



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

„Cum poți activa puterea obiceiurilor”

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

Martie 2022



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

Descrierea cursului și obiectivele de învățare

Cursul oferă o incursiune în universul proceselor formării și menținerii obiceiurilor drept pârgă puternice ale comportamentului uman.

Obiective

În acest curs, studenții vor descoperi informații despre procesele complexe din spatele obiceiurilor comune și vor explora cele trei elemente de bază pentru formarea lor: context, repetiție și recompensă.

Vor învăța cum să își formeze și să respecte obiceiuri care funcționează pentru ei, nu împotriva lor.

Cuprinsul cursului:

- **Introducere**
 - Unde ai greșit până acum?
 - 2 pași pentru schimbarea identității
 - Invizibilitatea obiceiurilor
- **Fundamentul formării obiceiurilor**
 - Contextul este rege
 - Adevărul despre repetiție
 - Cum funcționează recompensa
- **Găsirea reperelor**
 - Riscurile varietății
 - Stratificarea rutinei
- **Eliminarea fricțiunilor**



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

- **Puterea surprinzătoare a controlului situational**
- **Cum te poate ajuta bucătăria franceză să-ți formezi noi obiceiuri**
- **Ce îți ghidează comportamentul**
 - **Puterea celorlați**
 - **Obişnuința fericirii**
 - **Ce te învață neurobiologia despre obiceiuri**
- **Sumar**
 - **Concluzii**
 - **Resurse**

Cursul este disponibil pentru studenții înscriși în grupul țintă pe platforma on-line a proiectului, putând fi accesat de către fiecare student doar după autentificare.

https://campus.ase.ro/pride_lucru/index.asp



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

Cum poți activa puterea obiceiurilor

[START COURSE](#)

Description 15 Lessons

Obiceiurile sunt pârghii puternice ale comportamentului uman. Sunt predictorii de neegalat ai rezultatelor pe termen lung. Realizăm ceea ce ne dorim mâine doar stăpânindu-ne obiceiurile de astăzi.

În acest curs, vei descoperi informații despre procesele complexe din spatele obiceiurilor comune și vei explora cele trei elemente de bază pentru formarea lor: context, repetiție și recompensă.

Vei învăța cum să îți formezi și să respecți obiceiuri care funcționează pentru tine, nu împotriva ta.

Urmând câteva instrucțiuni simple și schimbând câteva comportamente mici, poți obține rezultate incredibile. Așadar, hai să începem.



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

Proiectul Practica inteligent dezvoltarea ta - PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum poți activa puterea obiceiurilor

0% COMPLET

INTRODUCERE

Unde ai greșit până acum

2 pași pentru schimbarea identității

Invizibilitatea obiceiurilor

FUNDAMENTUL FORMĂRII OBICEIURILOR

Contextul este rege

Adevărul despre repetiție

Cum funcționează recompensa

GĂSIREA REPERELOR

Lección 1 din 15

Unde ai greșit până acum

Afară cu vechiul

De câte ori ți-ai spus: „Voi face mai multă mișcare” sau „Anul ăsta mă las de fumat”? Cât de des ți-ai urmat acest îndemn?

Dacă răspunsul tău este un răsădător „Rareori”, nu ești singur. Chiar și atunci când suntem încântați de ideea de a ne schimba vechile rutine, se pare că ele au un talent de a persista. Adesea ne trezim că facem aceleași angajamente – și stabilim aceleași obiective – an de an.

De ce este atât de ușor să persisti în obiceiuri negative și atât de greu să adopți unele pozitive? Exercițiile fizice, meditația și alimentația sănătoasă sunt rezonabile o zi-două, după care devin o corvoadă.

Totuși, odată ce ți-ai format unele obiceiuri, ai tendința să le repeți la nesfârșit - mai cu seamă pe cele nedorite. În ciuda bunelor tale intenții, obiceiurile nesănătoase, cum ar fi privitul cu orele la televizor, consumul de junk food sau fumatul, par imposibil de eliminat.

Schimbarea comportamentelor este dificilă



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 SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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

Cum poți activa puterea obiceiurilor

0% COMPLET

- INTRODUCERE
- Unde ai greșit până acum
- 2 pași pentru schimbarea identității
- Invizibilitatea obiceiurilor
- FUNDAMENTUL FORMĂRII OBICEIURILOR
- Contextul este rege
- Adevărul despre repetiție
- Cum funcționează recompensa
- GĂSIREA REPERELOR

Schimbarea comportamentelor este dificilă

Cu toți am încercat să ne schimbăm comportamentul. Dar, în ciuda impulsului inițial, a optimismului și a energiei care urmează unui nou plan, de multe ori eșuăm lamentabil. Citește povestea personajelor de mai jos. Te poți raporta la experiențele lor?

Alina economisește pentru a cumpăra prima ei casă. Își creează un buget lunar și se angajează să-l respecte. Dar, după câteva săptămâni, Alina începe să se îndepărteze de buget. Comandă mâncare la pachet în urma



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



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



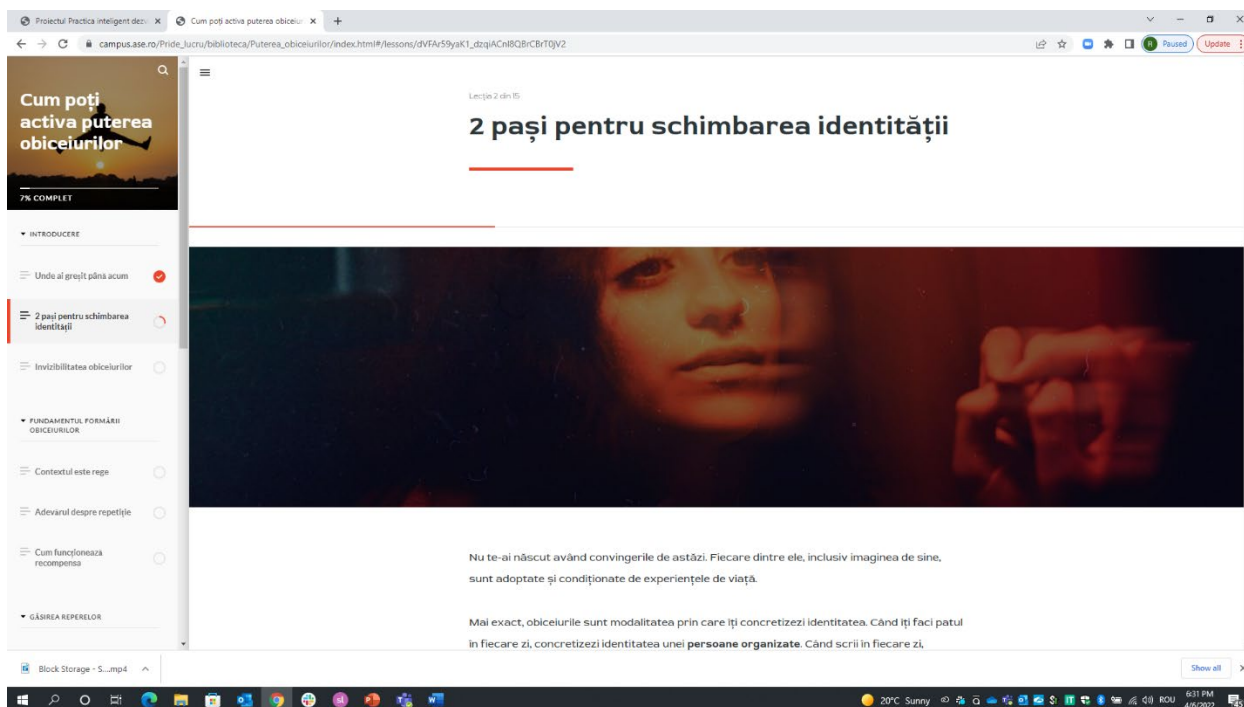
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





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



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



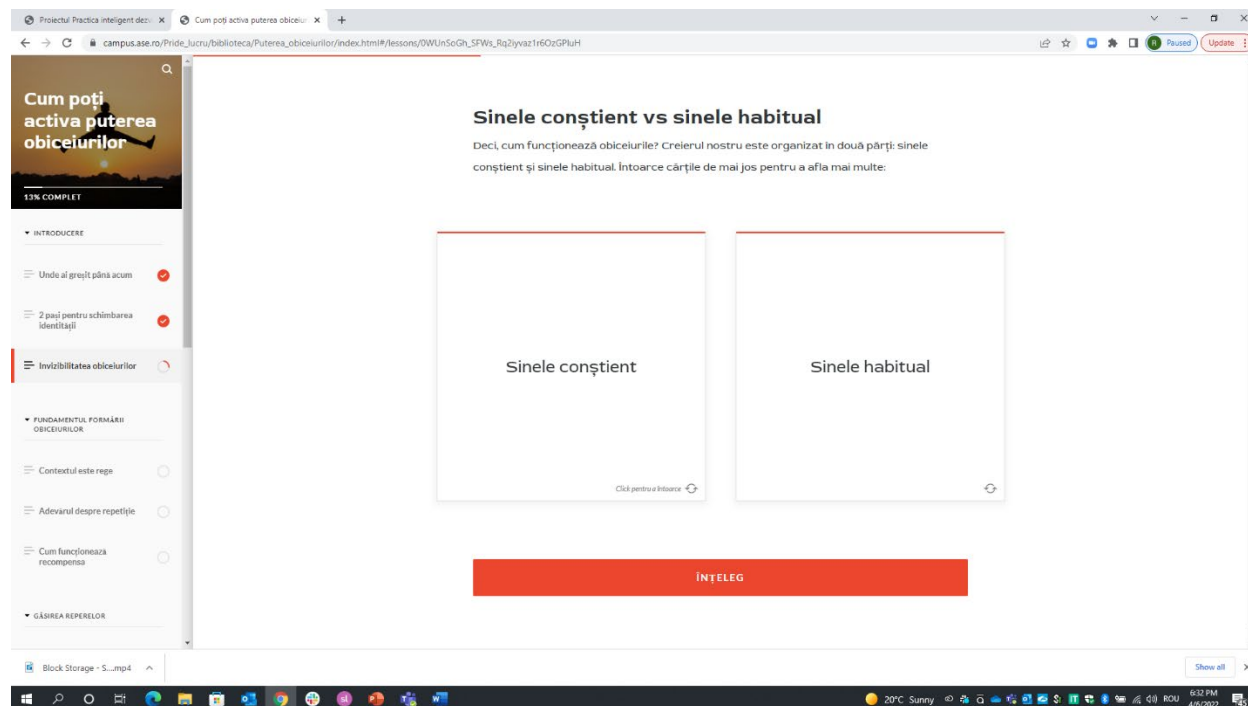
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





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



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

Cum poți activa puterea obiceiurilor

13% COMPLET

- INTRODUCERE
 - Unde ai greșit până acum
 - 2 pași pentru schimbarea identității
 - Invizibilitatea obiceiurilor
- FUNDAMENTUL FORMĂRII OBICEIURILOR
 - Contextul este rege
 - Adevărul despre repetiție
 - Cum funcționează recompensa
- GĂSIREA REPERELOR

Un exemplu de sine habitual

Sinele tău habitual lucrează în afara unui demers conștient. De exemplu, Vlad și Nora fac același mic dejun în majoritatea dimineților. Când au început pentru prima dată rutina, au trebuit să se gândească la proces. Dar acum, organizarea micului dejun este un obicei.

Faceți clic pe maratorii de mai jos pentru a afla mai multe.



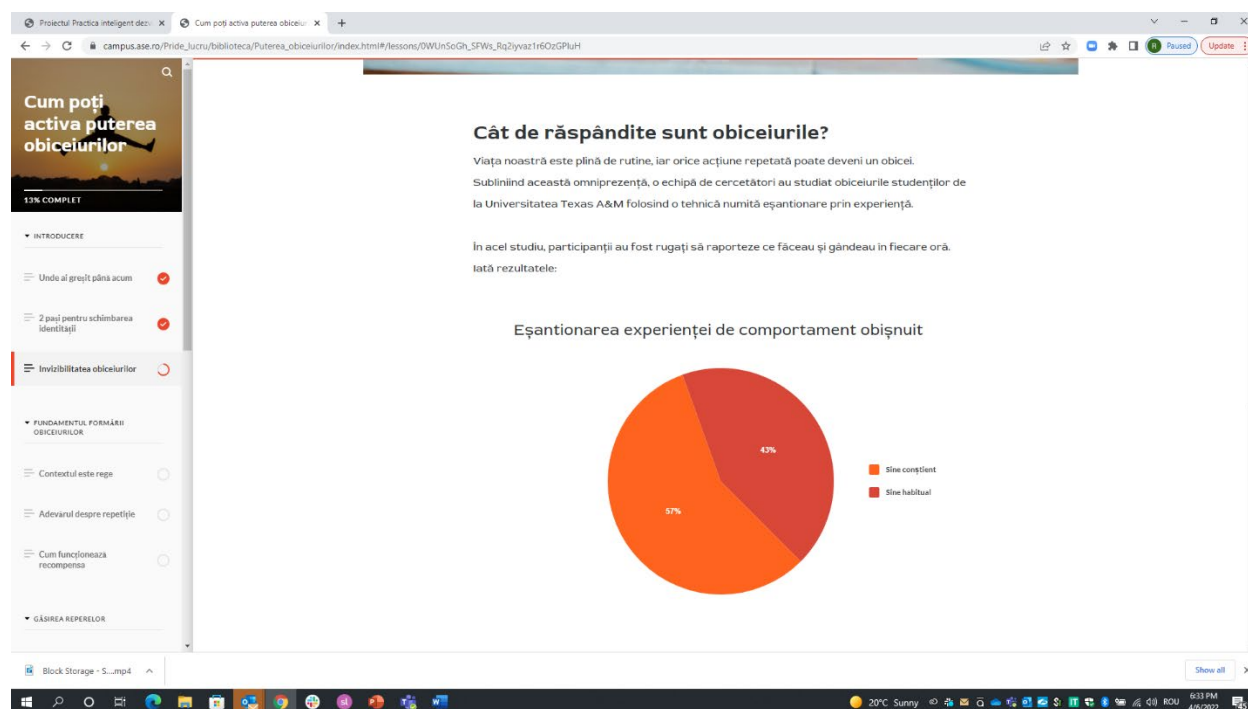
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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 SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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





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 SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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

Cum poți activa puterea obiceiurilor

13% COMPLET

- INTRODUCERE
 - Unde ai greșit până acum
 - 2 pași pentru schimbarea identității
 - Invizibilitatea obiceiurilor
- FUNDAMENTUL FORMĂRII OBICEIURILOR
 - Contextul este rege
 - Adevărul despre repetiție
 - Cum funcționează recompensa
- GĂSIREA REPERELOR

Iluzia introspecției

Deci, ce acțiuni alcătuiesc acel 43%? S-ar putea să fi conștient de obiceiurile tale indezirabile, cum ar fi cheltuirea excesivă, mușcatul unghiilor și privitul la televizor noaptea târziu. Dar te-ai gândit la obiceiurile dezirabile?

Obiceiurile dorite sunt adesea observate din cauza iluziei de introspecție. Extinde rândul de mai jos pentru a afla mai multe.

Ce este iluzia introspecției?

Iluzia introspecției supraestimează gândurile, sentimentele și intențiile eului nostru conștient. În loc să ne credăm obiceiurile pentru acțiuni benefice, atribuim acele acțiuni puterii voinței.

De exemplu, părinți care le citesc copiilor în fiecare seară ar putea crede că iau o decizie conștientă, izvorâtă din rațiun. Dar acea acțiune zilnică este mult mai probabil un obicei. Părinții nu trebuie să se întrebe: „Ar trebui să-i citesc copilului meu în seara asta?” Ei doar o fac - automat.



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



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/626/6/13/13138

V



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 SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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



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

Cum poți activa puterea obiceiurilor

20% COMPLET

INTRODUCERE

- Unde ai găsit până acum
- 2 pași pentru schimbarea identității
- Invizibilitatea obiceiurilor

FUNDAMENTUL FORMĂRII OBICEIURILOR

Contextul este rege

- Adevărul despre repetiție
- Cum funcționează recompensa

GĂSIREA REPERELOR

Proximitatea influențează acțiunea

Acțiunile tale reflectă adesea contextul din jurul tău, la bine și la rău. Ne implicăm în ceea ce este aproape de noi și avem tendința de a trece cu vederea ceea ce este departe.

De exemplu, unde ai tendința să te ulei când navighezi pe culoarele unui magazin alimentar?

Atinge marcatorul de mai jos pentru răspuns.

Block Storage - S...mp4

20°C Sunny 6:33 PM 4/6/2022



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





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

Cum poți activa puterea obiceiurilor

20% COMPLET

INTRODUCERE

- Undo al greșit până acum
- 2 pași pentru schimbarea identității
- Invizibilitatea obiceiurilor

FUNDAMENTUL FORMĂRII OBICEIURILOR

Contextul este rege

- Adevărul despre repetiție
- Cum funcționează recompensa

GĂSIREA REPERELOR

Schimbă-ți împrejurimile

Pe scurt, proximitatea influențează totul – de la ceea ce mănânci până la ceea ce cumperi, chiar și cât de mult faci mișcare. Și dacă îți schimbi împrejurimile, îți poți schimba acțiunile.

Așadar, în loc să te învinuiești atunci când nu reușești să devii mai sănătos, mai bogat sau mai înțelept, schimbă-ți împrejurimile. Atingeți cardurile de mai jos pentru trei exemple

Dacă vrei să nu mai consumi gustări nesănătoase ...

Clică pentru a înlocui

Dacă vrei să bei 2 litri de apă pe zi

Clică pentru a înlocui

Dacă vrei să exersezi mai des la chitară

Clică pentru a înlocui

Dacă vrei ca un obicei să devină o parte importantă a vieții tale, crează-i indicii evidente în mediul în care trăiești. Cele mai persistente comportamente au de regulă indicii multiple. Gândește-te în câte contexte un fumător este tentat să-și aprindă o țigară - la volan, când vede un prieten fumând, când este stresat la serviciu etc.

Aceeași strategie poate fi folosită și în adoptarea unor obiceiuri pozitive.

Block Storage - 5...mp4

20°C Sunny 6:36 PM 4/10/2022



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

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

Cum poți activa puterea obiceiurilor

20% COMPLET

INTRODUCERE

- Unde ai greșit până acum
- 2 pași pentru schimbarea identității
- Invizibilitatea obiceiurilor

FUNDAMENTUL FORMĂRII OBICEIURILOR

- Contextul este rege
- Adevărul despre repetiție
- Cum funcționează recompensa

GĂSIREA REPERELOR

Aceeași strategie poate fi folosită și în adoptarea unor obiceiuri pozitive.

Micile schimbări de context pot duce în timp la schimbări majore de comportament.

Orice obicei este declanșat de un indiciu. Suntem înclinați să sesizăm indiciile mai vizibile.

Este mai ușor să-ți formezi un obicei într-un mediu nou, pentru că nu vei fi nevoit să combați indiciile vechi.

Fă o pauză și reflectează

Ce obiceiuri vrei să rupi? Cum le poți face mai greu de îndeplinit, mai puțin probabile? Ce obiceiuri vrei să începi? Cum poți determina aceste comportamente?



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/626/6/13/13138



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

Cum poți activa puterea obiceiurilor
77% COMPLET

INTRODUCERE

- Unde ai greșit până acum
- 2 pași pentru schimbarea identității
- Invizibilitatea obiceiurilor

FUNDAMENTUL FORMĂRII OBICEIURILOR

- Contextul este rege
- Adevărul despre repetiție
- Cum funcționează recompensa

GĂSIREA REPERELOR

Experimentul sănătății

Așadar, cât durează? Un cercetător a încercat să găsească acest răspuns, cerându-le participanților să-și aleagă un nou comportament sănătos pe care doresc să-l efectueze în mod regulat.

O persoană a hotărât să manance un fruct la prânz în fiecare zi.

Un alt participant s-a decis să facă 15 minute de exerciții fizice, seara înainte de cină.

Rezultatele

La sfârșitul fiecărei zile, participanții au înregistrat dacă au făcut acțiunea și cât de



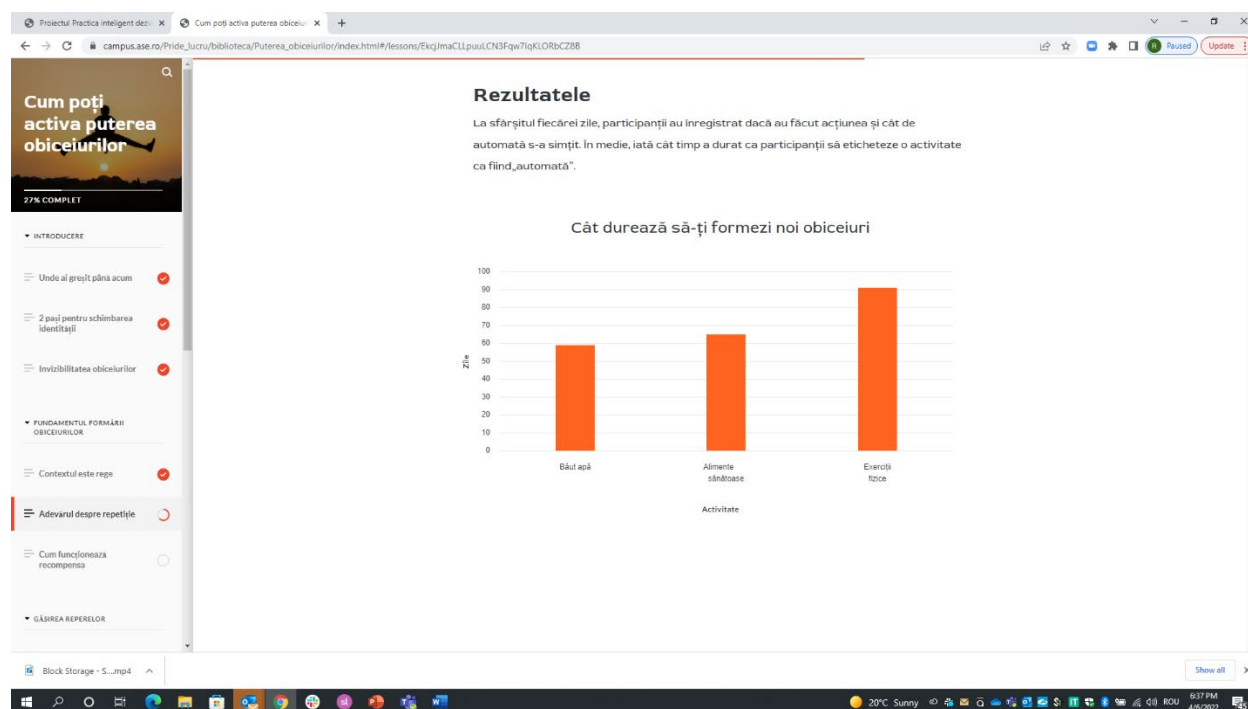
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





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



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 SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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



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 BUCURESTI

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

Cum poți activa puterea obiceiurilor

53% COMPLET

INTRODUCERE

Unde ai greșit până acum

2 pași pentru schimbarea identității

Invizibilitatea obiceiurilor

FUNDAMENTUL FORMĂRII OBICEIURILOR

Contextul este rege

Adevărul despre repetiție

Cum funcționează recompensa

GĂSIREA REPERELOR

Lecție 6 din 15

Cum funcționează recompensa

O surpriză de bun venit

Laura și logodnicul ei, Eric, au avut un an dificil, iar relația lor suferă din cauza stresului. În plus, Eric lucrează adesea până târziu, iar cuplul are rareori timp unul pentru celălalt – până când Laura are o idee. Extinde rândul de mai jos pentru a descoperi ce idee...

Ideea Laurei

Oare cum a reușit Lisa să dezvolte un nou obicei atât de repede?

De ce recompensele sunt esențiale

Începerea unui nou obicei – sau ruperea unuiu vechi – este o provocare. Odată ce impulsul



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

Cum poți activa puterea obiceiurilor
33% COMPLET

- INTRODUCERE
 - Unde ai greșit până acum
 - 2 pași pentru schimbarea identității
 - Invizibilitatea obiceiurilor
- FUNDAMENTUL FORMĂRII OBICEIURILOR
 - Contextul este rege
 - Adevărul despre repetiție
 - Cum funcționează recompensa
- GĂSIREA REPERELOR

De ce recompensele sunt esențiale

Începerea unui nou obicei – sau ruperea unui vechi – este o provocare. Odată ce impulsul inițial de îmbunătățire își pierde capacitatea de atracție, veți avea nevoie de un alt factor de motivație care să te mențină implicat.

Citește povestea personajelor de mai jos. Cui crezi că îi va fi mai ușor să își păstreze obiceiul?

Pentru Maia, exercițiul este o activitate distractivă. Ea spune că o energizează și o face să se simtă bine.

Matiei face exerciții la fel de des ca Maia, dar o face pentru că se simte vinovat când ia în greutate și de asemenea vrea să îi facă pe plac iubitei sale.



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/626/6/13/13138



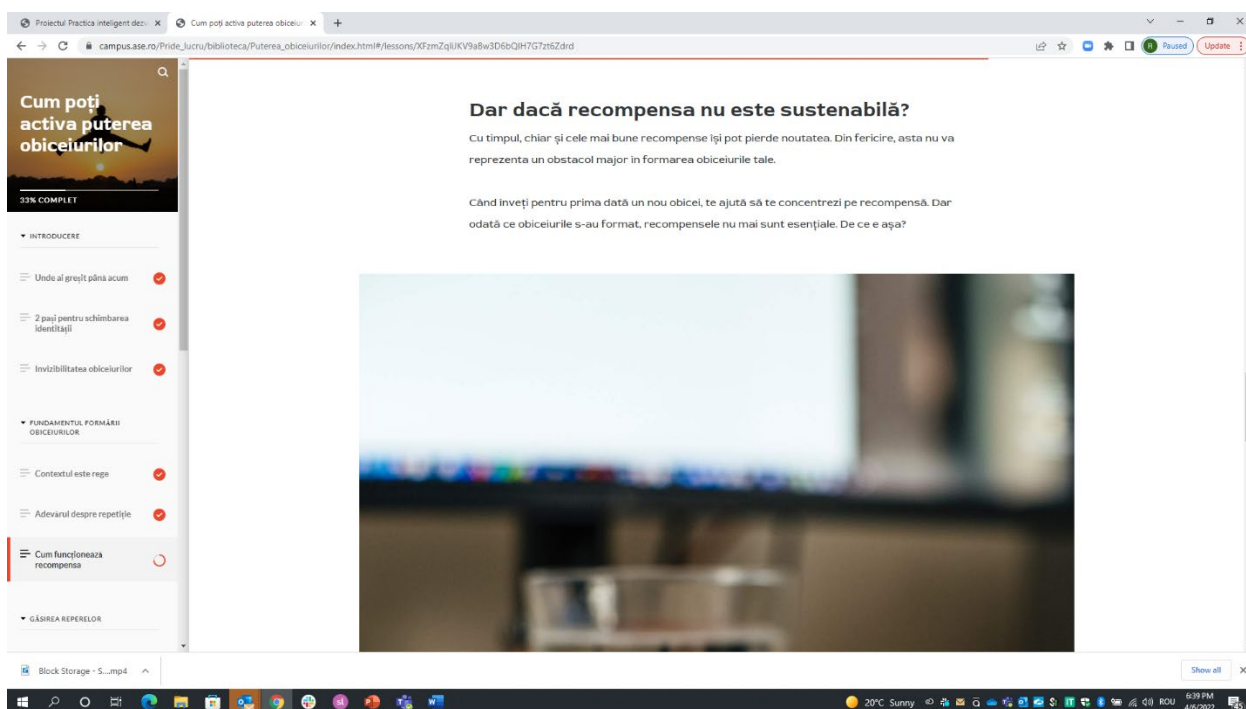
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





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

Cum poți activa puterea obiceiurilor
33% COMPLET

- INTRODUCERE
 - Unde ai grijă până acum
 - 2 pași pentru schimbarea identității
 - Invizibilitatea obiceiurilor
- FUNDAMENTUL FORMĂRII OBICEIURILOR
 - Contextul este rege
 - Adevărul despre repetiție
 - Cum funcționează recompensa
- GĂSIREA REPERELOR

Când acțiunea devine un obicei

Singura modalitate de a ști cu siguranță dacă o acțiune a devenit obișnuită, este de a testa ce se întâmplă atunci când recompensa se schimbă. Dacă persisti chiar și atunci când nu primești recompensa – sau când premiul nu ți se pare atrăgător – atunci este un obicei.

Pentru oamenii de știință, acea insensibilitate la recompensă este standardul de aur pentru identificarea unui obicei.

Exemplu

Dacă îți construiești un obicei de din a fi econom, acesta va persista mult timp după ce ți-ai plătit datoria cardului de credit, iar mândria ta de a economisi bani este o amintire îndepărtată.

După suficient timp, obiceiul devine o parte intrinsecă a ta – și nu mai ai nevoie de o recompensă pentru a merge înainte.



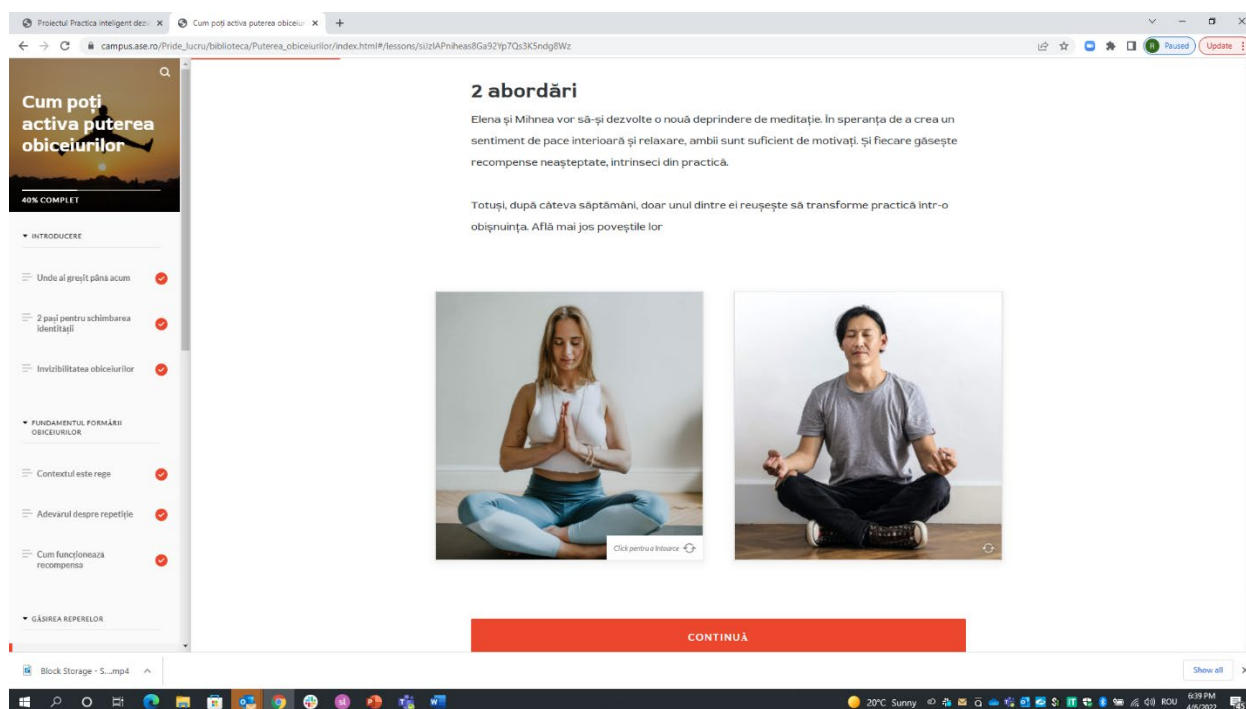
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





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



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

Cum ajută reperele temporale

Rutinele stabile sunt ingredientul mai mult sau mai puțin secret al succesului.

Cum poți activa puterea obiceiurilor

40% COMPLET

INTRODUCERE

- Unde ai greșit până acum
- 2 pași pentru schimbarea identității
- Invizibilitatea obiceiurilor

FUNDAMENTUL FORMĂRII OBICEIUNILOR

- Contextul este rege
- Adevărul despre repetiție
- Cum funcționează recompensa

GĂSIREA REPERELOR

Luarea la timp a medicamentelor

În acest studiu, cercetătorii au testat avantajul indicațiilor temporale pentru administrarea pilulelor contraceptive.

Toți participanții au fost suficient de motivați, dar aproximativ jumătate a recunoscut că a omis dozele în fiecare lună.



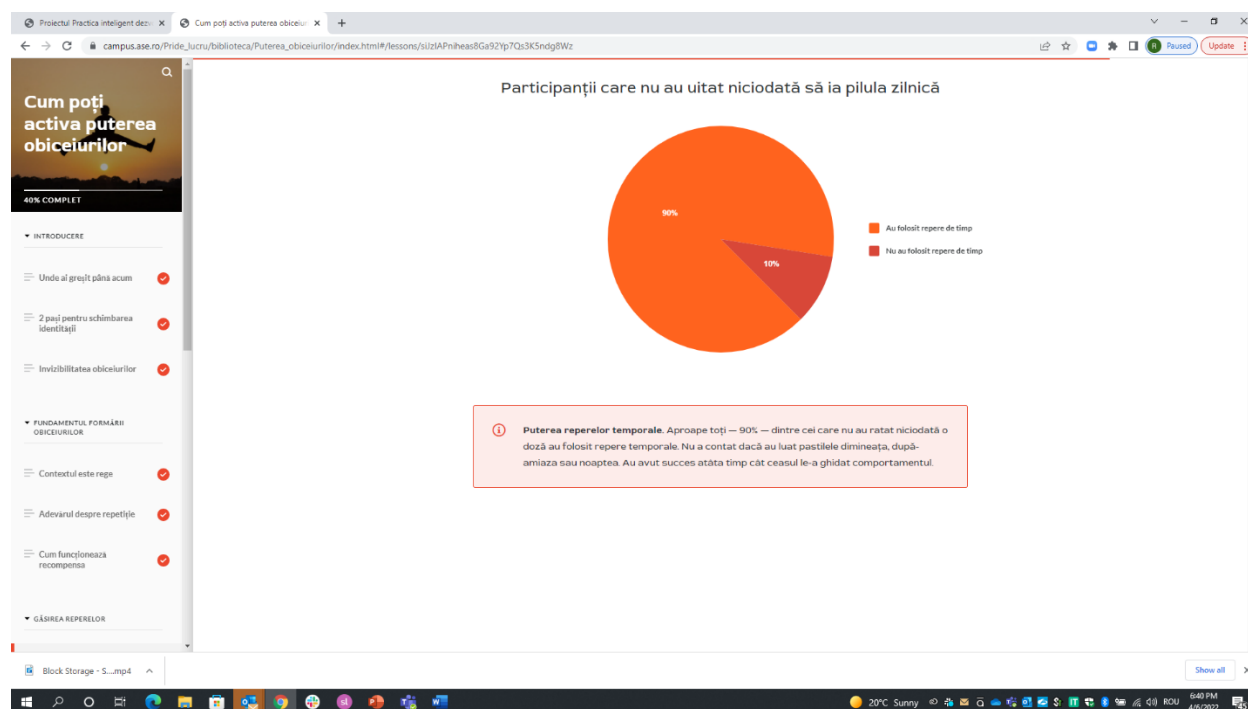
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





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

Cum poți activa puterea obiceiurilor
47% COMPLET

Stratificarea rutinei

Ți s-a întâmplat să-ți cumperi o rochie, după care trebuie să-ți iei pantofi și cercei, ca să se asorteze? Cumperi o canapea, și dintr-o dată îți vin alte idei pentru mobilierul de sufragerie. Intri într-un cerc vicios al cheltuielilor.

Multe dintre comportamentele umane au la bază acest circuit. Deseori hotărâști ce vei face în continuare în funcție de ce ai făcut anterior.



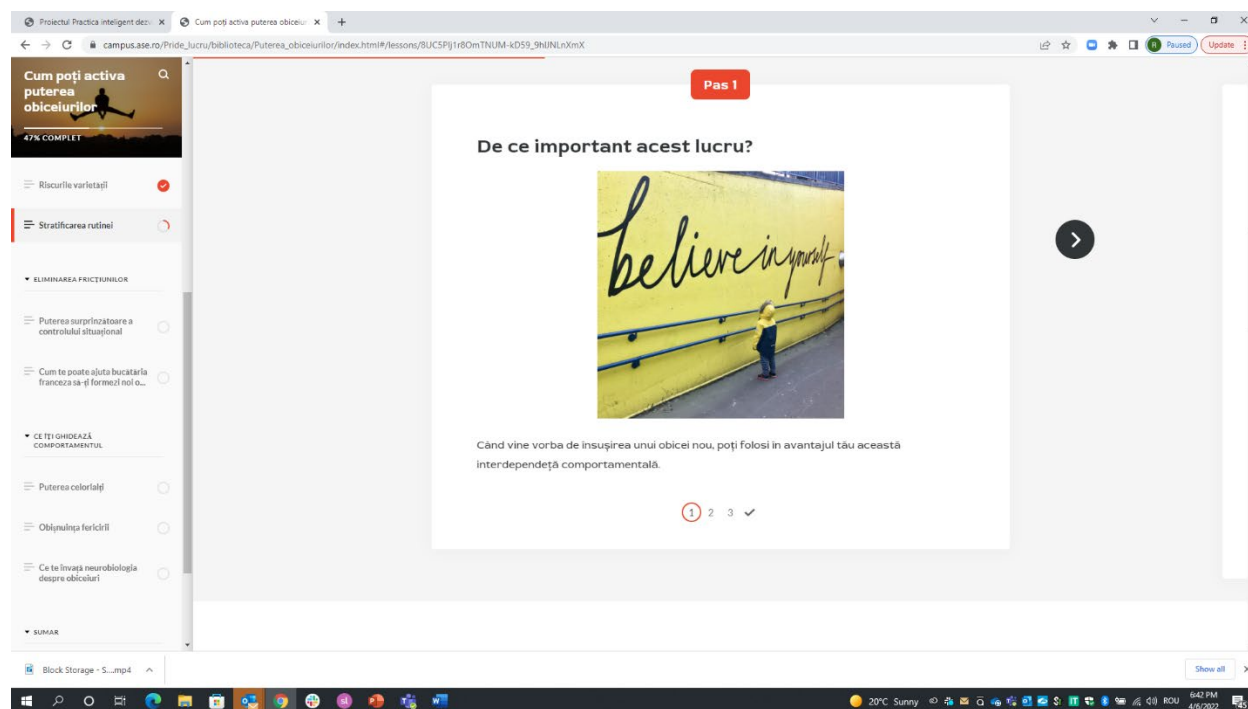
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





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

Cum poți activa puterea obiceiurilor

47% COMPLET

- Riscurile variației
- Stratificarea rutinei
- ELIMINAREA FRICȚIUNILOR
 - Puterea surprinzătoare a controlului situațional
 - Cum te poate ajuta bucatăria franceză să-ți formezi noi o...
- CE ÎȚI GHIDEAZĂ COMPORTAMENTUL
 - Puterea celorlalți
 - Obligația fericirii
 - Ce te învață neurobiologia despre obiceiuri
- SUMAR

De unde știm că stratificarea obiceiurilor funcționează? Cercetătorii fac referire la un studiu în care participanții au adăugat ața dentară la rutina lor de periaj de dinți. Aflați mai departe ce s-a întâmplat.

EDUCAREA PARTICIPANȚILOR	GRUPURILE EXPERIMENTALE	DUPĂ O LUNĂ	8 LUNI MAI TÂRZIU
În primul rând, cercetătorii au adunat 50 de participanți care au mărturisit că folosesc în medie ața dentară doar de 1,5 ori pe lună.			
Pentru a inspira un nou comportament, cercetătorii au oferit participanților materiale educaționale despre beneficiile folosirii aței dentare.			



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



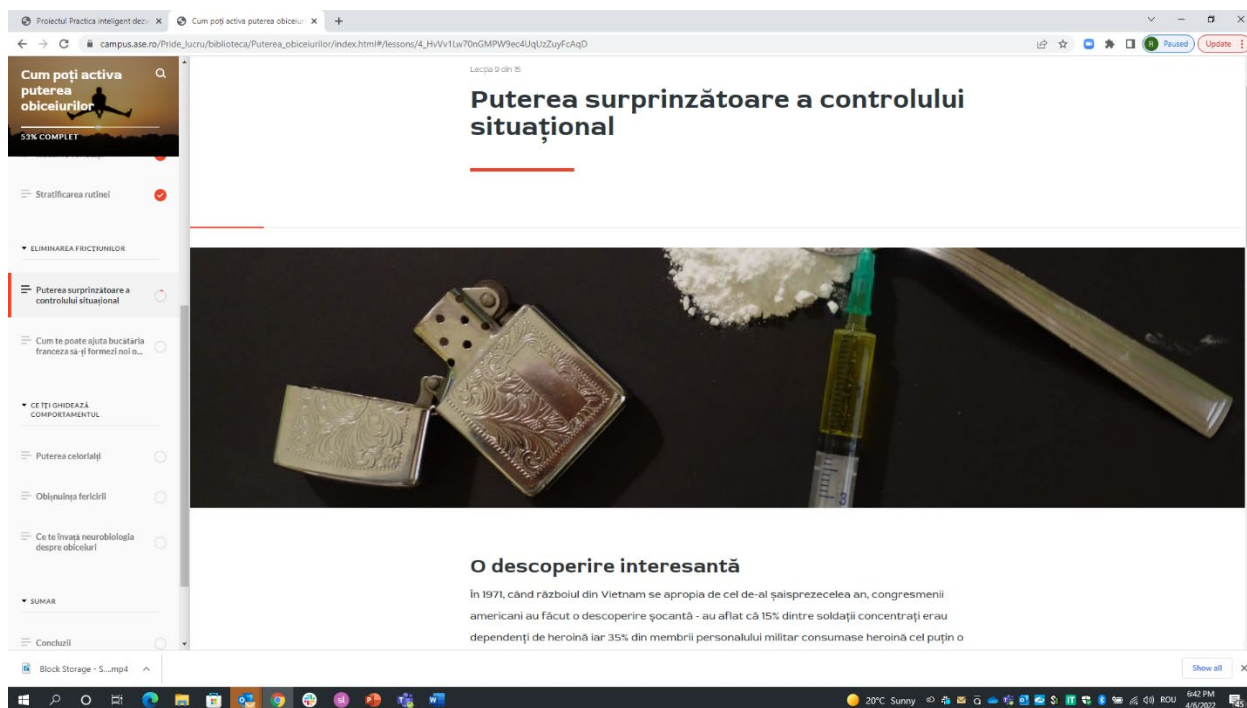
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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/626/6/13/13138





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 SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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

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

Cum poți activa puterea obiceiurilor

53% COMPLET

Stratificarea rutinei

ELIMINAREA FRICȚIUNILOR

Puterea surprinzătoare a controlului situațional

Cum te poate ajuta bucatăria franceză să-ți formezi noi obiceiuri

CE TE GHIDEAZĂ COMPORTAMENTUL

Puterea celorlalți

Obținerea fetei

Ce te învață neurobiologia despre obiceiuri

SUMAR

Concluzii

înrădăcinată în cultura noastră.

Studiul schimbării

Când oamenii de știință analizează persoanele care manifestă un puternic autocontrol, nu constată însă diferențe notabile față de cei care se străduiesc să se controleze. Mai mult, persoanele cu cel mai bun autocontrol sunt, de regulă, cele care nu apelează la el în mod frecvent, tinzând mai degrabă să evite situațiile tentante.

O mică schimbare a contextului se pare că poate ghida eficient comportamentul în direcția dorită. Și asta o demonstrează un alt studiu în care cercetătorii au lucrat cu un grup de studenți de la Universitatea din Pennsylvania.

În primul rând, studenților li s-a cerut să-și propună o serie de obiective academice, cum ar fi „Studii limbii franceze timp de o oră în fiecare seară”. Apoi, au fost împărțiți în două grupe:

- Grupul voinței.** Primul grup s-a bazat numai pe voință și pe capacitatea lor de a rezista tentației. Trebuiau să rămână în tranșee – luptându-se pentru a rămâne motivați și exercitând autocontrol.
- Grupul contextului.** Al doilea grup a minimizat tentația modificându-și contextul. De exemplu, unii au stabilit remindere pe telefon pentru a-i menține pe drumul cel bun, alții au eliminat factorii distractori externi, rezervând săli de studiu din bibliotecă, iar unii au blocat de pe telefon și pe aplicațiile care îi făceau să piardă timp.



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



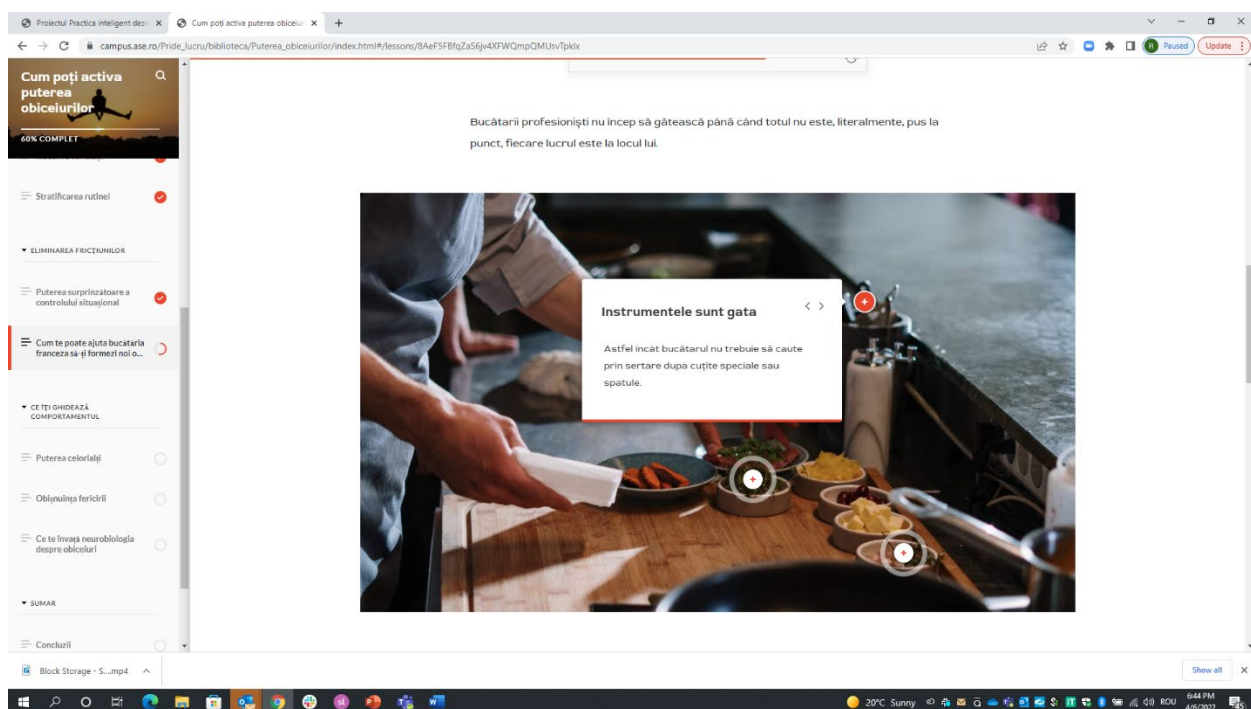
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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/626/6/13/13138





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/626/6/13/13138

Cum poți activa puterea obiceiurilor

60% COMPLET

- Stratificarea rutinei
- ELIMINAREA FRICȚIUNILOR
- Puterea surprinzătoare a controlului situațional
- Cum te poate ajuta bucatăria franceză să-ți formezi noi...
- CE TE GHIDEAZĂ COMPORTAMENTUL
- Puterea celorlalți
- Obținând fericiții
- Ce te învață neurobiologia despre obiceiuri
- SUMAR
- Concluzii

De ce funcționează Mise en Place-ul?

- ☐ **Reduce fricțiunile.** În primul rând, elimină elemente externe de distragere care împiedică începerea a ceva, cum ar fi o rețetă complicată.
- ☐ **Stabilește forța motrică.** În al doilea rând, configurează forțele motrice pentru a seta automat o acțiune.

Aplicarea metodei Mise en Place în dezvoltare obiceiurilor tale

Strategia are succes dincolo de granițele bucătăriei. Pentru a o implementa, poți începe prin a apela la sinele tău conștient. Apoi, lasă-ți sinele habitual să preia controlul.

Extinde rândurile de mai jos pentru a afla mai multe.

Sinele conștient	+
Sinele habitual	+



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



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

Cum poți activa puterea obiceiurilor
67% COMPLET

- Stratificarea rutinei
- ELIMINAREA FRICȚIUNILOR
- Puterea surprinzătoare a controlului situațional
- Cum te poate ajuta bucatăria franceză să-ți formezi noi obiceiuri
- CE ÎȚI GHIDEAZĂ COMPORTAMENTUL
- Puterea celorlalți
- Obținuturile fericirii
- Ce te învață neurobiologia despre obiceiuri
- SUMAR
- Concluzii

Dacă ai ales-o pe Georgiana ca partener, atunci ai ales corect. Studenții de la Universitatea din Pennsylvania care obținuseră mai devreme scoruri mari la o evaluare a indicatorului „autocontrol” o alegeau în majoritatea lor pe Georgiana ca partener de proiect. Spre deosebire de aceasta, cei care marcasez mai slab la același indicator, au ales în mod egal între cei doi parteneri.

Nu toată lumea recunoaște modul în care mediile noastre ne influențează. Dar, la fel ca studenții de la Universitatea din Pennsylvania, poți începe să beneficiezi de această perspectivă - înconjurându-te de oameni care îți întăresc obiceiurile dorite.

Block Storage - S...mp4

20°C Sunny 6:45 PM 4/10/2022



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

Cum poți activa puterea obiceiurilor
67% COMPLET

Pas 1

Grupul persoanelor apropiate

Proximitatea are un efect foarte puternic asupra comportamentului nostru. Una dintre cele mai eficiente strategii este să-ți formezi obiceiuri mai bune într-un mediu în care acestea vor fi considerate firești. Un comportament nou pare mai ușor de adoptat când îl vezi pe cei din jur că fac asta zi de zi.

Nimic nu susține mai bine motivația decât apartenența la grup. Ea transformă o acțiune individuală într-una comună.

1 2 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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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



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



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

Organizează cine săptămânale cu prietenii

Cum poți crea și respecta noi rutine?

Dacă ai deja o rutină zilnică, o poți modifica în beneficiul tău. Dar încearcă să nu faci prea multe schimbări deodată și ia în considerare următoarele recomandări:

- Notează-ți noua rutină. Poate fi sub forma unui program sau poate fi o listă cu puncte de bifat.
- Șansele tale de succes vor fi mai mari dacă faci majoritatea lucrurilor la aceeași oră în fiecare zi.
- Urmărește-ți progresul cu un calendar sau alt ajutor vizual. Recompensează-te atunci când îți respecți rutina, dar asigură-te că recompensa îți sprijină obiectivele. De exemplu, poți să te recompensezi pentru exerciții fizice făcute zilnic timp de 2 luni, cu o pereche de adidași noi.
- Tehnologia precum trackerele de fitness poate fi de ajutor în stabilirea unor obiceiuri sănătoase. Mulți urmăresc și somnul, o parte vitală a oricărui program sănătos.

Oamenilor care încearcă să stabilească noi rutine



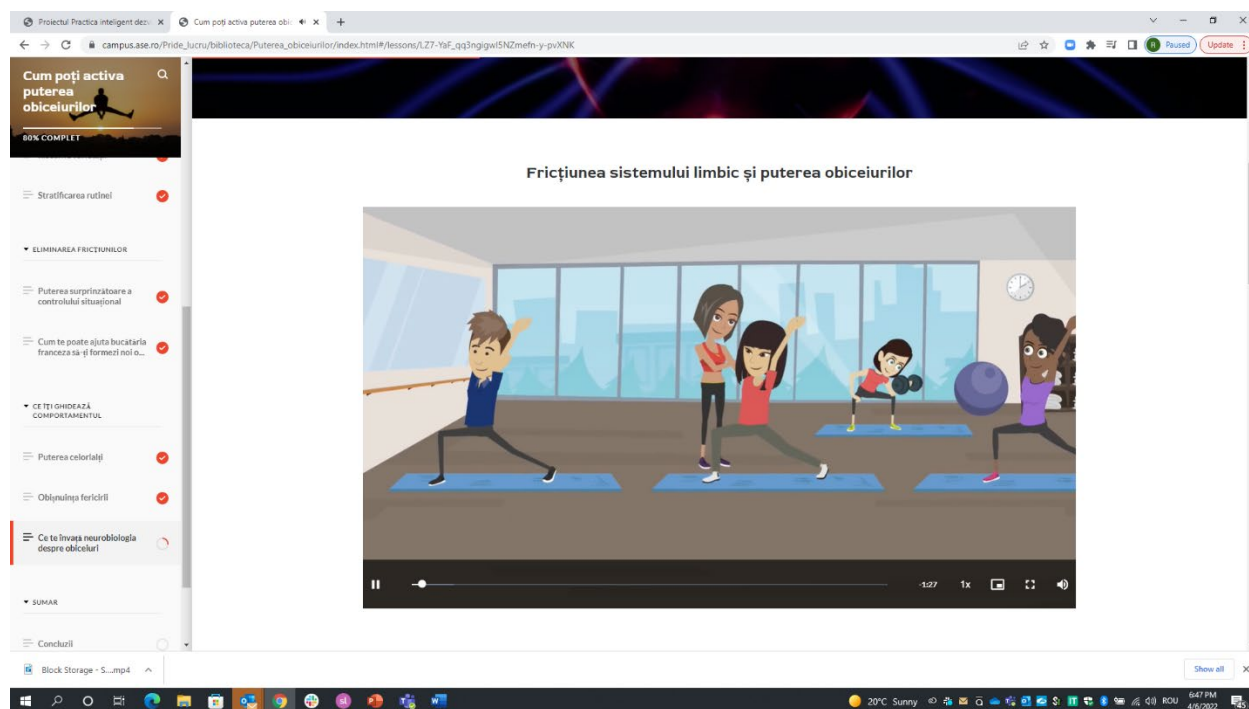
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





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

Cum poți activa puterea obiceiurilor

68% COMPLET

- Stratificarea rutinei
- ELIMINAREA FRICȚIUNILOR
 - Puterea surprinzătoare a controlului situațional
 - Cum te poate ajuta bucatăria franceză să-ți formezi noi obiceiuri
- CE ÎȚI GHIDEAZĂ COMPORTAMENTUL
 - Puterea celorlalți
 - Obligația fetei
 - Ce te învață neurobiologia despre obiceiuri
- SUMAR
- Concluzii

Secvențierea sarcinilor

Ancorarea clară a sarcinilor stabilește o amprentă neuronală în creierul tău, implicând prin aceasta, faptul că un anumit lucru trebuie să aibă loc la un anumit moment al zilei, atât de mult încât devine un reflex.

Atașarea unui obicei la o anumită oră a zilei poate fi utilă pe termen scurt, dar nu pe termen lung – este mai important să te ancorezi în starea în care se află creierul și corpul tău.

Tocmai de aceea, pentru a construi noi obiceiuri și comportamente, poate fi benefic să te acorzi la ritmurile corporale naturale ale corpului.

Etapile zilei vor invoca o schimbare a dispoziției și a mentalității, care sunt mai propice pentru construirea și păstrarea obiceiurilor.

Renunțarea la obiceiurile negative

A renunța la un obicei înseamnă a recalibra circuitele neuronale și a instala ceva numit



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/626/6/13/13138



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

