unul pe celălalt. Pentru vârstnici – pentru că și noi, ajunși la vârsta senectuții, am dori ca cei mai tineri să ne trateze cu politețe și să ne sară în ajutor când avem nevoie. Vom primi și noi la rândul nostru același respect pe care îl oferim. Aici o să spuneți că nu e chiar așa. Dar valorile, precum respectul, se propagă în societate într-un mod original. Dacă nu credeți, faceți chiar voi un experiment și vă veți convinge.

Trebuie să acordăm respect și muncii pe care o prestăm. Nu muncim doar ca să avem un salariu, muncim pentru că vrem să facem o treabă bună, folositoare.

Empatia și etica: rădăcinile altruismului

de Georgiana Ștefăniță

„Nu căuta să știi pentru cine bat clopotele; ele bat chiar pentru tine”- este una dintre cele mai celebre fraze din literatura engleză.

John Donne vorbește, de fapt, despre legătura dintre empatie și afecțiune: suferința altcuiva devine a ta. A simți ceva față de celălalt înseamnă că-ți pasă. În acest sens, contrariul *empatiei* este *antipatia*. Atitudinea empatică este mereu antrenată în judecăți morale, în dileme morale care implică potențiale victime: oare trebuie să minți ca să nu îți jignești un prieten? Oare trebuie să te ții de cuvânt și să mergi la un prieten bolnav sau să accepți o invitație apărută în ultimul moment? Oare trebuie ținută artificial în viață o persoană care altfel ar muri?

Aceste probleme morale sunt formulate de un cercetător care s-a ocupat de empatie, Martin Hoffman, care susține că rădăcinile moralității se află în empatie, pentru că ea ne face să ne pese de potențialele victime – cineva care suferă, este în pericol sau duce o viață cu

lipsuri grave, de exemplu- și să le împărtășim suferința, ceea ce ne impresionează suficient ca să îi ajutăm. Dincolo de această legătură imediată dintre empatie și altruism, simplul fapt de a ne pune în locul altcuiva, îi face pe oameni să respecte anumite principii morale.

Empatia subliniază multe fațete ale judecății morale și ale faptei. Una ar fi „mânia empatică”, fiind descrisă ca „sentimentul firesc revanșard... care se formează la nivelul intelectului și al simpatiei... atunci când este vorba de suferințe care ne afectează pentru că îi afectează pe alții”. Cu cât empatia față de victimă este mai mare, cu atât șansele ca acest martor exterior să intervină sunt mai mari. Există dovezi conform cărora nivelul de empatie al oamenilor ar corespunde cu judecățile lor morale. De exemplu, diverse studii din Germania și SUA au arătat că pe măsură ce oamenii sunt mai empatici, ei favorizează mai mult principiile morale și, în consecință, resursele alocate celor nevoiași

Sindromul de *burnout*. Cauze, cum îl putem identifica, ce putem face pentru a-l evita

de Diana-Andreea Sabău

Trăim într-o lume a vitezei, o lume în care performanța este dată de cât de multe lucruri putem face în paralel în cât mai scurt timp, o lume în care pauzele au devenit rare sau poate chiar inexistente, uneori fiind privite ca semn de neimplicare ori lene.

Sindromul de burnout, cunoscut și ca sindromul arderii complete, ori suprasolicitarea profesională sau sindromul oboselii cronice, constă în epuizarea fizică, emoțională și mentală, cauzată de expunerea excesivă

și prelungită la situații stresante.

Suprasolicitarea, lipsa de timp pentru propria persoană, expunerea repetată la emoții negative și senzația de a nu fi în control, toate acestea sunt cauze frecvente ale burnout-ului. Pe măsură ce stresul crește, șansele de a ajunge la burnout sunt tot mai mari. În multe cazuri, starea de burnout este greu de observat, dar există câteva semne la care, dacă suntem atenți putem preveni instalarea acesteia:

- **simptome de ordin mental:** anxietate, depresie, puterea redusă de concentrare și productivitate redusă;
- oboseala și problemele cu somnul, durerile de cap, palpitațiile cronice, dar și reducerea dorinței sexuale reprezintă **simptome de ordin fizic**;
- **simptome de ordin emoțional:** negativitate și cinism, frustrare, iritabilitate dar și sentimentul de izolare.

Pentru a evita starea de burnout este recomandat să păstrăm un echilibru între viața profesională și cea personală, odată ajunși acasă să ne îndepărtăm de muncă și probabil cel mai greu lucru pentru mulți dintre noi, să ne îndepărtăm de rețelele sociale, toate acestea pentru a evita acumularea de micro-stres.

.Totodată, pentru a ne deconecta cu adevărat este necesar să ne luăm concedii, și nu doar atunci când ne simțim epuizați fizic sau mental

Sportul ar trebui să fie printre cele mai importante activități din viața de zi cu zi. „Minte sănătoasă în corp sănătos!” zice o vorbă celebră și de altfel adevărată. Adoptarea unui stil de viață regulat are un rol important în asigurarea senzației că totul este sub control.

Dacă nu ai identificat din timp simptomele suprasolicitării astfel încât să poți aplica metodele de prevenție de mai sus și ai ajuns la stadiul de *burnout* este recomandat să cauți ajutor, fie că este vorba de o discuție cu o persoană de încredere (membru al familiei ori prieten) sau cu un specialist.

Ghicește personalitatea!

de Gabriela Vatamanu

„Nu vei realiza nimic în viață!”

Am fost un tânăr care nu s-a remarcat deloc la școală și facultate, care și-a îngrijorat părinții încă din primii ani de viață. Nu știu dacă știai dragă cititorule, dar primele cuvinte le-am rostit abia la vârsta de 5 ani, părinții temându-se că sunt un copil cu probleme mintale. Bineînțeles, chiar dacă nu păream prea interesat de învățătură, eram un băiat vesel și mereu pus pe șotii.

Câteva cuvinte mi-au fost adânc implementate, și m-au urmărit încă de mic copil. Cuvinte care m-au durut la vremea respectivă, dar care astăzi par penibile atunci când mă uit înapoi la toate realizările mele.

„Nu vei realiza nimic în viață!”. Aceste cuvinte au fost spuse de unul dintre profesorii mei, din simplul fapt că nu prezentam atenție la învățătură. Numai că, în perioada adolescenței și în prima tinerețe, nimic din ceea ce mi se preda nu era suficient de provocator, pentru a-mi putea stârni cu adevărat interesul.

Poate mulți nu știu, dar am manifestat sprijin pentru drepturile civile și pentru o viață mai bună pentru populația de culoare, am găzduit chiar afro-americani și am plătit școlarizarea pentru mai mulți studenți ai acestei populații defavorizate.

În încheiere, aș dori să redau unul dintre citatele mele favorite, dar cu tristețe vă spun, cuprinde un adevăr dureros cu care ne confruntăm noi toți în prezentul actual: „Mi-e teamă de ziua în care tehnologia va fi mai importantă ca relațiile interumane. În lume va exista o generație de idiști”.

Dacă ți-ai dat seama cine sunt, felicitări! IQ-ul tău aproape că îl ajunge pe al meu, iar dacă nu, te rog nu te descuraja! Ești pe drumul cel bun!

Din nou despre educație – nevoi și provocări

de Delia-Raisa Poede

Principalul obiectiv al sistemului de învățământ din orice țară, fie că vorbim de Germania, Marea Britanie, Slovenia, Bulgaria sau chiar de România, ar trebui să îl reprezinte pregătirea tinerilor pentru maturitate și, implicit, pentru accesul acestora la locuri de muncă ce corespund pregătirii, dar și speranțelor acestora. Tinerii de azi reprezintă, până la urmă, forța de muncă de „mâine”, aceștia vor reprezenta pilonul pe care economia acestei țări va trebui să se sprijine în anii ce vor veni. Vor fi, așadar, adulții și decidenții de mâine.

Consider că sistemului de educație îi mai revine datoria de a-i învăța, în primul rând, pe elevii și pe studenții din România să primească educația, să o accepte și să și-o însușească, înțelegându-i sensul, rolul binefăcător, creator. Ei trebuie să fie pregătiți corespunzător, în special în domeniul în care doresc să profeseze pe viitor, pentru a-și putea alege conștient o profesie și, apoi, pentru a reuși să își ducă sarcinile profesionale la îndeplinire, indiferent dacă jobul va fi în sectorul bugetar sau în cel privat. Astăzi, și Uniunea Europeană prezintă numeroase oportunități, fiind o alternativă bună în materie de joburi.

Observăm, astfel, că sistemul educațional din România este într-o oarecare măsură incapabil de a atinge aceste obiective. Astfel, auzim din ce în ce mai des de cazuri în care tinerii care termină cursurile unei facultăți nu reușesc să își găsească un loc de muncă conform specializării lor, singura soluție fezabilă fiind să caute de lucru în străinătate, abandonând, practic, visul de a munci în țara natală, printre conaționali și alături de familie.

De ce nu avem un sistem educațional ca în alte state?

De ce nu putem avea și noi un sistem de învățământ funcțional și eficient precum cele din multe state vest-europene? Voi da ca exemple Germania, Austria, Franța, Marea Britanie, unde după absolvirea liceelor tehnice sau a altor forme de școlarizare preuniversitară, orientarea profesională are un grad mult mai mare de previzibilitate. Similar este și cazul învățământului universitar, unde rolul activ al angajatorilor din sectorul public și din cel privat este important, prezența lor activă văzându-se pe piața muncii.

Cred că este oarecum simplu de răspuns în privința contextului mai puțin favorabil din România, multe trăsături negative fiind notorii. Voi încerca mai departe creionarea câtorva cauze. Este bine cunoscut faptul că fără banii necesari susținerii procesului de educație, nu este fezabil ca o problemă atât de complexă precum funcționarea greoaie, poate deseori defectuoasă, a sistemului de învățământ să fie rezolvată într-un interval de timp mediu sau îndelungat.

Ce am putea face, însă, respectiv care ar fi schimbările necesare pentru a ieși din acest impas? Lăsând la o parte problemele financiare naționale (toate sectoarele de activitate cer finanțări, fiind îndubitabil că bugetul statului nu le poate susține pe toate), sunt de părere că toți actorii importanți de pe scena educației naționale ar trebui să identifice soluțiile optime, după care să identifice surse alternative de finanțare și apoi să rezolve, într-o ordine bine aleasă a priorităților, tot ceea ce se pune pe *to-do list*, în primul rând problemele legate de structura acestui sistem în sine.

Iată un exemplu concret, inspirat din experiența absolvenților de liceu și, mai ales, din temerile elevilor de liceu din an terminal: observăm pe zi ce trece că examenul de bacalaureat devine o simplă hârtie în ochii elevilor, dar și în cei ai adulților care ar trebui, cel puțin ipotetic, să îi sprijine pe tinerii absolvenți să se integreze fie pe piața muncii, fie în mediul universitar. Așadar, diploma de bacalaureat pare o hârtie ce arată faptul că ai absolvit nivelul de studii liceale, însă aceasta nu pare să fie luată în serios de prea multe facultăți dacă vorbim despre elevi eminenți care au rămas, însă, anonimi. Nu puține sunt cazurile în care facultățile își organizează propriile examene de înscriere verificând doar dacă absolvenții de liceu ce le susțin au reușit să ia bacalaureatul, fără a interesa câtuși de puțin rezultatele. Un caz fericit, am fi tentați să spunem, spre deosebire de situațiile multor universități din străinătate, unde elevii români care doresc să își continue studiile în afara României primesc un feedback interesant, de genul „notele finale de la terminarea liceului nu prezintă importanță” (aspect cunoscut de elevi).

Sunt de părere că valențele selective, statutul, calitatea acestui examen au scăzut considerabil în decursul ultimelor două decenii și sunt de părere (în asentimentul unui număr mare de elevi preocupați de educația școlară) că ministerul de resort ar trebui să rezolve cât de curând această problemă, identificând soluții pentru a crește speranța absolvenților de a accede pe piața muncii, respectiv calitatea studiilor și, de ce nu, un format mai eficient și mai realist pentru admiterea în învățământul universitar, care să dea greutate acestuia din urmă.

Structura anului școlar – o problemă pentru profesori

O altă problemă o reprezintă și programa școlară, ținând cont de faptul că auzim din ce în ce mai mulți profesori plângându-se de modul în care ministerul a structurat acest an școlar, precum și anii precedenți. Astfel, sunt de părere că acele persoane care se ocupă cu redactarea acestor programe ar trebui să se consulte înainte de toate cu cei care trebuie să o pună în aplicare, pentru a evita astfel de inconveniente. Înțeleg că aceasta este, de fapt, o importantă regulă, denumită transparență decizională, iar rolul său pentru a crește caracterul interactiv și asumat al educației școlare și universitare este esențial.

O altă sugestie care ar putea ajuta o mare parte din elevii români este restructurarea profilurilor din licee. Este lesne și, totodată, necesar de observat că profilurile umaniste oferă o perspectivă de viitor din ce în ce mai restrânsă în raport cu locurile de muncă pe care absolvenții acestora le-ar putea avea după terminarea liceului sau chiar cu numărul de facultăți la care ar putea continua studiile. Această problemă este cauzată de faptul că elevilor ce urmează un profil uman nu li se mai predă matematica, fizica sau chimia încă din clasa a XI-a, lăsându-i, astfel, nepregătiți în niște domenii destul de importante pentru viață și pentru paleta largă a specializărilor universitare, care, măcar teoretic, i-ar putea ajuta pe viitor (nu neapărat pe plan profesional, cât mai ales în viața lor de zi cu zi).

Neajunsurile sistemului de învățământ din România

Unul dintre cele mai grave neajunsuri ale sistemului de învățământ din România rămâne, însă, în opinia mea, incapacitatea liceelor de a pregăti elevii la nivelul necesar pentru a putea intra la anumite facultăți, adică să se descurce cu studiul fără a trebui să apeleze la un mediator.

Dacă luăm ca exemplu examenul de admitere la Facultatea de Drept din cadrul Universității din București, deși să presupunem că urmezi un profil uman, acesta îți cere să fii pregătit la două discipline: gramatică și economie.

Având în vedere că indiferent de profilul urmat, nu se mai predă gramatica limbii române decât de câteva ori pe an, iar economia este studiată numai în clasa a XI-a, observăm că, practic, este imposibil să te pregătești pentru această facultate fără un profesor mediator, punctând, de asemenea, și faptul că examenul de admitere la Facultatea de Drept din cadrul Universității din București este considerat a fi unul dintre cele mai grele la momentul actual.

Sistemul educațional din S.U.A.

Am observat că în sistemul educațional din SUA, studiile universitare juridice se pot urma numai după ce ai absolvit o altă facultate cu durată de cel puțin trei ani, dreptul fiind privit ca o specializare ce necesită un anumit grad de maturitate pentru a fi studiată corespunzător. Dacă ne gândim la importanța socială și la dificultatea profesiilor juridice principale (magistratura, avocatura, notariatul, executorii judecătorești), atunci probabil că sistemul din SUA oferă o soluție potrivită.

Rămâne de văzut dacă ar fi o idee bună aceea de a implementa o formă mai simplă de educație juridică și în învățământul preuniversitar, pentru a pregăti tinerii pentru viața de adulți, pentru a-i învăța responsabilitatea votului, a actelor civile încheiate, a faptelor care sunt sau nu în conformitate cu legea, efectele întemeierii unei familii și așa mai departe.

Eu cred în puterea românilor de a face lucruri bune în țara lor, atât pentru cei de azi, cât și pentru cei de mâine.

Voi credeți în puterea românilor de a face lucruri bune în țara lor?

Avantajele unei mobilități Erasmus

de Răzvan-Andrei Florea

„Erasmus nu este un an în viața ta, ci viața ta într-un an”.

Acesta este unul dintre cele mai populare sloganuri Erasmus și este așa, probabil, deoarece conține mult adevăr. Programul european de schimb de studenți „Erasmus +” este mult mai mult decât un program educațional – este un program de schimb cultural. Această aventură emoțională te va învăța mult mai mult decât ceea ce te învață la clasă. Iată câteva dintre motivele pentru care este ceva de care ar trebui să profitați cu siguranță.

Viața în străinătate

A trăi în străinătate este o provocare imensă pentru oricine. Este greu la început, odată ce te obișnuiești cu asta vei descoperi că această experiență este neprețuită. Te învață cum să te ocupi de viața de zi cu zi pe cont propriu, te face mult mai independent și te învață să te adaptezi la orice situație. După doar o scurtă perioadă de timp în care trăiești în străinătate, te vei transforma într-o persoană mai responsabilă, mai organizată și mai încrezătoare.

Cunoașterea unei lumi noi

Profitând o perioadă mai lungă de timp în orice țară îți permite să înveți multe despre oameni și despre cultura de acolo. Indiferent dacă va fi prin limbă, istorie, muzică, artă, bucătărie sau toate combinate, aceste încercări te vor ajuta să te adaptezi mai rapid la noul mediu și să te simți confortabil.

Desigur, în timpul programului Erasmus te vei întâlni cu oameni din întreaga lume. Comunicarea cu

oameni din medii diferite te va ajuta cu siguranță să înțelegi mai bine lumea. Diferitele opinii și perspective cu care te vei confrunta cu siguranță îți vor lărgi orizonturile și îți vor îmbogăți personalitatea.

Vei învăța multe despre ceilalți, dar și despre tine însăși. Cunoașterea diferitelor culturi te face să apreciezi aspecte ale acelei culturii pe care nu le-ai acordat niciodată atenție. Cu siguranță îți va deschide foarte mult ochii. În plus, petrecerea timpului într-o atmosferă internațională te învață cum să depășești barierele și să comunici mai ușor cu oricine.

Înveți lucrurile în practică

O limbă străină: nevoia de a te înțelege cu ceilalți, de a te exprima, de a forma o relație de prietenie cu persoane care o să fie în jurul tău, o să te facă să înveți acea limbă din țara respectivă, chiar dacă credeai că nu este posibil, acest fapt fiind realizabil într-un mod activ și accesibil.

Un stil nou de a învăța: experiența unor noi metode de învățare în țara unde te vei duce, o să te ajute să îți deschizi orizonturile într-un mod mai ușor, o să descoperi un alt mod de a învăța, care o să te ajute să înțelegi diferite moduri de a aborda o situație ajutându-te să îți descoperi o pasiune sau un țel spre care să îți dezvolti o carieră.

Mai sunt multe avantaje, dar te las pe tine să le descoperi!

Alege experiența Erasmus și bucură-te de ceva nou în viața ta!

ROSE, proiectul învingătorilor

de Valentina Oprea

Pentru a înțelege cu adevărat ce a însemnat proiectul *ROSE* pentru mine, „aproape” absolvent al Universității „Vasile Alecsandri”, fiind studentă în anul III, la Facultatea de Litere, Comunicare și relații publice, vreau să redau câteva aspecte din fiecare an, pentru a simți ritmul de viață al unui student pe parcursul participării la acest proiect de suflet.

- Anul I: **2019-2020**

Luna octombrie, miros de toamnă, frunze galbene, atmosferă și entuziasm de studii, de acumulare de cunoștințe noi, dorință arzătoare de a cunoaște noii colegi și profesori, și totul se întâmpla în format fizic (cum am spune acum, când toate acestea par atât de departe!). Totul este frumos la început, dar sunt și foarte multe emoții și neliniști față de necunoscut.

Ca să devină mai ușoară această nouă misiune de student, profesorii au venit în sprijinul boboceilor prin proiectul *ROSE*. Știind probabil din experiențele anterioare că facultatea, cursurile, proiectele și în final licența pot face de multe ori viața studenților amară, profesorii au organizat o serie de cursuri atractive pentru consolidarea cunoștințelor, ne-au pus față în față cu studenții masteranzi pentru a ne împărtăși din experiențele lor, aceștia au subliniat faptul că și ei s-au confruntat cu aceleași temeri firești la început de an. Am participat la întâlniri cu angajatorii pentru a cunoaște din timp profilul unui viitor angajat, dar și traseul prin care au ajuns acești angajatori oameni de succes. Prin aceste acțiuni, viața de student a devenit o comunitate care a prins culoare, ceața de pe ochi s-a ridicat, lăsând să se strecoare câte un zâmbet pe fața noastră și astfel studenția a devenit mult mai dulce și ușor de digerat.

Au fost puține întâlniri fizice, deoarece pandemia ne-a trimis pe toți în online de unde am continuat proiectul.



- Anul II: 2020-2021

În loc de miros de toamnă și frunze galbene sub tălpi, deschid laptopul pentru a asculta mesajele de deschidere al noului an universitar. Entuziasmul și dorința au devenit și mai intense, deoarece, acum am realizat cât de multă bucurie ne aduceau întâlnirile fizice, dar, suntem totuși recunoscători că ne ajută tehnologia în astfel de momente de criză.

În anul II, deja lucrurile se schimbă, începi să te cunoști mai bine, să te descoperi și tot ce era neclar la început a devenit mult mai limpede. Am participat la proiectul ROSE în calitate de invitat, pentru a împărtăși studenților din anul I din experiența noastră. Ce plăcut a fost să observ cât de mult am evoluat, câte potențialități ascundeam cu toții în noi, iar cei implicați în proiect au știut să le scoată la lumină. Am putut împărtăși cu colegii cunoaștere, emoție, implicare și empatie și asta mulțumită „grădinarilor” pricepuți care au scos buruienile din subconștientul nostru și au sădit în inima noastră vitalismul existențial al faimosului trandafir *Pierre de Ronsard*.

Prin întâlnirile la care am luat parte, am avut ocazia să îmi clarific multe lucruri datorită întrebărilor din partea colegilor cum ar fi: „Ce o să faci după ce termini facultatea?”, iar întâlnirea cu angajatorii mi-a oferit soluțiile la multe întrebări. Astfel, nu am mai așteptat să termin facultatea și datorită clarității din minte și al curajului, am început un proiect nou, la un post local de televiziune EuroTv, prin care încurajez alți oameni să își urmeze visele și să fie fericiți. Datorită proiectului ROSE, am învățat să mă bucur mai mult de fiecare clipă, să nu mă mai grăbesc și să fiu acea persoană care îmi doream să fiu.

A fost o perioadă în care am trăit la intensitate maximă, am pășit în necunoscut, dar proiectul ROSE ne-a croit un drum, ne-a ajutat să depășim obstacolele, am întâlnit oameni importanți de la care am învățat lucruri prețioase, am făcut legături, s-au creat conexiuni.

Abia aștept să împărtășesc experiențe și din postura de student masterand!



ROSE COMUNICARE ARES 2020-2021



Valentina Stan

13 aprilie 2021 · 🌐



ROSE (continuare)

Ce frumos este să te întorci în grădina Roselor și sa te bucuri de magia fiecărui bobocel și a celor care au înflorit deja!

Chiar dacă suntem în diferite stadii de dezvoltare, cu toții avem același scop, de a ne atinge potențialul nostru maxim.

Eu, în calitate de voluntar în anul II, ma simt cea mai norocoasă, deoarece pot asista la creșterea celor mai tineri bobocel și pot privi cu entuziasm la cei care au înflorit deja.

Inocenta celor mai tineri îmi amintește de felul în care eram și eu la început, cu mult entuziasm, curiozitate și puțină neliniște însă cu dorința și o grabă de a crește pentru a impresiona privirea celorlalți. Ceea ce nu știu cei mai tineri studenți, pe care eu îi numesc bobocel, este că profesorii noștri ne iubesc indiferent de stadiul nostru de dezvoltare, iar pentru cei mai mici simt că au multă compasiune, protecție și grijă. Ei, profesorii, nu ne compara între noi ci ne privește evoluția fiecăruia și se bucură de fiecare progres al nostru. Știu asta pentru că ne comunica mereu și ne încurajează și pe noi să facem la fel, fiecare avem magia noastră iar unicitatea este cel mai frumos dar. Acum, în anul II, ma simt mai liniștită și în siguranță, am încredere că voi înflori și eu la timpul meu așa cum au făcut-o și ceilalți.

Mă bucur să mai petrec timp în această familie minunată a Roselor, mai am multe de învățat și parcă nu ma mai grăbesc atât de mult să cresc!



Tu, Laurenția Costin, Daniela Anton și alți 4

Văzută de 18

CHESTIONAR

Ce fac studenții pe internet?

de Laurenția Costin

1. Cât timp petreceți pe zi online?
 - 1-2 ore
 - 3 ore sau mai mult
 - Nu am verificat, dar cam mult
 - Stau mai puțin de obicei
2. Pe ce platforme petreceți, de obicei, mai mult timp? (răspunsuri multiple)
 - Google
 - YouTube
 - Facebook
 - Instagram
 - Snapchat
 - WhatsApp
 - Telegram
 - Altele _____
3. Cu ce scop folosiți acele platforme? (răspunsuri multiple)
 - Entertainment
 - Business
 - Studiu
 - Altceva _____
4. Cu ce vă mai ocupați online?
 - Jucați jocuri video
 - Studiați online
 - Vizionați clipuri pe YouTube
 - Alte activități _____
5. Socializați în online cu persoane pe care nu le cunoașteți în viața reală?
 - Da
 - Nu
6. Pe o scară la 1 la 5, cât socializați pe net? (1 – deloc; 5 – foarte mult)
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
7. Cât de mult timp petreceți jucând jocuri video? (1 – deloc; 5 – foarte mult)
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
8. Cum credeți că vă afectează sănătatea activitatea îndelungată în mediul online?
 - Miopie
 - Dificultăți de concentrare
 - Postura incorectă
 - Dureri de cap
 - Altele _____
9. Considerați că navigarea pe internet vă ajută mai mult sau vă distrage?
A-Ajută M-Mediu D - Distrage

D	1	2	3(M)	4	5	A

RECENZIE

Instinct criminal, de Thomas Enger

de Mădălina Maximciuc

Cartea *Instinct criminal* scrisă de Thomas Enger a fost publicată în Norvegia în anul 2017 și a obținut premiul „Cea mai bună carte” la categoria Young Adult. În noiembrie 2021 cartea a fost tradusă și în România, publicată în colecția Mystery&Thriller a Editurii Tritonic.

Barry Forshaw, scriitor și jurnalist, a spus despre autor că este unul dintre cele mai neobișnuite și mai intense talente din literatura acestui gen, și prin prisma acestei cărți, eu nu pot decât să întăresc spusele acestuia. Din punctul meu de vedere este un roman bun, cu acțiuni bine delimitate în timp și spațiu, personaje multe și descrise într-un fel în care aveam impresia că le cunosc personal.

Încă din primele pagini care constituie prologul, autorul reușește să stârnească intrigă și un foarte mare mister în ceea ce-l privește pe un anumit personaj și modul în care acesta este omorât cu brutalitate după concertul susținut la liceu. Prin această scurtă introducere îl cunoaștem pe Johannes Eklund, cel mai sus amintit. Un tânăr licean cu visuri mărețe și aspirații înalte în ceea ce ține de viitorul lui ca artist: „Îmbătat de succes și de laude pentru concertul din acea noapte, ochii lui priviseră fix spre viitor, spre avioanele private și concertele cu casa închisă, spre o viață pe care și-o dorește în fiecare zi (...)”.

În continuare, cartea este împărțită în capitole cu ce s-a întâmplat „atunci” și ce se întâmplă „acum”. Polițiștii au fost anunțați de către portarul liceului că există un corp neînsuflit pe hol, iar la sosirea acestora s-a mai descoperit încă un cadavru – Mari. Astfel, capitolele „Atunci” încadrează cercetările cu lux de amănunte ale poliției, dar și toate cele întâmplate povestite fiind din perspectiva lui Even – colegul de liceu al celor doi.

Capitolele „Acum” încep cu Even la tribunal, răspunzând întrebărilor procurorului. Prin întrebări, ne dăm seama că procurorul se axează foarte mult pe relațiile din familia acuzatului, perioadele în care dă dovadă de mai puțină luciditate, dar și pe relația cu cele două victime. Even avea o relație destul de bună cu Johannes, îl considera un solist foarte bun, au fost și colegi de trupă. Faptul că Mari i-a fost iubită câteva luni, iar aceasta s-a despărțit de el din senin și s-a făcut de negăsit, l-a făcut pe Even principalul suspect, iar răspunsurile pe care le oferă la tribunal nu-l ajută să demonstreze contrariul: „Am văzut roșu în fața ochilor în timpul unui meci de fotbal de câteva ori și da, într-un fel, mi-am pierdut cunoștința”.

Pe de altă parte, ancheta poliției este în plină desfășurare. Toți cei prezenți la concert au fost interogați, absolut toată lumea a dat declarații, s-au purtat discuții cu familiile victimelor, au fost căutate tot felul de indicii care să ducă spre cineva anume, camerele de supraveghere au fost verificate și toate aceste lucruri nu au condus spre nimeni în mod special. Even era suspect doar din cauza relației apropiate cu cei doi, dar polițiștii nu aveau nicio dovadă că ar fi fost el vinovatul.

În urma postării făcute de Even pe pagina lui de Facebook, oamenii s-au împărțit în două tabere: cei care îl credeau și cei care erau nesiguri de adevărul spuselor lui. Un singur comentariu a atras atenția, și anume cel în care Borre Halvorsen spunea că l-a văzut pe Even la geamul de la etajul unu al liceului, fix locul prin care, potrivit polițiștilor, vinovatul a ieșit din liceu. Toată această nebulie se complică în momentul în care și acest băiat este găsit mort, iar Even, cel care era considerat vinovat pentru celelalte două omoruri, are un alibi puternic, și martori care îl confirmă.

Din acest punct al acțiunii, consider că fiecare ar trebui să descopere continuarea și să afle deznodământul citind cartea. Romanul este un adevărat *roller coaster* de sentimente și gânduri, unul dintre cele mai bune dintre toate cele pe care le-am citit. Dacă sunteți fani ai acestui gen – vă promit că nu o să fiți dezamăgiți, iar dacă sunteți la prima întâlnire cu asemenea subiecte – e un roman potrivit pentru a începe această călătorie.

Thomas Enger, *Instinct criminal*, Tritonic, București, 2021

Noi și ceilalți

de Ana Ogorodnic

Ceea ce dă formă propriei mele identități nu este doar maniera în care, în mod reflexiv, mă definesc (sau încerc să mă definesc) prin raportare la imaginea despre mine însumi pe care celălalt mi-o trimite, ci este, de asemenea, maniera în care, în mod tranzitiv, eu obiectivez alteritatea celuiilalt asociind un conținut specific diferenței care ne deosebește, arăta Eric Landowski în *Presences de l'autre*.

Lumea a fost și, din nefericire, continuă să fie tulburată de fenomene inumane precum rasismul, sexismul și multe alte forme de discriminare – etnică, religioasă, sexuală, politică etc. Se înțelege prin discriminare orice comportament îndreptat împotriva unor persoane datorită apartenenței sale la un anumit grup. Dar ce se înțelege prin „grup”? Exista tot felul de grupuri: familii, partide politice, națiuni, state, religii, subculturi etnice. În psihologia socială înțelegem prin grup două sau mai multe persoane, percepute ca formând o unitate, ce se bazează pe interacțiuni constante și stabile între ele, pe apartenența la aceeași categorie socială sau pe un destin comun. Modul în care îi vedem pe ceilalți se schimbă radical dacă îi percepem ca formând un grup compact și nu ca pe un simplu agregat de indivizi. În ce fel sunt afectate ideile, sentimentele și comportamentele oamenilor de percepția diferitelor grupuri sociale.

În general, percepția tinde să sesizeze obiectele individuale nu atât ca pe niște entități singulare, cât mai ales ca pe niște mulțimi sau clase de obiecte. Biologii clasifică animalele în familii și specii; arheologii împart timpul istoric în ere; geografii împart pământul în continente și regiuni. Tot astfel, oamenii se clasifică unii pe ceilalți după sex, rasă, profesie și alte atribute comune, într-un proces numit categorizarea socială.

Într-o anumită măsură, este un proces natural și adaptativ. Grupând oamenii așa cum facem cu mâncărurile, animalele sau diferite clase de obiecte, ne formăm impresii rapide și ne folosim de experiența acumulată în trecut ca de un ghid în stabilirea unor noi interacțiuni. Înconjurați de atâtea lucruri și situații care ne solicita atenția, putem economisi timp și efort utilizând apartenența de grupa oamenilor pentru a face diferențe asupra lor.

Cine suntem „noi” și la cine ne referim când spunem „ceilalți”?

Tindem să credem că „noi” suntem toți cei care avem aceeași culoare a pielii, aceleași credințe, opinii și



mod de gândire, noi suntem cei pentru care orice greșală are o scuză și orice idee proastă are o explicație. Noi suntem speciali și importanți, confortul și starea noastră de bine contează și vine pe primul loc, indiferent de circumstanțe și de cine rămâne în umbră. Alteritatea celuiilalt ne sperie pentru că nu este la fel și nu ne seamănă, diferențele și necunoscutul dintotdeauna au fost de temut, dar pentru că nu ne place să recunoaștem asta îl îndepărtăm.

Identitatea este rezultatul ecuației între elementele individuale și asocierile colective, o interacțiune realizată prin prisma psihologiei și factorilor sociali. Cu alte cuvinte, identitatea, personalitatea, poate chiar și ego-ul pe care mi-l formez și care mă definește, nu este format strict înăuntrul meu și doar de mine, ci este format în timp, în rezultatul interacțiunii mele cu alteritatea celuiilalt, modelându-se după celălalt, devenind o reflexie cât mai apropiată lui, creând o discrepanță cât mai mică între mine și celălalt, astfel să putem co-exista și să devenim un „noi”.

Banalul nostru poate fi specialul, ocazionalul celuiilalt. Principiile după care ne ghidăm în viață nu o să fie la nimeni la fel. Viața poate fi la fel de minunată atât pe vârful muntelui, cât și pe malul mării. Diferențele între culturi, naționalități, etnii, diferențele între oameni, au existat dintotdeauna și vor continua să fie prezente multe generații încolo, dar nu ar trebui să devină motiv de comparație sau, mai grav, de discriminare.

Între noi și ceilalți nu ar trebui să existe bariere precum stereotipurile și prejudecățile. În toți se regăsește frumosul, așa cum în apus vedem splendoare, în răsărit găsim putere, în orice limbă, cultură sau port. Să îi privim pe „ceilalți” în autenticitatea lor, să le acceptăm alteritatea. „Je est un autre”, spunea Rimbaud.

Hai să rătăcim în lume!

de Adina-Roxana Petrică

În viața fiecărei persoane există momente ce ne schimbă și definesc ca ființă umană. Pentru mine, călătoria într-un loc nou, lansarea în mijlocul aventurii necunoscute, cu o minte deschisă către lume și către orice te-ar aștepta este exact unul dintre acele momente. Dar bineînțeles că motivele pentru care călătorim sunt diferite pentru fiecare dintre noi. Cei mai mulți călătoresc pentru a descoperi lumea și misterele ei, ce contribuie la fascinația pe care o exercită asupra fiecăruia dintre noi. Și, călătorind, realizăm că tot mai sunt atât de multe lucruri în lume, despre care nu știm absolut nimic și de existența cărora nici nu știam. Mai departe vom discuta despre câteva dintre motivele pentru care ar trebui să călătorim.

🕒 **Călătoriile te forțează să acționezi**

Este foarte ușor să intri într-o stare pasivă în viață și să trăiești fără să îți dai seama cum trece timpul. Când călătorești, acționezi, traiești clipa. Iei foarte multe decizii atunci când călătorești, de la itinerariu și până la locurile în care vrei să mănânci. Călătoriile îți oferă o mulțime de oportunități minunate să preiei controlul asupra propriei vieți și să iei cât mai multe decizii. Iar alegerea de a-ți trăi viața în mod activ este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru a trăi o viață împlinită. De asemenea, atunci când vezi că ai succes în deciziile mici pe care le iei, îți construiești încrederea de a lua hotărâri din ce în ce mai mari.

🕒 **Călătoriile sunt educative**

Învățarea este un motiv puternic pentru care oamenii adoră să călătorească. Vor să experimenteze ceva necunoscut și să plece cu noi abilități sau cunoștințe. A vedea lumea este mai educativ decât un liceu sau un colegiu. Călătoriile reprezintă o modalitate de a învăța lucruri noi. Cel mai bun profesor de istorie și geografie îți stârnește interesul față de lucruri de care nu ai fi crezut vreodată că vrei să afli mai multe. Călătorind nu te oprești niciodată din învățat. Veți obține un profund sentiment de satisfacție cu noile abilități pe care le-ați învățat - și cu noile cunoștințe pe care le-ați câștigat.

🕒 **Călătoriile te scot din zona ta de confort**

Dacă nu știi ce îți dorești să faci în viață nici nu vei afla acest lucru continuând să trăiești în același loc, să respiri același aer mereu și să ai aceeași rutină în fiecare săptămână, ani la rândul. Călătoriile ne forțează să ieșim din zona noastră de confort, renunțând la comoditatea și rutina de zi cu zi. Atunci când călătorim, experimentăm lucruri noi, care ne ajută să

ne dezvoltăm. Când experimentăm noi activități, noi culturi, noi stiluri de viață, ne deschidem mintea către noi posibilități. Îmi place să cred că fiecare loc descoperit și fiecare persoană întâlnită pe drum mă face să fim mai buni.

🕒 **Călătoriile te ajută să cunoști oameni noi**

Întâlnești oameni noi care te fac să vezi lucrurile dintr-o cu totul altă perspectivă. Cu cât mentalitățile sunt mai diferite, cu atât reușești să pătrunzi lucrurile în profunzime. E ca și cum ai trăi mai multe vieți și înveți din experiențele celorlalți. În plus, atunci când călătorești lumea e mult mai deschisă spre a povesti lucruri personale pentru că știe că este probabil să nu vă mai întâlniți vreodată.

🕒 **Călătoriile te ajută în descoperirea sinelui**

A călători înseamnă a crește – înseamnă a te cunoaște mai bine și a te apropia tot mai mult de adevărul tu. Înseamnă să-ți asumi riscuri, să ai încredere în străini și, cel mai important, să înveți să ai încredere în instinctul tău. Să călătorești înseamnă să-ți deschizi mintea pentru a face loc noilor idei și posibilități. Înseamnă să-ți iei un timp pentru a reflecta, a observa și de a-ți lărgi orizonturile. Să călătorești înseamnă să te îndrăgostești de lume și să îți dai seama că toți suntem, de fapt, unul singur. Înseamnă să-ți antrenezi mintea și sufletul pentru a fi complet conștiente, implicate și pentru a vedea lumea prin ochii unui copil: cu anticipare și entuziasm.

Acestea sunt doar câteva dintre motivele pentru care ar trebui să călătorim, dacă ar fi să discutăm despre toate motivele nu cred că ar încăpea în toate paginile revistei. Plus că nu vreau să vă plictisesc prea tare. În continuare am ales să vă prezint în mare un top 5 al locurilor pe care vreau să le vizitez. Toate aceste destinații sunt din Asia, mereu am avut o atracție pentru minunățiile ce se găsesc pe acest continent așa că voi împărtăși o parte din ele cu voi.

1. Angkor Wat, Cambodgia



Angkor Wat se traduce prin „Orașul Templelor” sau pur și simplu „Orașul Templului”. Noi temple și ruine sunt descoperite aproape în fiecare an. Se spune că este cel mai mare monument religios din lume. Conform legendei, construcția lui Angkor Wat a fost comandată de Indra să servească drept palat pentru fiul său Precha Ket Mealea.

O legendă spune ca templul a fost construit într-o singură noapte de un arhitect divin. Se întinde pe aproximativ 400 de kilometri pătrați și constă în zeci de temple, structuri hidraulice (bazine, diguri, rezervoare, canale), precum și căi de comunicare. Inițial a fost construit ca templu hindus. Angkor Wat a devenit un templu budist până la sfârșitul secolului al XII-lea.

2. Parcul Zhangjiajie, China



Știți peisajele nepământene și stâncile înalte până la cer din filmul *Avatar*? Credeai că peisajele sunt editate pe calculator? Nu, sunt reale și poți vedea cu ochii tăi munții din *Avatar* chiar în parcul Zhangjiajie! Parcul este cunoscut pentru pădurile rafinate, potecile întortocheate, peșterile de calcar și prveliștile de neuitat. Fiind cel mai frumos parc național al Chinei, Zhangjiajie are poteci pentru drumeții și peisaje magnifice. Munții *The Avatar Hallelujah* au fost denumiți astfel în onoarea filmului cu același nume al lui James Cameron (2009). Ei au fost folosiți ca sursă de inspirație de către regizorul filmului. Parcul are numeroase atracții, existând câte ceva pentru fiecare turist.

3. Pădurea de Piatră din China



Un remarcabil ansamblu de formațiuni calcaroase crează iluzia unei păduri din piatră. Acoperind o suprafață de aproximativ 300 kilometri pătrați, pădurea oferă un peisaj masiv, nelumesc de formațiuni pietroase ce au luat naștere cu milioane de ani în urmă. Regiunea mai este cunoscută și sub numele de National Park.

Datorită eroziunii constante, suprafața s-a transformat, luând aspectul de astăzi. Geologii spun că Pădurea de Piatră este un exemplu tipic de relief carstic format în urmă cu aproximativ 270 de milioane de ani. Totuși, Pădurea de Piatră se află într-o continuă formare. Cel mai probabil, peste ani, va arăta diferit față de cum o vedem acum având în vedere că fenomenele naturale își vor aduce aportul în fiecare zi.

4. Pădurea de Bambus din Arashiyama, Kyoto, Japonia



Această pădure este una dintre cele mai vizitate locuri turistice din Japonia. Oamenii sunt atrași în primul rând de frumusețea spectaculoasă, iar în al doilea rând de sentimentul incredibil care te umple atunci când te pierzi în aceste căi, păzite îndeaproape de tulpini lungi de bambus. Pădurea Arashiyama are mai mult de 50 de soiuri de bambus. Unele dintre ele au peste 20 de metri înălțime și pot ajunge chiar la 30 de metri. Aceste specii de bambus au particularitatea că primii șapte ani cresc foarte puțin. Dar când această vârstă se termină, acestea ajung la dimensiunea maximă în câteva săptămâni.

5. Orașul Interzis, China



Cunoscut și ca „Orașul de purpură”, Orașul Interzis se află în Beijing. Are o suprafață de 72 de hectare și 9.000 de încăperi. A fost locuit de 24 de împărați și era considerat „centrul pământului”, până când comuniștii lui Mao au ajuns la putere. Începând din acel moment a devenit un loc deschis publicului. Acest palat face parte din topul 5 al celor mai faimoase palate din lume, alături de: Palatul Versailles, Palatul Buckingham, Casa Albă și Palatul Kremlin. Construcția complexului a început în anul 1406 de către Împaratul Yongle din dinastia Ming. Aceasta a durat în jur de 15 ani, fiind necesari aproximativ 1 milion de muncitori care să lucreze la construcție. Materialele folosite la construcție au fost în principal lemn și blocuri de marmură, iar podelele din sălile principale au fost pavate cu cărămizi din aur.

CUPRINS

Natalia Bordian – <i>Totul este comunicare</i>	5
Corina Nițu – <i>Cum am ajuns la această facultate</i>	7
Ștefana Manolache – <i>Mini-povestea mea</i>	8
Andreea Dobrea – <i>Dansul – de la o simplă pasiune, la un stil de viață</i>	9
Cristian-Ioan Gureanu – <i>Interviu cu Daniel Bitere</i>	10
Nadia Ungureanu – <i>Hapciu. O campanie de comunicare</i>	13
Maria Pricopie – <i>Egalitatea de șanse în comunicarea profesională</i>	15
Nicoleta Jîtcă – <i>Expresiile faciale</i>	18
Delia Ianuș – <i>Mind Architect – un podcast cu impact</i>	20
Crina Tamba – <i>Respectul pentru sine și pentru ceilalți</i>	21
Georgiana Ștefăniță – <i>Empatia și etica: rădăcinile altruismului</i>	22
Diana-Andrea Sabău – <i>Sindromul de burnout</i>	22
Gabriela Vatamanu – <i>Ghicește personalitatea!</i>	23
Delia-Raisa Poede – <i>Din nou despre educație – nevoi și provocări</i>	24
Răzvan-Andrei Florea – <i>Avantajele unei mobilități Erasmus</i>	26
Valentina Oprea – <i>Rose, proiectul învingătorilor</i>	27
Laurenția Costin – <i>Chestionar: ce fac studenții pe Internet?</i>	29
Mădălina Maximciuc – <i>Recenzie</i>	30
Ana Ogorodnic – <i>Noi și ceilalți</i>	31
Adina Roxana Petrică – <i>Hai să rătăcim în lume!</i>	32