



Facultatea de Litere

# CAIETE DE COMUNICARE

Revista studenților de la Comunicare și Relații publice

An X Vol. I 2020



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

# **Caiete de comunicare**

**2020**

**An X, Vol. 1**

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**

**MEMBRI FONDATORI :**

**Gheorghe Platon, Dan Bârjoveanu,  
Alexandra Corolea**

**SECRETARIAT DE REDACȚIE:**

**Valentina Oprea, Mădălina Maximciuc,  
Georgiana Ștefăniță, Laurenția Costin,  
Ioana Christiana Airinei, Denisa Simona  
Avădănei, Paul Ghiorghieș, Dominic  
Vicențiu Benchea**

**CONSILIER EDITORIAL ONORIFIC:**

**Conf. univ. dr. Gabriel Mardare**

**Editor:** Editura „Alma Mater” Bacău.

Multiplicarea a fost realizată la tipografia editurii

ISSN 2247 – 2576

# ECHILIBRUL DINTRE FACULTATE ȘI JOB

de Andra Georgiana Drugă

Încă din anul I s-a dezvoltat o tendință în rândul colegilor mei de a se angaja sau de a intenționa măcar să caute activ un loc de muncă și nu înțelegeam de ce această grabă. Îmi spuneam că oricum statul vrea să ne pensioneze la 70 de ani, deci avem toată viața înainte. Ca student integralist convins, nici nu concepeam să mă angajez cu normă întreagă și să pun facultatea în plan secundar. Gândul unor absențe sau faptul că aș putea să pierd vreo informație prețioasă spusă de profesori erau mai puternice decât perspectiva unui salariu care, într-un caz fericit, ar fi fost de 1.000 de lei net.

Nu s-a inventat încă o mașinărie care să ne transporte în două locuri deodată. Din ce în ce mai mulți studenți sunt prezenți la facultate doar în zilele de examene, dacă li se permite să plece de la locul de muncă. Sub presiunea oarecum absurdă a angajatorilor de a cere unui proaspăt absolvent experiență care se poate aduna doar în ani de practică, studenții sunt obligați să se conformeze la cerințele pieței muncii și să se angajeze cu normă întreagă din timpul facultății. Dar astfel, singurul contact cu facultatea ajunge să fie doar la examenele din sesiune. Sunt de blamat studenții? Sunt angajatorii îngăduitori cu faptul că un student are cursuri la care nu poate ajunge pentru că nu s-a terminat programul de lucru?

Este de acord vreun angajator ca un salariat de-al său să plece mai devreme în fiecare zi că are facultate?

În România nu există cultura locurilor de muncă part time. Acestea sunt foarte rare și doar în anumite județe. În București există multiple programe de internship sau traininguri oferite de companiile corporative dar, în Bacău, orașul în care locuiesc, nu sunt. Foarte greu mi-am găsit un job part time pentru a reuși să plătesc taxa și să pot avea un ban de buzunar. Este nevoie de locuri de muncă part time. Numai astfel se evită dezechilibrul pe piața muncii creat între studenții care participă activ la cursuri și cei care vin doar la examene.

Prin locuri de muncă part time cu toții avem numai de câștigat. Studenți pot participa activ la cursuri nu doar prin prezența fizică, dar și prin pregătirea pentru cursuri și de asemenea sunt mai odihniți, mai productivi și se pot concentra mai bine la cerințele profesorilor. De asemenea, se pot angaja și pot înțelege mai bine ce anume din ce învață la facultate se aplică la locul de muncă. Pot înțelege atribuțiile unui angajat, obligațiile, drepturile pe care le are și pot obține o independență financiară față de părinți. Locul de muncă este foarte important pentru un student pentru că astfel poate beneficia de programul „Prima Casă” esențial pentru un tânăr la început de drum.

Trebuie să menționez aici experiența mea cu cei de la McDonald's și ce am învățat de când fac parte din echipa lor, simt că am uitat să povestesc unul dintre lucrurile care mi se pare

foarte interesant, și anume faptul că ei pun preț pe studiu și pe calitatea angajaților, provocându-i să performeze la învățătură. Pe lângă faptul că studenții pot avea un program flexibil, care să le permită să meargă la cursuri și la examene, ei pot primi și burse dacă au note bune.

Un exemplu sunt eu, care găsesc multe avantaje în jobul pe care îl am, cum ar fi programul part time care îmi oferă atât posibilitatea de a putea ajunge la cursuri, cât și de a putea învăța pentru sesiuni și de a putea fi prezentă la examenele stabilite. De asemenea, salariul este unul motivant deoarece un alt avantaj al acestui job îl reprezintă bursa de student. Această bursă este oferită tuturor studenților ca fiind un plus față de salariu, încurajându-i să nu renunțe la facultate și să trăiască frumos viața de student cu câțiva bani în plus.

Personal, consider acest job o experiență frumoasă din viața mea, care mă ajută să mă formez, să mă dezvolt și pe plan profesional, fără a avea griji financiare.

În concluzie, a avea un job part time în viața de student poate fi o oportunitate deoarece găsirea unui echilibru între facultate și serviciu poate fi o soluție pentru mulți dintre tinerii care își doresc să studieze, dar se confruntă cu dificultăți materiale.

# CINE SAU CE NE AFECTEAZĂ ÎN ALEGEREA CARIEREI

---

de Denisa Simona Avădănei

Încă de mici ne confruntăm cu problema alegerii carierei: ba vrem să devenim medici, ba profesori, ba fotbaliști, în funcție de meseriile pe care le vedem în jurul nostru, fie în familie, fie la rude, fie la vecini.

Un prim factor care ne influențează în alegerea unei anumite profesii este familia, mai exact părinții. După cum bine știm, fiecare părinte vrea ca odrasla lui să aibă un viitor strălucit și din acest motiv vor tinde să îl influențeze să aleagă o carieră pe care ei o consideră benefică din punct de vedere material.

Un alt factor ce ne influențează în alegerea profesională este talentul pe care fiecare dintre noi l-a primit la naștere. Orice profesie implică un ansamblu de competențe, abilități pe care noi le posedăm pentru a fi specialiști într-un anumit domeniu. Atunci când jobul este în concordanță cu aptitudinile noastre, simțim ca mergem la serviciu din plăcere și nu din obligație. Totodată, dacă facem ceea ce ne place, simțim că avem inima împăcată.

Orientarea în carieră poate începe de la vârsta intrării în școala primară pentru a identifica dacă este necesară o școală de tip vocațional (balet, muzică, pictură). Este foarte importantă ulterior și în alegerea specializării la liceu. Foarte mulți adolescenți aleg, în mod eronat, profilul real, fără să aibă aptitudini pentru acest profil. O fac la îndemnul părinților, care „și ei au făcut realul”, sau pentru că există prejudecata că îți oferă mult mai multe perspective în viață.

Spun acest lucru fiindcă mă număr printre adolescenții care au ales acest profil fără să le placă matematica în speranța că pe viitor le va fi ușor să se orienteze. Din contră, a fost mult mai greu. Însă, după ce am picat BAC-ul la matematică în vară și m-am străduit să îl iau în toamnă, am ales să urmez Facultatea de Litere, căci aici mă regăsesc.

Sunt de părere că fiecare dintre noi ar trebui să își urmeze visul și să-și asculte inima. *„Cele mai bune și mai frumoase lucruri din lume nu pot fi văzute sau atinse. Trebuie să le simți cu inima.”* Helen Keller

# EPIGRAME

---

de Laurenția Costin

## Transparent

De mic, știam,  
Eram eminent  
Pen' că știam  
Să fiu transparent.

## Tot ce urcă, și coboară

Scările mai duc și-n jos  
Nu se spune într-o doară  
Ajungi mai rău decât ai fost.  
Tot ce urcă, și coboară.

## La înălțime

De te crezi la înălțime,  
Apoi nu uita un sfat:  
Tu îți iei având prea bine,  
Dar de unde, n-ai uitat?

## Calculat

Mai întâi socoate bine  
Și divide ce-ai aflat.  
Nu te vei face de rușine  
De-nveți să fii calculat.

## Amnezia

Mai întâi era confuz  
Și citea rău poezia  
Și a cam rămas distrus  
Căci l-a luat amnezia.

## Când te văd mă ia un tremur

„Doamne, oare nu-i cutremur”  
Căci tot stau și tot aștept  
Ca un amnezic în deșert.

## Un Rost

Ai tu surse zeci și sute  
Și le ții pe toate-n colț  
Însă-s treburi mai mărunte,  
Cum le faci la toate-un rost?

## Dilemă pentru acasă

Pentru cei cu multe teme,  
Dar cu și mai multă lene:  
Temele sunt o problemă,  
Lenea-n calcul e dilemă.

## Minți demente

Noi jertfim vieți demente  
În cruce de experimente.  
Experiențe sunt puține  
Și nu fac rău chiar la nimeni.

## Apogeul minții

Ești cu forfoteli în cap  
Și cu fluturi în stomac;  
Apogeul minții vine  
Chiar de ești șezut pe vine

## Neclar

În viață a fost și dulce și amar,  
Creându-mi concepții  
mai noi și mai vechi.  
Dar chiar de le-aș fi așezat perechi  
Tot ce va mai fi rămas neclar.

## Și Rău, și Bine

Răul de bine fuge,  
Binele parcă nu îi dă pace.  
Dar n-ai ce face:  
Totdeauna răul la bine-ajunge..

## Preschimbare

Încearcă de prefă rău în bine  
Vei fi mereu la înălțime  
Că de-ncerci să preschimbi bine-n rău  
Va fi vai și-amar de tine.

## Timpul este trecător

Nu așteaptă nicio clipă,  
Iar bietul muritor  
Se leagă de el c-o aripă.  
„Și TIMPUL cere timp”.

## Azi e marți, poimâine – joi,

Timpul nu dă înapoi.  
Dar noi mai dăm, nu ne uităm,  
Pierdem clipa și apoi o căutăm.

## Școala (Vieții)

Unii zic – și mic, și mare -  
Școala are-o căutare,  
Dar noi nu o căutăm  
Noi din viață învățăm.

## La oră

Am ajuns needucat,  
Necăjit și derutat  
Și mă simt îndatorat  
Orei la care nu am ascultat.

## Când dai de-un nod

Depinde cum tragi  
Poți să și-l rupi,  
Încercând să-l desfaci.

## Cu scaun la cap

Nu eram, de felul meu,  
Omul cu scaun la cap  
Am încercat, mi s-a părut greu  
Pân' de școală am scăpat.

## Note

Note mici și note mari  
Toți ne măsurăm cu ele  
Au în greutate-un car,  
Da-n valoare multe-s nule.

## Măsoară-ți timpul înzecit

Și nu te lăsa de nimicuri bântuit  
Nu te stresa, fă din ax car cu boi  
Carul se trage mai bine în doi.

## Drag student,

Să iei licența pe merit îți doresc  
Și peste ani cu ea să te mândrești  
Diploma e de aruncat la gunoi,  
Dacă tu în viață ești de nota doi.

# EXPERIENȚA ERASMUS + DE CE TREBUIE SĂ O ÎNCERCI ȘI TU

de Diana Alexandra Gheorghică

În ultimii ani schimburile de tineri Erasmus+ au ajuns să devină o normalitate a vieții mele, o normalitate după care tânjesc, în mod ironic deoarece am devenit o persoană introvertită căruia să îi fie dor să fie înconjurată de oameni. Chiar dacă proiectele Erasmus+ continuă, schimburile de tineret suferă o pauză, pauză pe care am decis să o folosesc pentru a împărtăși de ce un schimb de tineri trebuie să ajungă pe cât mai multe „to do lists” pentru mult așteptata viață de după izolare.

## Primul meu schimb

Schimburile de tineret înseamnă o experiență între 5 și 21 de zile unde tineri din diferite țări participă la un program de învățare specific educației nonformale, abordând teme diverse: de la un stil de viață sănătos prin mersul cu bicicleta până la incluziunea refugiaților sau a unei etnii minoritare. Să merg pentru prima dată într-un schimb a fost pentru mine ca și cum aș fi căzut într-o altă lume. Încă dinaintea schimbului, la prima ședință am întâlnit oameni care păreau să aibă mai multă încredere în mine decât aveam eu la momentul respectiv.

După o excursie Bacău-Slănic, pentru care mă pregătisem ca și cum aș fi fost o învățătoare ce ducea elevii de clasa a patra în prima lor excursie, am ajuns într-o sală cu 40 de oameni din 6 țări. Cu pași timizi am experimentat cum e să cunoști pe cineva prin metode non-formale, cum poți afla despre o aventură din copilărie a unui om pe care îl cunoști de câteva ore și cât de interesante și variate pot fi diferențele între culturi.

După mai multe activități și o seară de gătit împreună grupul spaniol (în poză) și acum colegii mei voluntari, mă luaseră sub o aripă care mi-a dat curajul de a socializa mai mult, de a pune întrebări și de a experimenta lucruri pe care nu credeam că am să le fac vreodată precum o bătaie cu vopsea. Cu toții radiam energie, entuziasm și libertatea de a te exprima știind că ceilalți au o atitudine deschisă.

Această experiență m-a împins spre ceea ce acum este o mare parte din viața mea. Dar destul despre mine, e timpul să vedem ce îți oferă aceste activități.

## Top lucruri

### pe care le poți descoperi și experimenta în schimburile de tineret

**Noi culturi.** Fie că ești un cercetător împătimit al culturii universale sau doar curios, schimburile sunt pentru tine. E momentul perfect să afli informații despre diverse țări direct de la sursă. Poți descoperi tradiții inedite precum petrecerea verii într-un carnaval constant sau cum actuala distanță de 2 metri era ceva normal pentru popoarele nordice, spațiul personal fiind un important aspect al culturii lor.

**Preparate tradiționale.** Serile interculturale sunt momentul în care fiecare țară are ocazia să se prezinte și cum altfel să o facă decât prin mâncare și dans. În mai puțin de trei ani am experimentat tortilla spaniolă, tzatiki în mijlocul Atenei, sarma turcească (variantele lor de sarmale) în mijlocul unei nunți (la care toți participanții aceluși schimb am fost invitați) și chiar și preparate din India. Poate fi o modalitate perfectă de a face un update internațional cărții tale cu bucate.

**Lumea e, în același timp, mai mare și mai mică decât crezi.** Am cunoscut persoane cu origini din părți ale lumii care abia îmi trec prin cap, care mi-au arătat că încă ne limităm la ceea ce ne ajunge des la urechi. Am descoperit în același timp cât de mult semănăm. (Suficient de mult încât să auzim peste câțiva ani de nunțile participanților din țări diferite). Oameni din 10 țări pot sta la o masă și dezbate aceleași probleme care ne par mereu românești. La fel ca noi, acești tineri văd în jur o societate pe care, deși noi o credeam cu mult superioară, este de fapt mai aproape de noi. Iar dacă faceți experimente lingvistice vă



garantez că veți găsi limbi care să aibă cuvinte comune cu limba noastră.

**Țara noastră chiar este interesantă.** Am primit de-a lungul timpului multe întrebări despre România. Unul dintre subiectele favorite a fost mâncarea, care a câștigat mulți admiratori, seara românească fiind mereu seara în care lumea ajunge să danseze mai multe hore decât la o nuntă. Dar am primit și multe întrebări despre tradiții, stil de viață și istorie. De multe ori mi-am dat seama că ajungeam eu să învăț în timp ce răspundeam. Constantă a fost mereu dorința de a afla mai mult și de a descoperi cele mai frumoase aspecte ale culturilor din jur.. Undeva între excursiile la Brașov și explicarea pașilor pentru Brașoveanca, am realizat că sunt mai mândră de cultura mea. În plus, să auzi tentative de pronunție românească cu toate accentele posibile este mereu amuzant.

**Călătoriile.** Un schimb de tineri îți oferă posibilitatea să călătorești fără să ai nevoie de economii

pe toată viața. Costurile de transport, cazare și masă sunt decontate, ceea ce îți oferă posibilitatea să investești într-o zi suplimentară de vizite, suveniruri sau să călătorești de mai multe ori pe an. Nu am să vă spun de ce e minunat să călătorești, dar pot să vă spun că nu veți mai auzi vreodată la fel melodia Lost in Istanbul după ce chiar te-ai rătăcit pe stăzile unui oraș cu o populație aproape egală cu cea a întregii României.

Dacă curiozitatea te-a purtat prin tot articolul, am vești bune pentru tine. Oricât de extraordinar ar suna, organizațiile au foarte des probleme în a găsi participanți.

O simplă căutare pe internet te poate ajuta să dai peste organizații care caută tineri pe care să îi trimită în astfel de schimburi așa că ai tot timpul să analizezi ofertele și să cauți aventura pe care ți-o dorești. Și dacă vrei chiar și mai mult, prin Corpul European de Solidaritate poți merge să faci voluntariat timp de câteva luni într-o altă țară, e ajuns să ai un cont și vei primi prin e-mail diferite oferte.

# EFECTELE COMUNICĂRII

de Liliana Gherasim (Miroșeanu)

Ca oameni, suntem atrași unul de celălalt și comunicăm între noi într-o varietate de moduri. Există mai multe roluri pe care fiecare individ le îndeplinește zilnic în funcție de contextul interacțiunii. Ceea ce are în comun fiecare interacțiune este nevoia unei comunicări clare și eficiente.

Există mai multe elemente implicate în crearea și menținerea relațiilor durabile, autentice prin comunicare, însă două sunt recunoscute ca fiind eficiente: limbajul corporal și abilitățile de ascultare eficiente. Cunoșcând aceste elemente, se poate vedea îmbunătățirea interacțiunilor sociale precum și creșterea încrederii în comunicarea cu alții. Credem că suntem conștienți că stăpânim cuvintele pe care le rostim, dar de multe ori nu sunt observați indicii non verbali pe care îi transmitem.

Putem consolida, contrazice, completa sau sublinia comunicarea noastră verbală prin gesturi, expresii, inflexiuni ale vocii. Observațiile non verbale sunt foarte importante deoarece comunică celorlalți la nivel subconștient oferind astfel o comunicare adevărată, deoarece transmite emoții reale. Când limbajul verbal și limbajul corpului sunt echilibrate, calitatea mesajului se îmbunătățește și astfel se creează o rezonanță cu persoana care primește mesajul.

Când limbajul nonverbal nu corespunde cu ceea ce se verbalizează, se face simțit un sentiment de neîncredere. De aceea, în cazul unei oportunități de muncă, afișarea încrederii este factorul care-l determină pe un angajator să te angajeze. Comunicarea include și modul în care primim mesajele. Dacă doar auzim și nu ascultăm, atunci este o problemă. Există elemente verbale care ne pot avertiza asupra sentimentelor unui individ, cum ar fi calitatea tonului vocii. Când ascultați, luați în considerare atât indiciile nonverbale, cât și pe cele verbale, deoarece acestea conduc la înțelegerea adevărată a mesajului transmis. „Nu întrerupeți și nu vă impuneți propriile soluții” – acest lucru este deosebit de important în a menține o comunicare eficientă deoarece pune accent pe vorbitor și devine responsabil ascultătorul, stabilind și menținând o înțelegere a mesajului transmis.

Când comunicarea este eficientă, părțile implicate se simt realizate și satisfăcute. Un mesaj transmis clar nu lasă loc de interpretări, ceea ce reduce un potențial conflict. În caz că totuși apare un conflict, apelăm la comunicarea eficientă pentru a ne asigura ca situația este rezolvată într-un mod respectuos. Modul în care se comunică poate fi un factor important în asigurarea unui loc de muncă, în menținerea unei relații sănătoase, a respectului de sine.

# DE CE SĂ TERMINI O FACULTATE?

de Delia Ianuș

Ne este destul de cunoscut faptul că din ce în ce mai multe persoane contestă importanța absolvirii unei facultăți. Sunt de acord cu faptul că diploma (doar ea) nu îți garantează un nivel superior de cunoștințe, dar știi și faptul că o facultate aleasă cu simț de răspundere și parcursă cu seriozitate, îți poate oferi bazele pentru a fi un bun specialist în domeniu.

Cred că facultatea este importantă pentru că te informează ce poți face în acel domeniu, iar dacă tu ai curiozitatea, poți verifica dacă ceea ce faci ți se potrivește. De asemenea, este util să ai studii în domeniu, pentru că, practic, părerea ta este avizată și susținută de diplomă în urma parcurgerii anilor de facultate. Să nu uităm că sunt meserii pe care nu le poți practica decât dacă ai o diplomă de licență de specialitate. Și...cine știe, poate că în viitorul apropiat diploma de licență poate fi indispensabilă, așa cum este și bacalaureatul astăzi.

În anii studenției poți cunoaște persoane cu care vei crește în idealuri, persoane care îți vor da oportunitatea

de a avansa, dar totodată vei cunoaște și persoane care vor fi neîncrezătoare, care îți vor da senzația ca tu nu ești la nivelul celorlalți, dar acest lucru ar trebui să te ambiționeze mai mult, nu să te descurajeze.

Există și meserii pe care le poți practica doar după ce faci un curs de calificare, însă nu este și cazul acelor domenii recunoscute de comunitate ca fiind științe. Este adevărat faptul că sistemul nu asigură întotdeauna îndeajuns de multă aplicabilitate a ceea ce înveți, însă nimeni nu te va opri în a-ți căuta și singur oportunitățile.

Nu agreez sistemul vânătorilor de diplome, foarte des întâlnit în rândul studenților, ci ar trebui să te preocupe mai mult ce înveți, ce pui în practică și cum procedezi în viața de zi cu zi pentru a fi un bun specialist (în orice domeniu) și pentru aceasta ai nevoie de acele cunoștințe dobândite în urma parcurgerii unei facultăți.

## ÎNCREDEREA ÎN SINE

de Ștefana Manolache

Cum putem să începem să avem încredere mai întâi în noi, apoi în cei din jur? Cred că este o întrebare foarte des întâlnită la fiecare persoană dar, de multe ori fără un răspuns concret. Fiecare dintre noi ne dorim să primim răspunsuri concrete, ca în știință. Totodată, așteptăm ca răspunsuri acțiunile ce se desfășoară în jurul nostru dar, nu este de multe ori așa.

Dragă cititorule, ca să poți începe să ai încredere în tine, trebuie să știi cine ești. *Cum te numești? Ce vârstă ai? Unde locuiești? Ce școală, liceu, facultate ai făcut? Care este mâncarea ta preferată? Care este băutura ta preferată? Care sunt aptitudinile tale? Ce îți place să faci? Ce fel de persoană simți și consideri că ești?*

Și toate aceste întrebări pot continua. Cel mai important este să ajungi în punctul în care să precizezi: *„Eu sunt X și mă iubesc atât de mult ca ființă umană, încât încerc să împărtășesc încrederea de sine și celor din jurul meu pentru a crea conexiuni adevărate și de încredere.”*

În momentul în care fiecare dintre noi ajunge în punctul de autocunoaștere și de apreciere a sinelui, atunci o să putem începe să comunicăm cu alții, să îi cunoaștem, să îi ascultăm, să ne asculte la rândul lor, să ne confesăm, să ne distrăm, iar după aceste etape, inconștient, o să oferim încredere celor ce se află în viața noastră.

Cunoaște, apreciază, ascultă, iubește și oferă încredere propriei ființe.

# „TOTUL E GREU LA ÎNCEPUT”

INTERVIU PROFESOR YU JIANG



de Laurenția Costin

## Ce ne puteți spune despre dumneavoastră?

*Cred că sunt o persoană strictă cu mine însămi și îmi place să îmi petrec timpul singură. Uneori poate fi bine, alte ori nu. Când vine vorba de a începe un lucru te înțelegi un pic mai greu cu mine, dar sunt o persoană relaxată.*

## Cum ați ales să lucrați în România?

*Universitatea noastră (CUPL) are patru institute Confucius și unul din ele este Institutul Confucius de la București și în fiecare an se aleg niște profesori voluntari să plece în diferite țări și să predea chineza și în acest an academic am ales să vin în România. De asta am ales să lucrez aici.*

## Ce vă place la Bacău?

*E un oraș frumos și sunt multe lucruri și locuri de descoperit și cei mai mulți dintre oamenii de aici sunt foarte de treabă și cu inimă mare.*

## Ați vizitat alte zone din România? Ce v-a plăcut la ele?

*Da, am vizitat câteva dintre orașele faimoase ale României și fiecare oraș are caracteristici uimitoare și mi-au oferit niște amintiri frumoase, datorită vizitării acelor locuri. Am învățat despre câteva tradiții locale. Orașul care îmi place mai mult este Constanța pentru că îmi place marea. Când am fost acolo nu era vară și am văzut natura frumoasă și liniștită a aceluia loc.*

## În opinia dumneavoastră, e important sau nu să înveți chineză? De ce?

*După părerea mea personală, e bine să înveți chineza. În zilele noastre, China are o influență majoră în economia globală. Corporațiile multinaționale chinezești încearcă din ce în ce mai mult să facă investiții în România și dacă știi chineză o să ai o carieră bună și de, asemenea, o să-ți lărgesci câmpul vizual și să deprinzi multe lucruri pe parcursul procesului de învățare.*

## Cum poate limba chineză să îți îmbogățească mintea?

*Chineza e limba mea maternă, dar când eram mică nu mă interesau lucruri precum cultura caracterelor chinezești. Am mai crescut și am învățat pe parcurs mai multe lucruri, devenind treptat mai interesată de cultura chineză și de filozofia ei,*

*cu cât învățam mai multe cu atât au început lucrurile să prindă mai mult contur în mintea mea, dar mai am multe de învățat despre chineză. Când mă simt obosită sau nu mă pot concentra la ceva, obișnuiesc să practic caligrafia și timpul petrecut astfel e ca un leac, iar după ce termin, sentimentele și starea mea interioară sunt mult mai bune. La fel, caligrafia are o istorie îndelungată în cultura noastră.*

## Care este sfatul dumneavoastră pentru persoanele care doresc să învețe chineză?

*În China avem o zicală veche: „Totul e greu la început”. Și e la fel pentru chineză, în special, mulți spun că e cea mai grea limbă din lume, dar cred că nu ar trebui să ne fie frică de ea. Celor ce învață chineza pentru prima dată le recomand ca întotdeauna să își clădească o bază solidă în sistemul de cunoștințe ale limbii și, pe parcurs, să deprindă pronunția și scrierea. Profesorul de chineză v-ar putea ajuta să revizuiți acele cunoștințe. Uneori studenții cred că ele sunt plictisitoare, dar urmați acest sfat și continuați doar și, după ce treceți de această etapă, veți întâmpina zorii victoriei. De te simți obosit și plictisit pe parcursul învățării poți alege să vizionezi câteva filme și drame chinezești, e ca o odihnă, iar cu timpul vei îndrăgii chineza cu adevărat.*

## Care este tradiția chinezească favorită?

*Îmi place Festivalul Primăverii pentru că e foarte important pentru poporul chinez și înseamnă foarte mult. Înseamnă reuniune, un nou start împreună și altele. Pe perioada festivalului avem multe activități tradiționale în familie. Și, în fiecare an, festivalul primăverii a lăsat în urma lui o experiență minunată și memorabilă pentru mine.*

## Considerați că această experiență vă va schimba viața?

*Sigur, doi ani petrecuți în România m-au schimbat mult. Am învățat cum să accept diferențele, am învățat să iau decizii pe cont propriu, să am grijă mai bine de mine etc. Am devenit mai puternică decât înainte și vreau să le mulțumesc celor care m-au ajutat .*

# FAKE NEWS, ARMA NĂSCUTĂ DINTR-UN DREPT

---

de Diana Alexandra Gheorghică

Probabil una dintre cele mai controversate teme ale secolului XXI, știrile false, apare din ce în ce mai des în temele de discuție. Pandemia de coronavirus a adus subiectul la lumină mai mult ca niciodată, deoarece știrile oficiale și știrile false s-au amestecat atât de mult încât au împărțit lumea.

Indiferent dacă realizăm sau nu, cu toții am dat cel puțin o dată de o știre falsă. Fie că era o întregă teorie conspiraționistă, o încercare de a ataca imaginea unei persoane publice sau de a atrage cât mai multe vizualizări printr-un titlu senzațional. Știrile false există de când lumea, propaganda fiind folosită în politică încă din Antichitate, dar dacă până și Cleopatra dădea de știri false de ce sunt așa o mare problemă acum?

Diferența stă în impact. Balanța puterii în stat s-a modificat de-a lungul timpului, și odată cu ea, modul de circulație a informațiilor importante. Dacă acum 500 de ani oamenii credeau în regi, preoți și învățători în mod preponderent, acum cei pe care îi urmărim pentru informare nu mai sunt separați după funcțiile și rolul lor în stat.

Libertatea de exprimare a devenit un drept fundamental, drept devenit o prioritate după zeci de ani petrecuți în regimuri politice totalitare. Astfel, a avut loc o explozie de păreri, opinii, articole ce au marcat intrarea în era democrației. Această mișcare a libertății de exprimare a fost puternic încurajată de evoluția tehnologică, care a crescut accesibilitatea în ceea ce privește informația.

Lumea era informată și dornică să vorbească. Ambele dorințe s-au dovedit arzătoare, ceea ce le-a făcut ușor de exploatat. Rezultatul? O întregă industrie a dezinformării și a știrilor false. Oamenii își doreau să afle mai multe despre conducătorii lor, despre lumea exterioară și mai ales să afle ce se ascundea în spatele propagandei, care era adevărata realitate în care trăiau.

Din ce în ce mai mulți oameni au putut să publice opinii în media și să stârnească controverse.

Atât timp cât informația se vinde, are relevanță. Informația este putere, una dintre cele mai cunoscute expresii ale societății noastre explică cel mai bine motivele acestei exploatare a informației. Venituri, abilitatea de a forma sau schimba opinii, toate acestea pot fi motive pentru a influența mii de oameni și comunități întregi. O informație falsă poate ajunge să acopere realitatea și să trezească revoltă împotriva a ceva ce nu există, precum dezbateră actuală legată de cipuri și datele colectate de termometrele obligatorii în magazine.

În oceanele de informații este din ce în ce mai greu să verifici informația, încrederea în autoritățile care ar trebui să ne ofere informația corectă ridică adesea semne de întrebare legate de interesul acestora de a ne informa. Dacă lupta secolului trecut a fost o luptă a libertății, a drepturilor, lupta acestui secol este crearea unui echilibru prin care dreptul tău nu ar trebui să încalce vreun drept de-al meu. Încep să apară idei de soluții, dar calea spre o filtrare corectă a informației, care în același timp să nu încalce libertatea de exprimare abia începe să se întrevadă.

Până atunci ne rămâne nouă sarcina de a ne face propria filtrare. Cea mai bună apărare în fața știrilor false este verificarea informației. O cercetare scurtă poate aduce la lumină adevărul. Cercetarea costă timp, știu, dar odată făcută vom putea treptat să stabilim o linie de informare clară, de la surse de încredere, o linie ce o putem menține prin susținerea surselor reale.

# SFATURI DE SUFLET

---

de Ariadna Marcu

## 10 sfaturi pentru un proaspăt absolvent de liceu:

- Învață să îți stăpânești emoțiile. În viață, tu trebuie să știi cum să menții echilibrul;
- Timpul tău, arma ta. Investește-l în lectură, studiu și dezvoltare personală;
- Alege-ți cu cea mai mare grijă viitoarea facultate. De ea atârnă toată viața ta sau 90% (cel puțin);
- Nu asculta ce spune lumea. Ești suficient de matur și capabil să-ți pui pe cântar opțiunile;
- Învață regulile principale de programare. Dacă deschizând un laptop știi să accesezi doar Google, asta e o reală problemă;
- Studiază totul despre țara, orașul, universitatea la care vrei să mergi pentru următorii 3-6 ani. Neștiința creează panică.
- Lasă așteptările și iluziile acasă. Viața lângă mama nu durează veșnic. E timpul să devii stăpânul propriilor alegeri;
- Citește și cărți despre Educația Financiară, în caz contrar, riști să devii sclavul Mall-urilor, în primele 2 luni de studenție;
- Ai încredere în tine. Iubește-te și respectă-te. Unii doar asta și așteaptă, să te simtă vulnerabil și slab, ca să te poată, mai ușor, călca în picioare;
- Fii OM întotdeauna, în orice circumstanțe. Fă-ți părinții mândri! Nu uita de unde ai plecat! Fii optimist, liber și fericit!

## Ce trebuie să faci ca să fii un om mai bun?

- Înconjoară-te cu oameni pozitivi. E un mod de a deveni mai deschis și de a-ți umple sufletul cu optimism și gânduri pozitive.
- Respectă-te pe tine și pe cei din jur. Părerea și imaginea pe care o ai tu despre tine contează foarte mult.
- Citește. Nu te liniști cu ideea că toate lecțiile de viață le iei din societate. Citește despre dezvoltare personală, psihologie, beletristică și istorie.
- Renunță la telefon. E mai mult un drog decât un beneficiu. Îți ocupă prea mult timp, spațiu, nervi, bunătate și răbdare.
- Fă cât mai multă mișcare. Mișcarea este viață.
- Fii înțelegător. Toți oamenii sunt diferiți și trebuie să înveți să le înțelegi caracterele.
- Iubește. Iubește tot ce te înconjoară. Iubește cu suflet.
- Deconectează-te de la divertismentul absurd contemporan. Învață să nu depinzi de distracțiile ieftine. Oferă-i sufletului gusturi rafinate.

## Cum „se nasc” milionarii

- Își asumă **Riscuri**. De aici vine și expresia *Cine nu riscă, nu bea șampanie*.
- **Comunică**. Arta comunicării eficiente ajută la formarea legăturilor interumane, iar legăturile interumane îți asigură oportunități.
- Manifestă **Perseverență**. Indiferent de primele rezultate obținute, indiferent de critica și neîncrederea celor din jur, indiferent de frica eșecului, mergi înainte!

# „CAPCANELE INTELIGENȚEI” DAVID MCRANEY

RECENZIE

---

de Mădălina Maximciuc

De-a lungul celor aproximativ cinci ani în care am citit aproape orice, în care pasiunea mea pentru lectură a crescut din ce în ce mai mult, în care preferințele mele în materie de cărți s-au schimbat de la o săptămână la alta, am trăit senzații ca „nu-mi place această carte” și „SFÂRȘIT? Sper că glumești!”. Pe cea din urmă am simțit-o de curând, mai exact când am terminat cartea *Capcanele inteligenței* de David McRaney, apărută la Editura Globo.

Deși nu prea am avut tangențe cu psihologia, citind această carte m-am simțit ca la un curs de specializare în domeniu. În carte am descoperit o mulțime de termeni și noțiuni despre care n-am mai auzit până acum și pe care am încercat din răzputeri să-i rețin. Pentru că este o cantitate mult prea mare de informații, o să mă axez doar pe câțiva termeni care mi-au atras, în mod special, atenția: prejudecata de confirmare, prejudecata favorabilă a sinelui, efectul de reflector.

Așadar, prejudecata de confirmare se definește prin „*ignorarea informațiilor care pun la îndoială ideile voastre preconcepute*”. Ați observat că atunci când ne gândim obsesiv la un lucru (obiect) pe care ni-l dorim, acel obiect apare brusc peste tot în jurul nostru? Aceasta este o variantă pasivă a prejudecății de confirmare despre care autorul spune că înseamnă „*a vedea lumea printr-un filtru*”.

Așa-ziii formatori de opinie au creat o adevărată industrie pe baza prejudecății de confirmare.

Rush Limbaugh și Keith Olbermann arată că „*acești oameni alimentează convingerile, ei prefiltrează, pentru a o face să se potrivească cu perspectivele deja existente asupra ei. Dacă filtrul lor e la fel cu al vostru, îl veți adora. Dacă nu se potrivește cu al vostru, îl veți detesta. Vă uitați la astfel de oameni nu ca să fiți informați, ci ca să primiți o confirmare*”.

O altă noțiune ar fi prejudecata favorabilă a sinelui. De cele mai multe ori tindem să credem că suntem mai buni. Suntem șoferi mai buni, la locul de muncă noi ne facem treaba mai bine, suntem mai inteligenți, mai arătoși etc. DAR, în momentul în care eșuăm, vina nu ne aparține, există alți factori care au provocat eșecul. „*Când vă merge bine totul e mulțumită aptitudinilor voastre excepționale, însă când se întoarce foaia căutați factorii externi care au împiedicat geniul vostru să se manifeste*”.

Presupun că fiecare dintre noi a simțit emoții puternice fie la o prezentare în fața unor colegi, fie în alte circumstanțe. Aflați într-un grup sau într-un context public, avem impresia că fiecare nuanță a comportamentului ne este studiată de ceilalți. Adevărul este că oamenii nu ne acordă deloc importanța pe care credem că ne-o dau. Aceasta este definiția efectului de reflector, descoperit de Thomas Gilovich de la Cornell, în 1996. El a studiat în ce măsură oamenii cred că ceilalți remarcă acțiunile și aspectul lor.

Un alt lucru interesant pe care l-am citit despre atenție se referă la momentele în care nu găsim ceva ce se află chiar în fața noastră.

Ați pățit și voi? Sunt convinsă. Psihologii denumesc acest fenomen orbire prin neatenție.

„*Credeți că ochii surprind totul și că amintirile voastre sunt ca niște înregistrări ale acestor imagini. Adevărul este însă, că vedeți doar o mică parte din mediul vostru într-un anumit moment. Atenția voastră este ca un reflector, și doar porțiunile iluminate ale lumii se regăsesc și în percepția voastră*”.

Psihologii Daniel Simons și Christopher Chabris au demonstrat acest fenomen în 1999. Ei au cerut unor studenți să se împartă în două grupe și să paseze o minge de la unii la alții. Jumătate purtau tricouri albe, iar cealaltă jumătate – negre. Ei le-au cerut oamenilor să numere de câte ori se pasa mingea de la o persoană la alta. Videoclipul este disponibil pe <http://www.theinvisiblegorilla.com/video.html>. Vă rog să accesați link-ul, prima dată pentru a număra, apoi pentru a privi din ansamblu.

Observați ceva ciudat? Ați văzut aceleași lucruri în timpul ambelor vizionări?

Sper că v-a plăcut ce ați citit și că v-am făcut măcar puțin curioși. Eu recomand *Capcanele inteligenței* în special celor interesați de psihologie, dar și celor ca mine care sunt paraleli cu acest domeniu. Ce am reușit să spun eu în acest articol nu este nici 5% din câte informații ascunde cartea între copertele ei.

Pentru mai multe recomandări și recenzii vă aștept pe contul meu de instagram dedicat cărților: [travel.books](https://www.instagram.com/travel.books).

# DE CE IUBIM CALĂTORIILE?

---

de Miruna Lidia Benedic

Când călătorim, ne detașăm și uităm de toate grijile și problemele, uităm de jobul stresant și epuizant, lăsăm totul în urmă și pornim cu entuziasm spre o nouă aventură. Încă din copilărie așteptam cu nerăbdare țârâitul ceasului deșteptător care, uneori, mă prindea trează, plină de emoție și entuziasm.

Iubesc adrenalina pregătirii bagajelor, care îmi solicită destul de mult timp și totuși neîntârziind să apară întrebarea: *Am uitat ceva?!*

Pentru mine, o nouă călătorie, reprezintă o altă evadare din cotidian, o ieșire din banal, din rutina de zi cu zi și o nouă ocazie de a explora. Apreciez fiecare călătorie ca pe o nouă experiență, chiar dacă am mai fost în locul respectiv. Sunt întotdeauna relaxată, mă bucur de atmosferă, de oameni, de arhitectură, încerc să iau din

fiecare loc ce este mai bun. Pentru unii oameni, incluzându-mă și pe mine, călătoria reprezintă un stil de viață plin de fericire, libertate, noutate și nu în ultimul rând de cunoaștere.

O simplă schimbare de peisaj îți dă aripi, te face să te simți în alt nouălea cer. Ai parte de câteva zile de vis pe care să le petreci așa cum vrei tu, fără să ai un program prestabilit. Călătoriile te expun la necunoscut și te duc dincolo de zona de confort. Poate că farmecul oricărei calatorii e fix partea ce rămâne incontrollabilă, neprevăzută.

De asemenea, călătoriile îți oferă ocazia să petreci timp alături de persoana iubită, prieteni sau familie. Acest lucru reprezintă un prilej de cunoaștere reciprocă și apropiere. Noul și prezentul sunt trăite din plin, cu toată ființa. Când călătorești, pur și simplu ești viu.

# STRESUL ÎN PRIMUL AN DE FACULTATE

---

de Romina Ostășevici

În majoritatea cazurilor, cel mai stresant an de facultate este pentru boboci, sau cel puțin așa umblă vorba. Ce să faci dacă nu te vei simți în pielea ta, dacă vei avea colegi de facultate extrem de reci sau și mai rău, dacă profesorii tăi vor fi niște tirani cărora nu le va păsa de problemele tale și de faptul că nu înțelegi cursul?

Pentru început, Facultatea de Litere e atât de binevoitoare cu studenții încât chiar după prima lună vă veți simți ca într-o familie adevărată. Pe cei ce studiază la Litere, nu îi putem caracteriza cu exactitate. Filosofi, scriitori, cititori înrăiți, cunosători de limbi sau nu, nu există un criteriu anume după care studenții decid că se potrivesc la această facultate, ba mai mult, uneori e unica facultate la care au fost admiși și sunt nevoiți să facă studiile unde au posibilitatea.

Un lucru însă este comun la studenții de la Litere, sunt plini de amabilitate și deschiși pentru comunicare. Stresul din cauza cursurilor, frica că nu vei înțelege tema pentru seminar, că vei scrie ceva greșit și te vei simți prost, frica asta va fi prezentă mereu însă o perioadă foarte scurtă. Îndată ce reușești să înțelegi profesorii, să vezi care le sunt așteptările, vei putea frecventa cursurile cu o mare satisfacție. Cât despre sesiuni, există o poveste de groază cum că majoritatea studenților vor avea restanțe, iar cel mai terifiant este examenul la cultură și civilizație românească.

Acum vreau să distrug frica aceasta pe care am avut-o întreaga grupă, însăpămânați de cei din anul II. Probabil cel mai mare stres pe care l-am avut eu și fiecare coleg de-al meu a fost cauzat de această materie, vorbindu-se că profesorul pune foarte ușor o notă negativă, iar pentru avea un 10 la el e nevoie de un miracol.

E adevărat că a fost greu, stresul mă făcea să am amețeală înainte de a intra la examen, dar a durat mai puțin de zece minute pentru ca să obțin nota maximă. Când ești student în anul I, crezi tot ceea ce auzi, iar teama îți cuprinde și ultima celulă.

Ceea ce contează cu adevărat, este să crezi în forțele proprii, să îți exprimi opinia și să ceri ajutorul profesorilor, pentru că ei te vor îndruma de fiecare dată când va fi nevoie.

# WEEKEND PRELUNGIT LA VIENA

---

de Diana Andreea Sabău

În aceste clipe grele în care cu toții suntem închiși în case, tot ceea ce pot face (pe lângă faptul că mă ocup de temele pentru facultate) este să visez la vacanță, mă gândesc la noile locuri pe care mi-aș dori să le văd după ce tot haosul acesta provocat de noul coronavirus va dispărea, dar și la locurile pe care le-aș revedea cu mare drag, unul dintre aceste locuri fiind imperiala și grandioasa Viena.

Ultima excursie de cuplu pe care am avut-o a fost în capitala Austriei și anume, Viena. Loc în care m-aș întoarce iar și iar și iar cu aceeași plăcere de fiecare dată. De aceea, vreau să vă prezint ce experiență am avut acolo dar și obiectivele turistice pe care le-am vizitat.

În primul rând, biletele de la București către Viena au fost destul de ieftine dus-întors pentru două persoane. De la aeroport am luat trenul până la cazare, aceasta fiind la rândul ei destul de accesibilă pentru 3 nopți (cazarea și-a meritat fiecare bănuț, camera în care am stat a fost foarte primitoare, iar priveliștea de care ne-am bucurat de la geamurile acesteia a fost superbă).

În prima zi nu am avut timp să vizităm prea mult deoarece am ajuns destul de târziu așa că ne-am mulțumit cu o mică plimbare pe străduțele din apropierea locului în care am fost cazați.

A doua zi, după ce am luat micul dejun la un restaurant din apropierea hotelului unde am mâncat tradiționalul șnițel vienez, am pornit spre centrul orașului. Deoarece aveam puține zile la dispoziție iar obiectivele de vizitat erau destul de multe am ales să ne luăm bilete pentru un autobuz turistic (Big Bus Tour); acest lucru ne-a ajutat foarte mult deoarece în timp ce ne plimbam pe străzile Vienei, în căști ne vorbea „un ghid” iar când ghidul se oprea din prezentat, în căști se auzea muzica clasică; dacă un anumit obiectiv ni se părea mai interesant puteam coborî din autobuz ca să-l vizităm, după care puteam lua următorul autobuz (acestea circulau din 30 în 30 de minute).

În această zi am vizitat Wien Museum Karlsplatz, acest muzeu are o colecție unică de opere de artă și exponate istorice, aici este documentată istoria Vienei din neolitic până în prezent.

Vizita muzeului a durat mai bine de jumătate de zi. Pentru că nu am vrut să pierdem timp prin restaurante, am ales să mâncăm un wurst vienez dintr-un food truck din apropierea muzeului (de fiecare dată când mă gândesc la zilele petrecute în Viena mi se face poftă de acest wurst). După ce am mâncat, ne-am plimbat pe străzile Vienei până să lăsăm întinericul.

A treia zi am vizitat grădina Palatului Belvedere (palatul fiind din păcate închis pentru renovări). Această zi era destinată câtorva obiective turistice dar, după ce am auzit că suntem în apropierea celei mai vestite zone de shopping, nu am putut rezista tentației așa că am făcut o mică schimbare de planuri; Strada Mariahilfer găzduiește de o parte și de alta numeroase magazine ale unor designeri și mărci de renume. După pauza de shopping, am vizitat parcul de distracții Prater, unde am avut parte de o experiență cu adrenalină în Ejektion Seat, un turn de 100 de metri cu cădere liberă. După care, pentru a ne liniști puțin, am vizitat Danube Island, o insulă ce are în jur de 21 de km situată între Dunăre și o ramură a ei numită Neue Donau.

Spre seară am vizitat Palatul Schönbrunn, una dintre emblemele orașului. Acesta a fost reședința casei imperiale a Austriei numărându-se printre cele mai importante atracții turistice ale Vienei. După vizita palatului a trebuit să ne îndreptăm spre cazare. Am ales să mergem pe jos pentru a mai vizita puțin străduțele orașului, aceasta fiind ultima seară petrecută la Viena.

Din păcate în cea de-a patra zi, „am vizitat” gara și aeroportul din Viena. Cu o tristețe în suflet pentru că vacanța noastră s-a terminat, ne-am îndreptat către avionul ce urma să decoleze având destinația București.



# ROLUL AUTOCUNOAȘTERII ÎN DEZVOLTAREA PERSONALĂ

de Mara Neagu

Autocunoașterea este importantă în viața de zi cu zi deoarece ea ne ajută să ne dezvoltăm propriul potențial și să facem alegerile după caracterul și modul de viață pe care îl avem, să ne dăm seama ce este important pentru noi și pentru cei din jurul nostru și cum să fim de acord cu noi și cu ceilalți.

**Cuvinte-cheie: autocunoaștere, dezvoltare personală, stima de sine**

Există momente când ne dorim să evoluăm sau să creștem ca persoane, să ne dezvoltăm din punct de vedere psihologic. Dezvoltarea personală ne ajută să ne creăm personalitatea, să devenim un individ unic în lume și să facem față anumitor situații din viața noastră.

De obicei, tinerii ajunși la facultate încep să își pună întrebări de tipul: *Cine sunt eu? Care sunt punctele mele tari și slabe? Cum îmi pot dezvolta calitățile și să pot trece peste slăbiciuni?* Răspunsurile se referă la cunoașterea însușirilor de personalitate, de valori, de încredere de sine, a capacității de autocontrol, a abilităților de comunicare și relaționare personală.

## Imaginea de sine

Tinerii ajung să își creeze imaginea de sine de la aceste întrebări formându-se astfel 3 componente:

- Imaginea de sine fizică
- Imaginea de sine psihică
- Imaginea de sine socială

Aceste imagini de sine se modifică în timp, deoarece persoana, odată cu trecerea timpului, își schimbă înfățișarea, dobândește noi abilități, noi atitudini, sentimente, valori etc. Și totuși, deși imaginea de sine este într-o continuă transformare, orice om este sigur că este același cu cel de acum câteva zile sau de acum câțiva ani.

Acest fenomen este posibil datorită simțului identității eului. Deși simțul identității eului este format încă din copilărie, el se atenuază în anii următori, datorită loialității copilului față de familie și grup. În adolescență însă, tema identității revine în conștiința tânărului.

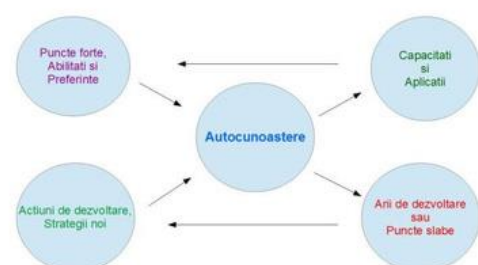
## Autocunoașterea și dezvoltarea personală

Autocunoașterea și dezvoltarea personală se influențează reciproc. Autocunoașterea ajută la crearea dezvoltării personale iar dezvoltarea personală se referă la activitățile de cunoaștere de sine. Dezvoltarea personală se referă și la activitățile de îmbunătățire a încrederii de sine, de dezvoltarea a aptitudinilor și talentelor proprii, de creștere a calității vieții și de realizare a visurilor și dorințelor proprii.

**Dezvoltarea autocunoașterii poate fi stimulată prin încercarea de a răspunde cât mai sincer și mai obiectiv la următoarele întrebări:**

- **Ce știi și ce pot să fac bine?**
  - Răspunsurile la această întrebare ne ajută să ne dăm seama de cunoștințele și aptitudinile proprii.
- **Ce aș dori, ce mi-ar plăcea să fac?**
  - Răspunsurile la această întrebare ajută la identificarea intereselor, dorințelor și idealurilor personale.
- **Ce este important pentru mine?**
  - Aceste răspunsuri se vor referi la valorile proprii.
- **Cum sunt?**
  - Această întrebare se referă la identificarea trăsăturilor de personalitate.

## Dezvoltare personala



# POEZII

---

de Ana Ogorodnic

## Străin cunoscut

Azi nu te mai cunosc,  
Ai plecat.  
Un străin pe care îl iubesc,  
M-ai uitat.  
Acea privire ce o cunoșteam,  
S-a schimbat.  
Acei ochi pe care îi iubeam,  
S-au pătat.  
Muză din viață  
Acele vise ce le aveam,  
S-au spulberat.  
Clipe ce ne priveam,  
Le-am memorat.  
Versuri albe nu-s  
Acele buze ce-mi vorbeau,  
Le-am pictat.  
Cuvintele ce m-alinau,  
M-au trădat.  
Din nou făuresc  
Parfumul tău ce uneori  
Mi-l amintesc.  
Și sunetul viorii  
Ce m-ai făcut să-l urăsc.  
Străin cunoscut,  
Vei fi.  
Un laș priceput,  
Vei trăi.

## Mă vindec

Un cuvânt din vers  
O literă din rimă  
Le agăț din mers  
Le arăt prin mimă.  
O strofă din vânt  
Alta din cuvânt  
Titlu din gând  
Și fac legământ  
  
Scriu pe întuneric  
Merg prin ceață  
Cu-n pas temeinic  
Rima lipsește  
  
Mâna obosește  
Gândurile s-au dus  
Din nou citesc  
Văd am greșit  
Din ce am iubit.

# ROSE, UN PROIECT PENTRU ÎNVIŢĂTORI

de Valentina Oprea

Cu toţii ne dorim o viaţă o mai bună, să evoluăm, să avem succes şi să fim fericiţi, însă anumite bariere invizibile: mentale, emoţionale sau fizice, impuse de noi sau de societate, ne sabotează şi ne împiedică să ne conducem viaţa aşa cum ne dorim.

Proiectul ROSE (Romania Secondary Education Project), desfăşurat la Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, a avut ca obiectiv susţinerea noastră, bobociei din anul I, fiindu-ne călăuză în labirintul cunoaşterii astfel încât fiecare dintre noi să îşi poată folosi la maxim potenţialul şi să devină persoana care decide pentru sine.

De când ni s-a prezentat proiectul, eu personal am fost fascinată în primul rând de numele ales. Lăsând la o parte denumirea informală, fiind pasionată de trandafiri, m-a dus cu gândul la faimosul trandafir Pierre de Ronsard (Eden Rose) regele trandafirilor, care s-a făcut remarcant pentru poziţia impunătoare şi spectacolul de flori, cucerind atenţia celui mai pretenţios privitor. Dar să nu mai bat câmpii, am să vă împărtăşesc experienţele din proiectul ROSE din micuţa mea grădină de unde am participat online la majoritatea activităţilor.

Pe parcursul primului an de licenţă, am beneficiat de atenţia şi implicarea profesorilor care au realizat programe eficiente de pregătire pentru susţinerea examenelor din sesiune, am beneficiat de consiliere psihologică şi dezvoltare personală, ni s-au organizat workshop-uri cu studenţii absolvenţi şi angajatori, toate aceste având un

puternic impact favorabil în dezvoltarea noastră.

Deoarece necesită o abordare amplă dezbaterii acestui proiect, am să rezum cele mai importante aspecte care au contribuit la evoluţia noastră.

Programele specializate pentru pregătirea examenelor din sesiune şi atelierele de Comunicare ne-au ajutat să ne focusăm asupra aspectelor cheie din materia studiată, ne-am dezvoltat gândirea critică bazându-ne pe capacitatea noastră de a procesa informaţiile, de a realiza conexiuni logice între idei şi argumente proprii, fără a fi nevoie să reţinem cantităţi enorme de informaţie, facilitând astfel transmiterea propriilor idei şi înţelegerea ideilor altora, făcând comunicarea mult mai benefică şi productivă.

Şedinţele de consiliere psihologică şi dezvoltare personală, pe mine personal m-au ajutat cel mai mult, deoarece la început de licenţă, m-am confruntat cu multe probleme de acomodare, de gestionare a timpului şi a emoţiilor, cu care îmi îngreunam singură drumul şi mă autosabotam. Contribuţia doamnei psiholog a dus la dezvoltarea competenţelor socio-emoţionale, am realizat că fiecare dintre noi avem propria realitate mentală şi emoţională, că ea poate fi modelată şi cultivată, am învăţat să fim flexibili pentru noi experienţe şi să ne folosim de creativitate întrucât fiecare dintre noi avem suficiente resurse interioare pentru a deveni aşa cum visăm.

Stabilirea priorităţilor, valorificarea celei mai importante resurse economice: timpul, prin fructificarea piscurilor de energie pentru

lucrurile care necesită capacitate maximă în funcţie de abordarea personală şi autodisciplina, au stat la baza consolidării temeliei noastre.

Studenţii masteranzi ne-au adus suficiente argumente despre emoţiile fireşti cu care se confruntă fiecare student, mai ales la început de drum, au împărtăşit cu noi câteva dintre experienţele lor, atât din facultate cât şi din stagiile de practică, şi privind la evoluţia lor am fost motivaţi să punem cărămizi solide pe drumul nostru către succes.

Întâlnirea cea mai aşteptată, cu angajatorii, a adus în prim plan imprezizibilul, reuşind să îmi surprindă chiar şi pe cei invitaţi. Când crezi că totul se va întâmpla aşa cum ţi-ai planificat, viaţa ne-a demonstrat că într-o clipă lucrurile pot lua o altă dimensiune, iar noi trebuie să fim pregătiţi şi pentru astfel de momente, citând o doamnă dintre angajatori: să fim capabili să trecem prin propriul filtru de gândire informaţiile inopinate şi decizia finală să fie una personală şi asumată.

Dacă ar fi să încadrez rezultatul acestui proiect în stilul meu caracteristic, ar suna în felul următor: aşa cum pentru un grădinar devotat fiecare floare din grădină este importantă, iar celor mai sensibile li se acordă o atenţie deosebită, aşa şi cei implicaţi în proiectul ROSE au îngrijit bobociei cu pasiune şi devotament, pentru a înflori la început de vară, odată cu faimosul trandafir Pierre de Ronsard, făcându-i învingători şi stârnind admiraţia tuturor.

# VIATA DE STUDENT ÎN CĂMIN. REALITATEA

---

de Romina Ostașevici

Cu siguranță toți cei care s-au interesat de viața de student au auzit multe „mituri” despre cât de multe amintiri îți vei face fiind la facultate și trăind în cămin. Spun astfel, deoarece mie toți îmi spuneau mereu că nopțile în cămin sunt la fel ca în Sankt Petersburg în luna iunie, nemaivorbind de faptul că voi muri de foame și voi fi stresată din cauza gândacilor ce-mi vor fi colegi devotați de cameră.

Viața mea de student începe în Căminul nr. 2 de pe Calea Mărășești 157, alături de 2 fete necunoscute și mai mult de atât, românce. Am ajuns în cămin la ora 4 dimineața. Norocul meu că în Bacău studiază și cele mai bune prietene ale mele care au venit după mine și m-au ținut trează până la ora 7, când deja trebuia să mă pregătesc pentru cursuri. Atunci am înțeles că somnul meu de frumusețe va fi șters din program și va trebui să mă mulțumesc cu câteva ore de somn în fiecare noapte. După cursuri trebuia neapărat să îmi fac o gustare, să beau cu fetele o cană de ciocolată caldă și să mă pregătesc pentru a doua zi. Dacă primele săptămâni aveam un orar bine stabilit (cursuri, ore opționale, sală, pregătire individuală și lecturi de seară), după cel mult o lună nu puteam înțelege cum trece timpul atât de rapid. Pierdeam orele după cursuri în foișor la o cafea cu frișcă, iar apoi am început să gătesc pentru grupul mic de persoane ce îmi formau cercul de prieteni, iar ideea că „voi muri de foame”, a rămas o simplă poveste de speriat copiii. Foarte rar comunicam cu persoane noi, probabil pentru că preferam să nu părăsesc încăperea mică și sumbră care îmi folosea drept locuință temporară.

Era mereu gălăgie, serile de marți foloseau drept motiv de relaxare totală pentru întregul cămin, fiind noaptea de club pe care studenții o folosesc la maxim, pentru a uita de teme și cursurile la care oricum nu erau prezenți.

Țipete, glasuri ce ridicau tonalitatea sub influența alcoolului de 40°, muzica ce se auzea din căminul alăturat și un mers foarte apăsător de la etajul de sus. Toate astea îmi furau somnul și mă scoteau afară până la ora 5 dimineața, și cât de bună e atunci mâncarea de la McDonald știe orice student. Timpul liber pierdut pe seriale, pe meditare asupra problemelor existențiale stând în pat și îmbrățișând perna. Spre mirarea mea, niciodată nu am văzut insecte în cameră, nu că tare aș fi vrut, dar pe parcurs am înțeles că m-am ales cu cele mai bune colegi de cameră ever în locul gândacilor plictisitori. Spre deosebire de celelalte camere, eu eram din rarele exemple în care o fată din Republica Moldova stă cu două fete din România. Nu știu când am găsit un trifoi cu patru foi, dar eram sigură că s-a implicat ceva supranatural atunci când am fost cazată cu ele. Scriu despre asta pentru a demonstra că suntem o națiune, iar toate ideile că basarabienii și românii sunt diferiți și nu se pot înțelege sunt doar o absurditate impusă de gândirea limitată și un IQ foarte scăzut.

Studenția e cea mai frumoasă perioadă din viața unei persoane, când îți dezvolți personalitatea și folosești timpul la maxim pe banalități care îți creează cele mai frumoase amintiri. Dacă vrei o experiență total diferită, pur și simplu fii student la cămin, fă-ți prieteni noi și distrează-te. Dacă eu am reușit să fac toate astea fără să colectez restanțe, poți și tu!

# COMUNICAREA, RELAȚIA DINTRE PĂRINȚI ȘI COPII

de Georgiana Ștefăniță

Termenul de „comunicare” este legat de existența noastră ca oameni, mai apoi ca societate, fiindcă ființele umane și comunicarea sunt interdependente. Fără comunicare și limbaj, noi ca ființe ce interacționăm și relaționăm în cea mai mare parte, sau chiar în întregime prin actul comunicării, existența noastră pe pământ ar fi inutilă.

În zilele noastre comunicarea dintre părinți și copii s-a răcit atât de mult, încât ai crede că nu mai există familii, ci fiecare e pe cont propriu.

## Importanța comunicării părinte-copil

Prima relație de tip social pe care orice copil o stabilește imediat după venirea sa pe lume este cea cu părinții. Această relație de bază pentru dezvoltarea copilului și apoi a adultului, este o piatră de temelie și un model pentru viața lui socială, începând cu cea preșcolară școala de mai târziu, până la maturitate.

Este important ca părintele să îi transmită copilului că îl iubește necondiționat, copilul renunțând la orice tendință de a-i schimba firea, de a-l schimba și transforma în ceea ce vrea el să fie.

O atitudine critică permanentă va orienta copilul să vadă mai curând ceea ce este rău și nu ceea ce este bun ducând într-un final la intoleranță, având urmări grave asupra lui. De exemplu copilul din școala primară care a trăit într-o permanentă critică, va fi intolerant cu el atunci când va fi notat cu un bine și nu cu un foarte bine, făcându-l să își spună despre el că nu este suficient de bun și că nu merită.

## Efecte pozitive ale comunicării

- Părintele și copilul încep să se cunoască din ce în ce mai bine, în ceea ce privește așteptările unuia de la celălalt, nevoile

lor, modul în care fiecare privește și analizează un anumit subiect;

- Comunicarea îi apropie sufletește;
- Tot prin intermediul comunicării părintele poate observa temerile copilului cu privire la viață și poate lucra asupra lor;
- Comunicarea este mijlocul perfect prin care părintele poate da sfaturi practice copilului;
- Comunicând cu părinții lor copii pot pune întrebări și totodată pot afla răspuns la ele;
- Un alt rol important al comunicării este acela că ajută în formarea ierarhiei valorilor individuale.

## Efecte negative (lipsa comunicării)

- Lipsa de comunicare și neinformare duc copilul pe căi greșite, deoarece neștiind ce e bine să facă, adesea reacționează așa cum „îl duce capul”, lucru care va avea doar urmări negative asupra acestuia;
- Lipsa comunicării dintre părinți și copil va avea ca efect închiderea sufletească a copilului față de părinte și totodată deschiderea acestuia către anturaje/prietenii false (trecătoare);
- Din cauza lipsei de comunicare părinții nu dau nicio atenție atunci când copilul se comportă bine, și de aceea copilul se simte subestimat și neapreciat, iar acest comportament se va repeta;
- Putem spune că lipsa de comunicare este egală cu lipsa de afecțiune, deoarece nu poți să fii afectuos fără să comunici.

## Pierderea unui părinte. Efecte asupra comunicării cu copilul

Divorțul este greu pentru copii, indiferent de vârsta lor. Cu toate că majoritatea adolescenților reușesc să înțeleagă motivele părinților și nu se consideră vinovați pentru separarea acestora, totuși îi afectează într-o măsură destul de însemnată.

E posibil ca un divorț să determine o apropiere mai strânsă între părintele rămas și copil deoarece fiind numai ei doi sau trei (depinde de caz) vor avea nevoie de ajutor reciproc.

Dacă pentru familiile ce au avut parte de un divorț situația este oarecum suportabilă, pentru cele în care unul dintre cei doi părinți a murit este un moment care rareori va fi depășit fără ca restul membrilor să rămână cu traume.

În acest caz, mamele au tendința de a deveni prea protective sau din lipsa timpului, prea permissive.

Tații, mai rău, au tendința de a se închide în sine și de a fi „copleșiți” de situație, deoarece modelul tradițional de familie, care pare să domine societatea românească, nu i-a pregătit pentru momentul în care ar trebui să își crească singuri copii.

În concluzie putem spune că relațiile de familie sunt influențate de personalitatea părinților, de puterea lor de a estompa ceea ce este rău, de metodele folosite pentru educarea copiilor, de atitudinea față de unele situații, de gradul lor de solidaritate, însă totodată, în aceeași măsură sunt influențate de copii și de modul lor de a acționa și de a gândi. O relație dintre părinți și copii va funcționa bine doar atunci când va exista comunicare.

# MINTEA NOASTRĂ, ALIAT SAU SABOTOR?

„NU SUBESTIMAȚI NICIODATĂ PUTEREA GÂNDULUI; ESTE CEA MAI MARE CALE SPRE DESCOPERIRE.”  
IDOWU KOYENIKAN

---

de Nicoleta Vlaicu

Într-adevăr, din nefericire, oamenii uită care este adevărata putere a gândului și cât de mult ne influențează viața o gândire corectă, sănătoasă și pozitivă. Deși este greu să fim mereu fixați pe gânduri pozitive, este bine-venit să facem zilnic eforturi pentru a ne dezvolta capacitatea de a aranja gândurile și a le fixa pe rezultate. Am fost creați să ne trăim viața în libertate, sănătate și bogăție.

Dacă viața noastră nu arată așa, înseamnă că ne blocăm de gândurile noastre. Ele sunt instrumente foarte puternice pe care le folosim fie pentru a crea fericire și bogăție, fie boală și sărăcie.

Dacă viața ta nu arată ca ceea ce visezi, înseamnă că ai gânduri care te împiedică, pentru că ele îți creează viața. Dacă vrei să-ți schimbi viața, schimbă-ți mai întâi gândurile. Iată câteva metode de a îmbunătăți capacitatea de focusare a minții și de a orienta gândurile spre succes și scopuri realizate:

## ✓ **Exerciții**

La fel cum în orice domeniu al vieții, practica generează îmbunătățire, exercițiile de gândire și focusare rezultă o multitudine de avantaje, cum ar fi: posibilitatea de a controla, orienta și aprecia obiectiv gândurile. Astfel de exerciții pot fi efectuate atât sub formă de meditație, cât și în timpul activităților zilnice obișnuite. În subconștientul nostru circulă mii de gânduri zilnic și învățând să le dirijăm, putem deveni o “mașinărie” care transformă dorințele și scopurile în realizări, prin orientarea spre rezultate.

## ✓ **Un somn bun**

Cu siguranță ai simțit pe pielea voastră cum somnul ne afectează coerența și logica gândurilor, după o noapte de învățat pentru examen sau o insomnie înainte de un eveniment foarte important. Somnul este esențial pentru odihna creierului, la fel și a corpului. Fiind odihniți, putem fi siguri că luciditatea gândurilor noastre este la nivelul așteptat și nu va trebui să ne facem griji pentru o eventuală cădere nervoasă sau neclaritate în subconștient, cauzată de oboseală.

## ✓ **Conexiuni care îți dezvoltă gândirea**

Atunci când vorbim de conexiuni, ele pot fi atât umane, cât și sub formă de cărți, filme, yoga sau fitness. Conectând mintea la activitățile sau persoanele care ne inspiră sau dezvoltă, suntem într-o permanentă metamorfoză a gândurilor, uneori fără să ne dăm seama de acest lucru. Toate aceste conexiuni sunt pași către devenire și învățare permanentă și anume din acest motiv trebuie să fim precauți și atenți la toate lucrurile și persoanele care ne înconjoară, pentru că suntem direct și indirect influențați în măsură uriașă.

## ✓ **Alimentație corectă**

La fel ca somnul, mâncarea este un pilon pe care se ține sănătatea noastră mintală, pentru că dehidratarea și foamea cauzează depresie, halucinații și stări anxioase. Mereu este vizibil cum se schimbă dispoziția și modul de gândire a unei persoane după ce mănâncă. Acest lucru este absolut firesc, pentru că mâncarea ne alimentează nu doar corpul, ci și mintea, cu substanțele necesare pentru o bună activitate. Starea de foame ne face agresivi și nerăbdători, lucru care generează gânduri negative și pesimiste.

## ✓ **Timp în aer liber**

Aerul curat și sunetele naturii sunt o sursă foarte puternică de inspirație și liniște interioară. Din acest motiv este recomandat în fiecare zi să petreceți cel puțin o oră în aer liber. De asemenea, este foarte important să aerisim încăperile în care ne aflăm, pentru că lipsa de oxigen încetinește capacitatea de percepere și funcționare a creierului nostru.



# CE BENEFICII ARE SPORTUL ASUPRA CREIERULUI?

---

de Georgiana Andrei

Activitatea fizică regulată este recomandată atât pentru menținerea organismului într-o stare bună de funcționare și sănătate, dar și pentru prevenirea unor boli precum afecțiunile cardio-vasculare, diabetul sau bolile neurologice.

În ceea ce privește creierul, studiile realizate în ultimii ani arată că efectele sportului asupra sistemului nervos central nu sunt deloc de neglijat, o activitate fizică regulată contribuind în general la buna funcționare cerebrală, susținerea sănătății mentale și întârzierea sau reducerea impactului declinului cognitiv asociat cu îmbătrânirea.

Cercetătorii consideră că o explicație pentru rolul benefic al sportului asupra creierului este legată de creșterea fluxului sanguin către anumite zone cerebrale în urma activității fizice, care susține eliberarea factorului neurotrofic derivat din creier (BDBF). Acesta este o proteină care:

- stimulează formarea de noi celule nervoase la nivelul hipocampului, zona cerebrală implicată în memorie, învățare, abilitățile de a planifica și a lua decizii;
- repară neuronii avariați și întărește conexiunile dintre celulele nervoase (sinapsele).

De asemenea, sportul contribuie direct la sănătatea creierului prin capacitatea sa de a reduce rezistența la insulină și inflamația. În plus, reduce riscul de căderi (frecvente mai ales la bătrâni) datorită îmbunătățirii echilibrului și coordonării. Indirect, activitatea fizică contribuie la sănătatea creierului prin reducerea nivelului de stres și anxietate, controlul nivelului de zahăr din sânge, îmbunătățirea somnului și a dispoziției și diminuarea riscului de atac cerebral.

În ceea ce privește bolile psihiatrice, s-a studiat rolul activității fizice la pacienții cu schizofrenie, o tulburare care între 5 și 20 de ani de prezență, duce la pierderea de materie cenușie la nivelul cortexului prefrontal dorsolateral, unde sunt localizate procese cognitive precum atenția, procesarea informațiilor top-down și rezolvarea de probleme.

În urma studiilor realizate, cercetătorii de la Universitatea din California au observat că persoanele aflate la debutul bolii (primul episod schizofrenic) care făceau sport aveau o performanță mai bună la testele de memorie verbală și cogniție socială decât cele care aveau un nivel minim de activitate fizică.

Sportul nu înseamnă doar menținerea corpului într-o formă bună, ci contribuie și la vitalitatea și funcționarea sistemului nervos central. Indiferent de vârstă și de experiența anterioară privind activitatea fizică, nu este niciodată prea târziu să începeți să faceți sport.

Un studiu din 2012 la care au participat femei cu vârste între 70 și 80 de ani (care prezentau semne ușoare ale deteriorării cognitive), a arătat că cele care au făcut exerciții de forță de două ori pe săptămână timp de 6 luni prezentau o îmbunătățire a unor funcții cognitive: capacitatea de concentrare a atenției și de luare de decizii și abilitatea de a rezolva conflicte.

Într-un studiu publicat în 2013 de cercetătorii de la Universitatea din Illinois, participanții de vârstă a treia care timp de 6 luni au avut un antrenament regulat constând în mers pe jos alert prezentau o creștere în dimensiuni a hipocampului și a nivelului proteinei BDBF, acesta fiind de altfel și prima cercetare care a arătat că dimensiunea hipocampului poate crește.

O analiză (2014) a studiilor privind activitatea fizică, creierul și funcțiile cognitive a arătat următoarele:

- exercițiile de fitness cardio-respirator împiedică pierderea de materie albă și cenușie de la nivelul creierului care are loc odată cu îmbătrânirea și totodată îmbunătățește sănătatea structurală a unor zone cerebrale;
- principalele arii cerebrale influențate pozitiv de exercițiile de aerobic sunt cele implicate în memorie, atenție, controlul cognitiv al inhibiției, viteza de procesare a informațiilor.

# PR-UL ȘI IMPORTANȚA SA

de Ana Ogorodnic

Imaginea unei companii sau a unui produs nu se construiește doar prin campanii de promovare și marketing. Un rol din ce în ce mai important într-o companie modernă îl au Relațiile Publice. S-au înregistrat de-a lungul anilor sute de definiții ale PR-ului, însă fără să se ajungă la o variantă convenabilă. Dar cu siguranță că PR-ul nu înseamnă nici relații cu publicul, nici advertising.

Esența PR-ului reprezintă o comunicare convingătoare. Și aceasta pentru că, în interiorul lui, PR-ul este comunicare, comunicare cu mass-media, cu publicul, cu angajații, cu asociații etc. În plus, această comunicare trebuie să fie convingătoare. Ea nu reprezintă o simplă plasare a unui spot publicitar sau realizarea unui anunț, ci trebuie să convingă un anumit public cu privire la o problemă anumită.

PR reprezintă mai mult decât un departament opțional pentru o companie. Pagina web a unei organizații este un instrument de business, de asemenea – advertising-ul și promoțiile. Însă unul dintre cele mai importante instrumente pe care o firmă le poate folosi pentru a-și optimiza imaginea este PR-ul. Dacă un jucător din piață are un comportament neprietenos față de compania noastră, iar acest comportament ne poate crea prejudicii în termeni de profit, atunci avem nevoie de PR. Consumatorii își formează propria lor părere despre un produs sau despre un serviciu, indiferent de publicitatea care i se face. Dacă această opinie nu se aseamănă cu cea pe care ne-o dorim, atunci avem nevoie de PR. Pentru toate aceste activități avem nevoie de specialistul în PR, care să ne ofere cele mai potrivite soluții, în cazul în care departamentul

nostru de comunicare nu are timpul sau expertiza necesară.

Pentru toate aceste activități avem nevoie de specialistul în PR, care să ne ofere cele mai potrivite soluții, în cazul în care departamentul nostru de comunicare nu are timpul sau expertiza necesară. Sau prin outsourcing să apelăm la o companie ce prestează astfel de servicii. PR-ul merge în tandem cu marketingul.

La fel ca în cazul celorlalte instrumente de promovare, analizând când și cum să utilizeze relațiile publice în promovarea unui produs, managerii trebuie să stabilească obiectivele și strategia de PR, să aleagă mesajele de PR și vehiculele cu care urmează să fie comunicate aceste mesaje, să implementeze planul de relații publice și să evalueze rezultatele. Relațiile publice ale firmei trebuie să fie bine armonizate cu toate celelalte activități de promovare, în cadrul efortului total de comunicații de marketing integrate.

PR-ul te ajută să ai succes, indiferent de domeniu și de tipul de activitate. PR-ul îți conferă notorietate, un public fidel, creșterea cotei de piață, a vânzărilor și a marjei de profit, dar, înainte de toate, îți asigură un loc în mintea și în sufletul publicului tău. PR-ul transformă o afacere, un produs, o idee sau o persoană într-un brand. Iar astăzi nu există decât branduri și... un imens no man's land. Dacă în secolul al XIX-lea problema era cum să produci, iar în secolul al XX-lea cum să vinzi, astăzi problema este cum să te faci cunoscut, cum să ocupi un loc în mintea publicului. Astăzi, sau ești un brand sau nu ești. Iar brandurile sunt create cu ajutorul PR-ului. De aceea, putem spune că în secolul XXI, PR-ul face diferența. Avem nevoie de informație și avem nevoie să comunicăm.

PR-ul înseamnă comunicare, o comunicare inteligentă, țintită și convingătoare cu publicurile externe și interne ale fiecărei organizații. PR-ul asigură atât consolidarea poziției în piață, cât și eficiența culturii organizaționale. Prima cerință pentru aceasta o reprezintă realizarea unei comunicări inspirate și convingătoare între dumneavoastră și clienții sau potențialii dumneavoastră clienți și, în general, cu toate publicurile brandului dumneavoastră. Pe o piață concurențială, mereu mai aglomerată, succesul este condiționat mereu mai strict de realizarea unei comunicări inteligente și convingătoare pentru a ocupa un loc în mintea și în inima publicului, a potențialilor clienți. Diferențierea și avantajul competitiv reprezintă deziderate importante, dar care astăzi deja nu mai sunt și suficiente. Astăzi, fără un PR adecvat, nu mai poate supraviețui niciun brand.

De la simplele comunicate de presă la relațiile permanente cu diferitele canale de comunicare media clasice sau digitale, la adresări directe, la organizarea de evenimente și pana la cele mai diferite forme de comunicare neconvenționale, se deschide un câmp imens de posibilități. Importanța este însa natura mesajului, structura campaniei, cunoașterea pieții și a contextelor, definirea clară a scopului și conținutului comunicării, feedback-ul, evaluarea, cunoașterea și înțelegerea corectă a mediului comunicațional. Cu asta se ocupă PR-ul. Cu ajutorul acestor mijloace, cercetare, evaluare, consiliere, propunere și realizare de campanii, PR-ul este în măsură să vă deschidă drumul cel mai sigur și mai scurt spre succes.



# PANDEMIE ÎN PRIMUL AN DE STUDENȚIE

de Valentina Oprea

În România, luna martie a anului 2020, a însemnat debutul unei pandemii mondiale cu noul virus Sars Cov 2 (Covid-19) cu punct de plecare orașul Wuhan, China.

Omenirea s-a mai confruntat cu o situație relativ similară între anii 1918-1919 în timpul primului război mondial, pandemie denumită „gripa spaniolă”. Această denumire a rămas în istorie și a creat falsa impresie că doar Spania se confruntă cu această situație tragică. Efectele devastatoare ale pandemiei au fost relatate în ziarele vremii, Spania fiind țară neutră în războiul mondial a permis difuzarea știrilor.



Cenzura din state precum Franța, Germania, SUA și Marea Britanie au interzis difuzarea informațiilor despre această pandemie pentru a nu instala panica în rândul populației și pentru a nu influența moralul soldaților aflați în război.

La acea vreme (1918), transportul se efectua pe căile ferate și pe mare, astfel că o pandemie făcea ocolul lumii în aproximativ 4 luni. În ciuda tuturor măsurilor de prevenție și a inovațiilor din medicină, virusurile gripale continuă să fie o amenințare importantă asupra sănătății publice. Astăzi, datorită dezvoltării transporturilor, în special prin pasagerii avioanelor, în aproximativ 4 zile virusul poate ajunge în toate colțurile lumii.



Autoritățile au luat măsuri pentru limitarea răspândirii virusului, astfel s-a instalat distanța socială, închiderea temporară a unor instituții, purtarea măștilor din materiale textile în rândul populației, dezinfectarea străzilor și a mijloacelor de transport în comun. Vorbim de același scenariu de acum 100 ani și cel din prezent.

Diferența de un secol constă în dezvoltarea tehnologiilor în special în rândul telecomunicațiilor ceea ce ne ajută să ținem legătura ușor cu cei dragi iar prin intermediul internetului, cu un sigur click ajungem în toate colțurile lumii, chiar și în centrul orașului Wuhan de unde a pornit devastarea temporară a planetei.

Mediul virtual ne-a permis să menținem legătura cu facultatea, cursurile se desfășoară online, putem face cumpărături fără să ne deplasăm la magazin iar pentru unele instituții munca se poate desfășura de acasă. Oricâte progrese ar face tehnologia nu poate înlocui afecțiunea și iubirea.

## CUPRINS

ECHILIBRUL DINTRE FACULTATE ȘI JOB .....	5
CINE SAU CE NE AFECTEAZĂ ÎN ALEGEREA CARIEREI .....	6
EPIGRAME .....	7
EXPERIENȚA ERASMUS +. DE CE TREBUIE SĂ O ÎNCERCI ȘI TU .....	8
EFECTELE COMUNICĂRII .....	9
DE CE SĂ TERMINI O FACULTATE?.....	10
ÎNCREDEREA ÎN SINE .....	10
„TOTUL E GREU LA ÎNCEPUT”- INTERVIU PROFESOR YU JIANG .....	11
FAKE NEWS, ARMA NĂSCUTĂ DINTR-UN DREPT .....	12
SFATURI DE SUFLET .....	13
„CAPCANELE INTELIGENȚEI” DAVID MCRANEY (recenzie) .....	14
DE CE IUBIM CALĂTORIILE? .....	15
STRESUL ÎN PRIMUL AN DE FACULTATE .....	15
WEEKEND PRELUNGIT LA VIENA .....	16
ROLUL AUTOCUNOAȘTERII ÎN DEZVOLTAREA PERSONALĂ .....	17
POEZII .....	18
ROSE, UN PROIECT PENTRU ÎNVIINGĂTORI .....	19
VIAȚA DE STUDENT ÎN CĂMIN. REALITATEA .....	20
COMUNICAREA, RELAȚIA DINTRE PĂRINȚI ȘI COPII .....	21
MINTEA NOASTRĂ, ALIAT SAU SABOTOR?.....	22
CE BENEFICII ARE SPORTUL ASUPRA CREIERULUI?.....	23
PR-UL ȘI IMPORTANȚA SA .....	24
PANDEMIE ÎN PRIMUL AN DE STUDENȚIE .....	25