

Dezvoltarea personală și importanța ei pentru profesia de farmacist

PERSONAL DEVELOPMENT AND ITS IMPORTANCE FOR PHARMACISTS



Dr. Farm. Roxana Gavrioloaia

Roxana Gavrioloaia – doctor farmacist, expert în înregistrarea medicamentelor și consilier pentru dezvoltare personală – ne dezvăluie câte ceva din experiența ei cu dezvoltarea personală și cum a parcurs drumul de la farmacist la consilier pentru dezvoltarea de sine.

Pornind de la premisa că profesionistul în sănătate este mai întâi un om, este un om special, un om care își ajută, prin sfaturi, înțelegere și informații, semenii.

Primul pas spre a-i ajuta pe ceilalți este să știi să te ajuți mai întâi pe tine, să știi cine ești, ce vrei, unde vrei să ajungi și ce resurse ai, dar și de ce anume ai nevoie pentru a ajunge acolo.

Nevoia de a dezvolta calități de relaționare și comunicare, așa numitele „soft skills”, dar și nevoia de o mai mare autocunoaștere și conectare cu propria persoană, de dezvoltare de sine mai întâi ca om și apoi ca profesionist, este vitală în profesia de farmacist. Pentru a-i înțelege pe ceilalți e nevoie să te înțelegi și cunoști pe tine însuși (așa cum susținea și marele Seneca).

Nevoia de a-ți cunoaște limitele, limitările, credințele, prejudecățile sunt informații care stau la baza unui om și profesionist complet și complex.

Articolul de față este mai mult decât o perspectivă personală, este o viziune și o misiune în sine, o misiune de a-i ajuta pe colegii de breaslă să contribuie la evoluția personală și profesională, de a-i ghida înspre a-și descoperi adevăratul potențial și resursele interne, proprii fiecăruia, care-l vor propulsa și îi vor da încredere în forțele proprii.

1. De formație farmacist și de profesie expert în înregistrarea medicamentelor, sunteți un om care nu încetează să caute și să descopere noi perspective ale dezvoltării profesionale. Cum a început această căutare și de ce?

Când eram mică, îi auzeam mereu pe părinții sau pe bunicii mei spunând despre anumite persoane: „A reușit, pentru că a știut ce-a vrut”. Nu prea înțelegeam atunci ce vrea să însemne asta. „Cum adică să știi ce vrei? Cum știi că știi ce vreau?”, mă întrebam eu.

Cu toții ne dorim să „știm ce vrem” și să ni se și întâmple ce vrem... dar cum obținem asta, care e secretul, unde e puzzle-ul lipsă? M-am preocupat dintotdeauna acest lucru... să definesc ce vreau, să îmi concentrez energia și atenția către acel lucru, să obțin ce îmi doresc și acel lucru să fie potrivit pentru mine.

Să știi ce vrei este doar un mic prim pas, **să simți ce ți se potrivește** și, odată ajuns acolo, să obții și să te bucuri de acel lucru este cheia reușitei. Cu toții ne dorim tot soiul de lucruri și, totuși, odată obținute, parcă nu mai sunt atât de interesante ca atunci când se aflau doar la stadiul de dorință. Așa am început călătoria mea spre descoperirea de sine, calea dezvoltării personale. Totul a început prin câteva

întrebări simple și a continuat prin cărți, cursuri, traininguri, workshop-uri și certificări.

2. Cele mai multe înțelesuri ale conceptului de dezvoltare personală sunt limitative, de fapt. Ce înseamnă dezvoltare de sine din perspectiva ta și la ce folosește?

Dezvoltare personală înseamnă descoperirea potențialului ascuns, înseamnă o mai bună comunicare și conectare cu propria persoană, înseamnă evoluție, înseamnă noi oportunități, noi oameni, noi idealuri și noi realizări.

Am început această călătorie a cunoașterii propriei persoane în urmă cu mai mult de 6 ani, când mă aflam într-o perioadă de frământări și căutări a vieții mele. Am dat atunci peste o carte, sau ea de mine, în care m-am regăsit. Acea carte m-a purtat apoi spre alte cărți și cursuri pe care am început să le urmez... și tot așa. Au urmat seminarii și workshop-uri, conferințe și iată-mă azi, înarmată să pot detona și eu la rândul-mi frământarea, căutarea și bocajul din viețile celor din jurul meu, așa cum și eu am fost ajutată de nenumărați autori, speakeri, traineri, consilieri și facilitatori. Câteodată ai nevoie doar de o frază sau de un cuvânt potrivit sau poate chiar de o imagine, pentru a deznota ori decoda cascada de evenimente, emoții sau trăiri care perturbă armonia, țin pe loc evoluția și împiedică dobândirea echilibrului personal.

Dezvoltarea personală este un proces lung, continuu și plin de provocări. Te provoci pe tine la mai mult, la mai bine, la mai sus.

Iubesc acest domeniu; un workshop, un training sau doar o participare la o conferință mă umplu de energie, simt în toate celulele acea vibrație înaltă a fericirii că îmi urmez pasiunea și chemarea. Îmi urmez visul, acela de ajuta oamenii să se cunoască mai bine, să își confirme potențialul și să își găsească resursele interioare pentru a-și atinge obiectivul.

3. Care este rolul dezvoltării de sine în dezvoltarea profesională? Cum se așază cele două în viața unui om?

Din perspectiva mea de farmacist, dezvoltarea personală și cea profesională sunt două noțiuni pe care fiecare dintre noi ar trebuie să le purtăm permanent în minte.

Așa cum, în fiecare an, noi, farmaciștii, avem nevoie de ore de dezvoltare profesională continuă, la fel consider

că e nevoie de dezvoltare personală continuă. Fiind deschis către idei noi, oameni noi, provocări noi, îți dai voie să experimentezi lumea din nenumărate unghiuri. Reușești să fii în permanență conectat la nevoile tale, dar și la cei din jurul tău, pe care îi înțelegi mai bine și cu care poți colabora și coopera mult mai eficient.

4. Ai prieteni farmaciști, colegi de breaslă, pe care i-ai ajutat să descopere noi perspective, astfel încât să poată vedea viața complexă care li se deschide dincolo de profesia lor de bază. Cum ai procedat?

Fac asta puțin câte puțin în fiecare zi. Am prieteni farmaciști care au participat la workshop-urile pe care le-am organizat și care au experimentat și au înțeles cât de multe daruri poți primi dacă ești deschis spre nou, dacă îți urmezi pasiunea, dacă lași la o parte prejudecățile, așteptările și supozițiile. „Schimbă perspectiva și lucrurile se vor schimba”, spunea Wayne Dyer. Este un citat care definește exact ceea ce se întâmplă aici.

5. De ce crezi că oamenii ajung la un moment dat, pe parcursul carierei profesionale, să se blocheze? Din experiența celor cu care lucrezi ca antrenor pentru dezvoltarea personală, ce îi ajută să depășească aceste momente și cum ajunge viața lor să se transforme apoi?

Oamenii se blochează atât pe plan personal în obiceiuri vechi, alegeri mai puțin favorabile, cât și pe plan profesional când se simt plafonați, fără energie, fără motivație și dorința de a evolua.

Primul moment în care viața începe să se transforme este acela de conștientizare. În momentul când oamenii au curajul să se uite la ei, la viața lor, să se privească în ochi fără ocolișuri și ascunzișuri, acela este momentul de turnură. Privesc realitatea în față și iau atitudinea potrivită spre a-și urmări planul, spre a-și atinge obiectivele.

6. E adevărat că, în multe cazuri, eșecurile din viața profesională se răsfrâng asupra vieții personale și invers? Cum să procedăm astfel încât să nu lăsăm o parte a vieții noastre să o distrugă pe cealaltă?

Întotdeauna cele două părți ale vieții noastre sunt interconectate. Este evident că, nefiind roboți, nu putem apăsa pe butonul „on” sau „off” și să trecem pe modul home sau pe modul office. E imposibil și indezirabil.

Suntem un întreg și suntem rezultatul acțiunilor noastre. Dacă rezultatele sunt bune sau satisfăcătoare, atunci avem o viață bună, echilibrată, de calitate; dacă

rezultatele sunt mai puțin bune, avem o viață plină de frământări, frustrări și angoase.

Este de important să știm cât de mult primează viața personală și viața profesională în activitatea noastră zilnică, ce pondere are într-o anumită perioadă una sau cealaltă și cât de multă importanță oferim vieții personale și celei profesionale. De acest lucru depind deciziile noastre din fiecare moment.

Când mă aflu într-un proces decizional, am un exercițiu preferat, pe care aș vrea să vi-l împărtășesc. Se numește „zoom in/zoom out“. Dacă privesc de undeva de sus, foarte sus, ca din avion, ce perspectivă am și cum se modifică lucrurile când privesc din interior. Să faci un pas în spate, să te detașezi și să privești din afară de la distanță și de foarte, foarte aproape. Să observi ce se întâmplă, cum schimbă situația ta lucrurile? Le schimbă, are vreun impact major... și atunci e ușor, e mult mai ușor să iei decizia corectă!

Pe mine personal mă ajută foarte mult în acele situații în care e necesar să iau decizii importante.

7. Care crezi că e cea mai importantă decizie pe care un om o poate lua, ca să poată spune că a făcut un pas important în dezvoltarea de sine?

Cea mai importantă decizie, din perspectiva mea, este cea luată în fiecare dimineață, aceea de a trăi din plin, de a savura fiecare moment pe care îl experimentezi, de a fi prezent în viața ta, de a trăi aici și acum, fără să te gândești „dacă aș fi avut...“, „dacă aș fi fost...“, „ce bine ar fi fost dacă...“ sau „nu aș fi făcut asta dacă nu s-ar fi întâmplat...“.

Decizia de a accepta ceea ce se întâmplă este și ea extrem de importantă. „A thing is just a thing!“, cum spunea cineva. Personal, iau ceea ce e mai bun din tot ce mi se desfășoară înaintea ochilor, ceea ce mă ajută, fiindcă nu mă canalizez pe partea negativă, care nu face decât să mă țină blocată în loc, astfel că pot să merg mai departe. Acest lucru mă scutește de mult timp pierdut. Lucrurile sunt simple, depinde de noi din ce perspectivă alegem să privim totul.