



TIMP NECESAR

15–20 minute

FORMAT

Individual • completat de mână

POTRIVIT PENTRU

Adolescenți & tineri 14–22 ani

RESURSA GRATUITĂ DE PE

ioanaalbulescu.ro

Ioana Albulescu
Strateg de Sens Profesional

+ EXERCİTIU DE AUTOCUNOAȘTERE

RESURSE GRATUITE PENTRU ADOLESCENȚI

Cum rezolv problemele – și ce spune asta despre mine.

Talentul natural se vede cel mai clar în momentele de presiune – nu când totul merge bine. Felul în care reacționezi când ceva merge prost, când nu știi răspunsul sau când trebuie să iei o decizie rapidă – acesta e cel mai sincer portret al tău.

Scenarii reale

Alege instinctiv

Descoperă tiparul

Pleci cu ceva de folosit

Felul tău de a rezolva probleme nu e un defect de corectat. E un activ de înțeles și de folosit.

SITUAȚII REALE — ALEGE INSTINCTIV

1 Bifează prima variantă care îți vine în minte. Nu există răspuns mai bun sau mai rău.

● Când nu știi cum să rezolvi ceva dificil...

☐ Caut singur/ă informații până înțeleg complet

☐ Întreb pe cineva și rezolvăm împreună

● Când ești în grup și nimeni nu știe ce să facă...

☐ Preiau inițiativa și propun un plan

☐ Ascult ce spun ceilalți și contribui cu idei

● Când ai o problemă mare de rezolvat...

☐ O descompun în pași mici și urmez ordinea

☐ Încerc mai multe abordări până găsesc una care merge

● Când ceva nu merge cum ai planificat...

☐ Mă opresc, înțeleg ce s-a întâmplat, ajustez planul

☐ Improvizez pe loc și găsesc o soluție rapidă

● Când trebuie să iei o decizie importantă...

☐ Analizez opțiunile logic, fac o listă de criterii

☐ Urmez instinctul — dacă sună bine, e bine

● Când ești sub presiune și timpul e scurt...

☐ Mă concentrez mai bine — presiunea mă activează

☐ Am nevoie de puțin spațiu ca să gândesc clar

STILUL TĂU NATURAL

2 Marchează cu X unde ești tu de obicei — nu unde crezi că ar trebui să fii.

Planific tot înainte

Improvizez pe loc

CELE 4 MODURI DE A REZOLVA PROBLEME

3 Recunoaște-te în cel puțin unul. Mulți oameni se regăsesc în combinații.

 Analistul

Când ceva nu merge, vrei să înțelegi de ce înainte să acționezi. Iei decizii din date, nu din intuiție.

Joburi: Data Analyst, Cercetător, Inginer, Auditor, Developer

 Acționarul

Acționezi rapid, înveți din mers. Presiunea te activează, nu te blochează.

Joburi: Antreprenor, Sales, Manager de proiect, Paramedic, Jurnalist

 Conectorul

Rezolvi cel mai bine când ai oameni lângă tine. Ideile ies prin conversație, nu în izolare.

Joburi: HR, PR, Trainer, Consilier, Manager de echipă, Teacher

 Creatorul

Găsești soluții pe care alții nu le-au luat în calcul. Regulile existente ți se par puncte de plecare, nu limite.

Joburi: UX Designer, Arhitect, Copywriter, Strategist, Fondator

Mă regăsesc cel mai mult în:

DIN EXPERIENȚA TA CONCRETĂ

4 Un exemplu real spune mai mult decât orice test.

O situație în care ai rezolvat ceva și ai fost mândru/ă de cum ai gândit:

Ce ai făcut exact — care a fost primul tău instinct?

VREI SĂ MERGI MAI DEPARTE?

Exercițiul acesta e un punct de plecare, nu o concluzie. Dacă vrei să construiești o direcție reală din ce ai descoperit — lucrez cu adolescenți și tineri 14–22 ani, 1:1, online.

ioanaalbulescu.ro/program-adolescenti