

PLANUL TĂU DE START

ÎNTR-O LUME CARE NU MAI STĂ PE LOC

Workbook de pregătire pentru cele 12 skilluri care îți cresc relevanța, adaptabilitatea și capacitatea de a face față schimbării.



INTRODUCERE

Lumea de azi se schimbă cu viteza luminii.

Piața muncii se resetează. Tehnologia avansează. Cine nu se adaptează, rămâne în urmă.

Vestea bună: există **12 skills validate de cercetări globale (World Economic Forum) care te țin relevant(ă) și adaptabil(ă) - indiferent ce se schimbă în jur.**

Acest ghid te ajută să:

- Înțelegi exact unde ești ACUM la fiecare skill
- Identifici ce te blochează cel mai mult în momentul de față
- Creezi un plan concret pentru schimbările care vin

Cum să folosești acest ghid:

1. Rezervă-ți **30 de minute** de liniște
2. Fii sinceră cu tine - nu există răspunsuri greșite
3. Completează TOATE paginile
4. Păstrează ghidul - te vei uita pe el în decembrie să vezi cât ai crescut

 **Începe acum. Nu mâine. Nu "când am timp."**

la un pix și hai să începem.

UNDE EȘTI ACUM?

Evaluează-te sincer la fiecare skill (1 = deloc dezvoltat, 10 = stăpânesc complet). Încercuiește cifra care te descrie cel mai bine azi. Nu unde vrei să fii. Unde EȘTI.

SKILL	ÎNTREBARE DE GHIDARE	SCOR
1. Planificare & Obiective	Știu exact ce vreau și am un plan clar pentru asta?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Management Timp & Energie	Îmi controlez ziua sau ziua mă controlează pe mine?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Gândire Critică	Iau decizii pe bază de analiză sau pe emoție?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Rezolvare Probleme	Când vine o problemă mare, știu de unde să încep?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Creativitate	Gădesc soluții noi când cele vechi nu mai merg?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Învățare Rapidă	Pot învăța ceva nou repede și să-l aplic imediat?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Adaptare & Flexibilitate	Mă adaptez ușor când se schimbă regulile?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Reziliență Psihologică	Rămân funcțional(ă) când viața apasă tare?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Inteligență Emoțională	Înțeleg și gestionez emoțiile mele și ale altora?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Abilitatea de a vinde	Pot transforma valoarea mea în bani fără jenă?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Leadership și influență socială	Pot conduce oameni și construi echipe?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Colaborare cu AI	Folosesc AI să lucrez mai rapid și mai inteligent?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Scorul tău total: _____ / 120

Sub 40 puncte – "La început de drum"

Ai mult de lucru, dar asta nu e o problemă — e o oportunitate. Majoritatea oamenilor nici măcar nu ajung să-și evalueze onest situația. Tu ai făcut-o. Acum știi exact de unde pleci. 2026 poate fi anul în care totul se schimbă. Nu te descuraja, fiecare expert a fost cândva începător.

40-70 puncte – "Fundația există, dar lipsesc skill-urile critice"

Ai o bază solidă în unele zone, dar sunt găuri importante care te țin pe loc. Probabil simți că "ceva lipsește" dar nu știi exact ce. Acum știi. Concentrează-te pe skills-urile unde ai sub 5 — acolo e cea mai mare oportunitate de creștere rapidă.

70-100 puncte – "Avansat(ă), cu potențial de excepțional"

Ești peste medie. Ai skill-uri dezvoltate, dar încă nu le folosești la potențial maxim. Diferența dintre "bun" și "excepțional" stă în 2-3 skill-uri cheie. Identifică-le și concentrează-te pe ele în 2026. Aici e zona în care progresul se transformă în rezultate concrete.

Peste 100 puncte – "Verifică din nou"

Fii brutal de sincer(ă) cu tine. Un scor de 9 sau 10 înseamnă că stăpânești complet acel skill — nu că "te descurci" sau "e ok". Nimeni nu e la 10 la toate cele 12. Dacă ai peste 100, revino și reevaluează cu întrebarea: *Chiar stăpânesc asta la nivel de expert?* Dacă da, atunci ești pregătit(ă) pentru orice schimbare.

CARE 3 SKILLS ÎȚI VOR ADUCE CREȘTEREA DORITĂ?

Începe cu ce contează cel mai mult.

Uită-te la scorurile de pe pagina anterioară. Acum răspunde sincer la întrebările de mai jos.

01

Identifică scorurile cele mai mici

Scrie aici cele 3 skills unde ai avut scorul cel mai mic:

1. _____
(scor: ____)
2. _____
(scor: ____)
3. _____
(scor: ____)

02

Identifică impactul

Acum gândește-te: care dintre aceste skills, DACĂ l-ai avea dezvoltat, ȚI-AR SCHIMBA cel mai mult situația actuală?

Răspunde la fiecare:

Skill 1:
_____ →

Ce s-ar schimba în viața mea dacă aș stăpâni acest skill?

Skill 2:
_____ →

Ce s-ar schimba în viața mea dacă aș stăpâni acest skill?

Skill 3:
_____ →

Ce s-ar schimba în viața mea dacă aș stăpâni acest skill?

03

Alege prioritatea #1

Dacă ar fi să dezvoltți UN SINGUR skill în acest an, care ar fi?

Skillul meu prioritar:

De ce acest skill?

CINE VREI SĂ FII ÎN LA FINALUL ACESTUI AN?

**Nu ce vrei să ai. Nu ce vrei să
faci. CINE vrei să fii.**

Închide ochii 30 de secunde.
Imaginează-te la sfârșitul acestui
an. Apoi completează.



ASTA SUNT EU DUPĂ 12 LUNI = 12 SKILL-URI:

Profesional:

Sunt persoana care

Financiar:

Câștig _____ și mă simt

Emoțional:

Când vine o criză, eu

Relații:

Comunic cu ceilalți astfel:

CE NU MAI ACCEPT ÎN VIAȚA MEA:

1. Nu mai accept să _____
2. Nu mai accept să _____

CE VOI SPUNE DESPRE MINE LA FINALUL ACESTUI AN:

Completează propoziția:

1. Nu mai accept să _____

„Am devenit persoana care _____

și nimeni nu mă mai poate opri.”

Păstrează această pagină. La final de an, uită-te din nou la ea.

Vei fi surprinsă cât de departe ai ajuns.

CE TE-A OPRIT PÂNĂ ACUM?

Dacă aceste skills sunt atât de importante, de ce nu le-ai dezvoltat deja?

Fii sinceră. Nu cauți scuze. Cauți adevărul. Doar așa poți trece peste.

OBSTACOLELE MELE:

Bifează ce te descrie și completează:

TIMP

"Nu am avut timp."

→ Dar pentru ce AM avut timp în ultimul an? _____

→ Adevărul: _____

BANI

"Nu am avut bani de cursuri/dezvoltare."

→ Pe ce AM cheltuit bani în ultimul an? _____

→ Adevărul: _____

AMÂNARE

"O să fac când..."

→ De câte ori am spus asta? _____

→ Adevărul: _____

FRICĂ

"Și dacă nu reușesc? Dacă nu e pentru mine?"

→ Ce mi-e frică să descopăr despre mine? _____

→ Adevărul: _____

CONFORT

"E ok și așa. Nu e urgent."

→ De când îmi spun asta? _____

→ Adevărul: _____

OBSTACOLUL MEU #1:

Care e cel mai mare obstacol care m-a ținut pe loc?

Ce voi face diferit în acest an când apare acest obstacol?

Obstacolele nu dispar. Dar când le știi pe nume, nu te mai pot surprinde.

Când va apărea vocea care spune "lasă, nu azi" — te vei uita pe această pagină și vei continua.

CE FACI CU TOATE ASTEA?

Ai claritate. Acum ai nevoie de acțiune.

Cele 3 lucruri pe care le-am descoperit despre mine completând acest workbook:

1. _____
2. _____
3. _____

Un lucru pe care îl voi face DIFERIT în acest an:

AI DOUĂ OPȚIUNI ACUM:

OPȚIUNEA 1: Singur(ă)

Folosești acest ghid și dezvolti cele 12 skills pe cont propriu. Cauți resurse, experimentezi, înveți din greșeli. E posibil. Durează mai mult.

OPȚIUNEA 2: Cu structură și ghidare

Setul de cursuri "12 Luni - 12 Skills" îți oferă:

- Un curs complet pentru fiecare skill
- Lecții clare, exerciții practice, implementare pas cu pas
- Structură lunară - știi exact ce faci și când

Dacă vrei să accelerezi procesul și să nu pierzi timp reinventând roata:

VREAU ACCES ACUM LA 12 SKILL-URI = 12 LUNI

Indiferent ce alegi, ai făcut deja primul pas: ai devenit conștientă de unde ești și unde vrei să ajungi. **Asta e mai mult decât fac 90% din oameni.** Acum continuă.