

DIALOG

studentesc brâncovenesc

JOI // 30 IANUARIE 2014 // ANUL XI // NR. 648 // www.univcb.ro // dsb@univcb.ro



Probleme ale exprimării corecte. Îndreptarea unor greșeli de limba română - despre cacofonie

Pagina 2



SIMPOZIONUL „REALITĂȚI ȘI PERSPECTIVE ÎN TURISMUL VÂLCEAN” LA UNIVERSITATEA CONSTANTIN BRÂNCOVEANU

În data de 17 ianuarie 2013, Facultatea de Management - Marketing în Afaceri Economice Rm. Vâlcea a găzduit simpozionul „REALITĂȚI ȘI PERSPECTIVE ÎN TURISMUL VÂLCEAN”. Evenimentul a fost organizat de Fundația de Învățământ, Știință și Cultură „Prof. univ. dr. Alexandru Puiu”, în parteneriat cu Consiliul Județean Vâlcea, Primăria Municipiului Rm. Vâlcea, Universitatea Constantin Brâncoveanu Pitești – Facultatea de Management Marketing în Afaceri Economice Rm. Vâlcea și Centrul de Turism și Dezvoltare Durabilă din cadrul acestei facultăți, la care au colaborat primării locale, societăți comerciale cu profil de turism, agenții de turism, licee cu învățământ centrat pe turism și alimentație publică.

Propunându-și de la bun început asigurarea unui schimb de experiență între specialiștii din învățământ și reprezentanții administrației publice și cei ai mediului de afaceri vâlcean, simpozionul s-a bucurat de participarea reprezentanților autorităților locale și naționale precum ing. dr. Ion Cilea – Președinte al Consiliului Județean Vâlcea, Gheorghe Naneș – reprezentant al Ministerului Dezvoltării Regionale și Administrației Publice, Aurora Gherghina – Suprefectul Județului Vâlcea, Eduard Vârlan – Viceprimar Primăria Municipiului Rm. Vâlcea, a unui număr relevant de primari din județ, manageri

ai unor societăți comerciale cu activitate în turism, cadre didactice, studenți și masteranzi, însumând în total peste 100 de participanți.

În deschiderea manifestării, Președintele fundației organizatoare, prof. univ. dr. Alexandru Puiu, a dorit să sublinieze câteva dintre obiectivele urmărite, printre acestea numărându-se identificarea câtorva soluții pentru dezvoltarea durabilă și eficace a turismului vâlcean. Conform aprecierilor domniei-sale, județul Vâlcea deține cele mai bogate resurse turistice din țara noastră – numeroase și importante izvoare de ape minerale curative, locuri de agrement montan, relief și climat favorabile etc.

Domnia-sa a menționat că, încă de la înființare, Universitatea Constantin Brâncoveanu a acordat o atenție deosebită turismului, prima facultate creată având profilul de studiu pe această ramură de activitate economică, iar ulterior s-a înființat și dezvoltat o specializare de masterat axată pe economia comerțului, turismului și serviciilor. Ambele specializări sunt acreditate și reevaluate, fiind componente de bază ale Universității Constantin Brâncoveanu, la rândul ei evaluată prin calificativul Grad de încredere ridicat de către ARACIS. Trecând în revistă câteva dintre realizările atinse pe linia colaborării dintre Facultatea de Management Marketing în Afaceri Economice Rm. Vâlcea,

Consiliul Județean și diverse primării, pe de o parte și societăți comerciale și agenții de turism, pe de altă parte, prof. univ. dr. Alexandru Puiu a făcut o serie de propuneri de intensificare și îmbunătățire a acestei colaborări. Astfel, conform recomandărilor domniei-sale, tematica lucrărilor de licență și a disertațiilor ar trebui întocmite în colaborare cu reprezentanții administrației locale și cei ai sectorului economic, aceeași colaborare urmând a fi menținută în îndrumarea studenților și masteranzilor pe parcursul elaborării lucrărilor de absolvire, astfel încât aceste lucrări să devină utile practicii economice și să permită generalizarea unor practici, care s-au realizat și până în prezent, ca la susținerea examenelor finale să participe și reprezentanții anterior menționați.

Există, de asemenea, posibilitatea îmbunătățirii practicii economice a studenților, care se poate continua prin angajarea acestora pe tot parcursul verii.

O altă propunere semnificativă ce poate fi menționată în cadrul direcției urmate a fost aceea ca Centrul de Turism și Dezvoltare Durabilă din cadrul facultății noastre împreună, cu alte unități de acest fel, create la nivelul municipiului și al județului, să elaboreze unul sau mai multe ghiduri turistice, vizând atât întreaga zonă, cât și lucrări sectoriale.

(continuare în pagina 2)



Masa rotundă cu tema “Rolul juristului în instituțiile publice” la UCB Braila

Pagina 3



Sesiune de comunicări științifice în cinstea lui Mihai Eminescu

Pagina 4

Despre cacofonie (continuare)

[Partea a II-a]



Sursă imagine: www.km4dev.org

Specialiștii care s-au ocupat, printre altele, și de chestiunea care ne interesează aici au observat că „vânătorii” de cacofonii din ținuturile mioritice se împart în două categorii: (a) unii pentru care orice repetiție de sunete este supărătoare și (b) unii pentru care numai întâlnirea unor grupuri de sunete sau silabe precum: ca, că, co, ci ș.a.m.d. generează veritabila cacofonie. Pentru cei dintâi, exemple ca „nimănui nu-i place X”, „i-am dat o carte băiatului lui X” etc. conțin cacofonii evidente. Tot cacofonice ar fi și repetiții de tipul ma-ma sau la-la, în situații precum „mama m-a certat”, „mergem la «Laleua neagră»” etc. Aici părerile sunt, totuși, împărțite: ceea ce unora le pare a fi un fel de bălbăială, altora le pare a fi o repetiție agreabilă fie și prin ceea ce sugerează (la-la-ul este muzical, în timp ce reluarea silabei ma evocă, până la urmă, cea mai dragă ființă din lume).

În orice caz, un exemplu cum este cel dat cândva de George Pruteanu – Adesea la ședință toți tații tac – constituie, într-adevăr, o asociere supărătoare de sunete. „Pescuitorii” de cacofonii din cea de-a doua categorie sunt mai numeroși. Chiar și aici pot fi distinse două clase: (i) cei care exagerează nepermis de mult, considerând, de pildă, că după un ca sau un că nu trebuie să urmeze niciun cuvânt care să înceapă

cu sunetul /c/ (sau cu litera corespunzătoare), pretenție care complică inutil lucrurile, de vreme ce, conform dicționarelor noastre, cuvintele care încep cu litera C sunt foarte multe în limba română (în comparație cu cele adunate sub alte litere); deci, nu s-ar cuveni să spunem, bunăoară, „nu văzuse că criminalul avea...” etc.; (ii) cei care sunt deranjați doar de combinațiile fonetice deja semnalate (ca, că, ci, co). Chestiunea ține, desigur, și de obișnuință, fiindcă (după cum observase Ion Coja) nimeni nu s-a plâns, deocamdată, că denumirea comercială Coca Cola sună cacofonic... De altminteri, pe vremea lui Eminescu nu se acorda prea multă importanță unui atare viciu stilistic. Însuși poetul nostru național putea scrie „E frumoasă, se-nțelege... Ca copiii are haz” (Scrisoarea V), fără ca cineva să-i atragă atenția că nu ar fi eufonic. Dimpotrivă, muzicalitatea este una dintre calitățile pregnante ale stilului eminescian!

Și în privința cacofoniei există false „credințe” (ca să nu spunem „mituri”). De pildă, se apreciază că există numai trei cacofonii acceptate în limba română: Ion Luca Caragiale, Biserica Catolică și tactica cavaleriei. În realitate, se pot ivi mult mai multe astfel de situații care sunt, pur și simplu, inevitabile: Republica Camerun, Banca Carpatica, Discoteca Casablanca ș.a.m.d. O altă „prejudecată” ar fi aceea după care cacofoniile se produc doar în exprimarea orală, necuvenindu-se să le luăm în considerație și pe cele din exprimarea scrisă. Nimic mai fals! Funcția scrisului este aceea de a reproduce limbajul, care nu poate exista fără latura sa sonoră (semnificantă).

Chiar și atunci când gândim sau doar citim în gând, corzile noastre vocale tot se mișcă (mai mult sau mai puțin perceptibil). Este drept că, încă din Antichitate, Quintilian observase că, de regulă, cacofonia ia naștere în urechea receptorului, de aceea se cuvine să avem grijă să nu lezăm sensibilitatea acustică a interlocutorului. Să nu uităm însă că anticii citeau textele numai cu voce tare.

În momentul în care Sf. Augustin (sec. IV-V d.Hr.)

a surprins un călugăr care practica lectura în gând, s-a mirat foarte tare. Pe de altă parte, întrucât textele scrise presupun o anumită lentoare a elaborării, cu posibilitatea revenirii asupra celor redactate (și, prin urmare, cu posibilitatea corecturii eventualelor greșeli), este adevărat că scapările cacofonice sunt aici mai rare decât în exprimarea orală. Câteva cuvinte acum și despre modalitățile prin care putem evita cacofoniile (lăsând la o parte, firește, soluțiile deja indicate ca fiind nerecomandabile: „ca virgulă coleg” și „ca și coleg”). În acest sens, „rețeta prescrisă” de regretatul George Pruteanu este foarte bună, de aceea ne permitem să o preluăm aici: „Cea mai bună soluție e să intercalăm un cuvânt adecvat: «o statistică recentă care», «procedează ca G. Călinescu sau în maniera lui Călinescu», «să pornească atunci când» etc. [...] Mult mai deștept e să schimbăm unul din cuvinte, să găsim iute altă construcție sau o intercalare: nu vom spune: afirm că cartea, ci afirm că volumul; nu ca și coleg, ci în calitate de coleg sau: el, de coleg, e bun coleg etc.” (vezi <http://www.pruteanu.ro>). La fel, trebuie să avem grijă și la sinonimele întrebunțate în acest scop: ferindu-ne să spunem „aleargă ca calul”, este de dorit să zicem, mai degrabă, „aleargă asemeni calului”, decât „aleargă precum calul”.

De asemenea, nu ni se par nimerite, într-un atare context, forme arhaice (ori chiar poetice) precum „așșderea/aidoma calului”. În momentul în care, într-un discurs, o cacofonie nu poate fi evitată, este preferabil să facem o mică pauză în vorbire, suficientă pentru a „desface” asocierea neplăcută urechii. Este foarte probabil că, în felul acesta, ascultătorii nici nu vor observa „evenimentul” pe care să se producă. În schimb, menționarea „virgulei imaginare”, dincolo de faptul că îi avertizează până și pe ascultătorii neatenți că urmează o cacofonie, reprezintă și o scuză execrabilă pentru o așa stângăcie... stilistică.

Lect. univ. dr. Cristinel Munteanu

“Realități și perspective în Turismul Vâlcean”

(continuare din pagina 1)

O altă propunere semnificativă ce poate fi menționată în cadrul direcției urmate a fost aceea ca Centrul de Turism și Dezvoltare Durabilă din cadrul facultății noastre împreună, cu alte unități de acest fel, create la nivelul municipiului și al județului, să elaboreze unul sau mai multe ghiduri turistice, vizând atât întreaga zonă, cât și lucrări sectoriale.

Participanții enumerați au exprimat, în general, o poziție favorabilă colaborării, venind, la rândul lor, cu o serie de propuneri în domeniu. Expunerea extrem de interesantă realizată de dl Ion Cîlea cu privire la situația actuală a turismului vâlcean, sub aspectul resurselor existente, a fost urmată de propunerea de instituționalizare a activității de promovare. Domnia-sa a subliniat totodată rolul important pe care tradițiile și obiceiurile locului ar trebui să îl ocupe în rândul turismului. În activitatea întreprinsă în ultimii 5 ani în vederea dezvoltării turismului, sunt incluse 11 proiecte cu finanțare europeană.

Exprimându-și aprecierea pentru organizarea unor astfel de evenimente, dl Gheorghe Naneș – reprezentant al Ministerului Dezvoltării Regionale și Administrației Publice și consilier evaluare economică – a amintit importanța apariției unor structuri de cazare care oferă calitate pentru satisfacerea exigențelor turiștilor. Nu trebuie omis faptul că jud. Vâlcea a participat la competiția de

destinații turistice EDEN, unde cele două societăți – Hotel „Palas” din Băile Govora și Complexul hotelier Călimănești-Căciulata SA – au obținut emblema EDEN, aceasta oferindu-le posibilitatea participării gratuite la diferite târguri internaționale de turism. Domnia-sa și-a arătat, în egală măsură, disponibilitatea de a sprijini orice inițiativă venită din partea Universității „Constantin Brâncoveanu” pentru demararea de noi activități în domeniul vizat.

Participarea studenților la o practică activă în cadrul primăriilor și a unor societăți comerciale a fost susținută și încurajată de viceprimarul Primăriei Municipiului Rm. Vâlcea – Eduard Vărlan. Astfel de practici ar putea deveni un prilej pentru aceste instituții de a remarca tinerii talentați și de a recruta specialiști în turism. Realizând o prezentare interesantă a stațiunii balneoclimaterice Govora, Primarul Mihai Mateescu a inclus în rândul obiectivelor turistice de interes național și internațional multe dintre obiectivele UNESCO constant vizitate în stațiune.

Prezentă la manifestare, doamna Decan Facultății de Management, Marketing în Afaceri Economice, Prof. univ. dr. Iuliana Ciochină, a subliniat o serie de aspecte privind conținutul învățământului axat pe domeniul turismului, precum și faptul că lucrările de licență abordează

probleme actuale, urmărindu-se, în viitor, îmbunătățirea colaborării dintre facultate și unitățile de administrație publică și sectorul economic turistic. Conf. univ. dr. Carmen Iordache – Director al Centrului de Turism și Dezvoltare Durabilă – a expus o analiză pertinentă a situației turismului din zonă, evidențiind atât noile realizări, cât și proiectele viitoare, accentul fiind din nou pus pe necesitatea promovării. Una dintre concluziile la care organizatorii au ajuns este necesitatea îmbunătățirii pe toate căile a promovării turismului vâlcean, care, corespunzător organizat, susținut și promovat, ar putea să ocupe unul dintre primele locuri din țară.



ROLUL JURISTULUI ÎNTR-O INSTITUȚIE PUBLICĂ



Centrul din Brăila al Universității Constantin Brâncoveanu a organizat masa rotundă cu tema: „Rolul Juristului într-o instituție publică. Studiu de caz: Inspectoratul de Poliție Județean Brăila”.

Evenimentul a avut loc miercuri, 15 ianuarie 2014, iar invitat a fost juristul Teodor Staicu, de la Biroul Juridic al Inspectoratului Județean de Poliție Brăila.

Au fost abordate impactul și implicațiile Noului Cod Civil atât asupra mediului de afaceri actual, cât și a societății moderne și a familiei, iar evenimentul s-a dovedit a fi un instrument de informare extrem de interesant și util pentru cei prezenți. S-au dezbătut noile reglementări în materia relațiilor de familie, în mod special pe acelea care privesc divorțul și metodele de simplificare a procedurilor unui astfel de proces. Juristul Teodor Staicu a subliniat importanța mediatorului într-un astfel de caz, întrucât acesta poate rezolva aceste situații în mod amiabil și îi poate scuti pe cei implicați de plata taxei de timbru de 3% pentru partaj, care se achită în mod normal, atunci când partajul este realizat prin intermediul instanței.

Studentii prezenți la eveniment au mai primit răspunsuri la o altă serie de întrebări: Cum se poate obține o pensie de întreținere sau o rentă viageră în urma unui divorț? Ce este convenția matrimonială?

Care sunt tipurile de regimuri matrimoniale și cum poate alege o persoană unul dintre aceste regimuri?

„Ce este important de știut pentru cuplurile căsătorite (inclusiv pentru cei căsătoriți înainte de intrarea în vigoare a Noului Cod Civil) este că schimbarea regimului matrimonial se poate face și după încheierea căsătoriei, cu condiția să fi trecut un an de la căsătoria soților”, a punctat juristul Teodor Staicu. Un alt subiect înscris în programul manifestării a fost dedicat prezentării profesiei de Consilier Juridic. Astfel, conform legislației, poate fi consilier juridic persoana care îndeplinește următoarele condiții: a) este cetățean român și are domiciliul în România; b) are exercițiul drepturilor civile și politice; c) este licențiat al unei facultăți de drept; d) este apt din punct de vedere medical pentru exercitarea profesiei; această condiție se dovedește cu certificat medical eliberat în condițiile legii; e) nu se află în vreunul dintre cazurile de nedemnitate prevăzute de lege. Consilierul juridic numit în funcție are statutul funcționarului, potrivit funcției și categoriei acesteia și desfășoară următoarele activități:

□ asigură consultanța și reprezentarea autorității sau instituției publice în serviciul căreia se află ori a persoanei juridice cu care are raporturi de muncă, apără drepturile și interesele legitime ale acestora în

raporturile lor cu autoritățile publice, instituțiile de orice natură, precum și cu orice persoană fizică sau juridică, română sau străină;

□ în condițiile legii și ale regulamentelor specifice unității, avizează și contrasemnează actele cu caracter juridic;

□ (stagiar și definitiv) poate pune concluzii la judecătoria și la tribunale ca instanță de fond, la organele de urmărire penală, precum și la celelalte organe administrative cu atribuții jurisdicționale;

□ (definitiv) poate pune concluzii la instanțele judecătorești de toate gradele, la organele de urmărire penală, precum și la toate autoritățile și organele administrative cu atribuții jurisdicționale.

Stagiul în profesia de Consilier Juridic

La debutul exercitării profesiei, consilierul juridic efectuează obligatoriu un stagiul de pregătire profesională cu durata de 2 ani, perioadă în care are calitatea de consilier juridic stagiar.

Condițiile efectuării stagiului, asigurarea consilierului juridic îndrumător, definitivarea și celelalte condiții din perioada stagiului sunt cele prevăzute în legea pentru exercitarea profesiei de avocat și statutul profesional al acesteia, care se aplică în mod corespunzător. Consilierii juridici care, la data intrării în vigoare a legii privind organizarea și exercitarea profesiei de consilier juridic, debutaseră în profesie, dobândesc calitatea de consilieri definitiv.

Despre profesia de jurist, Teodor Staicu ne-a declarat: „Meseria mea, meseria de jurist este frumoasă și nu atât prin prisma funcției deținute aici, care ar trebui să conteze cel mai puțin, cât prin provocările întâlnite în fiecare zi, prin întrebările care își așteaptă răspunsul pentru ca lucrurile să poată funcționa și să poată funcționa bine. Am considerat întotdeauna că Biroul juridic este un „motor” din marea mașinărie care se cheamă Inspectoratul Județean de Poliție Brăila și că, alături de celelalte departamente din cadrul său, contribuie la bunul mers al activității acestuia. Tinerilor absolvenți ai Facultății de Drept le doresc ca, odată cu terminarea facultății, să nu își uite idealurile și, chiar dacă pe parcurs renunță la această meserie, să nu renunțe și la ideea de la care ar fi trebuit să plece atunci când s-au înscris la această specializare: aceea de a fi oameni și de a încerca să-i ajute întotdeauna pe alții.”

Asist. univ. drd. Alina Sulicu
Asist. univ. drd. Nicoleta Ciacu



Sesiune de comunicări în cinstea lui Eminescu la UCB Brăila



A devenit deja o tradiție ca în preajma zilei de 15 ianuarie – dată la care aniversăm nașterea poetului nostru național – Universitatea Constantin Brâncoveanu, prin centrul său universitar de la Brăila, să organizeze și să găzduiască o sesiune de comunicări dedicată lui Mihai Eminescu, o sesiune-concurs în cadrul căreia să se întrecă elevi provenind de la colegiile și liceele brăilene.

Anul acesta, evenimentul a avut loc miercuri, 22 ianuarie, începând cu ora 13.00, în Aula Universității. Au fost înscrise 18 lucrări, semnate de tot atâția tineri autori, care s-au axat pe problematica generală propusă de organizatori, Timpul – supratemă a operei eminesciene. Juriul, format din lector univ. dr. Cristinel Munteanu, profesor Adrian Simion (inspector de specialitate al IȘJ Brăila) și conf. univ. dr. Zamfir Bălan (director adjunct al Muzeului Brăilei), a apreciat calitatea comunicărilor prezentate (ținând seama atât de conținutul textelor scrise, cât și de modul expunerii lor în fața publicului din sală).

În urma deliberării, ierarhia arată astfel:

Premiul I: Soare Liviu, Timp și ontogenie (Liceul Pedagogic „D.P. Perpessicius”; prof. îndrumător: Marioara Novac); Bogoi Elena, Timpul, fereastră a eternității (Liceul Pedagogic „D.P. Perpessicius”; prof. îndrumător: Carmen Aldea); Premiul al II-lea: Vișan Raluca, Jocul, visul, copilăria, fericirea – ipostaze elegiace ale supratemei timpului (Colegiul Național „Nicolae Bălcescu”; prof. îndrumător: Ana Maria Zlăvoag); Rotaru Alexandru, Eminescu – luceafărul atemporal (Colegiul Economic „Ion Ghica”; prof. îndrumător: Daniela Ionescu); Premiul al III-lea: Sofrone Florina, Timpul – simbol și filosofie (Liceul Pedagogic „D.P. Perpessicius”; prof. îndrumător: Anicuța Novac); Patrichi Gabriela, Supratema timpului în creația eminesciană (Colegiul Economic „Ion Ghica”; prof. îndrumător: Mihaela Hurtoi); Mențiuni: Bolboceanu Florentina, Obsesia timpului în poezia lui Eminescu (Liceul Tehnologic „G.K. Constantinescu”; prof. îndrumător: Raluca Toma); Enache Andreea, Circular și linear (Liceul Pedagogic „D.P. Perpessicius”, prof. îndrumător: Marioara Novac); Mihai Oana Gabriela, Puritatea creației eminesciene plasată în timpul romantismului (Liceul Pedagogic „D.P. Perpessicius”; prof. îndrumător: Carmen Aldea); Buhuș Clira Andreea, Timpul în perspectiva lui Eminescu (Liceul Pedagogic „D.P. Perpessicius”; prof. îndrumător: Carmen Aldea); Dianovschi Mădălina, Metamorfozele timpului în opera eminesciană (Liceul Tehnologic „G.K. Constantinescu”; prof. îndrumător: Raluca Toma); Toader Mădălina Gabriela, Opera eminesciană grațiată prin evadarea în tema timpului (Liceul Pedagogic „D.P. Perpessicius”; prof. îndrumător: Carmen Aldea).

Trebuie spus că toți participanții (deci, și cei necâștigători) au primit cel puțin o carte (alături de diploma de participare, care va fi înmănată și

profesorilor îndrumători), ca recompensă pentru efortul și dorința lor de a-l cinsti cum se cuvine pe Eminescu. În acest sens, sponsori generoși (și parteneri ai acestei acțiuni) au fost Muzeul Brăilei și Biblioteca Județeană „Panait Istrati”, cea din urmă fiind reprezentată, și cu această ocazie, de către directorul Dragoș Neagu. Pentru colaborarea lor dintotdeauna cu universitatea noastră, doamna decan, conf. univ. dr. Camelia Vechiu – susținătoarea entuziastă a activităților culturale de acest gen – a ținut să le mulțumească în mod special respectivelor instituții în alocuțiunea de bun venit.

Impresionați de diversitatea punctelor de vedere susținute și de evidențierea atâtor aspecte diferite ale temei timpului, reflectate artistic în opera eminesciană, organizatorii au propus deja pentru concursul următor (așa cum au procedat și în anii trecuți) o altă temă majoră a creației poetului nepereche: istoria.

Lector univ. dr. Cristinel Munteanu



Modalități de a lucra eficient în 2014

Atunci când există mai multe proiecte în desfășurare și suntem presați de timp poate fi destul de dificil să ne concentrăm atenția asupra celor mai importante sarcini de lucru. Dacă stabilim un plan de lucru clar și înțelegem importanța muncii noastre, vom fi capabili să realizăm mult mai multe decât ne-am fi gândit.

Există câteva modalități de a lucra mai bine.

☐ Prioritizează!

Este bine să ne concentrăm pe sarcinile de lucru importante, mai degrabă decât pe cele urgente. Odată ce ai stabilit care sunt proiectele pe care trebuie să te concentrezi, activitatea ta va fi mai ușoară.

☐ Stabilește perioada optimă de lucru!

Pe lângă prioritizarea sarcinilor de lucru, este important să știi în ce parte a zilei de lucru ai randament maxim. Cele mai multe persoane au un bun randament în prima parte a zilei, mai precis în primele ore ale dimineții. Există însă și excepții, persoane care îndeplinesc mai multe sarcini și obiective după-masa sau chiar în ultima parte a zilei. Acordă o mare atenție obiceiurilor zilnice, descoperă perioada în care te simți odihnit și poți lucra eficient.

☐ Elimină activitățile consumatoare de timp!

Este important să observi câte obiective poți atinge într-o oră, în care nu-ți mai verifici e-mailul și nu accesezi rețelele sociale. Studiile au arătat că lucrul

intens timp de 90 de minute este eficient, întrucât constituie perioada optimă pentru concentrare.

Vei observa o îmbunătățire a activității desfășurate, de-a lungul unei zile de lucru, atunci când ești concentrat o perioadă mai mare de timp și nu te lași distras de telefon sau e-mail.

☐ Stabilește deadline-uri!

Deadline-urile sunt extrem de eficiente atunci când îți dorești să lucrezi în mod organizat. Este bine să stabilești ca prioritate obiectivele cele mai importante (și urgente).

☐ Cunoaște-ți limitele!

Un obstacol care îi împiedică pe cei mai mulți să devină productivi reprezintă faptul că-și asumă prea multe obiective. O modalitate de a lucra eficient este să-ți cunoști punctele forte, să știi câte de multe obiective poți aduce la îndeplinire într-un anumit interval de timp.

☐ Învață să spui nu!

Odată ce îți cunoști bine limitele, este important să ai curajul de a spune nu. Poți să refuzi proiectele pe care nu le poți îndeplini. Este bine să anunți la începutul proiectului că nu poți să te

implici, decât să aștepti o perioadă îndelungată pentru a-ți informa șeful. Atunci când ești stresat și aglomerat, cere sprijinul unui coleg sau chiar al echipei.

dr. Mihaela Mărăcine

Sursa: www.linkedin.com

Sursă imagine: www.marketingempire.co.uk

