



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

RAPORT DE REZULTATE EVENIMENT

Raport de rezultate generate în urma evenimentului nr. 19 *Level-up: Cum mențin echilibrul dintre viața profesională și viața personală?*

Fondul Social European

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 - Educație și competențe

Obiectiv tematic 10: Efectuarea de investiții în domeniul educației, al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de competențe și a învățării pe tot parcursul vieții

Prioritatea de investiții 10.iv: Sporirea relevanței pe piața forțelor de muncă a educației și a sistemelor de formare, facilitarea tranziției de la educație la piața forțelor de muncă și consolidarea formării și a sistemelor de formare profesională, precum și a calității lor, inclusiv prin mecanisme de anticipare a competențelor, adaptarea programelor de învățământ și instituirea și dezvoltarea unor sisteme de învățare la locul de muncă, inclusiv a unor sisteme de învățare duală și programe de ucenicie

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

Apel de proiecte: POCU/626/6/13 Stagii de practică pentru studenți

Titlul proiectului: *INSPIRE - Inițiative Necesare de Stagii de Practică Inovative pentru Revitalizare Economică*

Contract POCU/626/6/13/133017, 11759/13.10.2020, ID MySMIS: 133017

INSPIRE

INSPIRE - Inițiative Necesare de Stagii de Practică Inovative pentru Revitalizare Economică



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

CUPRINS

1. CONTEXT

2. OBIECTIVE

3. REZULTATE

4. CONCLUZII ȘI PROPUNERI

1. CONTEXT

Evenimentul nr. 19: „Level-up: Cum mențin echilibrul dintre viața profesională și viața personală?” din cadrul Think-Tank-ului INSPIRE a avut ca scop prezentarea unor tactici pentru păstrarea unui echilibru între viața personală și cea profesională pentru studenți. Tematica este foarte relevantă în contextul studenților ca viitor profesioniști, care se vor confrunta cu aspecte legate de delimitarea timpului și alocarea acestuia către viața profesională și viața personală. Concret, un bun profesionist înțelege importanța menținerii unui echilibru eficient și a unei delimitări concrete legate de *work-life balance*. Pentru o mai bună înțelegere a tematicii abordate au fost invitat Liliana Popescu, Director Casa de Cultură a Studenților Sibiu și Andra Albu, Responsabil PR Casa de Cultură a Studenților Sibiu.

2. OBIECTIVE

Obiectivele evenimentului nr. 19: „Level-up: Cum mențin echilibrul dintre viața profesională și viața personală?” au vizat creșterea conștientizării pentru importanța menținerii unui echilibru eficient între viața personală și cea profesională. Efectiv, evenimentul a vizat dezvoltarea unui mindset adecvat, dar și dezvoltarea unor abilități incipiente ale participanților legate de comunicare, gestionarea timpului, networking etc. S-a apreciat de către echipa de organizare importanța dezvoltării abilităților de tip *soft skills* a studenților, astfel s-a propus derularea unui eveniment de tip networking

Invitatele au contribuit enorm la extinderea discuției legate de echilibrul viața profesională-viața personală pe baza experiențelor personale proprii, dar și ca bune profesioniste cu expertiză și experiență profesională vastă. Activitatea suport de Think-Tank se bazează pe interacțiunea cuprinzătoare dintre studenți-profesori-angajatori pentru a dezvolta noi teme de discuție și pentru a implementa activități îmbunătățite în cadrul proiectului INSPIRE - *Inițiative Necesare de Stagii de Practică Inovative pentru Revitalizare Economică* sau în afara acestuia de către terțe părți care ar putea implementa coerent sau ar putea utiliza ideile dezvoltate pentru a îmbunătăți semnificativ situația cu privire la problemele identificate.

pentru îmbunătățirea intensivă a abilităților de comunicare, relaționare etc. Astfel, în cadrul evenimentului s-a generat cadrul ideal pentru a scoate studenții participanți din zona de confort și pentru a experimenta o activitate de networking reală. Acest lucru a fost posibil prin derularea în format hibrid a evenimentului care a integrat și componenta față în față și prin considerarea unor perioade de pauză în timpul sau după eveniment în care studenți din diferiți ani și cu profiluri academice diferite au putut schimba opinii, au putut relaționa și comunica liber.

3. REZULTATE

Evenimentul de tip Think-Tank nr. 19: „Level-up: Cum mențin echilibrul dintre viața profesională și viața personală?” s-a realizat atât cu participarea fizică a studenților participanți, dar și cu cea online ale participanților. Evenimentul a fost organizat în format față în față în cadrul Facultății de Inginerie din Sibiu, sala IM 301, dar și în format online cu ajutorul platformei Google Meet. Studenții participanți au putut învăța din experiența invitatelor, Liliana Popescu și Andra Albu, și au participat activ la discuție cu întrebări. Printre subiectele discutate cu invitatul se regăsesc răspunsurile la cele mai frecvente întrebări legate de echilibrul dintre viața personală și cea profesională. Astfel evidențiem următoarele aspecte:

1. Ce reprezintă echilibrul dintre viața profesională și viața privată?

Echilibrul între viața profesională și cea personală este definit ca fiind acea situație caracterizată prin satisfacție, conflict de rol minim, funcționare optimă a angajatului atât în sarcinile și rolurile de la locul de muncă, cât și în cele din viața personală/de familie. Astfel, putem deduce că viața personală și cea profesională se află în corelație pozitivă, întrucât aspecte apărute la nivelul uneia poate genera variații și fluctuații la nivelul celeilalte. De aceea trebuie menținută o delimitare clară și un echilibru între partea profesională și partea personală.

2. Ce înseamnă *work-life balance*?

Conceptul de *work-life balance* se află pe lista de priorități a tot mai multor oameni care vor să pună accent pe petrecerea timpului liber într-un mod cât mai sănătos din aspecte morale, fizice, psihologice etc. De asemenea, companiile se orientează acum spre a încuraja angajații să găsească aceste situații ideale care duc la un echilibru sănătos între cele două aspecte ale vieții. *Work-life balance* oferă oamenilor posibilitatea de a descoperi cele mai sănătoase feluri de a-și gestiona timpul și de a se bucura de relațiile construite în afara locului de muncă.

3. Care sunt concepțiile greșite despre echilibrul dintre viața profesională și viața privată?

Există patru idei greșite despre importanța, dar și efectele balanței viață profesională și privată:

- Echilibrul dintre viața profesională și viața privată înseamnă că munca și viața se îmbină ca una singură;
- Echilibrul dintre viața profesională și viața privată înseamnă a avea cantități egale de timp pentru fiecare;
- Echilibrul dintre viața profesională și viața privată este același tot timpul;
- Ceea ce funcționează pentru unul, funcționează pentru toți.

4. Care sunt sfaturile utile studenților pentru a menține echilibrul dintre viața profesională și viața privată?

Sfaturi pentru a reduce stresul pentru a atinge echilibrul dintre viața profesională și viața privată în timpul liber:

- Deconectați-vă din când în când.
- Căutați sprijin.
- Rămâneți activ și în formă.
- Tratează-ți corpul corect.
- Dormiți suficient.
- Obțineți un hobby.
- Obțineți ajutor dacă aveți nevoie de el.
- Oferă-ți o pauză.

4. CONCLUZII ȘI PROPUNERI

În urma discuției evenimentului nr. 19: „Level-up: Cum mențin echilibrul dintre viața profesională și viața personală?” au putut fi identificate sfaturi și sugestii pentru tinerii care sunt la început de drum în carieră pentru a învăța cum să obțină un echilibru între viața personală și cea profesională. Printre propuneri sau discuții de dezvoltat la întâlniri viitoare de Think-Tank trebuie să considerăm două aspecte: (1) creșterea implicării angajatorilor pentru a ghida sau a oferi suport angajaților în vederea obținerii unui echilibru eficient între viața personală și viața profesională și (2) introducerea și discutarea aspectelor legate de *work-life balance* la nivel academic, considerând studenții va viitori profesioniști pe piața muncii.

Responsabil facilitare cooperare și dialog stakeholderi 4

Rusu Petruța-Gabriela