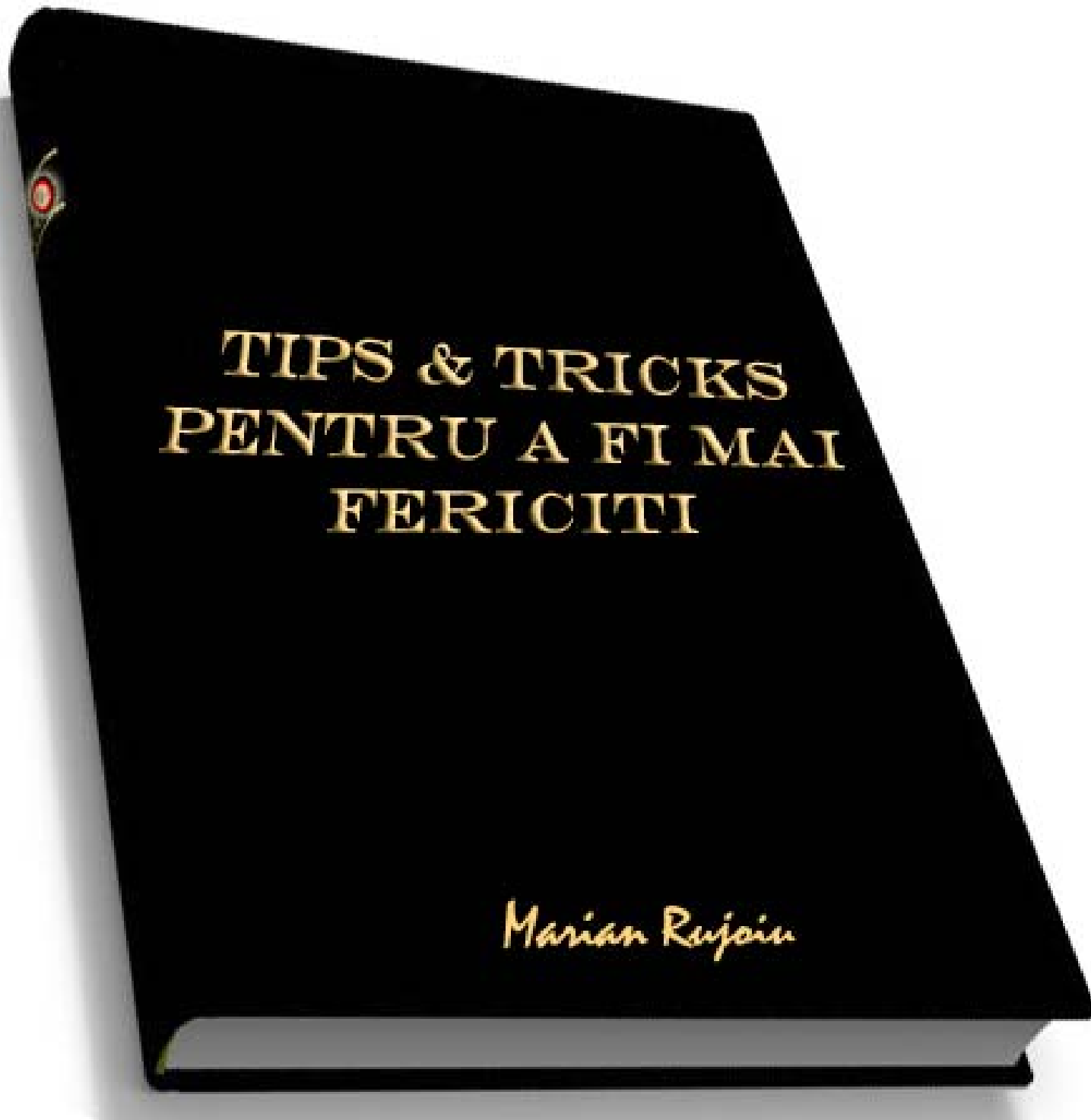




Extreme Training
The way to excellence
www.traininguri.ro

www.traininguri.ro
www.expert-teambuilding.ro
www.negociatorul.ro
<http://blog.traininguri.ro>
www.marian-rujoiu.ro



Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelență, Integritate și Respect -

Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, București, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354



In funcție de dorințele tale alege cursul care ti se potrivește!



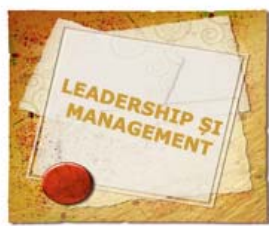
DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE NEGOCIERE ȘI VÂNZĂRI

[Tehnici Esențiale de Negociere](#)
[Persuasiune și Influentare](#)
[Manager Vanzari](#)
[Tehnici Esențiale în Vanzari](#)
[Master of Public Speaking](#)
[Expert Achiziții Publice](#)



DEZVOLTARE PERSONALĂ

[Master of Public Speaking](#)
[Persuasiune și Influentare](#)
[Formare de Formatori \(TOT\)](#)
[Tehnici Esențiale de Negociere](#)



DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE MANAGEMENT ȘI LEADERSHIP

[Manager de Proiect](#)
[Manager Vanzari](#)
[Tehnici Esențiale de Negociere](#)
[Persuasiune și Influentare](#)
[Master of Public Speaking](#)
[Formare de Formatori \(TOT\)](#)



CURSURI DE CALIFICARE

[Expert Achiziții Publice](#)
[Manager Vanzari](#)
[Tehnici Esențiale în Vanzari](#)
[Manager de Proiect](#)
[Formare de Formatori \(TOT\)](#)

Pentru a vizualiza lista actualizată vizitează www.traininguri.ro
Cursurile pot fi accesate atât de companii cât și de persoane fizice. Pentru detalii complete și înscrieri vizitați www.traininguri.ro



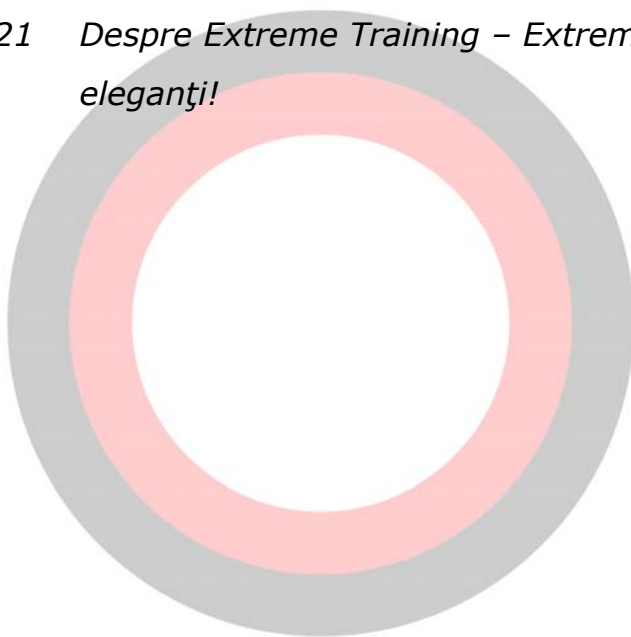
CUPRINS

TIPS & TRIKS PENTRU A FI MAI FERICIT

| | | |
|----|--|----|
| 1 | <i>Despre puterea gândului</i> | 5 |
| 2 | <i>Cum să-ți declanșezi o stare de bine</i> | 10 |
| 3 | <i>Jocul optimistului</i> | 14 |
| 4 | <i>Jocul responsabilității – exercițiu practic de responsabilitate</i> | 18 |
| 5 | <i>Jocul excelenței în perioada de criză</i> | 29 |
| 6 | <i>Lentila Bucuriei</i> | 33 |
| 7 | <i>Managementul Obiectivelor - Studiu de caz</i> | 36 |
| 8 | <i>Blocaje în drumul către excelență</i> | 43 |
| 9 | <i>Calatorie în timp – criza s-a terminat</i> | 47 |
| 10 | <i>Cum poți deveni regizorul propriului viitor</i> | 55 |
| 11 | <i>Cum să intrăm în starea mentală dorită</i> | 67 |
| 12 | <i>Cum șlefuiеști diamantul din tine</i> | 70 |
| 13 | <i>De ce apare eșecul sau cum să eșuezi cu succes</i> | 73 |



| | | |
|----|--|-----|
| 14 | <i>Life coaching - este bine să faci ceea ce faci?</i> | 78 |
| 15 | <i>Nu poți face lucruri mari având așteptări mici</i> | 85 |
| 16 | <i>Pentagonul succesului</i> | 89 |
| 17 | <i>Cum ne pot influența sistemele de convingeri și valori atingerea scopurilor</i> | 96 |
| 18 | <i>Tehnica Disney- generatorul de idei strălucite</i> | 102 |
| 19 | <i>Vrei mai mult?</i> | 109 |
| 20 | <i>Dresajul elefanților și succesul</i> | 113 |
| 21 | <i>Despre Extreme Training – Extreme Training are clienți eleganți!</i> | 117 |





Despre puterea gândului

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Astăzi vom vorbi despre puterea gândului, despre **cum, ceea ce gândim ne influențează viața de zi cu zi**. Prin viață de zi cu zi înțelegem job, familie, relațiile cu prietenii. **A gândi înseamnă a imagina, a vă imagina că puteți să....** Înainte de a face orice lucru, vă veți gândi înainte, vă veți gândi la modul: „Aș putea să merg să fac cumpărături”; ei bine, vă imaginați cum ar fi să mergeți. Dacă aveți o senzație plăcută veți merge, dacă aveți o senzație extrem de neplăcută veți face totul astfel încât să evitați această situație.

De cele mai multe ori, **lucrurile devin realitate după ce noi le gândim**. În momentul în care putem să ne imaginăm că suntem capabili să facem un anumit lucru, acel lucru devine realitate atunci când noi l-am făcut. **Ceea ce gândim, influențează fiecare lucru pe care îl facem**. De exemplu, atunci când aveți un prieten/o prietenă, viitor soț/soție, ați avut și situații în care v-ați spus „Știi, nu pot să mă văd cu el, nu pot să mă imaginez cu el în viitor.” Acest blocaj mental – a nu vă putea imagina pe dumneavoastră într-o anumită situație – e cel mai probabil, ca în momentul în care vă veți



afla în situația respectivă să nu faceți față, practic să se întâmple ceea ce vă era frică, și anume că nu te înțelegeți, că nu puteți să vă imaginați.

Lucrurile devin realitate după ce sunt gândite. **Gândul provoacă ceea ce urmează.** De exemplu, vă imaginați pe dumneavoastră ca un om de succes, vizualizați acest lucru, cum ar fi să fiți un om de succes, și vă imaginați, probabil, că ar fi frumos.

Mulți oameni nu pot să se imagineze pe ei ca având succes, pur și simplu nu pot. În acel moment, de cele mai multe ori, acea persoană nici nu va fi o persoană care va avea succes. Probabil vă întrebați care e legătura cu realitatea. Poate sunt simple coincidențe sau pur și simplu nu ies lucrurile așa cum presupune această putere a gândului. **Lucrurile sunt extrem de simple.** În momentul în care noi ne gândim o dată la un lucru, a doua oară, a treia, a patra oară, în mintea noastră se creează anumite sinapse care ne modelează modul de a gândi. În momentul în care vă gândiți, vă imaginați pe dumneavoastră ca alergând pe un teren, de exemplu, citind o carte, sau vă imaginați într-un club sau la o coadă la administrație publică. **Când vă imaginați, în realitate se întâmplă la fel.** Acest lucru s-a demonstrat prin experimente, în sensul că au fost conectați sportivi la anumite aparate și au fost puși să-și imagineze că sunt într-o competiție și că aleargă, să se imagineze pe ei în competiția respectivă. La fel, s-a organizat o competiție și a fost din nou



măsurată activitatea cerebrală. ***Mintea noastră nu face foarte mare distincție între a imagina și a face efectiv lucrul respectiv.***

Practic, acest antrenament mental de a ne imagina pe noi într-o anumită situație, ne ajută la a vedea mai ușor oportunitățile. Oportunitățile există peste tot în jurul nostru, unii le văd mai mult, alții mai puțin. Drept urmare, este esențial să puteți să vă vizualizați pe dumneavoastră într-o anumită situație. Ce înseamnă acest a vizualiza? ***Să vă vizualizați, să simțiți că sunteți în situația respectivă, cu cât vă veți gândi mai mult la situația respectivă, cu atât probabilitatea să se întâmple acel lucru, crește.***

De exemplu, aveți examen pentru școala de șoferi și vă imaginați pe dumneavoastră ca făcând o greșală foarte mare. Vă imaginați la volan și vă gândiți că veți face o greșală foarte mare, nu veți fi atent la semafor, nu veți vedea un pieton. În acest caz, vă programați pe dumneavoastră să reacționați într-un anumit fel, într-un anumit moment. Adică, dacă ne-am programat pe noi, am putea să ne imaginăm că mă sui la volan, mă imaginez pe mine că văd semnele de circulație, schimb corespunzător vitezele ș.a.m.d. Dacă noi am putut să facem mental această operațiune, cu siguranță o vom putea face și fizic atunci când ajungem în situația respectivă.

Practic, această forță a vizualizării este un antrenament mental pe care îl puteți face în mod gratuit. Vă perfecționați de fiecare dată când faceți acest antrenament mental. ***Vizualizați,***



lăsați-vă visele să devină realitate. Nu degeaba se spune “Mi-am văzut visul cu ochii”. Acest lucru înseamnă că înainte de a se întâmpla în realitate, visați, vă doreați acel lucru și vă imaginați că este posibil, într-o măsură mai mare sau mai mică, dar vă imaginați că ar fi posibil.

În momentul în care putem să ne imaginăm pe noi într-o anumită situație, reacționând într-un anumit fel, ne putem imagina pe noi ca pe acele persoane care văd oportunitățile din jurul lor, cu siguranță că și în realitate se va întâmpla acest lucru. Există o vorbă veche care spune: ai grijă ce gândești pentru că gândurile tale vor deveni vorbe, ai grijă ce vorbești pentru că vorbele tale devin fapte. Așa este. Sau cum spunea **Henry Ford: dacă tu crezi că poți, poți, dacă tu crezi că nu poți, nu poți.**

Prin urmare, **bucurați-vă, bucurați-vă de viață, zâmbiți ori de câte ori aveți ocazia și vizualizați-vă pe dumneavoastră ca pe o persoană bucuroasă.** Puteți să vă imaginați ca pe o persoană care se bucură, care se bucură de viață, se bucură de prieteni, se bucură de fiecare lucru din viața lui. Puteți să vă imaginați ca fiind o persoană care se bucură de absolut tot ce se întâmplă? **Acesta este primul pas – să vă puteți imagina.** Cu siguranță, în momentul în care veți avea contact cu realitatea în legătură cu acele lucruri, automat veți avea o reacție, în consecință, vă veți bucura.

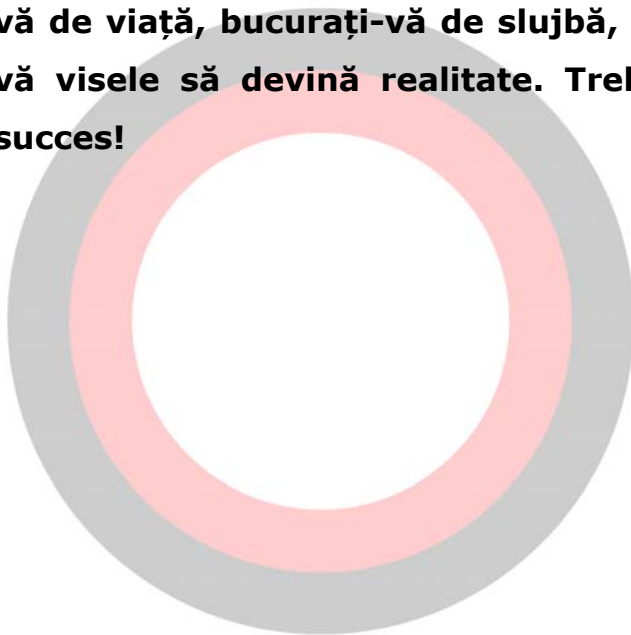
Bucurați-vă, zâmbiți, pentru că merită! În plus, acest antrenament mental de a vă vizualiza într-o anumită situație este un



antrenament mental cu rezultate imediate. Acest antrenament mental este în mod gratuit și frumusețea lui constă în faptul că puterea gândului este nemărginită, libertatea lui este totală, vă puteți imagina că orice este posibil.

Practic, imaginația este o lume în care orice este posibil. Cu toate acestea, sunt persoane care nu pot să-și imagineze anumite lucruri. În momentul în care puteți să vă imaginați, de cele mai ori dorința ta este îndeplinită. E un fel de baghetă. Dacă nu puteți să vă imaginați că veți reuși absolut deloc, în acel moment lucrurile vor merge extrem, extrem de greu.

Prin urmare, **îndrăzniți, visați, pentru că merită! Bucurați-vă de viață, bucurați-vă de slujbă, și lasați-vă dorințele, lăsați-vă visele să devină realitate. Trebuie doar să le lăsați. Mult succes!**





Exercițiu – cum să-ți declanșezi o stare de bine

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Sunt fel și fel de metode destul de simple prin care poți să-ți declanșezi o stare de bine. Richard Bandler este un vârf de lance atunci când vorbim de a rezolva lucrurile rapid în maniere foarte simple.

Richard Bandler era foarte interesat de o metodă folosită de un șaman pentru declanșarea stărilor de bine, astfel că indiferent cât a insistat Bandler, șamanul nu i-a împărtășit secretul. Legenda spune că Richard Bandler a smuls cu forța secretul ținându-l pe șaman deasupra unei prăpăstii, până când acesta i-a împărtășit secretul.

Atunci când ne simțim bine sau rău avem anumite senzații în corpul nostru. Teama o simțim în piept, bucuria în stomac sau într-un alt mod propriu fiecărui om. Oamenii, de exemplu, atunci când sunt nevoiți să țină o prezentare, teama le inundă tot corpul ca un fluid, sau simt cum le coboară din piept în picioare, sau într-un alt fel.

Dacă ar fi să ne gândim la guvernarea țării, e mai puțin important de dezbătut de ce suntem în situația în care suntem, cel mai important lucru ar trebui să fie găsirea unor soluții rapide. De multe ori, problemele nu se rezolvă de la sine, doar cunoscând cauza. Astfel,



și metoda lui Bandler se bazează pe găsirea unei soluții rapide care să aibă un efect imediat.

Problemă de rezolvat: ai o stare apatică, lipsită de motivație, sau ești lipsit de energie, etc.

Cauzele unor asemenea probleme sunt simple de cele mai multe ori, facturi, rate la bancă, șefi sau colegi nesuferiți, etc. Pentru a rezolva asemenea probleme primul lucru pe care-l poți face este să-ți declanșezi o stare de bine care să te ajute să te mobilizezi și să-ți recapeți energia. Tehnica e simplă, cu o singură condiție: să vrei într-adevăr să-ți schimbi starea și să parcurgi exercițiul până la capăt.

Exercițiu - ***Cum să te simți mai bine (o vreme)***

Pasul 1 – identifică un moment (o situație) în care te-ai simțit excelent. Încercați să faceți o "călătorie" în acel moment. Observați ce simțeați în acel moment, ce vedeți, ce auzeați. Faceți acest pas în acel moment și încercați să retrăiți momentul.

Pasul 2 – concentrează-te asupra senzațiilor din corp, încearcă să respiri la fel, să simți la fel. Poate vezi și o imagine mare, sau o imagine mică la o anumită distanță în raport cu corpul tău. Poți încerca să închizi și ochii dacă te ajută și poți vedea și intensifica culorile imaginii dacă te simți confortabil. Vedeți, auziți și simțiți la fel.



Pasul 3 – observă senzația din corp, unde este și încearcă să o descrii (culoare, densitate, mărime, formă, statică sau în mișcare, etc). Poate este în piept, poate într-un anumit loc în stomac. Dacă te concentrezi, vei vedea că are și o anumită culoare, poate albă, roșie, verde, galbenă sau orice altă culoare. Găsește această senzație în corp, simte ce mărime și ce formă are.

Pasul 4 - dacă te vei mai concentra puțin, vei observa că această senzație are o anumită mișcare. Dă-i voie să se miște și observă în ce sens se mișcă. Observă dacă se rotește pe orizontală sau pe verticală. Acum este momentul-cheie, intensifică senzația și rotește-o în tot corpul în sensul pe care l-ai găsit, cu viteză din ce în ce mai mare și din ce în ce mai intensă. Rotește-o pentru început în cercuri mici, apoi în cercuri mai mari și din ce în ce mai mari, până când vei simți că acea senzație ți-a inundat tot corpul. Permite acestei senzații să inunde tot corpul, fiecare celulă, începând de la cap până în vârful degetelor de la picioare. Acest proces poți să-l faci timp de 1-4 minute până când simți că tot corpul tău este plin de acea senzație plăcută, de o anumită culoare și de o anumită densitate.

Pasul 5 - gândește-te acum ce vei face în viitor (o zi, două, săptămâni) și rotește în continuare această senzație! Poate te gândești la viața personală sau poate la cea profesională, poate la o vacanță sau poate la un proiect pe care-l aveți în desfășurare.



Pasul 6 - fii surprins acum ca te simți mai bine :) Lasă această senzație să meargă cu tine în viitor. Acum te simți mai bine, poate zâmbești sau poate te gândești că este mult prea simplu. Bucură-te de senzația pe care o ai. Acum poți să porți această stare de bine cu tine și poți să alegi dacă vei repeta acest exercițiu. Poți să-l repeți acum sau peste câteva ore. Observă efectul magic al acestui exercițiu și fii conștient de cât este de ușor să te simți mai bine.

Sper că acest exercițiu a avut asupra ta un impact pozitiv. Dacă ai ales să nu faci acest exercițiu este posibil chiar să nu vrei să te simți mai bine, ceea ce nu-i un lucru neapărat rău. Este alegerea ta. Dacă ai făcut acest exercițiu poți să-ți oferi feedbackul tău pe rujoiu@traininguri.ro. După cum bine vedeți Programarea Neurolingvistică (NLP) oferă instrumente simple, aplicabile care îți pot face o viață mai frumoasă!

Vă doresc să vă simțiți mai bine în următoarea perioadă și să repetați acest exercițiu ori de câte ori vă doriți. Pentru exerciții asemănătoare vizitați <http://www.traininguri.ro> sau <http://www.marian-rujoiu.ro>.

Închei spunându-vă o maximă care îmi place foarte mult:
"Fiecare om este ceea ce este datorită alegerilor pe care le face"



Jocul optimistului

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Putem să fim mai mult sau mai puțin optimiști. Putem să fim mai degrabă pesimiști. Sunt mai ușor de găsit și motivele pentru a fi pesimist.

Fiecare dintre noi se angajează într-un joc, fie al optimismului, fie al pesimistului. Jucând rolul pesimistului este mai ușor dar, încet, încet vom vedea viața din ce în ce mai gri, la un moment dat chiar în negru. Poți să alegi să joci rolul pesimistului și vei avea câteva șanse de a-ți ruina semnificativ viitorul. Acum depinde de fiecare ce-și dorește!

Nu este obligatoriu să fim cu toții de acord. Putem, însă, toți să constatăm „dezavantajele” pe care le aduce cu sine o atitudine pesimistă. O listă scurtă a dezavantajelor imediate este următoarea:

Pesimistul:

- *renunță mai ușor*
- *are energie mai puțină*
- *riscă prea puțin*



- *este de prea multe ori trist*
- *identifică mai greu oportunitățile din jur*
- *are mai puțini prieteni și este evitat adeseori*
- *zambește mai puțin*
- *nu caută talentul din fiecare om*
- *nu caută nici taletul său*
- *nu are încredere în forțele proprii*
- *este mai „stresat”*

Știu că fiecare dintre dumneavoastră, când citiți aceste rânduri găsiți și argumente pentru care merită să fii pesimist. Aveți dreptate, **este mai ușor să fii pesimist**. Vă puteți complăce în situații aparent fără ieșire, dați vina pe situație, pe context, etc. Într-adevăr, e mai ușor să fii pesimist.

Să fii optimist nu-i tocmai ușor, pentru că aveți datoria să căutați soluții permanente, să vă păstrați umorul, să credeți în puterile dumneavoastră, să credeți și să simțiți că puteți primi și oferi mai mult. **Este mai greu să fiți optimist, este însă mai plăcut. Simți că trăiești, simți că poți să zbori, ești mai fericit. Te bucuri mai mult, te bucuri de ce ți se întâmplă.**

Atunci când dai o dată cu un zar probabilitatea de a da 6 este de 16.66%, iar dacă dai de trei ori probabilitatea de a da o dată 6 este de 50%. Prin urmare, optimistul este orientat spre a arunca de trei ori cu zarul. Un pesimist, se gândește că probabilitatea este mică dacă



aruncă o dată cu zarul, deci nu ar mai avea nici un sens să faci asta. În cel mai bun caz încearcă o dată.

Vreau să simțiți că merită să fiți mai optimiști, pentru că este important să înțelegeți că veți câștiga foarte multe lucruri.

Evenimentele mici, negative trebuie să le priviți ca pe ușoare obstacole care pot fi depășite. Trebuie însă să vizualizați rezultatul, succesul și satisfacția ascunse la mijloc sau la final. Chiar și un eșec poate fi privit ca o **experiență de învățare**. **Optimismul te protejează și îți crește imunitatea**, uneori chiar și cea fiziologică. Sunt studii care demonstrează acest lucru. Cu siguranță însă vă va crește imunitatea în fața evenimentelor negative.

Sunteși ceea ce gândiți! Aveți grijă ce gândiți, pentru că gândurile dumneavoastră pot deveni vorbe, iar vorbele devin fapte. S-au făcut mii de experimente care demonstrează că modul în care gândiți vă influențează viața. Optimismul este asemenea unui magnet care atrage lucrurile bune în viața dumneavoastră. Nu de puține ori observăm că oamenii optimiști au mai mult succes. De ce oare? Știm încă puține lucruri despre cum funcționează creierul, cunoaștem însă mai mult efectele pentru că ne este mai ușor să le observăm.

Vă propun să încercați o vreme să jucați rolul optimistului. Veți vedea rapid rezultate. Viața personală și profesională vi se pot schimba radical. Pentru început, puteți face câteva lucruri simple cum ar fi:

- *ori de câte ori întâlniți un obstacol, zâmbiți și acționați*



- *Încercați, ori de câte ori aveți o problemă, să găsiți un lucru bun în mijlocul aceluia rău*
- *jucați-vă cu imaginația dumneavoastră. Imaginați-vă că sunteți o fire optimistă. Imaginați-vă pe dumneavoastră o persoană optimistă căreia i se întâmplă lucruri minunate.*

Henry Ford spunea: **Dacă tu crezi că nu poți, ai dreptate; dacă tu crezi că poți, din nou, ai dreptate.** Puteți să aveți încredere în dumneavoastră? Puteți să credeți că vi se pot întâmpla lucruri bune? *Acesta este cel mai frumos cadou pe care vi-l puteți face.* Să jucați o vreme jocul optimistului. Renunțați la văicăreli și acționați! **Bucurați-vă de viață și experimentați un comportament optimist! Merită din plin!**

Sper că acest mic articol a reușit să vă pună puțin pe gânduri. Sper să simțiți că se poate mai mult, sper să simțiți că merită încercat. Optimismul vă va aduce în viață **zâmbet, fericire și bucurii**, nu vă costă nimic să încercați.

Zâmbiți, urmează o nouă zi plină de experiențe de învățare și de lucruri bune!



Jocul responsabilității - Exercițiu practic de Responsabilitate

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

În urmă cu o lună de zile scriam un articol despre *Cum poți deveni regizorul propriului viitor*. În urma feedbackului primit am decis că merită aprofundat puțin acest subiect. Articolul îl puteți găsi accesând linkul: www.marian-rujoiu.ro. Succesul fiecăruia dintre noi depinde în mare măsură de fiecare în parte. Învățând din experiența oamenilor de succes, observăm că printre multe alte ingrediente se află responsabilitatea.

Ești responsabil nu numai pentru ceea ce faci, ci și pentru ceea ce ești. Succesul, voința, devotamentul, energia, prietenii, afacerile, etc, totul intră în responsabilitatea ta. Indiferent cum ai fi, este responsabilitatea ta. Reține trei lucruri simple:

- ești responsabil pentru ceea ce ai fost.
- ești responsabil pentru ceea ce ești.
- ești responsabil pentru ceea ce vei fi.

Unii dintre voi ar putea juca Jocul Neasumării sau jocul Victimizării și nu vor fi de acord în nici un chip cu cele trei lucruri spuse



mai sus. Sunt convins că poți găsi o mie de motive pentru care nu ești responsabil nici pentru ceea ce ai fost, nici pentru ceea ce vei fi. Este și acesta un joc. Putem să ne lamentăm și să rămânem în această situație. Vestea proastă este că adoptând o asemenea atitudine, când vom vorbi peste ani, probabilitatea ca viața ta să fie mai bună decât astăzi este extrem de mică. O asemenea atitudine nu va atrage succesul. Oportunitățile parcă s-au vorbit și te ocolesc, la fel și lucrurile bune. Este o vorbă veche: o veste proastă nu vine niciodată singură. Cam așa este și în acest caz. Cu cât fugi mai mult de responsabilitate, cu cât te victimizezi mai mult cu atât mai mult lucrurile vor merge mai rău. Este o alegere!

Putem aștepta destinul sau șansa pentru a ne „lumina” viitorul sau putem prelua noi inițiativa. Fiecare dintre noi poate fi prin sine „farul” cu care poate vedea oportunitățile și lucrurile bune din viață. Să ne închipuim că suntem într-o cameră întunecată și căutăm un obiect, pe care o să-l numesc Voința. La un moment dat ne putem enerva pentru că nu găsim Voința. Ne putem supăra și începem să ne văităm că nu l-am găsit. De asemenea, putem spune că nu-i vina noastră că nu am găsit Voința în nici un colțisor al camerei , mai ales că era întuneric.

Poți însă să faci altceva înainte să te victimizezi și să te enervezi. Încearcă să te gândești ce ai fi putut face pentru a găsi Voința. Dai vina pe întuneric, pe lipsa de timp sau pe dezordinea din cameră. Poți



face altceva - poți să aprinzi lumina. Având lumină poți găsi ceea ce cauți mult mai ușor. Cel mai probabil vei găsi și Voința în acea cameră.

Îndemnul meu este să aprinzi lumina. Metaforic vorbind, lumina este în cazul nostru Responsabilitatea. Fiind mai responsabil pentru ceea ce ești și ceea ce urmează să fii, ai o viață în care nu mai bâjbâi prin întuneric.

Ești o persoană ghinionistă sau una norocoasă?

Ești o persoană care un job bun sau nu?

Ești o persoană care are prieteni de încredere sau nu?

Ești o om care are o afacere de succes sau nu?

Ești o persoană care are mașina pe care și-o dorește sau nu?

Ești o persoană împăcată cu ceea ce face sau nu?

Ești o persoană care îi inspiră pe ceilalți sau nu?

Lista poate continua. Vreau să subliniez un lucru simplu: Ești ceea ce ești datorită alegerilor pe care le faci! Fiecare alegere îți poate schimba viața în bine. Chiar și atunci când nu alegi, de fapt ai ales să nu alegi. Fiecare alegere îți influențează prezentul și viitorul, al tău și al celorlalți. Întrebarea nepusă în acest articol până acum este următoarea:

Ești pregătit să-ți asumi responsabilitatea sau nu?



Asumarea responsabilității îți poate ghida acțiunile. Asumându-ți responsabilitatea, atât pentru eșecul, cât și pentru succesul tău, poți învăța și îți poți schimba viitorul. Nu ai cum să schimbi viitorul fără să-ți asumi responsabilitatea prezentului. Asumarea trecutului și prezentului este punctul de plecare pentru viitor.

O asemenea atitudine, mai ales pentru noi ca popor, este greu de acceptat. Suntem puternic antrenați să aruncăm vina pe ceilalți, să fugim de responsabilitate. Ne place să vorbim prea mult „în principiu” și prea puțin „concret”. Mass-media este foarte reticentă în a promova modele pe care merită să le urmezi, zona politică suferă o decădere tot mai mare, iar oamenii, ori de câte ori observă o idee bună, caută o mie de motive pentru care ea nu ar merge. Cu alte cuvinte, contextul nu este unul favorabil, iar jocul Responsabilității devine greu de jucat.

Spuneam că sunt Jocuri ale Succesului și Jocuri ale Insuccesului. Responsabilitatea este un joc al Succesului. Este privirea într-o oglindă curată în care îți asumi exact ceea ce ești. O întrebare simplă pe care ai putea să o pui ca cititor este „Si cum pot juca acest joc al Responsabilității?”. Pot demonstra matematic că acest joc merită jucat, mai pot aduce și mii de argumente pentru a te face să înțelegi importanța lui. Mai trebuie însă ceva, trebuie să **CONȘTIENTIZEZI!** A conștientiza importanța și necesitatea acestui joc nu este un demers teoretic, nici un demers fizic și nici măcar unul psihologic. Cu sau fără



ajutorul meu trebuie să SIMȚI Responsabilitatea. Asumarea Responsabilității este un sentiment.

A-ți asuma Responsabilitatea pentru ceea ce faci și pentru ceea ce ești este un demers ușor de înțeles și poate reprezenta un punct de cotitură în viața fiecăruia dintre noi. Am auzit oameni spunând: „*Am înțeles că până la urmă sunt responsabil pentru ceea ce mi se întâmplă. Pot să mă mint, să dau vina pe context sau pe ceilalți, până la urmă însă am conștientizat că pentru a schimba ceva în viața mea trebuie să îmi asum ceea ce sunt, inclusiv ceea ce urmează*”.

Sunt însă oameni care nu vor să-și asume responsabilitatea, așa este firea lor și nu fac nimic în acest sens. Mulți dintre ei nu pot fi convinși niciodată. Sunt cazuri însă când acești oameni conștientizează brusc și-și spun: **gata am înțeles și am simțit că eu sunt responsabil pentru ceea ce mi se întâmplă!**

Îți propun un exercițiu simplu care să te ajute să fii mai responsabil decât ești acum.

Citește rândurile de mai jos numai în cazul în care ai două minute libere și vrei să mai faci un mic pas în asumarea Responsabilității. Trebuie doar să citești și să încerci să simți ceea ce spui, fie că ești de acord, fie că nu. Este o adaptare după exercițiul „Muntele de Cristal” folosit în NLP pentru a înțelege *pattern-urile de*



limbaj utilizate de Milton Erickson. Este important să citești cuvânt cu cuvânt rândurile de mai jos.

EXERCIȚIU

Puteți asculta varianta audio a exercițiului la linkul <http://www.marian-rujoiu.ro/exercitiu-de-responsabilitate/>

„Ești un om responsabil, uneori mai mult, alteori mai puțin. Ți-aduci aminte de întâmplări din trecut și înțelegi că uneori ai fi putut face mai multe, alteori mai puține. Te voi ruga să-ți imaginezi anumite lucruri... și nu contează dacă tu simți că nu-ți poți imagina aceste lucruri. Poate gândurile tale vor rătăci puțin (poate te vei gândi la altceva), iar tu poți să citești cu voce tare în șoaptă sau în gând, dar nici asta nu contează, căci cuvintele citite vor continua să te relaxeze... și nu are nici o importanță dacă nu înțelegi unele cuvintele, deoarece foarte curând te vei simți mai relaxat/ă decât te-ai simțit vreodată...

Poți vedea în fața ta o potecă naturală. Urmând poteca, miroși parfumul dulce al florilor în timp ce ajungi la o poartă. Intri într-o grădină și observi pe lateral o cărăruie pietruită pe care tu te hotărăști să o explorezi. Cărarea șerpuiește prin grădină, printre florile minunate, printre tufe și alte plante...În scurt timp ajungi la colțul unui gard viu. Când îl ocolești, vezi în fața ta un munte minunat. Este multicolor și seamănă cu un cristal imens. Te apropii de el și vezi că



are o mulțime de trepte naturale - responsabilitate, voință, asumare, iar tu te hotărăști să le urci. Pășind pe prima treaptă, observi că, la bază, muntele are culoarea roșie. Este un roșu puternic aprins și observi, în același timp, că într-o parte a muntelui cresc flori roșii, iar în partea cealaltă se găsește un cireș încărcat cu cireșe roșii strălucitoare. Ești relaxat, responsabil și plin de viață. Florile roșii degajă un miros îmbătător și te gândești să culegi o cireașă. Când muști din ea, sucul dulce îți umple gura...Mai urci câteva trepte pe Muntele de Cristal și zărești sub picioare o culoare portocalie strălucitoare...Se pare că ai ajuns într-o livadă cu portocali, fiindcă toți pomii din jurul tău sunt încărcăți cu portocale îmbietoare. Ți-ar plăcea poate să ai un viitor strălucitor și poate că ți-ai dori să bei niște suc de portocale...direct dintr-o portocală...Acum urci alte câteva trepte și ajungi la un nivel în care vezi mult galben. Peste tot se zăresc flori galbene...înalte, scunde, mari și mici...în lateral curge un pârâiaș și decizi să te răcorești în undele lui...te scalzi la umbra unui lămâi și aroma puternică și proaspătă de lămâie te revigorează și mai mult...După alte câteva trepte, ajungi în mijlocul unui verde luxuriant. Este plin de energie, tu te simți mai puternic, mai relaxat și mai plin de responsabilitate. Parcă ai fi într-o junglă tropicală. Din sutele de copaci zboară păsări, și animalele tale favorite îți ies în cale și te salută...Urci la următorul nivel și totul în jurul tău este albastru. Niciodată nu ai văzut un albastru mai frumos... și niciodată nu ai simțit atâta bucurie. Într-o parte a muntelui, poți vedea marea și câțiva delfini care se



joacă în apa limpede, albastruie. Zâmbești, ești tu și lumea, alegi să te scalzi în marea albastră, poți înota și te poți juca cu delfinii pentru un timp...Revenind pe munte, urci mai departe și în jurul tău totul se preschimbă în violet...parcă te-ai găsit și regăsit pe un munte gigantic...lumina se reflectă din piatră și totul scânteiază în jur...În cele din urmă ajungi în vârful muntelui și totul devine alb...orbitor de alb.

Toate gândurile și visele tale favorite se află aici...îngeri, zâne, nori, raze de soare...orice dorești se află aici...totul fiind scaldat într-o lumină albă, strălucitoare...Acum te bucuri de Muntele de Cristal. Aici, pe Muntele de Cristal, ești pregătit/ă și receptiv/ă pentru tot ceea ce îți voi spune în mod pozitiv, înălțător, armonios...și tot ce citești bun pentru tine pe acest munte este acceptat de tine și de subconștientul tău.

Ești o persoană care conștientizează că este responsabilă pentru ceea ce face și pentru ceea ce este. Culorile prezentului și ale viitorului sunt luminoase. Privești către trecut și îl vezi asemenea unui Film. Auzi vocile prietenilor tăi care te-au sprijinit și te-au ajutat. Ți-aduci aminte de copilărie, când te jucai și erai lipsit de griji. Lumina trecutului este tot mai strălucitoare, iar în minte îți vin imagini. Unele nu sunt foarte colorate. Vezi aceste imagini ca într-un album și sunt din ce în ce mai colorate și mai intense. Ești acum pe vârful muntelui de cristal unde ești fericit și încărcat de energie. Totul în jurul tău strălucește, albul este cel care luminează totul în jurul tău. Simți că ai toate resursele pentru a reuși. Și mai știi că poți hotărî în numele tău. Ceea ce ești



este o consecință a acțiunilor tale, iar acțiunile tale sunt alegerile tale, iar alegerile tale sunt ceea ce ești. Știi că ești responsabil pentru ceea ce ești și pentru ceea ce vei putea fi. Dispui de voință, energie, responsabilitate, încredere, bunăvoință, sprijin, abilități cheie, instruire. Pe muntele de cristal ai găsit un cofăr cu resurse infinite, ai totul pentru a putea reuși și ești bucuros. Este un cofăr plin cu resurse. Îl deschizi și iei din el Încredere și imediat ce ai luat-o simți că ai încredere tot mai multă în tine, apoi bagi mâna și iei Responsabilitate. Acum te simți mai responsabil, mai puternic, mai plin de încredere. Accepti ceea ce ești și ce urmează să fii. Acceptarea este însoțită de sentimentul că toate acțiunile din prezent îți pot schimba viitorul. Zâmbești, parcă te-ai găsit și regăsit pe un munte gigantic unde lumina se reflectă din piatră și totul scânteiază în jur. Totul în jurul tău este alb.

Toate gândurile și visele tale favorite se află aici...îngeri, zâne, nori, raze de soare, asumare, ...orice dorești se află aici...totul fiind scaldat într-o lumină albă, strălucitoare...Acum te bucuri de Muntele de Cristal și privești în viitor. Ești pe vârful muntelui de cristal și vezi foarte departe. În dreapta ta este cofărul plin de resurse de unde tu tocmai ai luat din el încrederea și responsabilitatea. Închizi ochii și-ți imaginezi viitorul. Îți apar în minte o serie de imagini. Ești pe muntele de cristal, iar lumina albă strălucitoare luminează imaginile care îți apar în minte. Te imaginezi pe tine în viitor drept un om responsabil și conștient că este regizorul propriului tău viitor. Te vizualizezi pe tine în



acest fel din ce in ce mai clar, iar acum te simți din ce în ce mai responsabil și din ce în ce mai relaxat. Sunt multe lucruri pe care le poți face pe muntele de cristal. Ai urcat, ai ajuns sus acum este momentul să-l părăsești cel puțin pentru o vreme. Îți mulțumești muntelui de cristal...iar tu știi deja că poți reveni pe acest munte oricând îți dorești.

Acum zâmbește și respiră adânc, iar când vei termina de citit vei fi în plină formă și perfect sănătos/sănătoasă, cu toate simțurile ascuțite. Și vei fi cu totul în măsură să petreci o zi plină de vigoare, eficacitate, energie, optimism, entuziasm și bucurie pentru a trăi cu zâmbetul pe buze. Ești mai responsabil și acum trebuie să revenim la starea inițială. Inspiri adânc și ai o senzație de bine, acest exercițiu este la final. Inspiri și mai adânc, iar senzația de bine urcă tot mai mult în tine și ai conștientizat că asumarea responsabilității face parte din tine”

.....
Sfârșitul exercițiului
.....

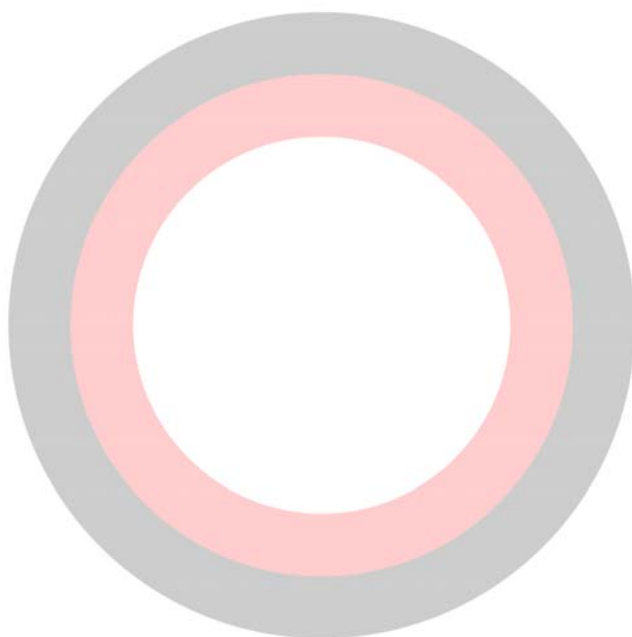
Ce poți face acum?

Poți să fii sau nu de acord cu exercițiul de mai sus. Poate că exercițiul a avut un impact mai mare sau mai mic asupra ta. Poate culorile muntelui te-au bucurat. Poți să mai citești odată exercițiul. Poți



să-l și printezi, este mai ușor de citit. Ai putea să-l oferi și prietenilor/prietenelor tale.

De obicei fiecare articol al meu este însoțit de o concluzie. Te las pe tine să tragi concluzia acestui articol, inclusiv a exercițiului. Oferă-mi feedbackul tău pe manager@traininguri.ro. Resursa cea mai importantă ești chiar tu, cel care alegi să joci jocul Responsabilității.





Jocul Excelentei in perioada de Criza

- cum actionam acum? -

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Am fost întrebat în nenumărate rânduri de către cursanți: **“Care este cea mai potrivită strategie în perioada de criză?”** Este posibil ca aceasta să fie întrebarea majorității oamenilor, mai ales a antreprenorilor în aceste vremuri tulburi din punct de vedere economic. Întrebarea a venit și mai insistent după ce Extreme Training, compania pe care o conduc, a anunțat că în anul 2009 aproape și-a dublat volumul afacerii. Astfel, mi s-a pus o întrebare și mai punctuală: **“Cum ai făcut?”**

În rândurile de mai jos o să găsiți strategia pe care am folosit-o. O să folosesc o metaforă pentru a înțelege această strategie, care de altfel, a fost foarte simplă, motiv pentru care a dat și rezultate.

Poate într-un teambuilding sau cand ați fost mici ați jucat concursul cu oul și lingura. Mai exact, se pune coada unei linguri între dinți, iar mai apoi se așează un ou în ea. Sunt doi sau mai mulți concurenți care pleacă dintr-un anumit loc, iar la linia de sosire trebuie ca ei să ajungă cu oul întreg, fără ca acesta să fie scăpat din lingură. În acest joc, folosind o strategie potrivită poți să câștigi foarte ușor, la



fel ca și în afaceri de altfel. Strategia potrivită presupune respectarea a două reguli foarte simple:

1. **Focalizarea pe obiectiv.** Poți să te uiți în stânga și în dreapta la concurenții tăi, însă nu prea mult pentru că s-ar putea să pierzi direcția. Prin urmare, trebuie să te concentrezi intens pe ceea ce ai de făcut, altfel scapi oul din lingură.
2. **Alegerea vitezei potrivite.** În acest joc dacă vei merge prea încet, degeaba ajungi la final dacă vei fi ultimul; la fel și în cazul în care alergi prea repede, riscul crește considerabil și cel mai probabil vei scăpa oul din lingură. Așadar, viteza nu trebuie să fie nici prea mică, nici prea mare(sa fie atât de mare încât să nu rămâi în urmă, dar în același timp înceată pentru a nu scăpa oul).

Aceasta a fost și strategia Extreme Training în anul 2009 și va fi și în 2010. Analizând piața business am văzut accidente/falimente la fel ca în cazul jocului cu oul. Sunt companii mari care au ales să crească viteza, investind excesiv de mult, motiv pentru care la un moment dat au rămas blocate și au dat faliment.

Am observat și alte strategii nereușite și anume, acelea de a modela și remodela strategia în funcție de mișcările concurenților. Aceste companii totdeauna au rămas cu un pas în urmă, ele neavând practic o strategie. Aceste companii au rămas focalizate nu



pe o strategie a lor, ci pe strategia concurenței, motiv pentru care nu au reușit să o ajungă din urmă. Această strategie se numește lipsă de focalizare, asemenea jocului cu oul. Aceste companii nu s-au focalizat suficient pe a avea o strategie a lor, ci au rămas cu privirile ațintite la mișcările concurenței. Această strategie am observat-o în multe domenii precum instruire, dar mai ales în domeniul retail.

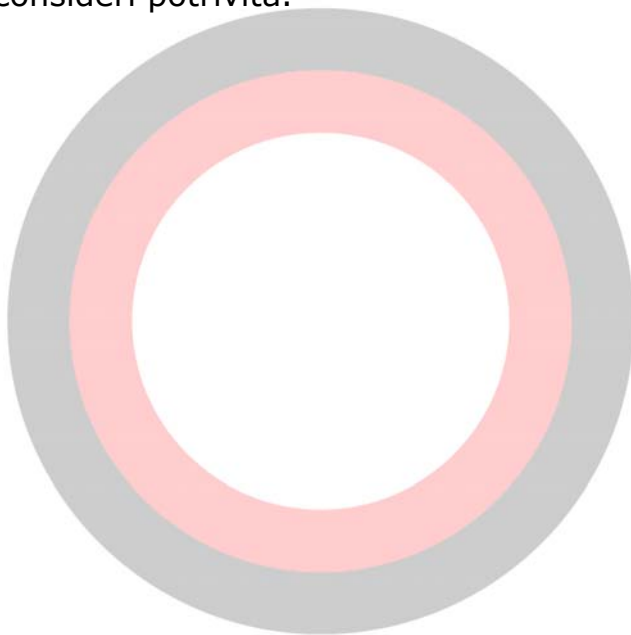
În concluzie, fie că ești antreprenor fie că ești angajat, îți recomand această strategie ce presupune respectarea câtorva reguli foarte ușor de pus în aplicare:

1. Stabilește-ți ferm obiectivele și focalizează-te pe ele.
2. Alege o viteză potrivită și realistă (nici prea înceată, nici foarte rapidă).
3. Renunță la a-ți mai modela permanent strategia în funcție de ceea ce fac ceilalți. Poți trage cu ochii la ei, însă nu atât de mult încât tu să nu ai o strategie a ta.
4. Ai încredere că poți juca acest joc al trecerii prin criză.
5. Pornește la drum! Calea cea mai sigură prin care poți pierde este să rămâi la linia de start, întrebându-te și iar întrebându-te dacă poți juca acest joc.
6. Renunță la a te mai victimiza! Alege să fii responsabil pentru ceea ce urmează și pentru rezultatele tale!



7. Acest joc al excelenței în afaceri presupune și acceptarea riscurilor. Practic, cel mai mare risc este să nu riști nimic.

Dacă esti pregătit să urmezi sfaturile de mai sus poți crește o afacere mai mult ca niciodată. La fel și în carieră, dacă vrei să avansezi și să te dezvolți, această strategie te poate face învingător. Poate te așteptai să expun o strategie complicată care să sune bine și să nu aibă nici o legătură cu realitatea. După cum bine se observă, strategia este simplă și am încrederea că poți găsi cele mai bune căi pentru a o pune în aplicare în viața și în afacerea ta. Poți să-mi oferi feedbackul tău pe rujoiu@traininguri.ro. Dacă ai o altă strategie care a funcționat așa fi tentat să o aflu, la fel și dacă aceasta pe care am expus-o o consideri potrivită.





Lentila Bucuriei

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Sunt lucruri care ne bucură mai mult, altele mai puțin. Cele mai multe lucruri sau evenimente sunt cele care ne rămân indiferente. Poți să citești acest articol și să fii și mai relaxat și să conștientizezi că poți să te bucuri de viață mai mult decât de obicei.

Sunt multe lucruri care ne bucură. În aparență nouă ne plac și ne este indiferent dacă altora le par mai ciudate. Ne poate bucura un zâmbet, ne poate bucura un joc de cărți, ne poate bucura o melodie frumoasă sau un joc de șah. Fiecare cu micile lui nebunii sau micile plăceri, sunt ale fiecăruia dintre noi. Aceste mici bucurii ne fac viața mai frumoasă. Sunt și multe lucruri pe care ni le dorim. Pe mulți dintre noi, lucrurile pe care nu le avem, dar ni le dorim, ne fac nefericiți. Sunt lucruri care nu pot fi schimbate, însă sunt și multe lucruri care se pot schimba. Ce-ți propun nu este nici să te schimbi, nici să rămâi la fel. Îți propun să schimbi puțin unghiul din care privești lucrurile care-ți sunt indiferente. Rutina zilnică, nu degeaba se numește rutină, te macină cel mai mult. Îți propun ca fiecare lucru care ți se întâmplă să-l privești prin lentila bucuriei. Poți să-l privești și cu puțin umor pentru

33



că te va bucura și mai mult și vei avea o stare de spirit pozitivă. Bucură-te de fiecare lucru care ți se întâmplă chiar și atunci când el face parte din rutina zilnică! Bucură-te când vezi un copil râzând sau când mergi la un film! Bucură-te când bei un suc! Un suc costă un dolar, iar milioane de oameni trăiesc în lume cu mai puțin de un dolar pe zi! Bucură-te când auzi că unui prieten i s-a întâmplat ceva bun! Bucură-te din suflet și spune-i acest lucru. Bucură-te de momentul în care cineva te strânge în brațe! Trăiește din plin clipa! Bucură-te de lumina soarelui și de răsărit, bucură-te de verdele din jurul tău! Admiră-te pe tine de câte ori faci un lucru bun! Nu-i de ajuns să muncești, trebuie să te și bucuri că ai ocazia să muncești, sunt milioane de oameni care nu-și găsesc un loc de muncă. Bucură-te dimineața pentru că urmează o nouă zi în care tu te poți bucura de fiecare clipă, sute de oameni se culcă seara, iar dimineața nu se mai trezesc! Bucură-te că ai prieteni, poate unii dintre ei chiar merită statutul de prieteni! Bucură-te când vezi pe cineva zâmbind, cu siguranță există un motiv pentru care se bucură. Ajungi seara acasă, gândește-te la lucrurile care te-au bucurat. Încearcă să vezi prin lentila bucuriei fiecare lucru care ți se întâmplă. Poți să simți că merită să te bucuri. Invidia omoară bucuria. Bucură-te de binele altuia și încearcă să înveți de la el! Bucură-te că ai de la cine învăța!

Te mai poți bucura de ceva permanent. Poți să te bucuri că ai posibilitatea să te bucuri permanent de fiecare lucru. În plus, puteai să nu te naști. Bucură-te că ești, că respiri, că vezi și că simți! Lucrurile



care-ți sunt indiferente sunt lucrurile care te pot bucura, trebuie numai să accepți ca aceste lucruri să te bucure. Folosește lentila bucuriei și zâmbește, iar din când în când folosește lentila umorului. Amuză-te că lucrurile sunt într-un fel și nu altfel. Uneori nu este bine să iei lucrurile prea în serios. Înainte de a lua lucrurile în serios zâmbește! Oamenii, de multe ori se iau prea în serios și devin ridicoli. Bucură-te de viață și de slujbă.

Vestea bună este că poți folosi lentila bucuriei gratis. Câștigi bună dispoziție, o stare de spirit mai bună. Și cum un lucru rău nu vine niciodată singur, la fel nici un lucru bun nu vine niciodată singur. O bucurie va aduce cu ea o altă bucurie, iar un zâmbet va aduce alt zâmbet. Trăiește clipa și bucură-te! Poți să simți acum și să vezi că și lucrurile mici pot fi motive de bucurie. Încearcă acest lucru de câteva ori și încet încet te vei obișnui. Poate că te întrebi ce rost are? Are un rost, și anume acela de a fi fericit în primul rând cu ceea ce ai și să vrei ceea ce ai. Poți să vrei și ceea ce nu ai, însă, înainte de toate bucură-te de ceea ce ai. Și eu o să mă bucur dacă voi primi feedback-ul tău pe manager@traininguri.ro, dar și mai mult, o să mă bucur dacă ai citit acest articol până la capăt, iar acum îți spui: merită să mă bucur în primul rând de ceea ce am!

Îți doresc să ai o zi plină de bucurii!



Managementul obiectivelor

Nu știi încotro să o apuci? Te ajutăm noi!

- Studiu de caz -

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Mai jos sunt spicuiți dintr-un e-mail primit de Extreme Training. Îți recomand să citești acest articol și să tragi din el acele învățăminte cheie, fie că te afli în aceeași situație, fie că nu te afli!

“În liceu în afară de baruri și petreceri nu prea am realizat nimic. În tot acest timp am știut foarte clar ca eu voi merge la drept și voi fi avocat. Simt și acum ca aș fi unul foarte bun și asta nu ca să par demagog o spun, ci pentru că așa simt. Însă, pe parcursul anului I din facultate am înființat o firmă cu un prieten care, sigur, nu a mers prea mult, după aia altă firmă care a mers bine dar din cauza că nu aveam nici eu nici prietenul cunoștințele necesare a dat faliment și acea firmă. Eu am intrat în organizații studentești, pe una am și condus-o. Nefiind președinte, am dat dovadă de creativitate am strâns repede un grup de oameni operaționali în jurul meu, am realizat proiecte ample.”



Momentan mă ocup de manageriat trupe. Merge bine, doar că este greu să mă abțin câte o dată să nu spun ce gândesc, să obțin prețul vrut și alte chestii mai mici.

Cea mai mare problemă a mea, după mine: focusul, atitudinea (cred că atitudinea este cea mai mare problemă pentru că înglobează termenul "mai multe departamente" care trebuie reparate) și modul de gândire. La ce m-am gândit că m-ar ajuta, este un plan bine definit prin care să fie precizat: asta așa și așa trebuie făcut; astea trebuie citite, astea trebuie repetate, încercate, testate și toate astea în atât timp. Vă rog să spuneți o părere despre acest email, poate dacă aveți cumva și o hartă sau un drum spre o hartă. Vă multumesc anticipat!"

Răspunsul meu la această „problemă” îl găsiți mai jos, și sper să găsiți deosebit de util diagnosticul pentru persoana în cauză, căreia cu permisiunea dumneavoastră nu o să-i menționez numele.

Vă spun sincer că inițial acest e-mail mi s-a părut mult prea complex. La a doua citire am avut însă o revelație, să spun așa. Ca de obicei o să încerc să fiu cât se poate de punctual.

Primul diagnostic este simplu: ție nu-ți trebuie o hartă. Am observat că te „miști” destul de bine pe această hartă. La fel îți spun că nici ipoteza lansată de tine, că ai avea o problemă cu atitudinea, nu este una plauzibilă.



Aici, mai jos, te citez pe tine:

“La ce m-am gândit că m-ar ajuta este un plan bine definit prin care să fie precizat: Asta așa și așa trebuie făcut, astea trebuiesc citite, astea trebuiesc repetate, încercate, testate și toate astea în atâta timp.”

Ai nevoie de aceste lucruri, însă nu este de ajuns. Acestea sunt necesare, sunt lucruri pe care tu ar trebui să le poziționezi pe harta ta. Mai este nevoie de ceva înainte de aceste lucruri.

Ca să intrăm în esența problemei: Ceea ce-ți trebuie ție nu este o harta ci o BUSOLĂ! Adică ai avea nevoie de o busolă care să-ți arate direcția. În plus mai trebuie să știi dacă vrei să mergi spre Nord, Sud sau Vest sau Est.

Practic acum tu te plimbi fără să ai o idee bine definită exact încotro mergi. Aducând discuția în planul real, trebuie în mod obligatoriu să-ți **fixezi obiectivele**. Adică trebuie să stabilești dacă vrei să mergi spre nord de exemplu.



CUM ÎȚI FIXEZI OBIECTIVELE?

PASUL 1

Un obiectiv este acel lucru, stare, situație, în care tu vrei să ajungi. Să-ți dau câteva exemple de obiective: Vreau să ajung un avocat de succes! Vreau să fiu cel mai bun trainer din România! Vreau să devin un om bogat! etc. Evident lista poate continua la nesfârșit. Ia o foaie de hârtie și notează obiectivele tale. Pot să fie cât de multe, însă pentru început îți sugerez doar trei!

PASUL 2

Acum, odată ce ai stabilit, urmează o întrebare cheie: **cum o să-mi dau seama că am atins acest obiectiv?** Este o întrebare foarte grea, însă este o întrebare cheie în demersul tău. Răspunsul la ea clarifică obiectivul, mai ales dacă acesta a fost formulat în termeni generali! De exemplu, dacă vrei să devii un avocat de succes trebuie să poți formula ce înseamnă acest lucru pentru tine. Poate să însemne, un număr de 100 clienți pe an, care să-și aducă un venit de 50 000 E/ an și să ai 80% din procese câștigate. Acestea sunt doar exemple. Poți formula tu acele cunătățiri care clarifică pentru tine ideea de Avocat de succes.



PASUL 3

Care sunt acele **acțiuni** pe care ar trebui să le întreprind **pentru a atinge** obiectivul? Abia acum stabilim acel drum care trebuie urmat. Acum stabilim dacă trebuie să citești x cărți, să participi la cutare și curtare curs, să faci stagii de practică într-o companie multinațională, se pleci la un master la o universitatea Z, să-și deschizi o firmă, să-și iei un asociat, etc. Nu uita, se lucrează cu pixul și cu hârtia în față. Poți împărți foia pe orizontală în 3 dacă ai trei obiective iar apoi fă 5 coloane. În prima coloană treci obiectivul, în a doua coloană treci pasul 1, în a treia pasul 2, în a patra, pasul 3 iar în a 5-a pasul 4!

PASUL 4

Ce voi face după ce am atins obiectivul? Aceasta este a patra întrebare cheie, care-ți asigură o continuitate a planului. Practic aici își poți fixa un alt obiectiv care să fie în continuarea celui stabilit.

Acești 4 pași vor fi condiția esențială pentru ca tu să atingi obiectivele. Gândește-te că vrei de exemplu să-ți construiești o casă. Să presupunem că acesta este obiectivul tău: să-ți construiești o casă. Urmând pașii vei ajunge în pasul 3, la acțiuni! Ideea este următoarea: planul de casă nu este un plan de afacere de exemplu. Adică, nu te aștepta să demarezi o afacere cu un plan de casă. Vreau să subliniez aici, că desfășurarea unor acțiuni întâmplătoare nu au cum să te facă să reușești fără a avea obiective ferme. Nu ai cum să semeni grâu de



exemplu și să te aștepți să recoltezi porumb! Posibil ca obiectivul tău să fie în Nord (pe hartă), în acest caz nu ai cum să atingi acest obiectiv dacă te îndrepti către vest sau către Est, sau către SUS.

În afară de cei patru pași ar fi util dacă ai mai răspunde la două întrebări?

1. Ce piedici pot să apară în atingerea obiectivelor și cum am de gând să le trec?
2. Ce fac dacă nu-mi ating obiectivele?

Am citit pe undeva o zicală: Nici un vânt nu-ți este prielnic dacă nu știi unde vrei să ajungi. Fixarea obiectivelor este esențială și ea trebuie formulată în termeni pozitivi (nu negativi).

Să iau un ultim exemplu. Să presupunem că te duci să cumperi un bilet de tren. O să imaginez un dialog!

Casiera: unde doriți să mergeți?

Tu: Nu Știu!

Casiera: Domnu, trebuie să-mi spuneți unde doriți să mergeți, altfel nu am cum să vă dau un bilet!

TU: Eu vreau doar un bilet!

Casiera: Domnule, sunteți nebun!



Tu: Să înțeleg că nu aveți bilete?

Casiera: Ba avem!

TU: Am înțeles, știți, nu aș vrea să merg la Suceava?

Casiera: Dar unde?

TU: Știți n-aș vrea nici la Galați!

Casiera: Domnu, uitați aici, vă dau acest bilet, este cadou! Este un bilet spre IAD!

Casiera: Poliția, vă rog să interveniți pentru că am un nebun la ghișeu!

Sper că acest dialog v-a plăcut! Probabil e greu să întâlnim în realitate această situație! Dar acest dialog e plin de semnificații. Nu ai cum să ajungi undeva dacă nu știi unde vrei să mergi. La fel nu ai cum să ajungi undeva, dacă spui unde nu vrei să mergi. Se pare că poți ajunge totuși undeva, anume în Iad, folosind termenul acesta figurat, adică la o viață nefericită, plină de lucruri inutile, plină de timp irosit. Dacă la ghișeu ai fi spus unde vrei să ajungi cu siguranță ți s-ar fi dat un bilet și ajungeai în Ploiești de exemplu. Era de ajuns să știi!



Blocaje în drumul către Excelență!

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Excelența este un cuvânt mare. Păcat că majoritatea oamenilor se închid în carapace când excelența apare la orizont! Și nu-i vina lor, este vina „experților în non excelență” care lucrează permanent la demotivarea tuturor celor din jur. Poate nu ești neapărat un om de succes, însă poți să fii. Primul obstacol pe care trebuie să-l înlături sunt multe dintre persoanele din jurul tău care **îți pun piedici mentale** permanent, fără să mai vorbesc de piedicile propriu zise.



Din experiența de training, din experiența managerială în public și în privat deopotrivă, am constatat la tot pasul cum unii oameni au devenit niște experți în a se automanipula și în a-i manipula pe ceilalți. Se manipulează singuri și refuză excelența. Acești experți ai non excelenței câștigă adepți la tot pasul. Trebuie să te ferești de aceștia pe cât poți de mult.



Cele mai întâlnite forme pe care le îmbracă lupta împotriva excelenței sunt prinse în replici și fraze frumoase. De cele mai multe ori aceste forme sunt lustruite atât de mult de către experții non excelenței încât ajung să te corupă și pe tine. **Atenție mărită la aceștia! De obicei ei se manifestă cu eleganță desăvârșită.**

Enumerând formele sub care unii oameni din jurul tău te sabotează obținem lista de cuvinte de mai jos:

Ignoranța: „Nu mă interesează acest aspect”

Pesimismul: „Asta nu se poate niciodată”

Frică: „Avem alte priorități”

Perfecționistul: „Eu sunt ok , ceilalți nu sunt ok, tu nu ești ok”

Neîncrederea: „Am putea face acest lucru, dar nu este momentul acum”

Neștiința: „Nu sunt de acord”

Agresivitatea: „Habar nu ai despre ce vorbești”

Incoerența: „Ai dreptate....dar.....”

Minciuna: „Nu-mi amintesc exact”

Neputința: „Am avut alte lucruri de făcut”

Conformismul: „Nu se face așa”

Invidia: „hm.....”



Acești experți în non excelență, de regulă infectează orice ating. Ai mare grijă la ei. **Vor încerca întotdeauna să te convingă că ai făcut o afacere proastă, că nu merită, că nu poți, că nu ești capabil, că nu are rost, că ești cu capul în nori, că e greu, că este imposibil, etc.**

Este drept că uneori replicile de mai sus pot fi și de bună credință, dar de cele mai multe ori sunt de rea credință.

Acești oameni, experții anti-excelenței, nu sunt altceva decât gunoieri, care își aruncă ideile în mintea altora și în mintea ta. **Parcă ar fi plătiți pentru treaba asta!**

Sfatul meu este să ai încredere în potențialul tău și să-l duci către excelență. Invită-i pe acești oameni să-și ia gunoiul acasă!

În fiecare dintre noi există un potențial pe care trebuie să-l eliberăm. Acești oameni despre care discut în acest articol nu te ajută deloc. Acești sabotori externi îți taie aripile ori de câte ori vrei să faci ceva, astfel încât la un moment dat începi să-i crezi și să te conformezi normelor. Îi admir pe oamenii care vor mai mult de la ei, care au încredere în potențialul lor, care încearcă să-și găsească talentul și

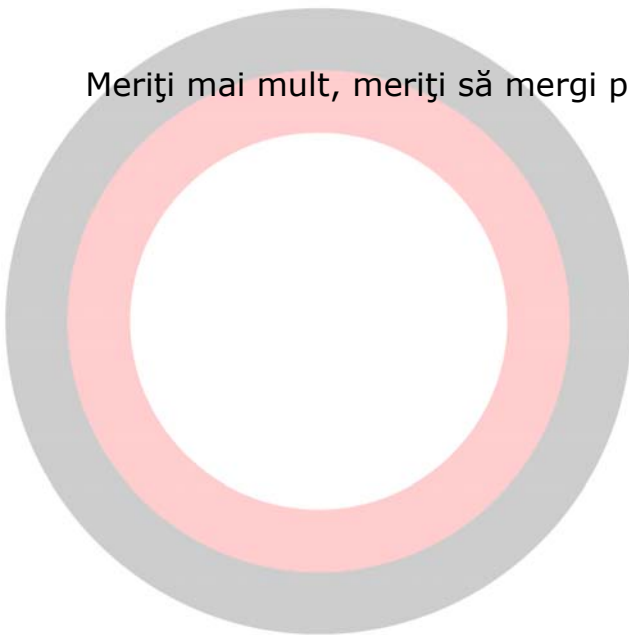


excelența. Excelența există în fiecare dintre noi, ea nu trebuie decât scoasă la lumină și șlefuită.

Cu certitudine, după cum observi sunt total împotriva acestei categorii de oameni. Știu că nu sună tocmai umanist această atitudine în care te sfătuiesc să îndepărtezi anumiți oameni de lângă tine, dar îmi asum această atitudine, fiind convins însă că alegerea îți aparține.

Cred că meriți mai mult decât aceste idei sabotoare ale altora, meriți ideile tale, meriți excelența din tine. Sunt convins că nu vom fi cu toții de acord cu ce am scris mai sus. Cred însă că vom fi de acord că nu suntem cu toții de acord ☺

Meriți mai mult, meriți să mergi pe drumul excelenței!





Călătorie în timp, criza s-a terminat!

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Cuvântul criză pentru majoritatea dintre noi a devenit un clișeu. Când văd știri despre criză schimb canalul. Putem să negăm criza, nu putem însă să o ignorăm. Dincolo de efectele inerente (șomaj, consum redus, etc.) avem de-a face și cu un blocaj mental, atât la nivel de companii cât și la nivel individual.

În acest moment fiecare dintre noi, companie sau individ, avem trei variante:

1. victimizare
2. pasivitate
3. căutare de soluții și oportunități

Propun un exercițiu de imaginație extrem de simplu pe care-l poți face chiar în timp ce citești aceste rânduri. Îți propun „o călătorie în timp”. **Imaginează-ți că suntem în februarie 2011**, iar criza s-a terminat. Vânzările cresc, implicit consumul, companiile fac angajări masiv, guvernul scade ușor fiscalitatea. Întreg poporul respiră ușurat. Începe o nouă etapă socială și economică. Numărul de șomeri 2009-

47



2011 este de 200 000, iar 60 % din companii au falimentat. Nu știm exact ce urmează, cert este însă că nu mai avem de-a face cu un blocaj, iar redresarea a început.

Imaginează-te în 2011 cu bunele și cu relele lui. Vezi efectele din jurul tău și te încearcă fel și fel de sentimente. Simți că ai fi putut face mai multe sau simți că ai fi putut face mai puține. Ai o „experiență de criză”, iar indiferent ce urmează, ai acumulat noi experiențe și noi trăiri.

Vreau să te întreb acum, ce ai fi putut face mai mult în acești doi ani de criză. Vreau să te întreb ce oportunități ai ratat? Cum mulți dintre noi știm, după ce trece un eveniment ne spunem: “dacă aș fi știut... aș fi făcut cutare sau cutare lucru”. Din fericire, în acest moment avem toate datele, chiar dacă ne imaginăm că suntem în 2011. **Putem trage deja concluzii pe marginea celor trei atitudini de mai sus:**

1. cei care s-au victimizat, au rămas victime ale crizei
2. celor care au rămas pasivi, criza nu le-a adus nimic bun, din contră mulți dintre ei intrând chiar în prima categorie
3. cei care au căutat soluții și oportunități în marea lor majoritate sunt bine.



Putem să dăm vina pe sistem, pe criza mondială și să nu facem nimic, însă istoria ne arată că în vremurile de haos și incertitudine cei care au fost deschiși către soluții au câștigat mai mult. Este drept, odată găsite soluțiile aplicarea lor presupune și un grad mai mic sau mai mare de risc. Trebuie să reținem însă că **cel mai mare risc este să nu riști nimic.**

În exercițiul de imaginație pe care ți l-am propus o să observi că mobilizarea era singura soluție. Indiferent ce se va întâmpla în acești doi ani concluzia va fi aceeași: Cei care au ales să identifice soluții au câștigat. Aceștia vor fi numiți, mai ales de către noi românii, oportuniști și speculanți. Probabil așa și este, însă a nu fi conștient că din punct de vedere economic trăim după regulile capitaliste înseamnă ignoranță, care este mai gravă decât prostia în acest caz.

„Fiecare om este ceea ce este datorită alegerilor pe care le face”, acesta este moto ul blogului meu personal. Poți alege să te pui în mișcare sau poți alege să te victimizezi. Nu trebuie să fii surprins însă că atunci când se va termina criza vei suporta efectele alegerilor tale. Poți să aștepti doi ani pentru a trage această concluzie sau te poți mobiliza acum.

Ia o foaie de hârtie, imaginează-ți că ești în 2011 și criza s-a terminat. Scrie pe hârtie cu liniuță lucrurile care ai fi putut să le faci,



dar nu le-ai făcut. Nu le-ai făcut pentru că nu ai avut timp să te gândești la ele fiind prins în malaxorul grijilor și al crizei. Scrie pe hârtie ce ai fi putut face. Încercă să enumeri măcar 10 lucruri care ai fi putut să le faci. O să fi surprins plăcut de rezultate. O să desprinzi concluzii foarte simple, care pot fi soluții și oportunități. Din cele 10 alege măcar 3 pe care să le pui în aplicare și începi să faci ceva în acest sens.

Este o vorbă veche: „**Dacă tinerețea ar ști și bătrânețea ar putea, totul ar fi excelent**”. Alege să faci această „călătorie în timp” și să observi ce lucruri ai putea să afli. Încercă, este foarte foarte simplu. Când faci această călătorie, încercă să-ți imaginezi și să trăiești această călătorie. Nu te rezuma la un demers teoretic, încercă să afli cum te vei simți când criza s-a terminat. Îți declanșezi în acest fel o stare soluție, o stare care să te ajute să intuiești lucrurile pe care ai fi putut să le faci dar nu le-ai făcut.

Poți să accepți cu plăcere această provocare. Este un exercițiu simplu de imaginație, este o manieră în care-ți poți construi o viziune.

Acum, ca și un studiu de caz o să dau chiar compania la care lucrez. Eu am făcut acest simplu exercițiu. Am obținut o listă, iar mai jos este dezvoltată numai una dintre idei.



În exercițiul de imaginație mi-am dat seama că a existat în perioada crizei un blocaj generat de lipsa consumului, implicit a banilor lichizi. La o primă vedere m-am întrebat: Dar de ce-mi trebuiau mie banii? Și mi-am făcut o listă de produse și servicii de care aș fi avut nevoie în perioada de criză. Practic, nu-mi trebuiau bani de dragul banilor ci-mi trebuiau bani pentru anumite produse sau servicii care țin de creșterea companiei. Și astfel am ajuns la ideea de TROC. Oare nu aș putea să fac, pe lângă traininguri contra bani și traininguri contra produse sau servicii? Răspunsul a fost: De ce nu?

Aceasta este una dintre soluții atât pentru mine cât și pentru colaboratori. Am și descoperit câteva avantaje, chiar poate fi una din posibilele soluții. M-am gândit ca este o formula Win-Win.

Win pentru noi (Extreme Training)

1. își crește portofoliul de clienți
2. "achiziționează" diferite bunuri sau servicii care vor sprijini creșterea companiei

Win pentru parteneri

1. instruiesc forța de vânzări sau echipele managerială
2. nu sunt nevoite să plătească în bani, ci plătesc în bunuri sau servicii
3. momentul este ideal (de exemplu, forța de vânzări nu are foarte mult de lucru acum)



Domeniile cadru la care ne-am gândit sunt: auto, construcții, turism, echipamente IT, publicitate, consultanță, telefonie mobilă, consumabile/papetărie, edituri/tipografii, traduceri, etc.

Pe de altă parte, cred că vom putea colabora și cu persoane fizice. Practic, dacă cineva are ceva de oferit și noi avem nevoie în acest moment de acest ceva sau am putea avea nevoie în următorii 2-3 ani, facem trocul! 😊

Ce părere aveți, cum vi se pare? Ce plusuri sau ce minusuri vedeți la acest tip de parteneriat? Sunt convins că există și plusuri și minusuri, trebuie însă să luăm în calcul că este doar una dintre soluții. Putem identifica chiar zeci de asemenea soluții.

Identificați oportunități și soluții permanente. Aceasta este de fapt singura cale. De exemplu, soluția de mai sus, **TROCUL, este valabilă numai atunci când ai ceva de oferit**, fie că ești persoană fizică sau companie. Trebuie să fi dispus să oferi ceva, troc fără să oferi ceva nu este posibil. Fă o listă cu ce poți face (cuantifică-le în cifre) și gândește-te care sunt planurile tale, iar pasul imediat următor este identificarea unor potențiali parteneri care ar putea avea nevoie de ceea ce oferi. De exemplu, dacă visul tău este să călătorești mult, gândește-te cum ai putea sprijini o agenție de turism. Te poți alege cu sejururi de neuitat. **Această soluție nu asigură totul, însă poate**



asigura acel plus pentru a trece peste perioada de criza foarte ușor. Cu cât mai multe soluții cu atât mai multe oportunități.

Cerculă un banc pe internet acum, îl redau mai jos pentru cei care nu au avut ocazia să-l citească încă:

E august, un mic oras pe malul marii ..., in plin sezon, ploua torential de citeva zile, orasul arata de parca ar fi parasit.

Toti au datorii si traiesc din credite.

Din fericire vine un rus bogat la un mic hotel cochet. Vrea o camera.

Pune o bancnota de 100\$ pe masa receptionerului si se duce sa vada camerele.

Seful hotelului ia repede bancnota si se duce repede sa plateasca datoriile la macelar.

Acesta ia bancnota si se duce repede sa-si plateasca datoria la crescatorul de porci.

Acesta la rândul lui se grabeste sa-si plateasca datoriile la cel ce-i livreaza furaje pentru porci.

Cel cu furajele insfaca bancnota si alearga la prostituata pe care nu o mai platise demult. In timpurile astea de criza pina si ea ofera servicii pe datorie!

Prostituata ia bancnota in mina si se grabeste spre hotel, unde fusese cu clientii ultimele dati si unde ramasese datoare.



In acest moment coboara rusul, dupa ce a inspectat camerele, spune ca nici o camera nu-i place, isi ia bancnota si paraseste orasul.

Nimeni nu a cistigat ceva, insa intregul oras traieste acum fara datorii si priveste optimist in viitor!

Revenind la călătoria în timp. Este un demers amuzant și plăcut. Faptul că este util este cireșa de pe tort. Lasă imaginația să-ți zburde. Trocul este numai una dintre variante. Cine știe, una dintre oportunități poate fi un stagiu cu bursă la o Universitate de renume, astfel că la sfârșitul crizei te poți întoarce cu un plus valoare consistent. Sau poate ai ocazia să legi parteneriate cu oameni sau companii care în vremuri de liniște nu ar fi dorit. Sau poate fi o soluție construirea unei pensiuni. Prețurile materialelor de construcții au scăzut, de asemenea și manopera. Sau în cadrul companiei, pot fi implementate proiecte de dezvoltare, proiecte amânate de mult timp. Reiau ce am spus mai sus: Cel mai mare risc este să nu riști nimic. Sper că am reușit să vă pun pe gânduri puțin. Faceți simplul demers de a așterne pe hârtie rezultatele „călătoriei în timp”. Este simplu, nu costă nimic și poate aduce avantaje nebanuite. Lăsați imaginația să călătorească.



Cum poți deveni regizorul propriului viitor?

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

În acest articol îmi propun să dezvălui câteva căi simple prin care poți atinge excelența. Mai jos sunt instrumente practice prin care fiecare dintre noi poate deveni regizorul vieții sale. Putem aștepta să ni se atribuie un rol de către cunoscuți, familie, de către o întâmplare sau putem decide noi să regizăm rolul pe care-l vom juca în marele film, numit „Viitorul Meu”.

Jocul este un cuvânt care ne duce cu gândul la copii. Ei se joacă pentru a-și alunga plictiseala. Ei nu au încă un job, nu au griji care să-i macine, nu au rate la bancă și nu cunosc înțelesul profund al unor cuvinte precum: criză, nepăsare șantaj, șomaj, etc.

Cu toții ne aducem aminte cu plăcere de perioada când ne jucam, probabil fiecare dintre noi având jocul nostru preferat. Interesant este însă că oamenii nu încetează să se joace niciodată. Ne jucăm permanent. Jocurile au de obicei anumite reguli și urmăresc anumite obiective. Probabili sunteți puțin nedumeriți: Cum adică ne jucăm? Noi suntem oameni mari.



Pe măsură ce creștem ne jucăm tot mai mult. Jucăm și ieșim câștigători sau jucăm și ieșim pierzători.

La primul nivel se află jocurile pe care le acceptăm și le recunoaștem ca fiind jocuri: Jucăm fotbal, jucăm la loto, la pariuri sportive, ne jucăm în viața de cuplu (acele jocuri mici și drăguțe), ne jucăm cu copiii noștri sau ai rudelor noastre.

Apoi urmează un al doilea nivel al jocurilor pe care noi le jucăm permanent. Acestea sunt atât jocurile oamenilor mari cât și jocurile copiilor. De exemplu, jucăm un rol al supărării sau jucăm un joc al plictiselii. Mai tot timpul încercăm să atragem pe cineva în el. De exemplu, copiii joacă foarte des jocul nemulțumirii. Ei joacă foarte bine acest joc. De obicei, ei joacă acest rol pentru a obține ceva. Ne atrag și pe noi în el, fie că vrem, fie că nu. Scopul jocului lor este să obțină ceva: o înghețată, o ciocolată, mâncare, o îmbrățișare sau atenție. Sunt experți în asemenea jocuri, iar experiența ne spune că sunt foarte buni jucători, ei de cele mai multe ori câștigându-le.

Oamenii mari joacă și ei acest joc al supărării. Se antrenează în familie, apoi urmează viața de cuplu, apoi jucăm cu copiii noștri. Și noi încercăm să jucăm jocul supărării cu copiii noștri. Uneori, aceasta este singura cale prin care putem câștiga. Suntem experți în a ne juca. Ca orice joc, acesta de multe ori are câștigători, iar nouă ne place să câștigăm și luptăm din puteri să-l câștigăm.



La nivelul următor apare categoria de jocuri pe care nu le recunoaștem a fi jocuri. Pe acestea le numim: Fel de a fi, situație, problemă, provocare, obiectiv etc. Ceea ce noi facem de zi cu zi, fie că acceptăm sau nu sunt tot jocuri. Aș vrea să luăm câteva exemple pentru a înțelege mai bine.

Jocul plictiselii

Este jocul pe care foarte mulți dintre noi îl joacă. Regulile lui sunt destul de precise. Nimic nu trebuie să te bucure, nimic nu trebuie să te facă să zâmbești. Permanent găsești motive pentru care poți să rămâi plictisit. Este un joc foarte ușor. Uneori încercăm să ne găsim parteneri de joc, și-i invităm și pe ei să joace acest joc. Simțim că pierdem atunci când nu ne găsim oameni care să joace și ei acest joc. Când cineva refuză să joace acest joc găsim în acest lucru un motiv de a continua să jucăm jocul plictiselii. Atragem oameni în joc. Inițial aceștia vor încerca să ne facă să renunțăm la acest joc al plictiselii. Unii reușesc să ne scoată din acest joc, alții însă intră și ei și-l joacă alături de noi. Satisfacția este maximă atunci pentru că avem parteneri de joacă. Fiecare dintre noi este un mic expert în a juca acest joc al plictiselii. La un moment dat devine a doua natură a noastră. Începem să vedem în jucarea acestui joc o înțelepciune profundă, o filosofie de viață.



Jocul Victimizării

Acest al doilea joc este un joc la fel de interesant. Este jocul care îți asigură confortul psihic. Pe măsură ce joci acest joc devii un expert veritabil. Ce poate fi mai comod decât identificarea unor răufăcători. Acesta este un joc pe care noi românii îl putem juca foarte bine. Regulile lui sunt simple și ușor de înțeles, iar fiecare eveniment este o ocazie de a-ți demonstra măiestria. Regula de bază este simplă: Reușesc să-mi găsesc un rol de victimă în această situație. Fie că cineva are o realizare sau un eșec rolul meu în acest joc este să-mi găsesc un rol de victimă. Când am găsit răspunsul mă liniștesc și am satisfacție maximă. Este jocul care te prinde foarte ușor pentru că poți identifica diverse căi prin care poți avea satisfacție zilnică. Te hrănești din fiecare eveniment situație sau problemă. Jocul victimizării este un joc pe care merită să-l joci dintr-un motiv foarte simplu: poți câștiga în fiecare zi. Cu cât vei câștiga mai mult cu atât vei fi mai motivat să-l continui. După cum observați victimizarea este un joc ce are reguli, poate fi jucat de oricine și câștigat de oricine.

Asemenea jocului plictiselii și Jocului Victimizării, mai sunt jocuri în care putem intra: Jocul Neputinței, Jocul „Nimic nu-mi convine”, Jocul Iresponsabilității, Jocul Dezorganizării, Jocul Vulgarității, jocul Pesimistului. **Acestea sunt jocurile Eșecului.** Dacă joci oricare dintre aceste jocuri îți asiguri mari șanse pentru insucces. Nu o să ai realizări deosebite, în cel mai bun caz poți să scapi de un eventual eșec. Pe



modelul celor două jocuri de mai sus puteți descoperi regulile și beneficiile lor. Evident, uneori poți juca jocul Plictiselii, nu este însă obligatoriu să-l câștigi, trebuie să fi foarte bun pentru a-l juca permanent și să-ți modelezi comportamentul în fiecare zi.

Jocurile Succesului

Mai sunt o mulțime de alte jocuri pe care le poți juca. Oamenii de succes, oamenii fericiți nu joacă jocurile de mai sus. Sunt momente în care ei le încercă, însă refuză să le joace. Mai mult de atât, experiența noastră și istoria ne arată că ei aleg să joace alte jocuri. Să nu credem că oamenii de succes sunt persoane care nu se lasă prinși în jocuri. Și ei joacă, numai că ei au alte jocuri preferate. Printre jocurile de succes menționez: Jocul Provocărilor, Jocul Optimistului, Jocul Disciplinei, Jocul Efortului, Jocul Inovației, Jocul Responsabilității, Jocul Excelenței, Jocul Sensului, Jocul medierii, Jocul Obiectivelor. Jocul Soluției, Jocul Antreprenorului, Jocul Lucrului bine făcut”, Jocul Perfecționării, etc.

După cum observăm sunt foarte multe jocuri pe care le putem juca. Sunt mulți oameni care le joacă. Probabilitatea de a câștiga aceste jocuri este similară cu jocurile din prima categorie. Și aici sunt reguli și beneficii totodată. La fel ca în primul caz nu este obligatoriu să câștigi.



Când joacă două echipe de fotbal sunt trei variante. Câștigă echipa A, câștigă echipa B sau este scor egal. Eu, Marian Rujoiu, nu pot câștiga și nici nu pot pierde dacă nu sunt în nici una dintre echipe. Pot câștiga numai într-un anumit caz, acela în care fac parte dintr-o echipă. Vreau să subliniez un lucru foarte simplu: **șansa de a câștiga un joc este egală cu zero atunci când nu joci acel joc**. Să luăm un exemplu, și anume Jocul Efortului.

Jocul Efortului

Jocul efortului este un joc foarte greu. Nu-l poate juca oricine dintr-un motiv foarte simplu, nu are un câștig imediat. Este jocul unde trebuie să depui efort și pot dura luni sau chiar ani până a-l câștiga. Dacă în simplul joc al plictiselii regulile erau foarte simple și câștigurile imediate, jocul efortului este unul cu miză îndepărtată de cele mai multe ori. Și, ca orice joc, poți să-l joci însă nu-i obligatoriu să-l câștigi. Am ales exemplificarea acestui joc, drept joc al succesului, tocmai din acest motiv, anume că este foarte greu. Multe jocuri pot fi inutile dacă nu joci și acest joc în paralel.

Efortul nu este singurul joc prin care poți atinge excelența, de multe ori însă el devine o condiție. Chiar și oamenii cu talent spun că e nevoie de efort pentru ca performanțele lor să fie vizibile. Exemplul cel mai clar este al jucătorilor sportivi. Oricât talent ar avea aceștia fără efort nu pot câștiga medalii. Putem să nu fim de acord cu procentul



99% transpirație și 1% talent pentru a avea succes, însă orice procent am avansa, categoric vom alocă un procent ridicat efortului. Întrebarea este simplă, *vrei să joci jocul efortului?* Jocul efortului poate fi și el un joc plăcut. Nu este obligatoriu să-l jucăm permanent, însă ca probabilitate, cu cât îl vom juca mai mult cu atât șansele de a realiza ceea ce ne-am propus cresc.

Până la **urmă ține de alegerea fiecăruia ce jocuri este dispus să joace**. Pentru cei care au o minimă disponibilitate de a încerca jocul efortului voi explica pe scurt și de ce este importat acest joc pentru a atinge excelența.

Există niveluri ale competenței, capacitatea de a face un anumit lucru. În funcție de cât de bine faci un anumit lucru poți fi considerat competent sau incompetent. La fel, dacă discutăm din punct de vedere al abilităților tot la competență ajungem. Putem să ne cramponăm în diferența dintre competență și abilitate. Acestea însă, de cele mai multe ori se confundă. Când mă refer la competență mă refer inclusiv la abilitate de a face un anumit lucru.

Voi descrie nivelurile competenței prin prisma unui exemplu, acela al șofatului



Treapta I – Incompetența Inconștientă

Exemplul oamenilor din triburi care nu au văzut niciodată o mașină sau un șofer. Aceștia **nu trebuie să depună nici un efort**, nu trebuie să se organizeze în nici un fel. Ei nici măcar nu știu că nu știu să șofeze.

Treapta II – Incompetența Conștientă

Vin în vizită la trib oameni cu o mașină. Ei își dau seama că nu știu să șofeze. Eu sunt conștienți că nu dețin competența de a șofa. Ei nu dețin măiestria de a șofa, iar la prima vedere vor observa o mulțime de butoane despre care nu știu la ce folosesc. Dacă se vor urca la volan și vor încerca să conducă își vor da seama că **este nevoie de efort** pentru a învăța.

Treapta III – Compenența Conștientă

Competența conștientă este este atunci când un om din trib începe școala de șoferi. El conduce și devine conștient de competențele sale. El va fi conștient că spre deosebire de colegii de trib este mult mai competent în a șofa. El este conștient că are anumite competențe. Competența poate fi mai mare sau mai mică. El este însă conștient că poate să conducă. **El depune un efort** mai mare sau mai mic pentru a învăța. „Nimeni nu s-a născut învățat” este o zicală care are mai mult înțeles decât oricând. El poate renunța sau poate persevera până deprinde pe deplin competențele șofatului. El este conștient acum că



are anumite competențe. El dă examenul și totuși nu este un șofer excelent. Poate fi cel mult unul bun în unele cazuri.

Treapta IV – Competența Inconștientă

Această treaptă este cea a exercițiilor. El exersează ce a învățat. De fiecare dată când conduce **depune un efort pentru a deveni mai bun**. Este nevoie de mult efort și perseverență. El deprinde o îndemânare și devine din ce în ce mai competent. După o sută de ore de condus competența lui conștientă se transformă într-una inconștientă. El nu se mai gândește acum că trebuie să bage în viteză sau că trebuie să pună frână, sau că trebuie să semnalizeze. Toate aceste lucruri devin pentru el intuitive. El nu se mai gândește la competențele pe care le are, ci le folosește intuitiv. A fost nevoie de mult efort, multe repetiții și mult exercițiu pentru a ajunge în acest punct.

Treapta V – Excelența Competenței

Mulți dintre oameni rămân la treapta 3. Ei nu reușesc să treacă la „asimilarea competenței”. Alți oameni conștienți sau nu, trec la competența inconștientă. Ei trec la această etapă fie că și-au propus, fie că nu. Uneori trecem mai repede la această etapă întrucât „ni se potrivește” șofatul. Avem în noi o energie și o încredere care ne trece rapid la treapta trei anume, competența inconștientă. Locul cel mai comod este aici, pe treapta 4. Am scăpat de stres și am deprins



competențe pe care le folosim inconștient. Întrebare firească ar fi următoare: „și ce... nu-i de-ajuns?” Răspunsul este simplu: poate fi de ajuns! Nu ai atins însă excelența. Excelența înseamnă să mergi mai departe. Excelența înseamnă să „redevii” conștient de competențele tale și să le antrenezi. Să le antrenezi permanent și să le îmbunătățești. Este treapta în care oamenii buni devin foarte buni. Pentru exemplul de mai sus cu șofatul, putem spune că mulți oameni pot conduce bine, însă foarte puțini devin piloți de curse. Piloții de curse sunt aceia care au ales să se antreneze și să-și exercite abilitățile. Adevăratul efort abia acum apare. Este cazul tuturor celor care au făcut performanță. Aceștia Au ales să-și îmbunătățească competențele, chiar dacă acestea au devenit inconștiente. Este cazul piloților și al tuturor sportivilor în general. Ei mai fac ceva în plus. Exersează pentru menținere, astfel ca efortul lor are un dublu rol, acela de a menține și acela de îmbunătăți. Această treaptă a excelenței se aplică în orice domeniu: în afaceri, în teatru și film, în pictură sau în carieră.

Revenim acum la jocul Efortului. Pentru a atinge excelența observăm că a juca jocul efortului devine aproape obligatoriu. Vrei excelență? Este simplu, înainte de toate trebuie să joci jocul efortului. Avem de-a face un cerc nu vicios, ci virtuos, în care efortul naște excelența, iar pentru menținerea excelenței este nevoie de efort. Premiul în jocul efortului este excelența, iar miza este succesul așa cum îl înțelege fiecare.



Poți alege să joci jocul plictiselii, al victimizării sau jocul efortului. Fiecare joc implică avantajele sau dezavantajele lui. Nu te aștepta însă să participi la un concurs de maraton și să ieși pe locul întâi la săritul cu prăjina. Joci jocul plictiselii, câștigi plictiseală și tristețe. Joci jocul victimizării și câștigi statutul de victimă. Joci jocul efortului și câștigi Excelență. Nu ai cum să joci jocul plictiselii și să câștigi energie, ci numai în cazuri cu totul întâmplătoare care nu sunt rezultatul jocului tău, ci al întâmplării.

De exemplu, dacă întâmplător joci jocul plictiselii și vrei să schimbi ceva, poți alege să joci Jocul Sensului. Dacă vrei energie de lucru, trebuie să încetezi să mai joci jocul pesimistului și să joci jocul optimistului. Dacă ești dezorganizat poți alege să joci jocul obiectivelor și poți câștiga o direcție sau o focalizare mai bună.

Putem aduce o mie de critici acestui mod de a privi lucrurile, anume ca joc. Poate că este prea realist sau „suprerealist” că trăim într-o lume a jocurilor. Poate așa și este. Privind însă în jurul nostru, observăm că cei care au jucat jocul antreprenorului au deschis o afacere care merge mai bine sau mai rău, observăm că cei care au jucat rolul optimiștilor au câștigat mai mult decât cei care au jucat rolul pesimiștilor. Vă propun măcar pentru o vreme să încercați să jucați un joc nou, poate fi un joc al bucuriei, al optimistului sau al efortului. Am o convingere, anume că fiecare poate alege ce fel de joc vrea să joace și poate spune totodată stop unui joc ce nu-i aduce nimic bun.



Eu cel mai adesea joc jocul provocărilor, al efortului al optimistului. Au fost și situații în care am jucat Jocul Neputinței sau al Victimizării. Pe măsură ce jucam mai mult aceste jocuri, era mai greu să ies din ele, pentru că mă obișnuiam cu ele. N-am reușit să rezolv nimic bun jucând aceste jocuri. Când am decis să ies din ele și să joc Jocul Soluțiilor sau Jocul Responsabilității au apărut rezultatele. În final depinde ce vrem și ce riscuri suntem dispuși să ne asumăm. Este un joc prea mare pentru tine, sau prea greu. Este în regulă! Trebuie numai să fii conștient că nu poți câștiga un joc, decât dacă joci jocul respectiv.

Testează și oferă-mi feedbackul tău pe manager@traininguri.ro. Dacă ai nevoie de sfaturi și ți-ai propus să joci un joc și ai nevoie de mai multe indicații te voi sprijini. Resursa cea mai importantă ești chiar tu, care alegi să joci un anumit joc și ești dispus să depui un efort în acest sens. Mi-ar plăcea să primesc feedbackul, fie că joci deja aceste jocuri și funcționează fie că ai decis să încerci un joc nou. Pentru cei care vor să aprofundeze aceste jocuri vă recomand Jocurile Experților în Afaceri, o carte excelentă scrisă de Michael Hall.



Cum să intrăm în starea mentală dorită?

Scris de Dan Lambescu,
Trainer Extreme Training
www.traininguri.ro

Am să prezint un instrument foarte simplu prin care să intrăm exact în starea mentală dorită, mai exact în acel „state of mind”, care începe să capete o importanță din ce în ce mai mare în dezvoltarea personală.

Vă mai amintiți experimentul doctorului Pavlov? Acesta suna dintr-un clopotel iar apoi îi dădea de mancare unui câine. După o perioadă de timp (se spune că după 21 de zile) acesta doar suna din clopoțel iar câinele saliva, chiar dacă nu mai avea mâncarea în față. Acest lucru este denumit științific **reflex condițional**.

Într-o altă ordine de idei vreau să vă spun că **fizicul și psihicul interacționează în dublu sens**, fiecare parte influențând-o pe cealaltă. Ați auzit și văzut anumite boli numite „boli de stres”. Oamenii supuși continuu unei presiuni psihice puternice pot face ulcer, hipertensiune arterială, etc din cauza stresului. Pe de altă parte sportivii care își antrenează în permanență corpul, au un moral ridicat și un tonus psihic bun.



Plecând de la aceste două principii (*reflexul condițional, și faptul că fizicul și psihicul interacționează în dublu sens*) a fost creat următorul instrument pe care o să-l numim în continuarea **ANCORAREA SUCCESULUI** pe care îl voi explica în 4 etape:

Pasul 1 – identificarea unei stări mentale pe care vrem să o accesăm rapid în orice condiții (să presupunem că ar fi vorba de **relaxare**, însă rețineți că putem alege orice stare dorim, am definit un exemplu concret doar pentru a ușura înțelegerea tehnicii);

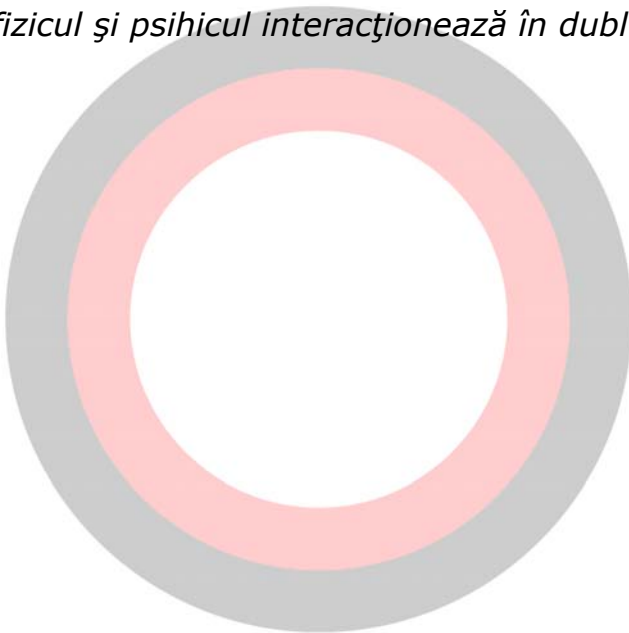
Pasul 2 – identificarea unui moment din trecut în care ați fost cu adevărat relaxați, cel mai relaxant moment din viața voastră (poate fi un moment din concediu, o piesă de teatru, un film, etc);

Pasul 3 – alegeți-vă un loc liniștit și unde șansele de a fi întrerupt sunt minime. Stați 5 minute și aduceți-vă aminte de acel moment relaxat. Vedeți, auziți și simțiți cu propria voastră ființă ca și cum ați fi în acel loc. Când sunteți total asociați cu respectivul moment, **faceți un gest fizic cât mai discret (de exemplu uniți vârful degetului mare și ale degetului mic). Stați încă 2-3 minute, cu vârful degetului mare și ale degetului mic unite înainte să reveniți în momentul prezent.** Repetați acest pas timp de 21 de ori timp de 21 de zile (o dată pe zi) sau 7 zile (de trei ori pe zi);



Pasul 4 – când sunteți supuși unei presiuni sau sunteți stresați, sau într-o criză de timp la locul de muncă sau în oricare alt loc faceți gestul pe care ați lucrat (în cazul de față uniți vârfulurile celor două degete) și observați ce se întâmplă! 😊

Ancorarea Succesului este destul de simplă. Mai recitește odată articolul pentru a-l înțelege în profunzime. Înveți astfel să-ți creezi stări dorite, asta numai în cazul în care vrei să scapi de stres, să declanșezi o stare soluție sau să declanșezi o stare de bucurie! Această metodă după cum am explicat și la început are legătură doar cu tine cu reflexul pe care vrei să ți le condiționezi ajutat totodată de faptul că *fizicul și psihicul interacționează în dublu sens.*





Cum șlefuești diamantul din tine?

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Fiecare dintre noi urmărește să se perfecționeze pentru a deveni mai bun în ceea ce face. O să îți dau un sfat, probabil nu foarte convențional și anume: **încetează să te chinui să devii altceva decât ești!** Acesta este cel mai cumplit lucru pe care-l poți face. Este posibil să ai un rezultat, însă vei fi doar o excepție.

Atunci când semeni o boabă de grâu va crește un spic, când semeni o ghindă crește un stejar, iar când semeni o sămânță de măr în deșert, va crește un lămâi. Poate ești puțin confuz în sensul că nu înțelegi cum poți semăna un măr în deșert și să crească un lămâi. Vă spun că mulți oameni cred acest lucru, numai că, după cum știți acest lucru este imposibil.

De ce nu crește dintr-o sămânță de măr, plantată în deșert, un lămâi? Eu bănuiesc că ar fi două motive de bun simț și anume:

- **nu există un sol potrivit**
- **dacă ar fi solul potrivit în niciun caz din sămânță nu ar crește un lămâi ci cel mai probabil un măr.**



Natura are un curs, un curs al ei pe care-l poți folosi, iar orice încercare de a învinge natura se va dovedi un eșec cel mai adesea. Atunci când plantezi o ghindă pe terenul potrivit, și ai grija de ea, va crește un stejar frumos, verde, care va produce la rândul lui ghindă.

Scriu multe articole, țin multe traininguri și întâlnesc mulți oameni, iar tu citești acest articol cu un motiv. Poate ești conștient de acest motiv sau poate că nu. De obicei în articolele mele prezint soluții sau rețete pentru a deveni mai bun în ceea ce faci. Acest articol nu este despre mine, eu doar am început să-l scriu, concluzia trebuie să fie a ta.

Poți să te întrebi dacă plantezi pe solul potrivit și poți să te mai întrebi dacă plantezi semințele potrivite. Sunt semințele tale, sau sunt semințele altora? Simți uneori că poți fii mai mult decât ești acum și poate te-ai gândit că viața este o călătorie. Într-un fel poate este, chiar te poți întreba dacă ai ales destinația potrivită. Fii tu călătorul, cu tot ce ai mai bun în tine și șlefuește. Încearcă să-ți imaginezi că cineva vrea să-ți vândă un fals. Cum te-ai simți? Cumperi de obicei falsuri? Te bucură falsurile? Pe mine nu. Mă întreb dacă te-ai gândit vreodată la asta: dacă ești un fals, o copie sau autentic? Ai curajul de a fi tu însuși? Ce le oferi celorlalți, le oferi falsuri sau le oferi ceva autentic? Viața e frumoasă, iar tu te poți baza în primul rând pe ce ai în interior.

Poate te întrebi cum știi dacă ești fals sau autentic. Nu știu să-ți spun cum să afli, pot cel mult să-ți ofer indicii. Cel mai simplu este să

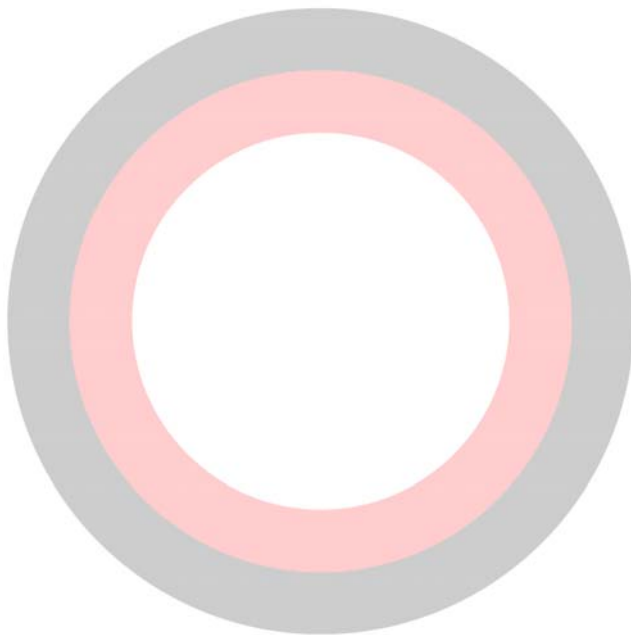


te gândești la acest lucru și într-un interval de timp potrivit vei primi de la inconștientul tău un răspuns.

Am încrederea că acest articol a ajuns la tine, și te-a pus pe gânduri. Te întrebi dacă plantezi semințele potrivite în locurile potrivite? *Acest articol a fost scris doar pentru acei oameni care simt că a fost scris pentru ei.*

Aș fi bucuros să primesc feedbackul tău pe manager@traininguri.ro și să-mi spui în ce mod te-ai simțit după ce ți-ai pus aceste întrebări, sau ce ai de gând să faci.

Oare cum faci să șlefuești diamantul din tine? Îți dau un indiciu: permite-i să strălucească. Mai gândește-te la ceva: în tine nu-i un diamant, e o comoară întreagă!!!





De ce apare eșecul sau cum să eșuezi cu succes!

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Dacă nu ești foarte interesat de cum poți obține succesul, acest articol te va învăța cum să eșuezi cu succes.

O sa găsești mai jos FORMULA EȘECULUI! Poate nu toți ne dorim succesul cu tot dinadinsul, poate ne putem mulțumi doar cu evitarea eșecului! Vei vedea mai jos cum trebuie să te porți pentru a înregistra eșec! Evident, vei transpune apoi intuitiv cum trebuie să te porți pentru a evita eșecul!

De sute de ani, oamenii încearcă să afle care este formula succesului. Au curs mii de pagini pe marginea acestui subiect și o să se mai scrie în continuare. Fiecare autor are o metodă, pe care o prezintă ca miraculoasă, aduce argumente și dovezi în acest sens. În acest articol nu ne vom ocupa de acest lucru, evident și eu am o părere în acest sens la fel ca și tine de altfel. Aici, voi prezenta două căi sigure prin care tu să poți înregistra eșec după eșec! Oare aplici deja această formulă? Te invit să parcurgi rândurile următoare, urmând ca la final să tragi singur concluziile!



1. Prima regulă a eșecului: Fii consecvent și repetă-ți greșelile!

- a. De câte ori greșești consolează-te cu gândul că a greși este cât se poate de omenește.
- b. Începe rapid prin a da vina pe ceilalți, pe context, pe situație, sau pe complexitatea problemei.
- c. Fii obiectiv și nu-ți asuma niciun fel de responsabilitate! Până la urmă dacă stai bine să te gândești nici măcar nu ai greșit, ci a fost doar o situație dificilă!
- d. Nu încerca nici un moment să afli de ce ai greșit, încearcă să uiți, fii un om tare, care trece cu succes peste greșelile sale!
- e. Stai de vorbă cu tine sincer și descoperă astfel cum că nici nu puteau ieși lucrurile mai bune de atât, pentru că nu depinde de tine!
- f. Conving-te că tu ai fost singurul care a acționat rațional, toți ceilalți au procedat greșit, fără să mai aducem vorba de context care a fost complet defavorabil!
- g. Acum că te-ai liniștit, felițată-te pentru prestația ta.
- h. Nu te gândești nicio clipă că ai fi putut face ca lucrurile să iasă mai bine!
- i. Nu-ți asuma nicio vină sau vreo responsabilitate.
- j. Orice om serios este și consecvent! Încearcă să îți minte acest eșec și data viitoare când ai ocazia procedează la fel, știi bine doar că ai făcut cel mai bun lucru posibil și data trecută!



- k. Trebuie să ai viziune și să ai puterea să repeți aceeași acțiune sperând că de data asta vei avea rezultate mai bune!
- l. Nu schimba nimic, procedează la fel, lasă-te convins de viziunea ta care-ți spune că de data asta lucrurile vor ieși mai bine!
- m. Luptă până la capăt, chiar dacă a doua oară lucrurile ies prost! Tu din nou ai făcut tot posibilul!
- n. NU cumva sa îți pui întrebarea: **Eu ce puteam face, sau ce puteam schimba pentru ca lucrurile să iasă bine de această dată?** Întrebările de acest gen sunt superficiale și nerealiste, sunt mai mult pentru filozofi nu pentru tine!
- o. Dă dovadă de perseverență, și acționează la fel și a treia oara!
- p. Ai o mentalitate de învingător și de om care nu renunță, dacă nu a ieșit nici prima oară, nici a doua oară, sunt șanse mari să iasă a treia oara!
- q. Procedează la fel și a treia oară și a patra oară și feliicită-te din nou. Ai trecut cu succes peste aceeași greșeală de trei ori!
- r. Întreabă-te: *Cine ar fi putut rezista la fel de mult ca și tine!*

2. A doua regula a eșecului: Succesul de cele mai multe ori este destinația către eșec!

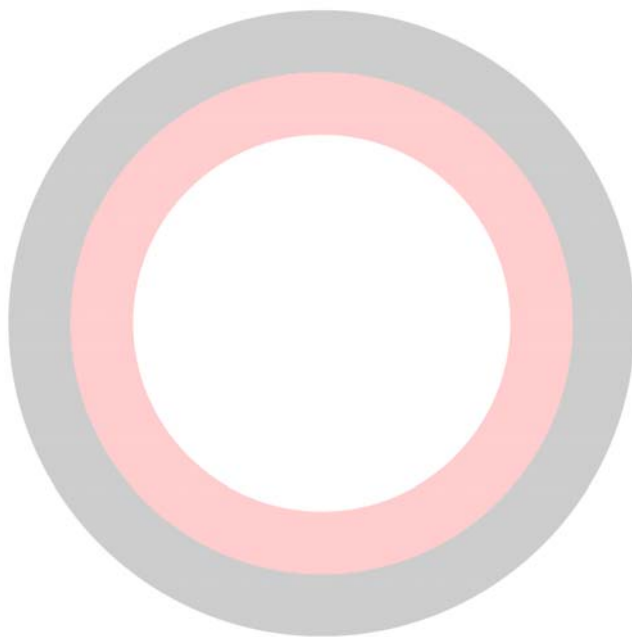
- a. De ce să trăiești cu iluzia succesului când eșecul este mai concret și mai la îndemână?



- b. Tocmai ai făcut ceva și ai avut succes! Fii mândru de tine! Nu te întreba nicio clipă *De ce am avut succes?* Nu te gândești nicio clipă ce anume din tine a contribuit la realizarea acestui succes!
- c. Fii plin de tine, chiar puțin arogant, doar ai reușit!
- d. NU te întreba cum ai putea face să ai succes din nou!
- e. NU profita de ocazie să afli care-ți sunt punctele forte!
- f. NU-ți aprecia succesul, ar însemna să te lauzi singur, iar acest lucru nu-i frumos!
- g. Nu te plasa pe tine în situație, pentru a afla ce anume din context te-a ajutat să reușești.
- h. Eventual consideră o excepție ceea ce ți s-a întâmplat, nu încerca să tragi nicio concluzie!
- i. Dacă ai o zi mai bună, în care ești eficient și ai spor, NU te întreba *Ce anume ai făcut ca acea zi să fie bună?*
- j. Dacă ai o altă zi în care lucrurile merg ca unse, NU te bucura de acest lucru, pentru că urmează cu siguranță să se întâmple ceva rău!
- k. Dacă nu s-a întâmplat încă nimic rău, tu ai răbdare, e doar o problemă de timp să apară ceva rău!
- l. Știi foarte bine că dacă lucrurile merg prea bine ceva este în neregulă. Intră rapid în panică și schimbă metoda!
- m. Nu încerca să menții „starea de succes” pentru că este mai important eșecul care te așteaptă din moment în moment!



După cum observi mai sus, ai două căi sigure de a eșua cu succes. Aplicând-le constant vei devenii un campion al EȘECULUI! Reține așadar că există o manieră unică de a repeta o greșală și aplic-o cu măiestrie, iar pe de altă parte te sfătuiesc să nu înveți nimic din succesele pe care le ai, pentru că acestea sunt pur întâmplătoare! Comportă-te așa dacă vrei să ai eșec și invers dacă vrei să eviți eșecul- acesta putând fi primul pas către succes!





Life Coaching - Este bine să faci ceea ce faci?

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Dedic acest articol unui prieten foarte bun, Bogdănel, care mi-a dat și ideea acestui articol. Atunci când vorbim de management personal, fiecare dintre noi ne gândim la o mai bună organizare a noastră. Vreau să merg însă, mai departe de Time management și prioritizare, aș dori să discut despre substanța managementului personal, cumva despre ceea ce definește autenticitatea unui om, corelată cu performanța lui. Acest articol este mai mult un demers intelectual și practic în același timp, în sensul că, pot fi picioare care te conduc pe un drum, capul însă, tu trebuie să fii, pentru a auzi, a simți și a vedea.

Cine sunt eu?

Suntem de obicei experți în a ne da cu părerea despre ceilalți și despre ceea ce fac ceilalți. Ne place să criticăm mult și mai puțin să apreciem meritele celorlalți. Când vine vorba de noi, tendința este de a ne evalua nerealist. Sunt întradevăr persoane care se autoevaluează foarte dur, acestea mergând mai degrabă pe o pantă a lipsei de încredere în forțele proprii. Revenind însă, care sunt punctele tale tari



și care sunt punctele tale slabe? Chiar dacă pare ușor, mulți dintre noi preferăm să ne mințim singuri, raportându-ne prea mult la valorile sociale, la părerile celor din jur. Astfel, oamenii ajung să creadă că sunt buni organizatori, chiar dacă n-au excelat niciodată în acest domeniu, se cred experți în cate un domeniu, chiar dacă nu sunt, și lista poate continua.

Din nefericire, oamenii care cred acest lucru, nu au nici o vină. Presiunea socială este atât de mare și apare astfel următoarea confuzie între:

Cum sunt eu ? < > Cum aș vrea să fiu?

Totuși, până la urmă, care este problema în a-ți urmări obiectivele, și în a-ți proiecta imaginea a ceea ce vrei să fii? Chiar consider că este un lucru excelent să știi exact ceea ce vrei să fii. **GREȘALA apare însă, în următorul punct: atunci când oamenii vor să fie într-un anumit fel care nu-i definesc.**

Apar astfel, cazuri de oameni, care, după un an, doi sau 10 ani, fac anumite lucruri. Dacă-i întrebi acum, îți vor spune că fac exact ce și-au dorit. După 10 ani însă, acești oameni ajung des la concluzia: **Locul meu nu este aici, nu vreau să fac acest lucru toată viața, locul meu nu este aici, m-am săturat, eu nu asta mi-am dorit,**



etc. Probabil, fiecare dintre noi cunoaștem asemenea persoane, și sunt foarte mulți oameni care ajung în situația aceasta, fiind ceva de speriat. Ca un corolar, rețineți, nu-i nici o problemă să tinzi să fi într-un anumit fel, să fi privit într-un anumit fel, să ai un anumit job sau să ai un anumit comportament social.

Întrebarea magică pe care tu trebui să ți-o pui, este următoarea: Chiar îmi doresc acest lucru cu adevărat?

Ne place să credem că ne-ar plăcea să facem un anumit lucru. Discrepanța apare atunci când acest lucru nu ne reprezintă. De exemplu, ar putea să-ti placă ideea de a fi șeful unei echipe. Îți dorești acest lucru, însă, acest lucru este cel care te reprezintă? **Aici apare diferența între ceea ce ți-ar plăcea ca idee și ti-ar plăcea cu adevărat, diferența care pe cât este de fină, pe atât este de importantă. Fiind cinstit cu tine, coborând din lumea ideilor în lumea realității , câștigi foarte mult: scapi de stres, scapi de bătaie de cap, economisești timp (chiar ani de zile), etc.!**

Bun... și următoarea întrebare din partea ta ar putea fi: **De unde știu ce mi se potrivește?** Fără prea multe discuții răspunsul ar fi că ti se potrivește ceea ce te definește cu adevărat! Ai putea întreba însă, **de unde știu ce mă definește cu adevărat?**



Frumoasă întrebare, am și răspunsuri frumoase la aceasta întrebare. Dacă găsești răspunsul acestei întrebări, atunci vei putea face rapid o conexiune între: Ceea ce-mi doresc mă definește.

Scurt ghid în a afla ce te definește. Răspunzând la următoarele întrebări vei afla cu adevărat ce te definește. Ce-l definește pe un om, nu-l definește pe celalalt, astfel că, răspunsurile trebuie să fie personale, unice și sincere în același timp.

1. Când ai avut ultima realizare? Ce abilitate de-a ta te-a ajutat să ai acea realizare?
2. Ce faci întotdeauna cu o plăcere deosebită?
3. Ce-ți doreai să faci când atunci când erai mic?
4. Care sunt acele lucruri pe care le faci mai ușor decât ceilalți oameni?
5. Ce autor îți place și de ce? Ce simți atunci când îl citești și ce gânduri îți vin în minte?
6. Dacă ai avea o baghetă magică și ai putea să schimbi lumea, ce ai schimba la ea, astfel încât să ți se potrivească?
7. Cu ce anume nu sunt de acord ceilalți la tine, de cele mai multe ori?
8. Îți place să lucrezi singur sau să lucrezi alături de cineva?



9. Dacă faci o comparație între activitățile pe care le făceai acum doi ani și cele pe care le faci acum, care ar fi diferența? Când ti-a plăcut mai mult și de ce anume crezi acest lucru?
10. Preferi să lucrezi direct cu oamenii, sau preferi mediul online, sau poate lucrul cu documente și strategii, etc.? Care dintre aceste trei lucruri le faci mai bine?
11. În dezvoltarea ta, îți place să înveți de la ceilalți sau îți place să înveți singur?
12. Ți este ușor să vorbești cu oamenii?

Lista de întrebări poate continua. În principiu, trebuie să dai răspunsuri sincere, urmând ca apoi să ajungi la anumite trăsături, abilități, comportamente și talente.

Răspunde la întrebările de mai sus! Este important să le pui pe hârtie, va fi un prim pas. O să ajungi la concluzia că te definesc talentele tale, iar răspunsurile de mai sus te vor ajuta să găsești repere în identificarea talentelor tale.

Mai jos ai exemple de talente pe care le poți avea: Lista poate fi completată cu încă alte sute de talente.

Amplificator: Vezi potențialul în ceilalți și ști cum să-l amplifici

Comunicare: Ți place să explici, să descrii



Cuceritor: Dorești cu orice preț să câștigi oamenii de partea ta

Empatie: Poți simți cu ușurință stările emotive ale celor din jur

Focalizare: Încotro mă îndrept? ai o abilitate deosebită de a-ți stabili obiectivele

Importanța: Vrei să fii „recunoscut”, să fii auzit

Inovație: Ești fascinat de idei și concepte (noul , provocatorul, ineditul)

Intelect: Îți place să ai o activitate mentală constantă

Împlinire: Nevoie constantă de obținere a succesului

Leadership: Vrei să preiei controlul pentru că simți că vei avea rezultate

Mediator: Cauți întotdeauna să ajungi la un consens

Ordine: Totul în jurul tău trebuie să fie disciplinat și organizat

Organizare: Care este cea mai bună cale de a rezolva lucrurile?
– începi organizarea

Perfecționist: Excelența, și nu media, este unitatea ta de măsură

Pozitivism: Vezi partea plină a paharului

Responsabilitate: Scuzele nu sunt de ajuns când nu ai reușit un lucru

Siguranța de sine: Încrederea pe care o ai în forțele proprii

Soluționare: Îți plac soluțiile.

Spirit de echipă: Vrei să-i faci pe oameni să facă parte dintr-un grup



Strateg: Cauți cea mai bună cale de a merge mai departe. Ai viziune

Atenție! Tendința de a-ți revendica foarte multe talente este mare. Încearcă să le alegi pe acelea care ți se potrivesc cel mai mult. **Alege maxim 3-5 talente în care tu excelezi și te definesc cu adevărat.** Aceste talente pe care tu le vei identifica, vor reprezenta ceea ce te definește pe tine. Confirmă talentele alese de tine, cu răspunsurile date mai sus?

Ești pe drumul cel bun. Acest lucru te va ajuta. Sunt convins însă, că măcar puțin te va pune pe gânduri. Reîntorcând-ne la problema de mai sus, anume, la ce ar trebui să fac pentru a ma defini. **răspunsul este simplu: Trebuie să-ți folosești talentele în ceea ce faci. În ce măsură talentele tale se regăsesc în ceea ce faci acum?**

- Dacă răspunsul tău este „in mică măsură”, probabil nu ești pe drumul cel bun și tu simți acest lucru.
- Dacă răspunsul tău este „in oarecare măsură”, atunci probabil din nou simți că lipsește ceva.
- Dacă răspunsul tău este „in foarte mare măsură” probabil este o activitate care întradevăr îți place, care te definește și care te reprezintă!

Atât pentru moment, că deja am scris prea mult!



Nu poți face lucruri mari având așteptări mici!



Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*

www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Să știți că e valabili și invers adică, poți face lucruri mari doar având așteptări mari! Dacă să ne uităm în istorie, în inventică, în fizică sau în chimie observăm că lucrurile bune, lucrurile mari, au ceva în comun și anume faptul că inițiatorii lor au avut așteptări mari! Uneori așteptările lor au depășit cu mult probabilitatea și plauzibilul, astfel încât în jurul lor se auzea: acest lucru nu este posibil, nu merită efortul, oricum nu iese, sau o încurajare seacă de genul dacă tu crezi....poți încerca!

Să luăm un exemplu mai recent! Probabil tu care citești aceste rânduri, ai fosit măcar odată google! Acesta a fost un proiect în care au crezut doi studenți. Acești doi studenți au găsit numai uși închise, chiar la marile companii lideri de piață în IT (nu le menționez numele pentru a nu face antireclamă). Acești doi tineri au crezut în ideea lor și au avut încredere în ideea lor! Faptul că ei nu au renunțat a făcut posibil ca cel mai mare motor de căutare să fie folosit de milioane de oameni! Când vrei să afli ceva, cel mai probabil vei alege să tastezi în



google cuvântul și să dai search! Acest este un proiect mare, un rezultat mare, pentru că ai avut așteptări mari!

Asemenea exemple le vei întâlni la tot pasul, în familie sau în cercul de prieteni. Cei care au avut așteptări mari au putut face lucruri mari. Micile așteptări sunt ceea ce frânează mintea, frânează creativitate și obligă creierul la a gândi și acționa pe o plajă îngustă!

Aceste așteptări mari sunt rezultatul unei gândiri pozitive, că lucrurile pot fi mai bune, că lucrurile sunt posibile, iar primul pas către reușită este gândirea unui lucru. Dacă tu poți gândi că poți reuși un lucru acela este primul pas către reușită. Ceea ce spun este dovedit științific prin experimente, mai ales pe marginea medicamentului Placebo! Gândirea ta îți poate da forță să schimbi lucrurile, să te schimbi pe tine, să ajungi mai departe să ai succes. Ne place sau nu, această mentalitate a făcut diferența între oamenii care au avut succes și oamenii care nu au avut succes, face diferența între angajat și angajator, între condus și conducător, între reușită și nereușită!

De multe ori, ne întrebăm? Cum oare a reușit X sau Y, mai ales că nu pare așa inteligent. Răspunsul e foarte simplu: A crezut în ideea lui! Acest lucru este valabil în politică, afaceri sau viața personală. Realizări, lucruri mari poți avea și în viața personală, trebuie doar să crezi în puterile tale și să ai așteptări mari!



Conștient sau inconștient, această metodă, cei mai mulți dintre noi, am testat-o. Eu sunt unul dintre aceia care au testat-o! Întotdeauna am reușit, am reușit să-mi împlinesc visele! Acum doresc, de exemplu, ca Extreme Training, compania pe care o conduc, să ajungă Lider de piață în domeniului trainingului deschis în România. Am acest gând de vreo doi ani. Am reușit să ajung în primii 5. Probabil în maxim 2 ani, o sa ajung primul. Nu vreau să supăr pe nimeni, însă aceasta este așteptarea pe care o am!

Așteptările mari, dau sens acțiunilor tale, dau naștere la o viziune cu care poți face ceva, găsești soluții mult mai repede, iar oportunitățile le vezi mai ușor. Sunt oameni care și-au vândut casa pentru a-și deschide o afacere. Este ușor să spunem că aceștia sunt niște speculanți sau niște oportuniști! Însă, câți dintre noi suntem dispuși să renunțăm la tot ce avem pentru a investi într-o idee pe care o avem. Probabil puțini!



Nu vreau să dezvolt o teorie, nici să fac filosofie, vreau doar să îndrăzniți să sperați mai mult, să cereți mai mult, să credeți mai mult în puterile voastre.

Să spunem că tragi cu arcul sau cu pușca.



La 20 M distanță ai o serie de ținte: una la 1 metru distanță de sol, a doua la doi metri, a treia la 3 metri, a patra la 4 metri și a 10, la 10 M. Nu va fi imposibil să atingi ținta situată la înălțimea de 10 M dacă îți propui acest lcuru, însă va fi aproape imposibil să o atingi pe cea de la 10 M, țintind la cea de 1 M. Țintind la un metru înălțime poți nimeri din greșeală puțin mai sus sau puțin mai jos, însă țintind la 10, poți atinge 8, 9 sau 10. E simplu, logic, plauzibil și testabil! Felul cum te poziționezi față de țintă poate asigura atingerea ei. Ca să reușești să tintești la 10 m înălțime trebuie să poziționezi arcul altfel! Dacă îl poziționezi în jos, va fi greu ca săgeata ta să ajungă sus!

Prin urmare îndrăznește să vezi ținte la înălțime, îndrăznește să vrei mai mult, îndrăznește să vrei mai bine. Așteptările tale vor fi primul indicator al reușitei tale. Aș putea continua cu exemple, cu metafore cu exemple, însă te îndemn să meditezi 5 minute la acest lcuru! Astfel că acum îți pasez ție mingea, rămâne să te hotărăști cât de sus vrei să o arunci, cât de departe vrei să țintești.

Reține: Doar având așteptări mari, poți face lucruri mari!



Pentagonul Succesului!

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Se vorbește atât de mult despre succes încât această noțiune numită succes devine încet un cuvânt perimat fără a mai avea o greutate! Fiecare dintre noi își dorește succesul, fiecare îl înțelege diferit! Unii dintre noi înțeleg succesul asociat cu familia, alții cu poziția socială, alții cu mărimea contului din bancă, alții cu o slujbă potrivită sau o afacere profitabilă!



Întrebarea la care doresc să răspund în acest articol este următoarea: **Cum fac unii oameni de au succes? Pot avea și eu succes la fel ca și ei?**

Răspunsul categoric este DA! Și tu poți avea succes, trebuie doar să folosești în această formulă a succesului ingrediente în cantități potrivite (biologic le ai deja), să le activezi mai întâi, iar apoi să le folosești. Este mai comod pentru mulți dintre oameni să spună că nu sunt ei cei care pot avea succes, însă poți fi și tu unul dintre aceștia! E



o situație, în care te poți complăce, însă cu onestitate îți spun ca tu ești responsabil atât pentru eșecul tău cât și pentru succesul tău!

Care sunt acei pași pe care ar trebui sa-i urmezi pentru a atinge succesul sau ce trebuie să faci pentru a atinge succesul?

1. Harta succesului!

Hotărăște-te ce reprezintă pentru tine succesul! Reprezintă o casă? Reprezintă o mașină, reprezintă o afacere bună, reprezintă înțelegere în familie? Trebuie să te hotărăști care sunt acele lucruri care reprezintă succesul, iar apoi să încerci să îți le clarifici și să le identifiți totodată!

De exemplu dacă raportezi succesul la salariu și spui salariu mare, nu este de ajuns, trebuie mai mult, trebuie să spui care este acea sumă pe care tu o consideri salariu mare. La fel, legat de afacere profitabilă, trebuie să stabilești un profit, astfel încât să o consideri a fi o afacere profitabilă sau nu. Dacă ne referim la poziție socială, trebuie din nou să clarifici ce înseamnă poziție socială?

Acest demers este esențial pentru a afla unde te afli și unde vrei să ajungi! Este **punct esențial** atunci când de exemplu folosești o hartă. Primul lucru pe care îl stabilești este punctul de pornire apoi pentru a pleca la drum, trebuie să stabilești destinația! Nici un drum nu va fi potrivit pentru tine, niciodată nu vrei ajunge la destinație, dacă nu ai stabilit care este această destinație!



2. Ideea Ta! (Implicare și Dăruire)

Toți oamenii care au avut succes, afirmă clar că poți fii și tu unul dintre acești oameni, care au succesul! Majoritatea dintre ei atunci când îți povestesc despre succesul lor, **au ceva în comun, anume, faptul că au avut cândva o idee** (mai simplă sau mai complicată), un fel de destinație, cum am stabilit-o mai sus. Unii dintre ei au avut susținători ai acestei idei, alții nu au avut nici măcar unul! Acești oameni care au avut succes îți vor spune la unison un lucru: **Am crezut în această idee!** Vedem cum, dincolo de teoretizare și de viziune, **trebuie să ai și un sentiment de apartenență la ideea pe care o ai, trebuie să simți acea idee!** Acesta este al doilea pas, fără de care nu poți merge mai departe. Acesta va fi combustibilul succesului tău, te va duce în aceea lume în care tu visezi! Este posibil, ca ideea ta, pe măsură ce ai început să lucrezi la ea, să se modifice, să o ajustezi, să o îmbunătățești, însă forța de a merge mai departe și dorința de a atinge obiectivele stabilite sunt date de credința în ideea respectivă! Niciodată nu vei face performanță și nu vei atinge succesul dacă tu nu crezi în ideile tale! De multe ori vei avea nevoie de oameni care să te sprijine, pentru a atinge succesul! **Nu-i vei putea convinge dacă tu nu crezi în ideea ta** pentru că dincolo de argumentația pe care tu o poți face în interacțiunea cu ei, **tu le vei mai transmite ceva, anume un sentiment!** Depinde de tine, dacă acest sentiment va fi unul al îndoielii, unul al încrederii sau unul al reușitei! Reține, în concluzie, trebuie crezi în ideea ta!



3. Muncă!

Succes fără muncă este aproape imposibil de obținut! Este drept ca sunt cazuri în care succesul a apărut ca rezultat al unui hazard, al unei întâmplări! Sunt și asemenea cazuri! **Trebuie să înțelegi și să accepți, că a considera succesul posibil de atins fără muncă, este ca și cum ai juca la loterie!** Este drept, e posibil să câștigi, va rămâne deschisă această posibilitate toată viața, însă posibilitatea de a câștiga tu premiul cel mare, ca probabilitate, este foarte mică, este de 1 la câteva milioane!

Astfel, cel mai rentabil, matematic vorbind, pentru a crește probabilitatea, **trebuie să construiești tu jocul tău** așa cum ți se potrivește, în funcție de talentele de care dispui, de abilitățile și aptitudinile tale, de resursele de care dispui, toate acestea adaptate la mediul în care trăiești! Va crește astfel și probabilitatea de a reuși! Multe lucrări despre succes omit acest lucru numit Muncă! Consider că este o omisiune, care dezavantajează! Privind la toți cei care au succes vom vedea că aceștia au depus eforturi, de multe ori supraomenești! Te gândești probabil că acum sunt la un birou și iau decizii și cataloghezi asta ca un lucru simplu, pe care l-ai putea face și tu! Este mai mult decât atât! Acel om, care are succes acum, în cele mai multe cazuri, a depus eforturi uriașe, a muncit în unele zile și 16-18 ore pe zi, a alocat un timp pentru dezvoltarea relațiilor cu ceilalți, a continuat, atunci când mulți ar fi renunțat, a riscat când puțini ar fi făcut-o! Vă îndemn astfel să vă asumați cu tărie acest **al treilea pas, anume**



acceptarea că va trebui să depui un efort pentru a atinge rezultatele dorite!

4. Cine ești tu de fapt?

Acest cine ești tu, sunt condimentele, să le numesc metaforic!

Ești o persoană care își dorește îndeajuns succesul?

Ești o persoană care învață din greșeli?

Ești o persoană care învață din succes?

Ești o persoană care înțelege că va lucra cu oamenii în primul rând?

Ești o persoană credibilă?

Ești o persoana onestă?

Ești o persoană dispusă să-și asume și riscuri?

Ești o persoană care are voința de a merge mai departe, chiar și atunci când lucrurile merg greu?

Ești o persoană dispusă să facă și sacrificii?

Ești o persoană dispusă să plătească „prețul” pentru a atinge succesul?

Ești o persoană dispusă să se adapteze mediului în care trăiește?

Ai vreun talent pe care-l poți folosi?

Ești dispus să accepți că sunt și lucruri pe care nu le știi?

Trebuie să ai un răspuns la fiecare dintre aceste întrebări!
Lucrează la fiecare dintre aspecte, astfel încât să poți răspunde cu Da!
Fiecare dintre întrebări merită dezvoltate, și cred că intuitiv ai simțit la



ce mă refer, iar răspunsurile ți le poți da numai tu! Nu există răspunsuri de genul, *DA...., dar...sau Doar uneori, sau Depinde de situație.....!* Aici trebuie să poți da răspunsuri ferme cu Da sau NU! Până la urmă totul se rezumă la curajul tău de a te privi în oglindă și a spune ce vezi!

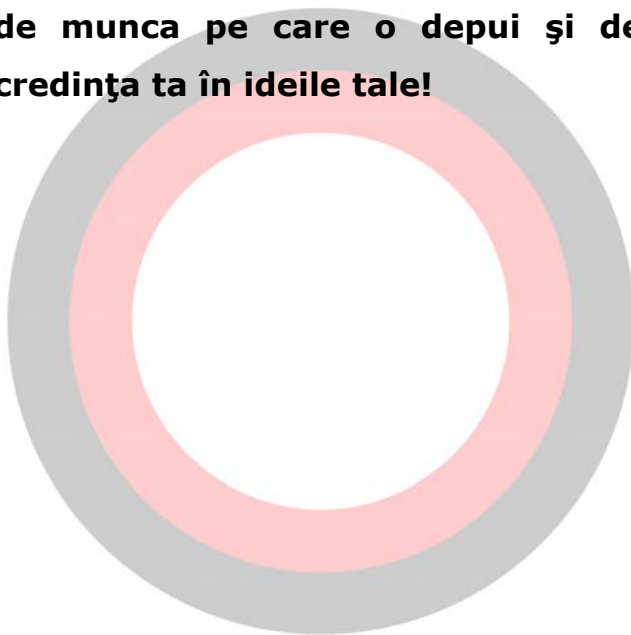
5. Norocul

Într-adevăr mulți oameni spun că au noroc! Mulți dintre noi spunem că fără noroc nu se poate atinge succesul! **Spunem mai ales despre ceilalți că au avut noroc!** Dacă însă încercăm să intrăm mai în amănunt vom constata că fiecare are o definiție proprie în ceea ce privește norocul: *Unii vor numi noroc, o idee bună care a prins, alții vor spune: oameni care să mă ajute, alții vor spune: decizie potrivită, alții vor spune: „norocul de a avea o familie fericită”!* Cu siguranță mai poți adăuga și tu ceva la această listă! Puteți să-i întrebați și ce cei de lângă voi! **Veți fi surprinși să aflați că norocul este de obicei prezentat ca rezultatul unei acțiuni, care în majoritatea cazurilor este inițiată sau menținută de cel care are noroc!** Ajungem astfel la vechea zicală, anume: **„Norocul și-l face omul cu mâna lui”!** Acest dram de noroc, depinde de tine, depinde de lucrurile bune pe care tu le atragi în viața ta, depinde de oamenii apropiați ție! Există și instrumente concrete pentru a crește probabilitatea de a avea noroc! Despre acest lucru prefer să las un film să vorbească pentru că a făcut-o foarte bine! Acest film se



numește The Secret și vi-l recomand cu cea mai mare căldură! Acest film este înțeles de regulă de acele persoane care au avut un succes mai mare sau mai mic, iar rezistența apare mai ales din partea oamenilor care fie nu au încredere în ei, fie nu-și doresc îndeajuns succesul! E simplu! Vezi filmul iar apoi testează! Vei fi uimit să vezi că funcționează!

Acest articol putea fi mai lung, s-au scris milioane de pagini pe această temă! Sunt convins că se vor mai scrie și în continuare! **M-am gândit să-ți ofer în acest material uneltele de plecare la drum**, spunându-ți sincer totodată că succesul se învață și depinde în primul rând de tine: **De Norocul pe care ți-l faci, de cine ești tu de fapt, de munca pe care o depui și de planificarea succesului și credința ta în ideile tale!**





Cum pot influența sistemele de convingeri și valori atingerea scopurilor

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Una dintre metodele demonstrate prin care putem să ne atingem scopurile este aceea de a ne putea imagina acele scopuri, de a le simți, hrănind astfel creierul cu senzații pozitive. Această idee rămâne în continuare valabilă. În continuare vă voi descrie un stil cu totul nou și diferit pentru a ajunge la rezultatele dorite și care vin în completarea celui de mai sus.

Această metodă depinde de capacitatea noastră de a lăsa rezultatele să apară și de a profita de oportunitățile care se ivesc în viața noastră. Pentru aceasta trebuie să fim în acord cu noi înșine și în acord cu ceea ce credem cu adevărat, iar ca să reușim acest lucru trebuie să ținem seama de sistemele noastre de convingeri și valori. Realizând acest lucru conflictele interne sau stresul dispar și putem să devenim cei mai buni.

Sisteme de convingeri și valori

Acestea sunt localizate în sistemul limbic și hipotalamus. Ele sprijină sau neagă capacitățile și aptitudinile noastre. Prin aceste



sisteme încurajăm sau inhibăm o strategie, un plan de acțiune sau un mod de gândire.

Convingerile noastre sunt puncte de vedere despre noi înșine, despre alții și despre situațiile pe care le considerăm adevărate. Sunt puncte de vedere emoționale și nu bazate pe fapte. De exemplu:

- „Cred că, în general, oamenii sunt de încredere.”
- „Cred că este bine să ajuți oamenii săraci.”
- „Cred că integritatea reprezintă cheia unei afaceri de succes.”

Convingerile noastre funcționează sub forma valorilor, în funcție de care luăm tot timpul decizii în viața noastră. Acestea sunt calitățile considerate esențiale pentru felul în care ne conducem afacerea sau viața. Câteva exemple de valori:

- „Generozitatea”
- „Caritatea”
- „Altruismul”
- „Bunăstarea financiară”
- „Respectul”
- „Seriozitatea”

După cum puteți observa valorile sunt mai abstracte și mai profunde.



Robert Dilts, unul dintre cei mai mari formatori în programare neuro-lingvistică spune că „valorile sunt vrejul unui ciorchine de struguri iar convingerile sunt boabele”.

Să ne referim de exemplu la valoarea „sănătate”. Pe aceasta se pot greșa o multitudine de convingeri:

- „Este bine să ne spălăm pe mâini.”
- „Este bine să mergem la control la stomatolog.”
- „Este bine să mâncăm fructe doar după ce le spălăm.”
- „Este bine să facem sex protejat.”
- „Este bine să nu bem mai mult de un pahar de vin pe zi.”

Există anumite întrebări cheie pentru a ne putea elicită propriile valori:

- *„Ce anume face ca un anumit lucru să fie important pentru mine?”*
- *„Ce anume determină ca ceea ce fac să fie important pentru mine?”*
- *„Pentru ce altceva mai important aș fi dispus să renunț la ceea ce este deja important pentru mine?”*

Ierarhia valorilor

Fiecare dintre noi are o proprie ierarhie a valorilor deținute, iar aceasta ierarhie este unică pentru fiecare individ. Vă propun un



exercițiu de imaginație: să presupunem că o persoană X are următoarea ierarhie a valorilor:

1. Respectul
2. Familia
3. Sănătatea
4. Viața socială
5. Bunăstarea
6. Seriozitatea
7. Distracția
8. Generozitatea

Dacă aceasta persoană își propune ca în următoarele 3 luni să își dubleze veniturile, valoarea de pe locul 5, „Bunăstarea” îl va sprijini în atingerea acestui obiectiv. Să presupunem că pentru atingerea acestui obiectiv va trebui să muncească mai mult, și prin acest lucru va fi nevoit să își neglijeze familia. Puteți observa că pe locul 2 în ierarhia valorilor este „Familia”. În acest caz persoana X nu va putea niciodată să își atingă scopul deoarece o valoare mult mai importantă pentru el se va opune. De obicei acest lucru va duce la conflicte interne grave care vor acționa în subconștientul persoanei X.

Aceste sisteme de convingeri și valori acționează la nivel inconștient. Fără să ne antrenăm și să ne elicităm propria ierarhie a valorilor ne putem sabota noi înșine fără să ne dăm seama.

Presupunem în continuare ca persoana X este conștientă de propria ierarhie de valori. În acest caz, poate muta pentru o perioadă



limitată de timp valoarea de pe locul 5 pe locul 2 și să observe cum se simte. De obicei, faptul că putem conștientiza ce este mai important pentru noi duce la o congruență cu noi înșine. Persoana X alege dacă pentru o perioadă limitată de timp „Bunăstarea” să fie mai importantă decât „Familia” conștientizând ca pe termen lung și cea de-a doua valoare va fi satisfăcută. Sau, persoana X alege ca Familia este prea importantă pentru a fi neglijată și renunță la un obiectiv pe care oricum este puțin probabil să-l fi atins nefiind congruent cu propria persoană și dezvoltând conflicte interne majore.

Elicitarea propriei ierarhi de valori

Voi expune în continuare un exercițiu simplu pentru a vă descoperi fiecare propria ierarhie de valori: luați un set de post-it-uri sau orice alte hârtii colorate și scrieți pe fiecare câte o valoare în maxim 10 minute. Este de preferat să fie minim 8. După aceea luați 2 postituri la întâmplare, și observați care valoare este mai importantă. Pe aceea o puneți deasupra celeilalte. Luați un al 3-lea postit la întâmplare și vedeți raportat la primele 2 postituri unde este cel mai convenabil pentru dumneavoastră să îl plasați (deasupra primelor două, între ele, sub ele). Continuați în acest fel până v-ați creat o ierarhie a valorilor scrise.

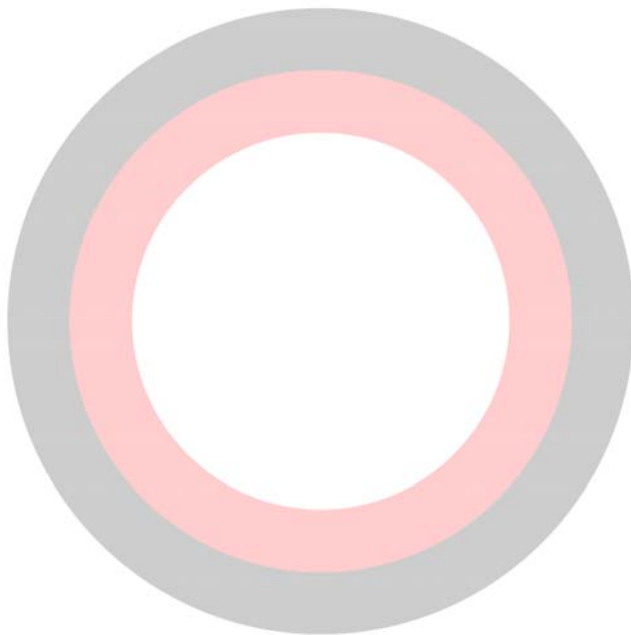
Acum gândiți-vă la un scop pe care vi l-ați stabilit de curând și observați de care dintre valorile dumneavoastră este legat (pot fi și mai multe valori; cu cât mai multe și mai importante cu atât mai



bine). Constatați și care valori ar putea fi încălcate pentru a vă atinge scopul și dacă sunt mai importante ca cele legate de scop. În acest caz puteți alege la nivel conștient dacă modificați ierarhia valorilor dumneavoastră pentru o perioadă limitată de timp (până vă atingeți scopul propus) sau renunțați la acest obiectiv.

Bibliografie

- Sue Knight - Tehnicile Programării Neurolingvistice
- Anthony Robbins - Putere Nemărginită





Tehnica Disney – Generatorul de idei strălucite!

Scris de Dan Lambescu și Marian Rujoiu
Traineri Extreme Training, The way to excellence
www.traininguri.ro

Multe idei mor de la naștere, unele se dovedesc bune, iar altele proaste. La fel, dintre trei oameni care au aceeași idee, unul reușește să o pună în practică, altul nu, iar altul se blochează pe parcurs. Acest articol dorește să-ți vină în sprijin tocmai în acest sens, anume să-ți testeze ideea. **Metoda oferă oportunitatea analizării complexe a unei idei, iar maniera în care o face permite amplificarea punctelor forte și identificarea mecanismelor de diminuare a riscurilor. În același timp metoda îți oferă o viziune completă asupra punerii în practică a ideii respective.**

V-ați întrebat vreodată cum au fost create celebrele desene animate cu „Tom și Jerry” sau „Chip și Dale”? Unul dintre „secretele” celor de la Walt Disney care a fost conceput chiar de fondatorul companiei, constă în metoda de concepere și creație. De fapt, este un brainstorming mai avansat și care constă în următorii pași:

1. Echipa de producție intră într-o cameră comodă ce are pereții roz. Membrii echipei încep să viseze și **doar să viseze** tot ce le trece prin minte legat de un viitor desen sau film animat. Această cameră se



numește „camera visătorului”. **O persoană notează toate ideile generate de către echipă, oricât de absurde și nerealizabile ar părea la prima vedere.**

2. Echipa se mută apoi într-o a doua cameră ce inspiră energie, aceasta având pereții de culoare verde. Aici se încearcă realizarea și **doar realizarea** tuturor ideilor generate în prima cameră. Se concep astfel planuri și strategii. Această cameră se numește „camera realizatorului”. **Se notează toate planurile concepute.**

3. Ultima camera în care se mută echipa este una neprimitoare cu pereții urâți ce oferă un confort minim. În această locație se critică visele și planurile de realizare concepute în primele două camere, și **doar se critică.**

Scopul este ca până la urmă, Visătorii, Realizatorii și în primul rând Criticii să se pună de acord și să fie toți mulțumiți. Visătorii pot să mai lase de la ei, realizatorii să își ajusteze planurile în funcție de critici, iar criticii să fie mai înțelegători. Se trece prin aceste camere ori de câte ori este nevoie pentru a se ajunge la un consens.

În rândurile de mai jos, este expusă o tehnică pe care noi o exersăm cu participanții în trainingurile de Dezvoltare



Personală. Poți încerca să o faci acasă, iar după două trei încercări, odată ce înțelegi mecanismul, este posibil să ai rezultate. Această tehnică a fost modelată de Robert Dilts care a creat un proces (exercițiu) extrem de simplu și cu rezultate excelente. Ne trebuie doar un spațiu într-o cameră și 4 bilețele de hârtie (eventual postituri colorate diferit) **pe care scriem: observator, visător, realizator și critic. Așezăm aceste bilețele pe podea la o distanță de minim 50 de cm unu față de altul și urmăm următorii pași:**

ETAPA 1

1. Ne poziționăm pe bilețelul „observator” și ne gândim la o idee, plan de afaceri unde avem nevoie de creativitate;
2. Ne mutăm pe bilețelul „visător” și ne aducem aminte de un moment din trecut când am fost plini de imaginație. Observăm ceea ce vedem, ceea ce auzim și simțim. Încercăm apoi să reținem sau să notăm pe cât posibil aceste lucruri. (se poate apela la o a doua persoană care să poarte o discuție cu dumneavoastră și să-și noteze tot ce spui)
3. Ne deplasăm apoi pe bilețelul „realizator” și ne gândim la un moment din trecut în care am conceput un plan excelent. Observăm ceea ce vedem, ceea ce auzim și ceea ce simțim. Încercăm din nou să reținem.



4. Ne ducem pe bilețelul „critic” și trăim un moment din trecut în care am fost foarte critici cu noi înșine sau cu cei din jur. Observăm ceea ce vedem, ceea ce auzim și simțim

ETAPA 2

5. Revenim în poziția observator și facem o pauză de 2-3 minute.
6. Ne poziționăm pe bilețelul „visător” și începem să creăm dându-ne frâu liber imaginației legat de scopul propus la pasul 1; Visăm... visăm, visăm, ne imaginăm că totul este posibil. Încercați să vă lăsați cuprinși de sentimente, și vizualizați sub forma unor imagini măreția ideii. Gândiți-vă că aveți tot ce vă trebuie pentru a reuși, că trăiți într-o lume în care totul este posibil. Stați atâta timp cât aveți idei, puteți visa oricât; puteți sta 2 minute sau 10 minute. Apoi încercați să rețineți aceste lucruri!
7. Trecem apoi în poziția „realizator”. Încercăm să facem planuri pentru a putea îndeplini tot ce am visat mai devreme. Căutăm resurse, stabilim limite de timp, etc. Încearcă să gândești un plan genial, gândește-te la oportunități, caută două trei căi de a pune ideea în practică. Critica rămâne pentru mai târziu. Acum faci un plan și încerci o transpunere în realitatea a viselor tale. Gândește-te cine te-ar putea ajuta, gândește-te la resursele tale interne, gândește-te la resursele tale externe, pune totul la lucru și găsește-i o utilitate. Prin vocație, imaginează-ți că ești un om al planurilor, un om înregistrat cu spirit practic, care



izbândește acolo unde nimeni n-a reușit. Când ai un plan cadru, un draft, când te-ai convins că ai conceput PLANUL PLANURILOR poți trece la pasul următor.

8. Ne mutăm în poziția de „critic” și începem să criticăm visele și planurile concepute mai devreme: descoperim toate neajunsurile și piedicile, suntem critici înverșunați, punem totul la îndoială. Ne disociem de poziția visătorului sau a realizatorului și jucăm rolul lui Gigi Contra. Sesizăm probleme la care nimeni nu s-ar fi gândit. Când terminăm de criticat totul, trecem la pasul următor.
9. Revenim în poziția observator.
10. Facem o pauză de 2-3 minute.

Repetăm pașii din etapa 2 (6-9) până se ajunge la un consens între visător, realizator și critic. Atenție, criticul este cel care trebuie să fie mulțumit în primul rând.

Probabil, primul gând care-ți vine în minte este : „eu așa fac de obicei.” Numai aparent faci așa, acest exercițiu îți propune ferm o disociere fermă în fiecare poziție, o separare față de celelalte poziții. În realitate, fiecare dintre noi este mai mult visător, mai mult realizator, sau mai mult critic. Acesta este și motivul pentru care cineva reușește să pună în practică o idee, iar altcineva care încercă același lucru nu reușește. De remarcat, că această tehnică presupune să faci



obligatoriu aceste lucruri pe rând. De câte ori nu ai avut o idee, care ți se părea bună, însă, înainte de a visa la ea, criticul din tine te-a oprit, nelăsându-te să visezi și ți-a demontat un plan de realizare pe care nu ai apucat nici măcar să-l faci? Le fel se întâmplă și când visezi prea mult. Nu mai ești suficient de atent la realizare și criticului îi spui ceva de genul: „lasă că vedem noi”.

În viața de zi cu zi, atunci când concepem un plan sau ne stabilim un obiectiv noi suntem în același timp, visători, realizatori și critici. Dezavantajul este că fiind câte puțin din fiecare putem scăpa din vedere multe idei creative, planuri de realizare sau neajunsuri. În plus, există pericolul ca una (sau mai multe) dintre cele trei părți să fie nemulțumită și noi să scăpăm acest lucru din vedere pe moment. Acest lucru poate genera pe parcurs în conflicte interne care se manifestă la nivel subconștient și care se pot agrava dacă nu sunt soluționate.

Atenție: recomandăm ca pentru prima dată, acest exercițiu să fie făcut sub îndrumarea unui expert în programare neurolingvistică pentru a avea efectele scontate. Însă, puteți încerca, nu vă costă nimic. Prima dată încercați cu idei mai simple.

Această tehnică îți poate asigura o probabilitate mai mare ca tu să ai succes. O poți folosi pentru a lua o decizie importantă sau atunci



când demarezi o afacere. NLP -ul (ghidul de utilizare al creierului uman, cum mai este numit), prin această tehnică, îți folosește la maxim potențialul de care dispui. Probabil ești surprins plăcut că este foarte simplă. Așa este, este simplă, însă tocmai prin simplitatea ei debordantă, generează efecte imediate și te face un om cu „idei mai bune”.

De reținut, că acest exercițiu are aplicabilitate atât la nivel individual cât și în organizații. Dacă are cineva o idee, iar ca manager vrei să faci o primă testare a acestei idei, poți face exercițiul cu 4 - 5 persoane în același timp și trece-i prin pasul 1-9. Sunt foarte importanți și pașii 1- 4 pentru că ajută la o asociere mai bună cu stările respective, iar reușita metodei, depinde enorm de acest lucru.

Succes!





Vrei mai mult?

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Am scris în nenumărate rânduri despre a privi viața ca pe un joc. Am enunțat și două categorii de jocuri și anume, Jocul Succesului și Jocul Insuccesului.

Cum fac unii oameni de reușesc, iar alții nu? Sau cum fac unii oameni de pierd mai puțin sau mai mult? Fiecare dintre noi are dreptul moral de a-și alege modul în care vrea să trăiască. Poți să ai un job de execuție, să aștepti salariul la sfârșitul lunii, să trăiești liniștit zeci de ani. Poți să alegi să trăiești într-o casă și să ai câțiva copii care îți vor bucura serile și weekendurile. Nimic rău în a trăi în acest fel, ba din contră sunt foarte multe motive pentru a alege un asemenea stil de viață.

Există însă și o altă categorie de oameni în care mă regăsesc și eu, anume, a acelor care aleg să joace **jocul perseverenței**. Perseverență înseamnă să te bucuri de fiecare pas pe care îl faci, să trăiești fiecare clipă și în același timp să-ți dorești mai mult. **Alege să lupți! Alege să-ți aperi drepturile și să câștigi mai mult!** Vrei un



salariu mai mare, vrei copii care să meargă la cele mai bune școli, vrei să vezi cât mai multe locuri de pe planetă? Vrei recunoaștere socială?

În acest al doilea caz unul dintre ingredientele succesului este perseverența. Perseverența apare atunci când majoritatea oamenilor se opresc dar tu continui. Continui să lupți, continui să depui un efort, continui să fii optimist, continui tot ce poate fi continuat. Zâmbești, inspiri adanc și mergi mai departe. Pe măsură ce vei merge mai departe, vei avea mai multe motive de a te bucura și de a te simți împlinit. Trebuie să recunoaștem, că acest joc al perseverenței este unul unde nu ai garanția rezultatului, ai însă o probabilitate mai mare de a reuși decât oamenii obișnuți.

Încurajează-te permanent și lasă-i pe ceilalți să te încurajeze. Îndepărtează-i de lângă tine pe cei care nu-ți acordă credit și care parcă au trecut în fișa postului să te descurajeze permanent. Surprinzător, de foarte multe ori cei care te descurajează sunt prietenii.

Scriind articolul de viață mi-am adus aminte o parabolă drăguță.

Trei iepurași se plimbau prin pădure. La un moment dat unul dintre ei cade într-o groapă destul de adâncă. Cei doi iepurași de pe margine au început să strige:

- Vai, acolo o să rămâi, nu o să reușești niciodată!

Iepurașul căzut în groapă începu să se căznească să iasă. Începu să se zbată și să se agațe de margini în dorința disperată de a ieși



din groapă. Cei doi iepurași rămași la suprafață, niciodată nu mai vazuseră un asemenea necaz și erau siguri că iepurașul căzut nu o să reușească niciodată, astfel că au început să-i spună iepurașului:

- Nu o să reușești niciodată!

Pe măsură ce iepurașul încerca mai mult, ei repetau același lucru, ei se agitau și mai tare și îi spuneau că nu o să reușească niciodată!

După zeci de minute în șir de strigături și încercări, iepurașul reuși să iasă.

O așa grozăvie iepurașii nu mai văzuseră până atunci și-l întrebară:

- Vai iepurașule, dar cum ai reușit?

- Am reușit!

- Ai reușit, dar cum?

- Am reușit!

- Măi iepurașule tu nu înțelegi ce spunem?

- Am reușit și vă mulțumesc pentru încurajări, fără voi nu aș fi reușit niciodată!

Iepurașul nostru cel căzut în groapă era surd. El nu auzise cuvintele nici o clipă și a interpretat strigătele și agitația de pe marginea gropii drept încurajări. Iepurașul nostru nu ar fi reușit niciodată dacă ar fi auzit descurajările de pe margine:



Morala: Trebuie să fi surd atunci când ceilalți te descurajează și să interpretezi orice gest ca pe o incurajare și să continui să perseverezi în a-ți atinge obiectivele.

Fiecare dintre noi simte că merită mai mult. Trebuie să elimini orice sabotor din viața ta și din gândurile tale. Perseverența îți va da energia, energia îți va da optimismul, optimismul îți va da bucuria, iar bucuria îți va arata drumul. După ce vei ști drumul poți să fii perseverent, intri în acest cerc virtuos, care este aproape un perpetuum mobile. Poți alege să fii iepurașul de pe margine sau poți să alegi rolul celui care dorește mai mult. Poți să vrei mai mult de la viața personală, de la viața profesională, poți să-ți faci o viață mai colorată, mai plăcută și cu satisfacții infinite. Poți să simți că ai puterea de a face acest lucru și alege să faci un prim pas. Când ceva nu funcționează, perseverența nu înseamnă să continui, ci să încerci altceva. Dacă tu crezi că poți, ai dreptate, dacă tu crezi că nu poți din noi ai dreptate!

Zambește și alege să fii regizorul propriului viitor!

:)



Dresajul elefanților și succesul!

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Când elefanții sunt mici, pentru a fi învățați să se învârtă în cerc se procedează în felul următor: se leagă capătul unui lanț gros de gâtul lor și celălalt capăt al lanțului de un pilon bine fixat. Elefantul, după încercări repetate, constată că nu poate scăpa, în schimb, se poate învârti în cerc fără să se forțeze.

Poate că ești uimit, pentru că în cazul în care ai fost la circ, nu ai văzut niciun lanț gros, niciun pilon bine fixat. Așa este! De-a lungul timpului, pe parcursul dresajului, lanțul gros s-a transformat într-unul mai subțire, apoi într-o funie, apoi într-o sfoară subțire, iar mai apoi în "nimic". Elefantul însă, s-a obișnuit! Se învârte acum în cerc fără să mai fie nevoie de ceva care să-l țină cu forța.

Poate vă întrebați acum care este legătura cu succesul. Suntem educați în general pentru mediocritate, suntem educați să ne învârtim în cerc. În permanență cineva ne spune că procedăm bine, sau din contră, că procedăm greșit. La școală suntem învățați că există un singur răspuns corect. Viața ne învață însă că sunt mai multe răspunsuri corecte. La școală nu învățăm cum să ne adaptăm



schimbărilor ci din contră, învățăm să fim numai într-un anumit fel. Învățăm munți de cărți, ceea ce nu este neapărat rău, numai că, de la o limită se produce o uniformizare, creierul nostru nu mai este încurajat să descopere, să cerceteze, să experimenteze și să inoveze.

Lanțul gros al elefantului este de foarte multe ori educația primită la școală, de multe ori chiar cea oferită cu bună credință de părinți. Ne învățăm cu ea și încet, încet, o considerăm ca fiind singura corectă. Oare copiii au fost învățați măcar în trecere că **cel mai mare risc este să nu riști nimic?** Foarte puțin probabil!

Încet deprindem obiceiuri și convingeri limitatoare și chiar dacă nu mai avem niciun lanț sigur în jurul gâtului preferăm să păstrăm zona de siguranță și de confort, nu îndrăznim să pășim nici mai departe, nici mai aproape. Ne formăm convingeri care ne aruncă în mediocritate, una din convingeri fiind aceea că o slujbă bine plătită poate reprezenta o carieră strălucită.

Încercați să vă întrebați: câte convingeri îți limitează viața, îți limitează bucuria, felul de a fi, felul de a trăi, felul de a acționa? Puteți să presupuneți pentru o clipă că tot ceea ce ați învățat este fals, doar pentru o clipă? Presupuneți că este adevărat contrariul, adică ceea ce considerați anterior că este fals sau imposibil. Este un exercițiu minunat. Aflați care sunt lucrurile cu adevărat importante pentru tine și întreabă-te dacă nu cumva un lanț gros nu va lăsa să ajungeți la ele.



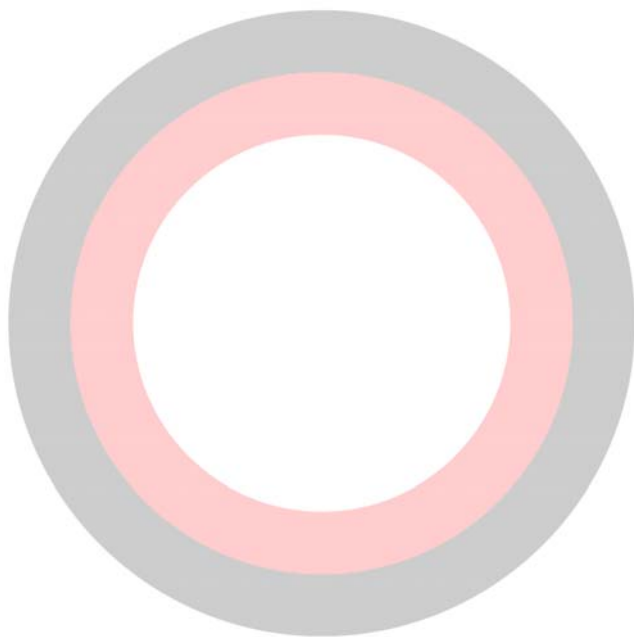
Poate că acest lanț gros nu vă lasă să vă bucurați suficient de viața personală, sau poate de cea profesională. Poate vă dați seama că nu vă doriți neapărat o casă scumpă, sau poate că o puteți avea dacă vă doriți. Care sunt lucrurile cu adevărat importante pentru voi? Ați avut curajul să străluciți până acum? Aveți curajul să străluciți mai mult atât în viața personală cât și în viața profesională? Poate că în dumneavoastră este un diamant neșlefuit, iar lanțul devenit, funie și chiar acum "nimic", va convins că nu merită șlefuit? Această funie invizibilă ne limitează, este prezentă în fiecare dintre noi, este blocajul către a fi noi.

Mulți dintre oameni spun că timpul înseamnă bani. Așa este, însă mai înseamnă și altceva, mai mult decât bani, timpul înseamnă cu adevărat VIAȚĂ! Viața voastră, a celor dragi nouă! Mai avem de trăit pe acest pământ 10, 20, 30, 50 sau mai mulți ani, nici măcar acest lucru nu-l știm. *Știm însă că putem deveni regizorii propriului nostru viitor, să încetăm să mai fim actori într-un alt film.* Dacă viața voastră ar fi un film, ce gen ar fi? Ar fi o dramă, un film de acțiune, o comedie, un film de dragoste, sau un alt gen? Poate o combinație? Fiecare dintre noi are o șansă și anume să-și scrie în cea mai mare parte scenariul propriului viitor! Fiecare dintre noi are puterea de a trece dincolo de lanțul invizibil și să devină regizorul propriului viitor.

Poate vă întrebați ce semnificație are dresajul elefanților în viața voastră? Sau poate vă întrebați ce film ați dori să regizați în



continuare! Poate vă întrebați dacă ați lăsat diamantul din voi să strălucească! **Întodeauna avem libertatea de a face alegeri!** Întrebările de mai sus sunt infinite, însă răspunsul este al fiecăruia dintre noi, este dreptul nostru să ne răspundem sincer. Nu există un răspuns universal corect, răspunsul corect este acela pe care fiecare om are curajul să și-l ofere.





Extreme Training are clienți Eleganți!

Clienții noștri sunt promoterii afacerii noastre!

Extreme Training a luat ființă în urmă cu 5 ani când managerul companiei, Marian Rujoiu, a fost pus față în față cu un destin, mai mult sau mai puțin anticipat: meseria de trainer. Întâmplarea a făcut ca Marian să



fie pus în poziția aceasta în cadrul unui eveniment. Deși nu mai ținuse până atunci niciun fel de curs și deși nu avea niciun fel de pregătire teoretică sau practică, feedbackul obținut a fost extraordinar, fiind declarat cel mai bun trainer de la acel eveniment.

Se spune că viața îți dă din cand în când câte un impuls. Acel moment a reprezentat începutul unei istorii frumoase. Și cum istoria se scrie singură, Extreme Training, a început să scrie o pagină unică în domeniul formării profesionale și personale. Suntem bucuroși să oferim excelență și standarde maxime, Marian Rujoiu, Radu Gabriel și Dan Lambescu fiind repere la care orice trainer ar trebui să ajungă rapid. Trainerii noștri au experiență în business, au succes în viața



personală și au vocație. Respirăm implicare și dorința de a reuși! Stabilim anual obiective pe care le atingem, unele chiar le depășim.

Portofoliul de clienți este vast iar conform feedbackurilor obținute, trainingurile au fost livrate cu seriozitate, profesionalism, rezultatele fiind cu adevărat măsurabile. Trainingurile au fost îmbunătățite continuu, conform cerințelor participanților și a feedbackului obținut de la aceștia.

Ținta către succes – Excelența

Ținta declarată a lui Marian este Excelența! Domenii de expertiză: training și consultanță în următoarele domenii: Negociere, Vânzări, Public Speaking, Leadership, Comunicare, Motivare Non-Financiară, Dezvoltare Managerială, Comunicare Organizațională, Dezvoltare personală, Management, Coaching, Teambuilding etc.

Am avut foarte mulți clienți, număraseram la un moment dat peste 3000. Abordarea fiind una foarte practică, a mers la sufletul lor, clienții noștri devenind promotorii afacerii noastre. Clienții noștri sunt partea cea mai consistentă a marketingului nostru. Marian Rujoiu fiind totodată și trainer, atunci când ne împărtășește viziunea sa asupra creșterii Extreme Training, ne îndeamnă să visăm, ne motivează și ne responsabilizează în același timp.

În anul 2009 Extreme Training lansează proiectul Business Start-Up, proiect cofinanțat de Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane prin Ministerul Muncii, Familiei și Egalității de șanse



și de Uniunea Europeană prin Fondul Social European. Business Startup și-a propus creșterea potențialului antreprenorial la nivelul regiunii București - Ilfov prin dezvoltarea culturii antreprenoriale și prin îmbunătățirea competitivității și adaptabilității potențialilor antreprenori. Proiectul a fost condus de Dan Lambescu, trainer și partener Extreme Training.

Finalul proiectului a culminat cu lansarea Ghidului Antreprenorului, distribuit gratuit. Acesta conținea informații utile și necesare oricărei persoane aflate la început de drum în afaceri. Acum Extreme Training a început un al doilea proiect cu finanțare europeană - Fii Genial!- și sperăm că va fi considerat un model de bună practică, asemenea proiectului Business Start-Up!

Obiectivele Extreme Training

Viața în Extreme Training este plină de evenimente inedite, de la desfășurarea cursurilor, la fiecare proiect în parte. Toate aduc un suflu de nou, fresh, personal. Niciun curs un seamănă cu celălalt prin prisma faptului că se schimbă cursanții, se schimbă așteptările sau aspirațiile. Interesant de remarcat este faptul că avem cursanți care ne urmăresc activitatea, ne scriu după ce au fost la cursuri sau revin la un curs nou.

Deși există mii de companii de profil pe piață, putem spune cu mândrie că suntem în top 10, 5 sau 3, depinde din ce unghi facem măsurătorile. Avem o atitudine orientată către client, acest lucru însemnând că facem tot ce putem a avea clienți mulțumiți de serviciile



pe care le prestăm. Avem clienți eleganți, iar clienții noștri sunt în primul rând prietenii noștri. Încercăm să ne punem mereu în locul lor atunci când construim un produs nou, un pachet sau o ofertă, privind atât din punctul de vedere al activităților incluse cât și a ofertei financiare "Ce-și dorește clientul cu adevărat?" Aceasta este întrebarea pe care o avem mereu în vedere atunci când construim, proiectăm, vizualizăm.

Suntem visători, dar pastrăm realitatea ca a doua noastră natură. Îi învățăm pe cursanți, la randul lor să viseze. Icar a fost visător și a ajuns să zboare, să se înalțe spre soare, să își urmărească un vis. Vrem ca participanții la cursurile noastre să iasă din sala de curs visându-se un mic Icar și ne dorim ca Extreme Training să fie aripile.

Avem o agendă a cursurilor care se stabilește la începutul fiecărui sezon: toamnă – iarnă, respectiv primăvară – vară. În agendă se regăsesc și cursurile cu acreditare CNFPA.

Omul potrivit la locul potrivit

Suntem o echipă relativ tânără, dar foarte îndrăzneță. Sarcinile sunt bine trasate, fiecare știe ce are de făcut și de ce se ocupă. Faptul că suntem un colectiv tânăr înseamnă că suntem într-un fel, mereu în creștere și maturizare. O facem împreună! Poate că uneori greșelile sunt inerente și totuși...nu din greșeli învățăm? Mai mult însă, încercăm să învățăm din succesul nostru. Suntem o echipă fericită! În



companie punem accent pe dezvoltarea aptitudinilor fiecărui angajat. Vedem ce talente are și cum putem să le folosim în Extreme. Le dăm un impuls în același timp să își descopere calități și să le dezvolte, în primul rând pentru ei și mai apoi pentru noi. Pentru că prin ei, crește compania. S-a dezvoltat așa un soi de loialitate, care nu vine din constrângeri și nici din promisiuni false, ci din dorința de a face ceva împreună care să rămână în urmă. Am încurajat mereu creativitatea și am construit planuri în funcție de părerile și ideile echipei. În Extreme Training este loc de "nu" și este loc de argumentație. Facem ședințe în care fiecare își expune părerea. Fiecare este liber să își folosească creativitatea cum vrea în cadrul companiei. Îi lăsăm să își facă planul săptămânal de activități, iar feedbackul se dă constant. Responsabilitatea fiecăruia a crescut gradual, odată cu sarcinile noi pe care și le-a ales singur sau i-au fost trasate. Deținem un blog intern pentru a potența și mai mult comunicarea, pentru a stoca ideile și informațiile și pentru a oferi feedback constructiv. Privind în urmă observăm schimbare în bine în fiecare și o tendință tot mai mare de a profita de un mediu de lucru care le permite să se dezvolte frumos. Suntem o companie care promovăm dezvoltarea profesională și personală, de ce să nu facem același lucru începând cu proprii noștri angajați?

O zi in Extreme Training



Avem principii bine conturate și fiecare angajat a aderat la ele. Din acest motiv am ajuns să facem rar compromisuri. Niciodată, în schimb, acestea nu lezează valorile companiei.

O zi obișnuită de lucru începe la ora 9:00 și se încheie la ora 17:00. Mailuri, faxuri, telefoane, acestea sunt aferente oricărui office. Lucrăm în sales, contruim oferte, planificăm cursuri, ținem legătura cu clienții, bancă etc. Livrăm traininguri, teambuildinguri inedite, coaching și consultanță HR. Alina, Auraș și Cristina mențin legătura cu clienții noștri, sunt amabile și deschise. Cafeaua o bem împreună, la o mini sedință de dimineață unde facem și planningul pe ziua respectivă sau construim noi strategii de succes. Dacă e zi de curs, se aranjează tot ce trebuie pentru desfășurarea în condiții excelente a cursului. Chestionarele de feedback ne ajută la îmbunătățirea calității serviciilor pe care le prestăm, fiind elemente cheie.

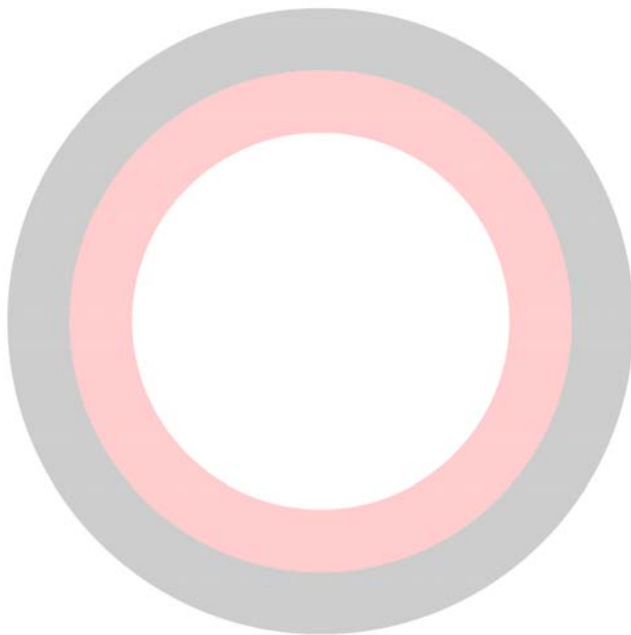
Participăm împreună la evenimentele în care compania noastră este implicată, dar și la cele din viața personală a fiecăruia dintre noi. Pe lângă colegi de birou suntem și prieteni.

Targetul nostru? Orice persoană care încearcă să își depășească limitele, orice persoană care vrea să se perfecționeze, să își descopere aptitudini și să și le perfecționeze sub o îndrumare profesionistă, atentă și motivantă. Cursurile noastre sunt deschise pentru oricine simte că vrea o schimbare, un plus în carieră și în viața personală. Pentru că dezvoltarea este bidirecțională. La solicitarea companiilor, Extreme Trainig oferă sprijin în creșterea profitului, oferind traininguri



de vânzări sau negociere, teambuildinguri sau motivare a angajaților. Am avut nenumărați clienți mari, multinaționale, dar și imm-uri care au devenit mai competitive apelând la serviciile noastre.

Extreme Training are ca slogan „*The way to excellence*”. Ni l-am asumat și ni l-am însușit până la cea mai adâncă trăire a ființei noastre.





In funcție de dorintele tale alege cursul care ti se potrivește!



DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE NEGOCIERE ȘI VANZĂRI

[Tehnici Esentiale de Negociere](#)
[Persuasiune si Influentare](#)
[Manager Vanzari](#)
[Tehnici Esentiale in Vanzari](#)
[Master of Public Speaking](#)
[Expert Achizitii Publice](#)



DEZVOLTARE PERSONALA

[Master of Public Speaking](#)
[Persuasiune si Influentare](#)
[Formare de Formatori \(TOT\)](#)
[Tehnici Esentiale de Negociere](#)



DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE MANAGEMENT ȘI LEADERSHIP

[Manager de Proiect](#)
[Manager Vanzari](#)
[Tehnici Esentiale de Negociere](#)
[Persuasiune si Influentare](#)
[Master of Public Speaking](#)
[Formare de Formatori \(TOT\)](#)



CURSURI DE CALIFICARE

[Expert Achizitii Publice](#)
[Manager Vanzari](#)
[Tehnici Esentiale in Vanzari](#)
[Manager de Proiect](#)
[Formare de Formatori \(TOT\)](#)

Pentru a vizualiza lista actualizata viziteaza www.traininguri.ro

Cursurile pot fi accesate atat de companii cat si de persoane fizice. Pentru detalii complete si inscrieri vizitati www.traininguri.ro