



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Avizat,
Manager proiect,
Conf. univ. dr. Cristian MARINĂȘ

Provocări pentru cursuri digitale

Material de învățare online realizat în cadrul proiectului
Practică inteligent dezvoltarea ta - PRIDE-U

Elaborat de:
Roxana Ioana MUNTEANU
EXPERT DEZVOLTARE MATERIALE DE ÎNVĂȚARE 3



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

1. Provocarea 1 – pentru cursul „Cum îmi pot antrena inteligența emoțională”.

Gândește-te la jobul tău ideal și identifică 2-3 competențe ce țin de inteligența emoțională și sunt esențiale pentru a performa în acel job. Formulează 4 întrebări ce pot fi folosite la un interviu pentru a evalua în ce măsura candidații fac dovada acelor competențe.

2. Provocarea 2 – pentru cursul „Cum îmi pot antrena inteligența emoțională”.

Identifică 2 exemple de persoane publice care posedă un nivel înalt de inteligență emoțională și argumentează de ce crezi asta, trecând prin toate cele 4 arii ale inteligenței emoționale – cunoaștere de sine, auto-reglare, cunoaștere celorlalți și relaționare.

3. Provocarea 3 - pentru cursul „Cum îmi pot antrena inteligența emoțională”.

Identifică minim 3 avantaje ale dezvoltării inteligenței emoționale pentru următoarele profesii: contabil, programator IT, traducător.

4. Provocarea 4 – pentru cursul „Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională”.

În loc să eviți emoțiile sau să cauți distrageri temporare, psihologii și cercetătorii îți recomandă să te confrunți direct cu ele. Luând considerare care sunt strategiile menționate în curs prin care îți poți îmbunătăți abilitățile de autoreglare, găsește câte o imagine/gif reprezentativ pentru fiecare strategie. Îți vei realiza astfel o ancoră vizuală care te va ajuta să transferi aceste strategii din memoria de scurtă durată în memoria operațională de unde îți va fi mai ușor să le accesezi.

5. Provocarea 5 – pentru cursul „Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională”.

Identifică câte un exemplu din experiența personală pentru fiecare dintre cei 3 factori motivaționali prezentați în secțiunea despre Auto-motivare a cursului.

6. Provocarea 6 – pentru cursul „Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională”.

Alege una dintre tehnicile prezentate în curs despre dezvoltarea abilităților de auto-motivație și identifică o situație în viața ta în care poți aplica una dintre aceste



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

tehnici. Detaliază care este obiectivul tău în acea situație și cum poți exersa tehnica de auto-motivare aleasă.

7. Provocarea 6 – pentru cursul „Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională”.

Formulează câte un răspuns empatic pe care l-ai putea oferi următoarelor persoane publice, dacă ai avea ocazia să discuți cu ele -

- Amber Heard, după ce a aflat că a pierdut procesul intentat de Johnny Depp
- Will Smith, după ce i-a dat o palmă lui Chris Rock în timpul ceremoniei de decernare a premiilor Oscar

Asigură-te că răspunsul tău este cu adevărat empatic și nu se confundă cu un răspuns simpatetic (conform distincțiilor prezentate în curs)