

DEZVOLTAREA
METACOMPETENTELOR
PENTRU SUCCESUL VIITOR



OBIECTIVE

1. Înțelegerea conceptului de **metacompetențe** și importanța lor în viața profesională și personală.
2. Identificarea și dezvoltarea unor strategii practice pentru **îmbunătățirea metacompetențelor**.
3. Exercițarea abilităților de auto-reflecție și auto-reglementare pentru a promova **creșterea personală continuă**.



METACOMPETENȚELE

- Metacompetențele sunt competențe care stau la baza capacității unei persoane de
 - a învăța,
 - a se adapta
 - a-și gestiona propriile competențe și abilități.
- Acestea sunt esențiale într-o lume în continuă schimbare, în care cunoștințele și abilitățile trebuie actualizate și adaptate constant pentru a rămâne relevante.



METACOMPETENȚELE includ următoarele aspecte:

- **Gestionarea sinelui:** Capacitatea de a-și gestiona emoțiile, gândurile și comportamentele într-un mod constructiv și eficient. Aceasta implică auto-conștientizare, auto-reglare și auto-motivare.
- **Gestionarea timpului:** Capacitatea de a-și organiza și prioritiza activitățile în funcție de importanță și urgență, pentru a lucra eficient și a-și atinge obiectivele.
- **Gestionarea stresului:** Capacitatea de a face față presiunii și provocărilor într-un mod sănătos și eficient, astfel încât să se mențină echilibrul și să se poată acționa în mod eficient în situații tensionate.
- **Gândirea critică și rezolvarea problemelor:** Capacitatea de a analiza și evalua informațiile în mod critic, de a identifica problemele și de a găsi soluții eficiente.
- **Comunicarea eficientă:** Capacitatea de a transmite și de a primi informații într-un mod clar și convingător, atât în scris, cât și oral, precum și capacitatea de a asculta și de a înțelege perspectiva celorlalți.
- **Colaborarea și lucrul în echipă:** Capacitatea de a lucra eficient cu alții, de a împărtăși responsabilitățile, de a-și aduce contribuția la realizarea obiectivelor comune și de a-și rezolva conflictele într-un mod constructiv.
- **Învățarea continuă:** Capacitatea de a fi deschis la noi idei și perspective, de a fi curios și de a căuta în mod activ să-și îmbunătățească cunoștințele și abilitățile în mod constant.



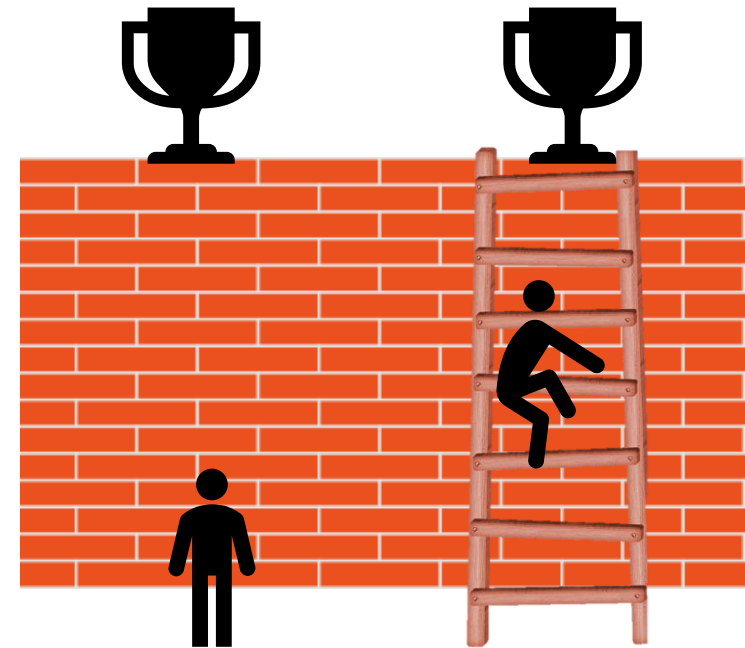
DISCIPLINA / AUTODISCIPLINA

- S-a comparat în ce măsură inteligența prezice reușita la final de colegiu (testele finale).
- S-a constatat că, între inteligență și reușita la final de colegiu, corelația este 0.32, dar între disciplina autoimpusă și reușita la final de colegiu, corelația este de 0.67.
- Adică este de două ori mai importantă disciplina decât inteligența.



DISCIPLINA / AUTODISCIPLINA

- Nu inteligența este principalul predictor al reușitei, ci disciplina care înseamnă:
 - Capacitatea ta de a-ți stabili scopuri și de a persevera în atingerea lor,
 - Capacitatea de a duce o treabă de la început până la sfârșit
 - Capacitatea de a avea planuri - a nu trăi viața profesională în funcție de conjuncturi, ci de a avea un plan, un proiect al tău.



AUTODISCIPLINA înseamnă să îți stabilești propria agendă.

- Autodisciplina vine inițial din afară prin impunerea de către părinți a unor reguli. *Exemplu: Copiilor le place să se joace cât mai mult pe mijloacele digitale, dar nu le este util lucrul acesta. La un moment dat, părintele trebuie să spună: stop. În felul acesta, se dau niște reguli care vor începe să devină reguli ale copilului și el începe să le reproducă.*
- Lumea care îl așteaptă pe copil este o lume plină de reguli. La școală se întâlnește cu reguli, orice angajat are o fișă a postului care spune ce trebuie să facă dacă vrea salariu.
- **Regulile trebuie date din timpul copilăriei pentru ca acestea să înceapă să fie internalizate de copii și ulterior ei să înceapă să-și dea singuri reguli.**



AUTODISCIPLINA este una din metacompetențele cele mai eficiente pentru viitor

- De la un coeficient de inteligență de la 120 în sus IQ, diferența între oameni nu e făcută de cât de deștepti sunt ei, ci de cât de disciplinați, de cum își impun ei singuri disciplina de a duce ceva la bun sfârșit, de a avea agendă, de a trăi nu în funcție de context, ci de planul pe care și l-a stabilit.
- Nu se știe cum va fi viitorul, dar un om disciplinat va învăța, la nevoie, o nouă tehnologie.
- Autodisciplina îl ajută pe copilul devenit adult să-și producă competențele de care el are nevoie atunci când are nevoie de ele.
- Ideologia lăsării copiilor să facă ce vor pentru că astfel li se dezvoltă creativitatea, e falimentară. Ei nu vor fi întrebați cât de mult le place, ci cât de performanți sunt.



MENTALITATEA DE ANTREPRENOR înseamnă a deveni un descoperitor de oportunități

- Școala este setată să formeze rezolvitori de probleme: de matematică, de chimie, etc. - dacă rezolvi problemele respective, primești notă mare. Problemele sunt formulate, iar dacă tu rezolvi problema, ai notă mare și ești premiant.
- În viața reală, nu există o tablă pe care să fie scrise problemele pe care le ai de rezolvat.
- Dacă descoperi că ai o problema: în familie, de sănătate, cu vecinii, cu autoritățile, o rezolvi, pentru că altfel, ea se agravează.
- Dacă descoperi o oportunitate, începi să te gândești cum să o valorifici pentru că altfel nu se întâmplă nimic.
- Poți fi oricât de deștept dacă nu vezi oportunitatea.



MENTALITATEA DE ANTREPRENOR

- Realitatea e aceeași pentru toți. Unii identifică în ea oportunități, alții identifică vinovați.
- Mentalitatea antreprenorială diferă de cea a unui rezolvitor de probleme. Acesta din urmă rezolvă problemele date. E un om deștept, dar nu e antreprenor, om care descoperă probleme și oportunități unde alții nu văd. După ce vede oportunitatea îi angajează pe cei deștepți să-i rezolve problema.
- Oamenii trebuie să se formeze să se uite la realitate și să descopere problemele înainte să se acutizeze. După ce le-a descoperit omul cu mentalitate antreprenorială va descoperi oportunități acolo unde alții nu le văd.



MENTALITATEA DE ANTREPRENOR

este o competență care îți va ajuta pe oameni peste 30 de ani, să trăiască într-un viitor greu de anticipat

- Școlile fac oameni deștepți, care rezolvă probleme foarte bine, dar care sunt antrenați pe probleme explicit formulate.
- Antreprenorii sunt cei care descoperă probleme neformulate. Descoperă probleme pe care alții nu le văd și apoi le rezolvă. Atunci merg înainte pentru că au abilitatea antreprenorială.
- Mentalitatea de antreprenor se mai poate dezvolta prin contactul cu antreprenori, oameni reali care nu stau să se întâmple ceva, ci creează viitorul.
- Tu creezi realitatea, nu aștepti ca cineva să o creeze și să-ți dea ție loc de muncă unde ești foarte bun!



AUTONOMIA

- Sunt tot mai multe instrumente cu care oamenii rezolva problemele. Oamenii nu se gândesc la cum să rezolve o problemă, ci care-i tool-ul, cu care se rezolva problema.
- Dacă vreau să mă orientez, deschid Google Maps. Am de tradus, caut un tool sunt pentru traducere,
- Oamenii se gândesc **unde să găsească tool-ul** care să rezolve problema respectivă **în loc să găsească o metodă de rezolvare**
- Devenim astfel, tot mai dependenți de instrumentele astea: oameni incapabili să se orienteze fără Google Maps, care nu mai pot face un calcul simplu etc.
- Nu există un tool care să aducă numai câștiguri. Ne ajută la ceva, dar ne face să fim contraperformanți pe altceva fiindcă **creierul nu mai dezvoltă acea abilitate.**
- Autonomia înseamnă să știu care sunt limitele instrumentului pe care îl utilizez, altfel mintea devine o anexă la instrumentul folosit în loc să se dezvolte și să devină creativă.



AUTONOMIA VS FILTER BUBBLE

Mașina a văzut că tu cauți un anumit subiect și ți-a creat realitatea în funcție de comportamentul tău anterior.

- Toate motoarele de căutare sau rețele de socializare creează un filter bubble, o bulă pentru că Google și Facebook urmărește care sunt interesele și părerile tale, lucrurile pe care le agreezi pentru că tot dai like-uri acolo. Din mulțimea de informații care apare, aplicația îți face un traseu.
- Te uiți la Google și după aceea începe să-ți dea informații în funcție de ce ai căutat, de interesele tale și de like-urile tale. Și atunci tu trăiești într-o bulă.
- Exemplu: cauți informații despre un subiect, ai tot mai mulți prieteni în bula aia și tu crezi că aia e realitatea. E ceea ce a filtrat rețeaua uitându-se la comportamentul tău anterior.



FILTER BUBBLE înseamnă o bulă în care trăiești și te afunzi din ce în ce mai mult.

- Când trăiești într-o astfel de bulă, înseamnă că ești manipulabil, iar dacă cineva vrea să te manipuleze pe tine, o face fără probleme.
- Putem fi foarte ușor influențați de aceste filtre care ne creează bule. Asta înseamnă lipsa autonomiei noastre.
- Autonomia este o modalitate de a gândi critic asupra limitelor și valorilor instrumentelor pe care le utilizezi.



AUTONOMIA

- Dacă nu ai autonomie, rețeaua de socializare și motorul de căutare pe care le utilizezi, te utilizează pe tine creându-ți iluzia că tu le utilizezi.
- Cu cât motoarele acestea vor fi mai sofisticate cu atât o să fim tot mai puțin autonomi dacă nu **începem să ne formăm deliberat autonomia** asta.
- De exemplu, Google Maps ajută foarte mult, dar, din când în când vreau să iau o hartă pentru că Google Maps mi-arată numai pe unde trec și eu nu mai văd, nu mai știu că la 500 de metri mai încolo e un monument interesant, un drum care poate nu e cel mai scurt, dar e mai pitoresc și îmi trebuie și o hartă statică.
- A dezvolta autonomia e o supracompetență fiindcă, într-un viitor supradigitalizat, îți va da această independență față de tool-uri, altfel devii sclavul lor și mintea ta va semăna tot mai mult cu instrumentele pe care le vei utiliza.



AUTONOMIA

- Oamenii nu au chef să fie liberi și autonomi. Oamenii au mai degrabă nevoie de sentimentul de siguranță, de protecție și de comoditate și mai puțin de libertate. Nu vor să fie liberi. Doar au iluzia că vor să fie liberi. Când le dai libertatea nu știu ce să facă cu ea.
- Oamenii cer libertatea, dar o suportă foarte greu fiindcă atunci când ești liber trebuie să ai **responsabilitatea deciziilor**. Așa, oamenii cer o directivă, un ordin, se plângi de ele, dar nu sunt responsabili.



GÂNDIREA DE TIP DESIGNER

- Un designer este o persoană care utilizează cunoștințele existente să producă cu ele ceva nou.
- Cunoștințele pot fi asemănată cu piese lego. Ele se pot combina în diverse feluri. Diferența e dată de designer, nu de cunoștințe.
- Cunoștințele sunt tot mai multe și mai ușor accesibile.
- Problema nu mai e accesul la cunoștințe, ci exploatarea lor. E ca și cu resursele naturale. Nu accesul la resurse este problema, ci cum le valorifici.



GÂNDIREA DE TIP DESIGNER

- Diferențele vor fi făcute de cei care gândesc ca designeri: cum putem valorifica cunoștințele ca să facem ceva nou?
- Oamenii care gândesc ca designerii sunt cei câștigători, cei care își dezvoltă abilitatea de a exploata cunoștințe pentru că simpla lor posesie nu înseamnă mare lucru.
- România are multe resurse naturale, dar nu le știe exploata sau le dă degeaba la alții. Japonia are puține resurse, dar știe ce să facă cu ele. Țara asta are multe resurse de turism și nu le exploatează, Ungaria are mult mai puține, dar acolo sunt mult mai mulți turiști fiindcă știu să exploateze ce au.
- E important ce ai, dar și ce faci cu ce ai.
- **Design thinking** înseamnă să exploatăm cunoașterea și să facem ceva cu ea.



<https://programare.top/metacompetente/metacompetente/>

