



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Cod apel: PEO/78/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A36

Titlu Apel: "Ține pasul" - Regiuni mai puțin dezvoltate

Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității

Obiectiv specific: ESO4.7_Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale

Titlul proiectului: Tine pasul cu schimbarea. Adaptarea competențelor specifice ale angajaților din regiunile SUD EST și NORD EST la evoluțiile tehnologice
ID-ul proiectului: 312238

Beneficiar: Centrul de Consultanță și Studii Europene SRL

Partener: Agenția Județeană pentru Ocuparea Forței de Muncă Vaslui



Pași de urmat pentru a fi mulțumit la job

Alegerea de a avea un **job** la o companie sau alta aparține fiecărui angajat în parte – fiecare poate opta să candideze pentru un loc de muncă dorit dintr-un motiv sau altul. Se întâmplă ca pe parcursul traseului profesional să apară nemulțumirea în alegerea făcută.

Dacă nemulțumirea alegerii jobului nu este suficient de evidentă și încă nu ai ajuns la punctul în care ești decis să îți dai demisia de la job, află **10 feluri** în care obții starea de bine la muncă:

1. Caută aspecte pozitive la job

Fiecare și-ar dori să aibă cel mai bun șef la job, dar dacă acest lucru nu se întâmplă, nu este cazul să se instaleze disperarea. Soluția optimă este gândirea pozitivă după alegerea jobului și identificarea tuturor plusurilor și minusurilor acestuia, precum și punerea accentului pe aspectele favorabile. Pe cât posibil, este indicat a se evita la job persoanele pesimiste și bârfitoare și identificarea colegilor simpatizați și petrecerea a cât mai mult timp alături de ei.

2. Încearcă să faci zilnic ce îți place la job

Este posibil să îți placă actualul job, să îți placă sau nu activitățile pe care le desfășori în mod curent. Cel mai indicat ar fi să-ți analizezi propriile **abilități** și obiectivele profesionale. În situația în care identifici printre activitățile specifice postului ceva care să se potrivească, ar fi indicat să-ți propui să faci acest lucru cât mai frecvent posibil. Aceste sarcini pot fi un punct de sprijin la job.





3. Caută la job surse de dezvoltare profesională

Poate că te gândești că angajatorul nu face destul pentru dezvoltarea ta, însă trebuie abordată această problemă diferit. Fiecare individ în parte trebuie să fie interesat de propria dezvoltare la job, cunoscându-și cel mai bine propriile zone de interes. Discutând cu propriul șef despre posibilitățile companiei de a-ți oferi niște cursuri pentru a deveni performant la [job](#) și în carieră.

4. Acceptarea la job a responsabilităților care te mulțumesc

Angajații se plâng adesea de comunicarea defectuoasă în companie, de lipsa informațiilor sau că nu cunosc toți colegii de job. Nu ajută deloc adoptarea unei atitudini pasive la job, managerul societății putând fi adesea prea preocupat de propriile responsabilități și putând fi în posibilitatea de a uita ceea ce ar trebui să facă pentru fiecare angajat în parte.

Fiecare angajat în parte ar trebui să încerce să descopere singur ceea ce îl interesează la job, și singur să-și îmbunătățească relațiile cu colegii. Adresarea întrebărilor la job șefului ori de câte ori este necesar și există disponibilitatea oferirii unui răspuns, demonstrează prezența interesului și implică un câștig în imagine. Odată informat, fiecare angajat în parte poate accepta noi responsabilități la job care îi poate motiva.

5. Solicitarea unui feedback de la manager

În situația în care primirea unui feedback din partea managerului întârzie să apară, atunci este indicat ca acesta să fie cerut, mai ales dacă există un interes vizibil în propria performanță la job și există motivare de muncă pe acel post. Când soliciți un feedback din partea managerului, menționează că ești interesat de ceea ce faci la job și vrei să-ți îmbunătățești rezultatele. Fiecare angajat în parte trebuie să fie interesat de propria performanță și de dezvoltarea personală.

6. Promite la job numai ceea ce poți respecta

Una din cauzele disconfortului sau stresului la job este eșecul propriilor angajamente. La momentul angajării un candidat declară că este capabil să facă multe lucruri, iar apoi consumă mult timp cu găsirea scuzelor pentru promisiunile neonorate.

7. Evitarea atitudinii negative la job

Alegerea de a fi fericit la job presupune și evitarea conversațiilor negative și a oamenilor nemulțumiți de ceea ce fac în postul lor. Nu lăsa gândurile negative să te doboare, fii încrezător în propriile forțe la job!

8. Practica “bătălia” profesională

Chiar dacă ești o persoană căreia nu îi plac conflictele, nu confunda însă conflictul cu “bătălia” pentru a obține performanța la job. Acest tip de “luptă” pune în valoare toate capacitățile personale de a săvârși la



nivel înalt sarcinile de job și a atinge obiectivul profesional. “Bătălia” pentru câștigarea respectului personal și al celor din jur este un mod de a fi fericit la job.

9. Identificarea prietenilor la job

Timpul petrecut la job reprezintă o mare parte din viața fiecăruia. Pentru a amplifica starea de mulțumire a fiecărui angajat în parte, este indicate crearea relațiilor de prietenie la serviciu. Aceste relații pozitive cu colegii sunt menite să ofere sprijin în prezent și, de ce nu, poate și în viitor.

10. În caz de eșec, se recomandă identificarea unui alt job cu zâmbetul pe buze

În situația în care cele menționate mai sus nu au contribuit la starea de fericire la job, este timpul de o reevaluare a opțiunilor, a angajatorului ori a întregii cariere. Nu este benefică petrecerea unui timp îndelungat în dezamăgire față de cei din jur, față de organizație sau de sarcinile de la job. Dacă mediul de lucru nu ți se potrivește, acesta nu se poate schimba peste noapte!



Actionează în propriul interes de fiecare dată și fără a lăsa mediul, șeful sau colegii să afecteze cheful de viață și productivitatea la **job**.

Menține-te motivat la job și vei fi invidiat pentru mulțumirea obținută!

Dorești să fii informat în acest domeniu? Te așteptăm în cadrul proiectului „*Ține pasul cu schimbarea. Adaptarea competențelor specifice ale angajaților din regiunile SUD EST și NORD EST la evoluțiile tehnologice*”.

Dacă te interesează să te înscrii în proiect, accesează pagina următoare: <https://tinepasulsudest-nordest.com/inscriere-on-line/>

