



TIMP NECESAR

**20-25 minute**

FORMAT

**Reflecție individuală**

POTRIVIT PENTRU

**Profesioniști cu experiență**

RESURSĂ GRATUITĂ DE PE

**[ioanaalbulescu.ro](http://ioanaalbulescu.ro)**

Ioana Albulescu  
Strateg de Sens Profesional

+ EXERCİTIU DE CLARITATE PROFESIONALĂ

RESURSE GRATUITE PENTRU PROFESIONIȘTI

# Ai bifat multe. Și totuși **ceva nu mai bate.**

Stagnarea profesională nu înseamnă că ai greșit ceva. Înseamnă că ai crescut și contextul nu a crescut cu tine. Exercițiul acesta îți arată unde ești cu adevărat — și de unde poți porni, concret.

Identifică semnele

Clarifică valorile

Găsește unghiul nou

Pleci cu un pas concret

Stagnarea nu e lipsă de răspunsuri. E lipsă de întrebări pe care nu ți le poți pune singur/ă.

## CHECKLIST DE RECUNOAȘTERE

**1 Bifează ce simți – fără să judeci și fără să explici nimănui. Chiar și 2–3 bifate contează.**

- ☐ Încep ziua cu un nod vag, fără motiv clar
- ☐ Când am timp liber, evit să mă gândesc la job
- ☐ Nu mai simt că aduc o contribuție reală
- ☐ Nu mai vorbesc cu entuziasm despre ce fac
- ☐ Am idei sau direcții pe care le tot amân
- ☐ Dau mult și rămân cu puțin – financiar sau emoțional
- ☐ Mă simt vinovat/ă că „nu e rău, dar parcă nici bine”
- ☐ Nu mă mai regăsesc în mediul în care lucrez
- ☐ Admir alte direcții profesionale fără să știu de ce
- ☐ Mă gândesc frecvent că „așa nu mai merge mult”

Poate nu e burnout. Poate e o lipsă de sens. Primele semne vin în șoaptă – acest exercițiu le dă formă.

## HARTA DE ACUM

**2 Scrie 3 lucruri din fiecare coloană – cât mai concrete, nu generale.**

## CE ÎNCĂ ÎMI DĂ ENERGIE

---



---



---

## CE TOLEREZ DE PEA MULT TIMP

---



---



---

## VALORILE TALE DE GHIDARE

**3 Alege 3 valori care contează cel mai mult pentru tine acum – și încercuiește-le.**

|                                 |                                    |                                    |                                 |                                 |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> Libertate | <input type="radio"/> Recunoaștere | <input type="radio"/> Creativitate | <input type="radio"/> Siguranță | <input type="radio"/> Încredere |
| <input type="radio"/> Învățare  | <input type="radio"/> Aprecieri    | <input type="radio"/> Contribuție  | <input type="radio"/> Evoluție  | <input type="radio"/> Autonomie |

Care dintre valorile alese e cel mai puțin prezentă în munca ta acum?

---

## UNGHIUL PE CARE NU L-AI LUAT ÎN CALCUL

**4 Răspunde scurt – primul lucru care îți vine, fără să îl filtrezi.**

Ce ai fi vrut să faci și ai amânat „pentru mai târziu”?

---



---

Ce lucru faci bine și e ignorat în rolul tău actual?

---



---

Dacă ai lua o singură decizie profesională săptămâna asta, care ar fi?

---

## DACĂ EXERCIȚIUL A APRINS CEVA

Claritatea construită singur are un plafon. Dacă vrei să mergi mai departe cu ghidaj real – sesiune individuală, online, pentru profesioniști cu experiență.