

# DRUMUL TĂU CĂTRE EXCELENȚĂ

- Dezvoltare personală, profesională  
și antreprenorială pentru adolescenți -

Să creștem împreună:

- Învață
- Evoluează
- Îvinge



## Cuprins

Cuvânt înainte.....	15
Despre carte și cui i se adresează.....	19

### **Capitolul 1: Despre capacitatea de dezvoltare cognitivă**

<b>(intelectuală) .....</b>	<b>25</b>
Care sunt metodele de dezvoltare cognitivă (intelectuală)?.....	25
Despre etapele și mijloacele de dezvoltare cognitivă la copii și adolescenți.....	27
Cititul versus jocurile pe calculator .....	29
Îmbunătățirea empatiei și înțelegerea complexă a subiectelor.....	31
Cum se poate realiza un echilibru între jocuri și citit? .....	32

### **Capitolul 2: Despre inteligența adolescenților .....**

<b>.....</b>	<b>35</b>
Despre tipurile de inteligență care contribuie la dezvoltarea personală, profesională și antreprenorială a adolescenților .....	38

### **Capitolul 3: Despre dezvoltarea abilităților de gândire**

<b>a adolescenților; gândirea concretă, abstractă și conștiința socială .....</b>	<b>41</b>
<b>.....</b>	<b>41</b>
Etapele dezvoltării abilităților intelectuale complexe .....	41

### **Capitolul 4: Despre trăsăturile personale:**

<b>egocentrismul și narcisismul.....</b>	<b>46</b>
Despre cum se transpun aceste două trăsături în dezvoltarea personală, profesională și antreprenorială.....	48
Sfaturi despre cele două trăsături de personalitate .....	50
Trăsături opuse ale egocentrismului, cu exemple .....	51
Trăsături opuse ale narcisismului cu exemple.....	52
Despre Laur și afacerea lui cu șepci personalizate.....	53

Despre Emma, adolescent și antreprenor empatic .....	54
Despre tutoring, meditații, tutorial - o idee de afacere.....	56

**Capitolul 5: Despre dezvoltarea personală: beneficii și oportunități .....**

.....	58
Îmbunătățirea stimei de sine.....	59
Gestionarea emoțiilor .....	61
Dezvoltarea abilităților de comunicare.....	63
Despre stabilirea obiectivelor și realizarea lor .....	65

**Capitolul 6: Despre hobby-urile pentru adolescenți .....**

.....	67
Despre diverse hobby-uri practice .....	68
Despre rolul acestora în educarea și creșterea sănătoasă .....	69
Despre transformarea hobby-ului în afacere de succes.....	71

**Capitolul 7: Despre cum învățați să gestionați timpul.....**

.....	74
Despre un exemplu de gestionare a timpului.....	75

**Capitolul 8: Despre orientare și dezvoltare profesională .....**

.....	78
Mijloace și criterii care stau la baza alegerii profesiei voastre .....	78

**Capitolul 9: Ce sunt consilierii școlari și cum te pot ajuta? .....**

.....	81
Despre evenimentele pentru orientare profesională.....	83
Despre voluntariat sau locurile de muncă part-time .....	84
Povestea lui Alex și aventura lui în antreprenoriat la 16 ani.....	86

**Capitolul 10: Despre capitalurile de investiții și capitalurile din investiții.....**

.....	89
Studiu de caz; imprimarea/personalizarea tricourilor, investiție - profit.....	90

**Capitolul 11: „Visul american” .....**

.....	94
-------	----

**Capitolul 12: Despre abilitatea de bugetare și raportare financiară .....**

.....	96
-------	----

<b>Capitolul 13: Despre oportunități de afaceri pentru tineri în România.....</b>	<b>100</b>
Sfaturi pentru părinții de adolescenți.....	102
<b>Capitolul 14: Despre definirea antreprenoriatului pentru adolescenți.....</b>	<b>105</b>
Despre cum ajutăm adolescenții să-și dezvolte abilitățile antreprenoriale.....	107
Despre importanța învățării antreprenoriatului pentru adolescenți.....	109
Despre ce laturi ale inteligenței se pot dezvolta prin acumularea cunoștințelor antreprenoriale.....	110
Despre caracteristicile unui antreprenor și importanța lor.....	112
Povestea lui Alex și „Vopseaua zâmbitoare”.....	114
Povestea lui Ernest și afacerea cu rețeaua de internet locală.....	115
Despre creativitate și gândire inovatoare.....	117
Despre dezvoltarea ideilor inovatoare și cum să le pui în practică.....	119
Despre inovația lui Paul.....	121
Despre exerciții de generare a ideilor: brainstorming, mind mapping, metoda 6-3-5, metoda SCAMPER, SWOT Analysis....	123
Despre importanța unui plan de afaceri și elementele acestuia.....	127
Despre cum să identifici oportunități de afaceri și să le evaluezi viabilitatea.....	135
<b>Capitolul 15: Despre abilitățile de comunicare și vânzare.....</b>	<b>138</b>
Despre comunicarea eficientă cu clienții.....	138
Despre prezentarea produselor și serviciilor.....	139
<b>Capitolul 16: Despre importanța brandingului și cum să-ți promovezi afacerea.....</b>	<b>141</b>
Cum se realizează brandingul, cum să-ți promovezi afacerea?.....	142

Exemple de brandinguri și modul în care se pot promova.....	143
Branduri românești și o scurtă descriere a acestora.....	145

### **Capitolul 17: Despre exerciții de simulare a vânzărilor**

<b>și interacțiunea cu clienții</b> .....	148
Despre definirea obiectivelor și scenariilor.....	148
Simularea vânzărilor și interacțiunea cu clienții.....	150
Ce înseamnă „product-market fit”?.....	154
Despre principalele semne ale atingerii product-market fit....	155
Care sunt modalitățile pentru a atinge product-market fit? .....	156
Despre ce înseamnă „Piața țintă” .....	158
Despre cum se poate atinge product-market fit.....	159

### **Capitolul 18: Despre producția de globuri geografice.....**

161

### **Capitolul 19: Despre cum să îți organizezi timpul**

#### **pentru a gestiona eficient afacerea și școala .....**

163

### **Capitolul 20: Despre bazele gestionării financiare și**

<b>importanța economisirii și investițiilor</b> .....	165
Despre importanța economisirii și investițiilor .....	166
Despre povestea lui Mihnea.....	167
Despre gestionarea bugetului .....	169
Despre importanța gestionării veniturilor și cheltuielilor.....	170
Schema generală pentru gestionarea veniturilor și cheltuielilor.....	171
Despre activități practice pentru a învăța să gestionezi un buget.....	171
Despre cum învățăm să economisim și să investim .....	173
Despre cum demarăm o afacere și despre cum finanțăm un proiect antreprenorial.....	176

### **Capitolul 21: Despre identificarea și rezolvarea**

#### **problemelor - adaptabilitatea în afaceri .....**

178

Despre adaptabilitate într-un mediu de afaceri în schimbare rapidă.....	180
--	-----

Despre exemple analogice de adaptabilitate în afaceri ..... 182

## **Capitolul 22: Povești și întâmplări despre**

**adaptabilitate** ..... 184

Povestea lui Andrei și a lui Ionel despre adaptabilitate ..... 184

Povestea salvării „AfroCalculușilor” ..... 185

Despre Andrei și pescuitul pe timp de secetă..... 187

Despre mica fermă a lui Petrișor ..... 188

## **Capitolul 23: Despre teoria caracteristicilor și a**

**trăsăturilor unui antreprenor**..... 192

Despre diferențierea trăsăturilor ..... 193

Despre persoanele reticente la a-și dezvolta o afacere ..... 195

Despre decizia privind viitorul carierei ..... 197

Despre legătura dintre cei trei stâlpi fundamentali ai dezvoltării ..... 199

## **Capitolul 24: Despre importanța și beneficiile**

**înființării unei firme, a unei afaceri**..... 201

Despre procedurile legale în administrarea unei afaceri ..... 202

Aspecte financiare..... 203

Pentru a preveni conflicte..... 204

Despre mediere: soluția ideală în rezolvarea conflictelor..... 205

Despre cum putem evita conflictele sau litigiile..... 206

**Capitolul 25: Articole publicate în „social media”** ..... 207

**Capitolul 26: Concluzii de final** ..... 219

**Bibliografie** ..... 221

## Capitolul 1

# Despre capacitatea de dezvoltare cognitivă (intelectuală)

Capacitatea și dezvoltarea cognitivă se referă la modul în care creierul tău funcționează și se dezvoltă în ceea ce privește gândirea, înțelegerea, învățarea și rezolvarea problemelor. Să le explicăm mai simplu:

**Capacitatea cognitivă** se referă la abilitatea ta de a gândi, înțelege și procesa informațiile din jurul tău. Este ca și cum ai avea o „putere a creierului” care te ajută să înveți lucruri noi, să rezolvi probleme și să iei decizii.

**Dezvoltarea cognitivă** ia în considerare faptul că abilitățile tale cognitive cresc și se îmbunătățesc odată cu trecerea timpului. Creierul tău se dezvoltă și devine mai bun la a face lucruri precum învățarea, gândirea critică și rezolvarea problemelor pe măsură ce crești.

## Care sunt metodele de dezvoltare cognitivă (intelectuală)?

Există mai multe moduri prin care poți îmbunătăți capacitatea și dezvoltarea cognitivă, cum ar fi:

- Învățarea, citirea, studierea și explorarea de noi subiecte. Fiind implicat activ în procesul de învățare,

- punând întrebări și dezvoltând abilități critice de gândire, te pot ajuta să-ți dezvolți abilitățile cognitive.
- Jocurile de logică, puzzle-urile și jocurile de strategie pot fi distractive și, în același timp, îți pot antrena mintea.
  - Experiențele noi, ieșirile în lume, călătoriile și explorarea locurilor noi îți pot stimula gândirea și creativitatea.
  - Comunicarea, conversațiile cu alții te pot ajuta să-ți dezvolți abilitățile sociale și de comunicare, care sunt, de asemenea, importante pentru dezvoltarea cognitivă.
  - Exercițiile mentale, cum ar fi meditația și mindfulness-ul, pot ajuta la îmbunătățirea concentrării și a gândirii tale.
  - Dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor, promovarea abilităților de a identifica, analiza și rezolva problemele complexe.
  - Dezvoltarea abilităților de gândire critică, încurajându-te să pui la îndoială informațiile, să evaluezi sursele și resursele și să dezvolți o gândire critică și rațională.
  - Încurajarea lecturii și a explorării diverselor canale și surse de informație, promovând lectura și explorarea diverselor domenii pentru a dezvolta noi cunoștințe și o înțelegere complexă.

Acestea sunt doar câteva exemple, iar abordările pot varia în funcție de nevoile individuale și de contextul educațional și social al fiecăruia. Dezvoltarea cognitivă are loc pe

tot parcursul vieții, dar este deosebit de rapidă în copilărie și adolescență. În această perioadă, creierul este foarte plastic, ceea ce înseamnă că poate să se adapteze și să se dezvolte mai ușor. Deci, începând cu copilăria și continuând în adolescență, este un moment important pentru a-ți dezvolta abilitățile cognitive, ceea ce înseamnă să nu încetezi niciodată să înveți și să te dezvolți, chiar și în vârsta adultă.

## **Despre etapele și mijloacele de dezvoltare cognitivă la copii și adolescenți**

Dezbaterea privind beneficiile cititului cărților versus jocurile pe calculator asupra dezvoltării intelectuale a adolescenților este un subiect complex, iar cercetările din acest domeniu au oferit rezultate variate. Este important să înțelegem că ambele activități pot avea beneficii, dar ele influențează dezvoltarea intelectuală în moduri diferite.

Printre numeroși autori și cercetători care au elaborat studii despre dezvoltarea cognitivă a adolescenților și care au stabilit metode eficiente pentru promovarea acestei dezvoltări se numără și Jean Piaget. El a formulat teoria dezvoltării cognitive, care a descris stadiile de dezvoltare ale gândirii umane.

Una dintre contribuțiile sale majore a fost evidențierea etapelor dezvoltării cognitive la copii, inclusiv adolescenți, precum și câteva metode contributive la creșterea și maximizarea acestei dezvoltări. Redau pe scurt stadiile etapelor:

**Stadiul senzorio-motor (0-2 ani):** În acest stadiu, copiii învață să-și coordoneze mișcările cu percepțiile lor

senzoriale. Ei încep să înțeleagă lumea prin senzații și acțiuni, dezvoltându-și abilitățile motorii și învățând să înțeleagă conceptele de obiect permanent și cauzalitate.

**Stadiul pre-operațional (2-7 ani):** În acest stadiu, copiii își dezvoltă limbajul și imaginația. Cu toate acestea, gândirea lor este încă egocentrică și limitată în ceea ce privește perspectiva altor persoane. Ei nu pot efectua operații mentale și au dificultăți în rezolvarea problemelor logice.

**Stadiul operațional concret (7-11 ani):** În această etapă, copiii încep să dezvolte abilități de gândire mai logice, dar acestea sunt limitate la situații concrete și la obiecte pe care le pot vedea și atinge. Ei pot înțelege conservarea cantității și încep să rezolve probleme matematice simple.

**Stadiul operațional formal (11 ani și mai mult):** În acest stadiu, adolescenții dezvoltă abilități de gândire abstractă și pot rezolva probleme complexe și ipotetice. Ei pot efectua operații mentale, pot planifica și pot înțelege concepte abstracte precum dreptatea și moralitatea.

Dezvoltarea cognitivă este influențată de o serie de factori, inclusiv de mediu, educație, experiențe personale și genetică. Prin urmare, practicile din viața adolescenților care contribuie la dezvoltarea lor maximă includ accesul la o educație de calitate, stimularea intelectuală, interacțiunea socială, explorarea activă a mediului și susținerea din partea părinților și a altor adulți.

Teoria lui Jean Piaget este doar una dintre numeroasele teorii despre dezvoltarea cognitivă a copiilor și adolescenților. Alți psihologi, cum ar fi Lev Vygotsky și Erik Erikson, au dezvoltat teorii alternative care aduc contribuții semnificative în acest domeniu.

## Cititul versus jocurile pe calculator

*„Un cititor trăiește o mie de vieți. Cel ce nu citește trăiește una singură. Un copil care citește va fi un adult care gândește.”*

*- Sasha Salmina.*

În continuare, vom aborda o dezbatere privind beneficiile cititului față de jocurile pe calculator asupra dezvoltării intelectuale a adolescenților, dezbatere care este un subiect complex, iar cercetările din acest domeniu au oferit rezultate variate. Este important să înțelegem că ambele activități pot avea beneficii, dar ele pot influența dezvoltarea intelectuală în moduri diferite. Iată câteva aspecte de luat în considerare:

### ***Cititul***

Cititul cărților poate îmbunătăți abilitățile de citire și înțelegere a textului, extinzând vocabularul și dezvoltând gândirea critică. Poate dezvolta imaginația și creativitatea, deoarece cititorii își creează propriile imagini mentale în timp ce citesc. Studiile au arătat că cititul regulat poate spori capacitățile cognitive (capacitatea intelectuală, percepția, judecata, creativitatea, intuiția) și poate îmbunătăți empatia (simpatia, altruismul, afecțiunea) și înțelegerea complexă a subiectelor.

### ***Jocurile pe calculator***

Anumite jocuri video pot dezvolta abilități cognitive limitate, precum rezolvarea de probleme, strategie, coordonare ochi-mână și luarea deciziilor rapide. Jocurile pot oferi

oportunități de învățare prin experiență, unde jucătorii trebuie să exploreze lumi virtuale și să rezolve provocări. Mai pot oferi, de asemenea, distracție și o modalitate de relaxare după o zi obositoare.

### ***Dezavantajele jocurilor pe calculator***

Timpu excesiv petrecut în fața calculatorului sau al tabletei/smartphone-ului poate duce la dependență și la pierderea timpului, neglijând alte activități importante. Mai mult, jocurile implică adesea statul în fața calculatorului sau a consolei, ceea ce poate contribui la un stil de viață sedentar și la probleme de sănătate.

Dar ce este mai dezavantajos pentru tine, ca adolescent, este limitarea în dezvoltarea personală. Jocurile se concentrează de obicei pe divertisment și distracție, iar prea mult timp acordat lor poate să limiteze dezvoltarea ta personală și profesională.

Cu toate acestea, utilizarea excesivă a jocurilor pe calculator poate duce la probleme legate de sănătatea mintală, precum dependența și izolarea socială.

În schimb, este important să găsești un echilibru între cele două activități. Voi, ca adolescenți, ar trebui să aveți oportunitatea de a citi cărți care vă interesează și care pot și trebuie să vă dezvolte capacitatea de gândire, dar și să vă bucurați de jocuri pe calculator în mod moderat, care pot oferi o altă formă de învățare și distracție. Alegerea depinde de interesele și de preferințele voastre individuale, ca adolescenți, în deplin acord cu supravegherea și orientarea părinților sau a tutorilor, pentru a se asigura că ambele activități sunt benefice și în măsură moderată.

Dar haideți să dezvoltăm subiectul despre cum cititul regulat poate spori capacitățile cognitive ale adolescenților și poate îmbunătăți empatia și înțelegerea complexă a subiectelor.

Cititul constant vă expune pe voi, adolescenții, la extinderea vocabularului, prin asimilarea de cuvinte noi, expresii și contexte diverse. Acest lucru contribuie la extinderea și îmbunătățirea capacității de a comunica eficient și de a înțelege mai bine informațiile.

### ***Dezvoltarea gândirii critice***

Când citiți cărți, sunteți adesea expuși la situații complexe, personaje și dileme morale. Acestea vă oferă oportunități de a dezvolta abilități de gândire critică prin evaluarea opțiunilor personajelor, identificarea cauzelor și efectelor și luarea deciziilor informate.

De asemenea, cititul implică înțelegerea și interpretarea unui text. Cei care citesc în mod regulat dezvoltă abilități de înțelegere a contextului, de identificare a temelor și de analiză a elementelor narrative. Mai mult, contribuie la dezvoltarea memoriei. Cititul necesită adesea păstrarea informațiilor și a detaliilor pentru a urmări povestea sau a înțelege conceptele. Acest lucru poate contribui la dezvoltarea memoriei pe termen scurt și lung.

### **Îmbunătățirea empatiei și înțelegerea complexă a subiectelor**

Prin cititul cărților, puteți pătrunde în mintea personajelor și puteți trăi diferite experiențe și perspective. Acest

lucru vă ajută să dezvoltați empatie și să înțelegeți mai bine motivațiile și sentimentele altor oameni. Cititul cărților care tratează subiecte complexe, precum istorie, știință sau societate, vă oferă vouă, adolescenților, oportunitatea de a explora astfel de subiecte într-un mod detaliat. Acest lucru vă permite să înțelegeți mai bine problemele globale și să dezvoltați o perspectivă mai complexă asupra acestor aspecte.

Cititul cărților de dezvoltare personală și filosofie vă poate încuraja să vă gândiți la propria voastră identitate, la propriile voastre valori și scopuri în viață.

În concluzie, cititul regulat nu numai că are o importantă contribuție la dezvoltarea capacităților voastre cognitive, cum ar fi vocabularul extins, gândirea critică și abilitățile de înțelegere a textului, dar și promovează empatia și înțelegerea complexă a subiectelor. Prin intermediul cărților, dobândeți o anumită oportunitate de a vă conecta la lumi și perspective diferite, ceea ce vă poate dezvolta competențe esențiale pentru viață și pentru o mai bună înțelegere a lumii din jurul vostru.

## **Cum se poate realiza un echilibru între jocuri și citit?**

Trecerea de la jocurile pe tabletă sau smartphone la cititul cărților de dezvoltare personală, profesională și antreprenorială poate fi o decizie excelentă pentru dezvoltarea ta personală și creșterea abilităților tale. Iată câteva sfaturi și motivații pentru a face acest pas:

### **Stabilește-ți obiective clare.**

Scrie-ți obiectivele pe hârtie, fie ele legate de dezvoltarea personală, creșterea în carieră sau dezvoltarea unui spirit antreprenorial. Acest lucru îți va oferi un scop clar și îți va aminti de motivația ta de a renunța la jocuri sau de a le pune pe locul doi, doar pentru relaxare.

### **Caută cărți care te pasionează și care te ajută să-ți dezvolti interesele și talentul.**

Când citești despre subiecte care te fascinează, vei fi mai motivat să renunți la jocuri. Stabilește un program zilnic sau săptămânal dedicat lecturii. Alege un moment în care să te concentrezi asupra cărților, cum ar fi înainte de culcare sau în locul timpului pe care îl petreceai jucând.

### **Construiește-ți o rutină de învățare și citit.**

Aceasta poate include timp pentru studiu, explorarea pasiunilor tale și dezvoltarea abilităților tale.

### **Elimină tentațiile digitale.**

Încearcă să îndepărtezi sau să-ți limitezi accesul la jocurile digitale. Poți folosi aplicații pentru a bloca jocurile în anumite perioade ale zilei.

### **Citește biografii și cărți scrise de oameni care au avut succes în dezvoltare personală, carieră sau antreprenorial.**

Aceste povești de succes pot fi atât o sursă de inspirație cât și de motivație pentru viitor.

### **Stabilește recompense pentru tine atunci când atingi obiectivele legate de lectură.**

De exemplu, după ce ai terminat o carte, poți să te răsplătești cu ceva ce-ți place.

**Vorbește cu prietenii și familia despre noul tău obicei de a citi cărți de dezvoltare personală.**

Aceștia te pot susține și chiar se pot alătura în această călătorie.

**Ține un jurnal al lecturilor și notează ceea ce înveți din fiecare carte.**

Acest lucru te va ajuta să îți urmărești progresul și să vezi cum te dezvolti.

Renunțarea la obiceiuri vechi și dezvoltarea unor obiceiuri noi poate dura ceva timp. Fii răbdător cu tine însuși și continuă să te motivezi. Amintește-ți că dezvoltarea personală este un proces continuu, iar cititul cărților este o modalitate minunată de a te dezvolta și de a-ți atinge potențialul. Cu determinare și disciplină, vei vedea, cu siguranță, rezultate pozitive în viața ta.