DIANA STOICA

CONSULTANT DE INTEGRARE ÎN DACH

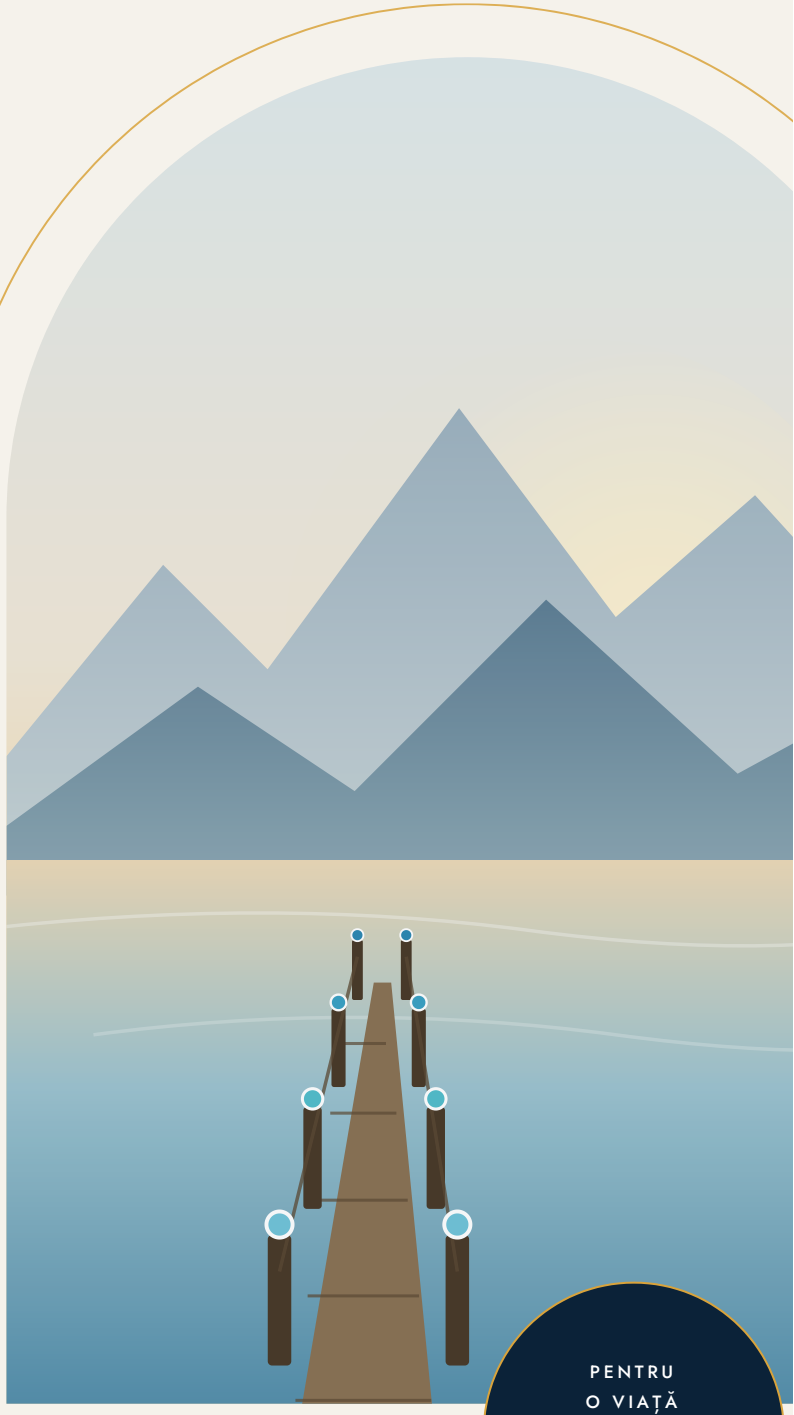
GERMANIA
AUSTRIA
ELVEȚIA

Harta Integrării cu Sens™ în DACH

De la adaptare la apartenență

Un ghid pentru profesioniștii români care locuiesc, lucrează sau își construiesc viitorul în Germania, Austria și Elveția.

- ORIENTARE
- FUNCȚIONARE
- CREȘTERE
- APARTENENȚĂ



Un parcurs.
Mai multe posibilități.
Un sens.

PENTRU O VIAȚĂ PROFESIONALĂ ȘI PERSONALĂ CU SENS

Înainte să începem...

Integrarea nu începe cu limba. Dar nici nu se termină cu ea.

Atunci când ne mutăm într-o altă țară, atenția noastră se îndreaptă aproape exclusiv către lucrurile vizibile: limba, locuința, locul de muncă, școala copiilor, administrația, documentele.

Toate acestea sunt importante.

Dar există o dimensiune despre care se vorbește mult mai puțin.

Dimensiunea invizibilă. Cea în care nu mai funcționezi după reperele vechi, dar nici nu le-ai construit încă pe cele noi. Cea în care îți redefinești identitatea, îți găsești locul și începi să construiești o viață cu sens într-un context nou.

Acest ghid te invită să privești integrarea ca pe un proces, nu ca pe un eveniment, și să descoperi pașii care te pot ajuta să treci de la adaptare la apartenență.

Același tu.
Mai multe orizonturi.



„Nu contează doar unde mergi, ci și cine devii pe drum.”

Cuprins

Un parcurs clar, pas cu pas

01 De ce am creat acest ghid — O invitație la reflecție și claritate — 04

02 Schimbarea și tranziția — De la ce faci la cine devii — 05

03 Zona neutră — Locul în care se construiește noul tu — 06

04 Taxa de începător — De ce te simți din nou la început — 07

05 Competențele nu se transferă. Se traduc. — Cum îți valorifici experiența în DACH — 08

06 O altă perspectivă asupra integrării — Procese care evoluează în paralel — 09

07 Cele 4 etape ale parcursului — Orientare · Funcționare · Creștere · Apartenență — 10

08 Harta de ansamblu — Unde te afli astăzi — 14

09 Evaluarea Integrării cu Sens™ — Descoperă-ți etapa dominantă — 15

10 Interpretarea rezultatelor și următorul pas — Ce urmează pentru tine — 18

„Integrarea nu este un examen pe care trebuie să-l treci, ci un proces de dezvoltare pe care îl construiești.”

01 · DE CE AM CREAT ACEST GHID

Limba este doar una dintre piesele puzzle-ului

Mulți oameni cred că integrarea începe și se termină cu limba germană.

Experiența mea de lucru cu profesioniști și familii de români din spațiul DACH mi-a arătat însă că limba este doar una dintre piesele puzzle-ului.

> Poți avea un nivel bun de germană și totuși să nu te simți vizibil profesional.

> Poți avea un loc de muncă stabil și totuși să nu simți că aparții.

> Poți funcționa eficient și, în același timp, să te întrebi dacă acesta este cu adevărat locul tău.

Acest ghid te va ajuta să înțelegi unde te afli astăzi și care este următorul pas potrivit pe parcursul tău de integrare.

CE VEI GĂSI ÎN ACEST GHID

- **Partea I** — tranziția identitară: ceea ce nu se vede, dar schimbă totul
- **Partea a II-a** — cele 4 etape ale integrării: Orientare, Funcționare, Creștere, Apartenență
- **Partea a III-a** — Evaluarea Integrării cu Sens™ și pașii următori

Fiecare parcurs începe cu o întrebare.

DIANA STOICA
CONSULTANT DE INTEGRARE ÎN DACH

PARTEA I · TRANZIȚIA IDENTITARĂ — CEEA CE NU SE VEDE, DAR SCHIMBĂ TOTUL

Schimbarea și tranziția nu sunt același lucru

Mulți oameni folosesc aceste două concepte ca și cum ar însemna același lucru. În realitate, ele descriu procese diferite.

EXTERIOR

Schimbarea este exterioară

- te muți într-o altă țară;
- începi un alt job;
- primești un nou contract;
- înveți o nouă limbă.

Schimbarea poate avea loc într-o zi.

INTERIOR

Tranziția este interioară

- îți redefinești identitatea;
- îți reconstruiești reperele;
- înveți să funcționezi într-un sistem diferit;
- îți găsești locul într-un context nou.

Tranziția poate dura ani.

Mulți oameni se pregătesc pentru mutare.
Foarte puțini se pregătesc pentru tranziție.

Iar integrarea se întâmplă în interiorul acestei tranziții.

EXERCIȚIU DE REFLECȚIE

Când am plecat din România, am lăsat în urmă:

Ce îmi lipsește cel mai mult din perioada aceea?

PARTEA I · TRANZIȚIA IDENTITARĂ

Zona neutră

Locul în care majoritatea oamenilor cred că au eșuat

Există o etapă despre care se vorbește foarte puțin.

Etapa în care nu mai ești cine erai înainte, dar nu ai devenit încă cine urmează să fii.

POATE ARATĂ ASTFEL

- ✓ nu te mai identifici cu viața din România;
- ✓ nu te simți încă parte din noua societate;
- ✓ nu ești sigur că faci lucrurile corect;
- ✓ te simți suspendat între două lumi.

Mulți interpretează această etapă ca pe un semn că ceva nu funcționează. În realitate, este una dintre cele mai normale etape ale integrării.

Nu este un eșec.
Este spațiul în care se construiește noua ta identitate.

EXERCIȚIU

Ce încă încerci să înțelegi?

Care sunt cele trei lucruri pe care încă încerci să le înțelegi despre viața ta în DACH?

1.

2.

3.

PARTEA I · TRANZIȚIA IDENTITARĂ

Taxa de începător

În România poate că erai:

manager · medic · inginer · expert IT · profesor · antreprenor

În DACH poți ajunge să te simți din nou începător.

Nu pentru că ai pierdut competența.
Ci pentru că regulile sunt diferite.

Mulți profesioniști confundă această senzație cu lipsa de valoare. În realitate, este una dintre cele mai normale experiențe ale integrării.

NUMESC ACEASTĂ ETAPĂ

Taxa de începător

Este prețul pe care îl plătești atunci când înveți un sistem nou.

Nu plătești pentru lipsa de competență. Plătești pentru diferența dintre ceea ce știi și modul în care sistemul recunoaște ceea ce știi.

EXERCIȚIU

În România eram apreciat(ă) pentru:

În DACH observ că sunt apreciat(ă) pentru:

PARTEA I · TRANZIȚIA IDENTITARĂ

Competențele nu se transferă. Se traduc.

Una dintre cele mai frustrante descoperiri pentru mulți profesioniști este aceasta:

Experiența trece granița. Dar recunoașterea ei nu trece automat.

ÎN ROMÂNIA	„Coordonam echipe.”
ÎN DACH	**„Creez claritate și predictibilitate în procese și decizii.”**

ÎN ROMÂNIA	„Rezolvam probleme complexe.”
ÎN DACH	**„Asigur funcționarea proceselor critice și reduc riscurile operaționale.”**

ÎN ROMÂNIA	„Mă ocupam de clienți.”
ÎN DACH	**„Construiesc relații sustenabile și coordonez experiența clientului.”**

> **Competența este aceeași.** Limbajul și contextul se schimbă. Integrarea profesională înseamnă, printre altele, să înveți această traducere.

EXERCIȚIU

În România spuneam că:

Astăzi, în limbajul profesional din DACH, aș formula astfel:

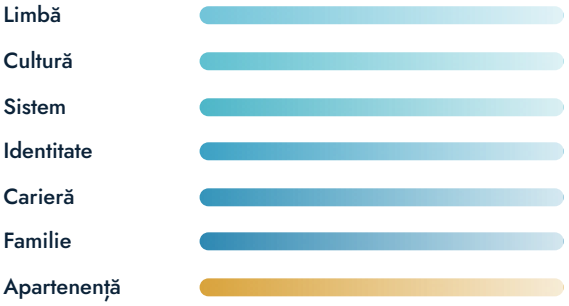
PARTEA I · TRANZIȚIA IDENTITARĂ

O altă perspectivă asupra integrării

CUM O VĂD MAJORITATEA OAMENILOR

Învăț limba
↓
Mă adaptez
↓
Sunt integrat(ă)

CUM ARATĂ ÎN REALITATE



Integrarea seamănă mai degrabă cu un ansamblu de procese care evoluează simultan, nu cu o scară pe care urci pe rând.

Uneori limba avansează mai repede decât sentimentul de apartenență. Alteori familia se adaptează mai greu decât cariera. Uneori cariera funcționează excelent, iar identitatea profesională are încă nevoie de timp pentru a se reașeza.

DIN ACEASTĂ OBSERVAȚIE S-A NĂSCUT MODELUL

Harta Integrării cu Sens™

Pe paginile următoare vei descoperi cele patru etape ale acestui parcurs și vei începe să identifici locul în care te afli astăzi.

ORIENTARE FUNCȚIONARE CREȘTERE APARTENENȚĂ

PARTEA A II-A · CELE 4 ETAPE ALE INTEGRĂRII

ETAPA 1

01 Orientare

ÎNTREBAREA DOMINANTĂ

Cum mă descurc?

Aceasta este etapa în care ajung majoritatea oamenilor imediat după relocare sau chiar înainte de mutare. Este perioada în care apar cele mai multe întrebări și cele mai puține repere.

Poți avea senzația că totul este important și urgent în același timp:

locuința · jobul · limba · școala copiilor · administrația · taxele · asigurările · sistemul medical

Problema nu este lipsa de informații. Problema este excesul de informații. Integrarea începe prin a stabili prioritățile corecte.

SEMNE CĂ TE AFLI ÎN ETAPA DE ORIENTARE

- ✓ simți că ai mai multe întrebări decât răspunsuri
- ✓ încă descoperi cum funcționează sistemul
- ✓ nu știi exact ce este important și ce poate aștepta
- ✓ ai senzația că toți ceilalți înțeleg mai bine regulile jocului
- ✓ iei majoritatea deciziilor reactiv

OBIECTIVUL ACESTEI ETAPE

Construirea autonomiei.

Nu succesul. Nu apartenența. Mai întâi trebuie să înțelegi terenul pe care construiești.

EXERCIȚIU · AUDITUL PRIORITĂȚILOR

TREBUIE FĂCUT ACUM

Ce necesită atenția ta în următoarele 30 de zile?

IMPORTANT, DAR POATE AȘTEPTA

Ce va fi important peste 6–12 luni?

NU ESTE PRIORITAR ACUM

Ce te preocupă, dar nu necesită atenție imediată?

Reflecție: din cele trei liste, care consumă astăzi cea mai multă energie?

PARTEA A II-A · CELE 4 ETAPE

ETAPA 2

02 Funcționare

ÎNTREBAREA DOMINANTĂ

Cum funcționez eficient?

După o perioadă de adaptare, apar primele rutine. Ai început să înțelegi sistemul. Poate ai un loc de muncă stabil. Poate deja folosești limba germană în viața de zi cu zi.

Și totuși apar alte întrebări:

- Înțelegi multe lucruri. Dar comunici exact așa cum gândești?
- Participi activ sau doar urmărești conversația?
- Poți influența sau doar reacționezi?

Aceasta este etapa în care limba și cultura profesională încep să se întâlnească.

SEMNE CĂ TE AFLI ÎN ETAPA DE FUNCȚIONARE

- ✓ comunici funcțional, dar cu efort
- ✓ unele ședințe sunt încă obositoare
- ✓ eviți anumite situații profesionale
- ✓ ai impresia că nivelul tău profesional este mai mare decât imaginea pe care o proiectezi
- ✓ încă traduci mental multe lucruri

OBIECTIVUL ACESTEI ETAPE

Autonomia profesională.

Momentul în care limba încetează să mai consume cea mai mare parte a energiei tale.

EXERCIȚIU · LIMBA SAU SISTEMUL?

Completează sincer: dacă mâine aș vorbi germană perfect, aș avea în continuare dificultăți legate de:

Privește răspunsurile. Câte țin de limbă? Câte țin de cultura profesională, relații, familie, vizibilitate, încredere sau apartenență?

Reflecție: ce parte din provocările tale actuale nu poate fi rezolvată doar prin limba germană?

PARTEA A II-A · CELE 4 ETAPE

ETAPA 3

03 Creștere

ÎNTREBAREA DOMINANTĂ

Cum cresc?

Această etapă este diferită. Nu mai este despre supraviețuire. Nu mai este despre adaptare. **Este despre evoluție.**

Mulți profesioniști ajung aici după câțiva ani în DACH. Au un loc de muncă. Au o anumită stabilitate. Limba nu mai este problema principală.

Și totuși apare o senzație greu de explicat:

Fac multe lucruri bine, dar nu sunt suficient de vizibil(ă).

Aceasta este etapa în care începe integrarea strategică.

SEMNE CĂ TE AFLI ÎN ETAPA DE CREȘTERE

- ✓ vrei un rol mai mare
- ✓ te gândești la promovare
- ✓ te gândești la schimbarea companiei
- ✓ vrei să înțelegi mai bine cultura profesională
- ✓ observi că unii colegi avansează mai repede
- ✓ îți dorești mai multă influență

OBIECTIVUL ACESTEI ETAPE

Traducerea competenței în vizibilitate.

EXERCIȚIU · VIZIBILITATEA PROFESIONALĂ

Munca mea creează valoare prin:

Dacă un manager din DACH ar descrie contribuția mea în trei propoziții, mi-aș dori să spună: Care este contribuția mea unică?

Reflecție: sunt mai preocupat(ă) de competență sau de modul în care aceasta este percepută?

PARTEA A II-A · CELE 4 ETAPE

ETAPA 4

04 Apartenență

ÎNTREBAREA DOMINANTĂ

Unde este locul meu?

Aceasta este etapa despre care se vorbește cel mai puțin. Și poate cea mai importantă.

Pentru că integrarea reală nu înseamnă doar să funcționezi. Înseamnă să aparții.

Poți avea o carieră bună, o casă, copii integrați, o situație financiară stabilă. Și totuși să te întrebi:

Unde este, de fapt, locul meu?

Această întrebare nu este un semn de slăbiciune. Este un semn de maturizare.

SEMNE CĂ TE AFLI ÎN ETAPA DE APARTENENȚĂ

- reflectezi la viitorul pe termen lung
- te întrebi ce înseamnă „acasă"
- ești preocupat(ă) de viitorul celor apropiați
- cauți sens și contribuție
- integrezi diferite părți ale identității tale

OBIECTIVUL ACESTEI ETAPE

Construirea unei apartenențe autentice.

EXERCIȚIU · LOCUL MEU ÎN DACH

Răspunde fără grabă.

Ce înseamnă pentru mine să aparțin?

Cum arată o viață construită cu sens aici?

Cu ce aș dori să contribui la comunitatea din care fac parte?

Reflecție: dacă peste zece ani m-aș uita în urmă, ce m-ar face să spun „A meritat."?

PARTEA A II-A · PERSPECTIVĂ DE ANSAMBLU

Harta Integrării cu Sens™

O perspectivă de ansamblu

1 ORIENTARE — Cum mă descurc?

2 FUNCȚIONARE — Cum funcționez eficient?

3 CREȘTERE — Cum cresc?

4 APARTENENȚĂ — Unde este locul meu?

Fiecare etapă construiește pe fundația celei anterioare. Nu există o linie perfectă.

- Poți avansa și reveni.
- Poți fi simultan în două etape.
- Poți avea succes profesional și dificultăți familiale.
- Poți vorbi excelent limba germană și să cauți încă apartenență.

> Integrarea nu este un examen.
> Este un proces de dezvoltare.

ÎNAINTE DE A CONTINUA

Pe paginile următoare vei găsi **Evaluarea Integrării cu Sens™**. Ea te va ajuta să identifici:

- etapa în care te afli astăzi;
- provocările dominante;
- prioritățile următoarei perioade.

Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Există doar punctul din care pornești.

PARTEA A III-A

Evaluarea Integrării cu Sens™

Instrucțiuni

Această evaluare **nu măsoară cât de bine ești integrat(ă)**. Scopul ei este să identifice etapa dominantă în care te afli astăzi.

Integrarea este un proces dinamic. Este posibil să te regăsești în două etape simultan.

Pentru fiecare afirmație acordă un scor de la 1 la 5:

1	Nu mă reprezintă deloc
2	Mă reprezintă puțin
3	Mă reprezintă parțial
4	Mă reprezintă în mare măsură
5	Mă reprezintă complet

CUM LUCREZI

Completează câmpurile direct în PDF sau printează pagina. Dacă o afirmație nu ți se aplică, las-o necompletată: scorul secțiunii se ajustează automat (în Adobe Acrobat). Pe hârtie: total ÷ numărul de răspunsuri × 10.

4 SECȚIUNI · 40 DE AFIRMAȚII

Orientare, Funcționare, Creștere, Apartenență. La final se adună scorul fiecărei secțiuni (maximum 50).

Răspunde spontan. Primul răspuns este, de obicei, cel mai sincer.

A

SECȚIUNEA A · ORIENTARE

Cum mă descurc?

1	Nu sunt sigur(ă) ce ar trebui să prioritizez în această etapă a vieții mele în DACH.	
2	Mă simt copleșit(ă) de informațiile legate de sistem.	
3	Încă descopăr cum funcționează instituțiile și structurile locale.	
4	Am multe întrebări fără răspuns legate de viitorul meu în DACH.	
5	Schimbările din ultimii ani îmi consumă multă energie.	
6	Nu am încă o imagine clară asupra direcției în care merg.	
7	Simt că iau multe decizii fără suficientă claritate.	
8	Încă mă adaptez la regulile nescrise ale societății.	
9	Simt că sunt în perioada de „așezare”.	
10	Încă îmi construiesc punctele de reper pentru viața în DACH.	

SCOR ORIENTARE / 50

B

SECȚIUNEA B · FUNCȚIONARE

Cum funcționez eficient?

1	Comunicarea în germană mă limitează în anumite situații.	
2	Înțeleg mai mult decât reușesc să exprim.	
3	Evit anumite conversații profesionale deoarece nu mă simt suficient de sigur(ă).	
4	Îmi este dificil să formulez idei complexe în germană.	
5	În ședințe intervin mai puțin decât mi-aș dori.	
6	Simt că nivelul meu profesional este mai mare decât imaginea pe care o proiectez.	
7	Comunicarea profesională necesită încă mult consum de energie.	
8	Mă concentrez frecvent pe „cum spun”, nu pe „ce vreau să spun”.	
9	Uneori evit oportunități pentru că nu mă simt pregătit(ă) lingvistic.	
10	Limba este încă unul dintre principalele obstacole din dezvoltarea mea.	

SCOR FUNCȚIONARE / 50

C

SECȚIUNEA C · CREȘTERE

Cum cresc?

1	Mă gândesc la următorul pas profesional.	
2	Vreau să am mai multă vizibilitate în organizație.	
3	Simt că pot contribui mai mult decât o fac în prezent.	
4	Mă preocupă dezvoltarea carierei mai mult decât adaptarea de bază.	
5	Mă gândesc la promovare sau la schimbarea rolului.	
6	Vreau să înțeleg mai bine mecanismele de influență din organizație.	
7	Observ diferențe între competența mea și recunoașterea pe care o primesc.	
8	Îmi doresc o poziționare profesională mai clară.	
9	Networking-ul profesional devine din ce în ce mai important pentru mine.	
10	Simt că sunt pregătit(ă) pentru mai mult decât fac în prezent.	

SCOR CREȘTERE / 50

D

SECȚIUNEA D · APARTENENȚĂ

Unde este locul meu?

1	Reflectez frecvent la viitorul meu pe termen lung în DACH.	
2	Mă preocupă construirea unui sentiment de apartenență.	
3	Mă întreb ce înseamnă „acasă” pentru mine acum.	
4	Mă interesează contribuția pe care o pot aduce comunității în care trăiesc.	
5	Viitorul persoanelor care contează pentru mine (copii, partener, familie) influențează deciziile mele actuale.	
6	Integrarea persoanelor apropiate din viața mea este la fel de importantă pentru mine ca integrarea profesională.	
7	Simt nevoia să reconciliez identitatea românească și cea construită în DACH.	
8	Caut mai mult sens decât succes profesional.	
9	Îmi doresc relații autentice și de lungă durată în comunitatea locală.	
10	Mă preocupă moștenirea pe care o las celor din jur și generației următoare.	

SCOR APARTENENȚĂ / 50

PARTEA A III-A · EVALUAREA INTEGRĂRII CU SENS™

Interpretarea rezultatelor

PASUL 1 · CALCULEAZĂ SCORUL

ORIENTARE	
FUNCȚIONARE	
CREȘTERE	
APARTENENȚĂ	

PASUL 2 · IDENTIFICĂ SCORUL CEL MAI MARE

Acesta indică **etapa dominantă** în care te afli astăzi.

Observație. Dacă scorul cel mai mare și scorul unei etape consecutive (cea dinainte sau cea de după) diferă cu mai puțin de 5 puncte, nu te afli într-o singură etapă, ci într-o perioadă de tranziție între cele două. Aici apar cele mai importante decizii. Dacă primele două scoruri aparțin unor etape neconsecutive, ai un profil mixt: ritmuri diferite în zone diferite ale vieții, ceea ce este firesc.

A SCOR MAXIM: ORIENTARE

Cel mai probabil ai nevoie de:

- direcție
- structură
- înțelegerea sistemului
- decizii mai clare

PROGRAM RECOMANDAT

Strategie de Inițiere în DACH™

B SCOR MAXIM: FUNCȚIONARE

Cel mai probabil ai nevoie de:

- consolidarea limbii
- comunicare profesională
- mai multă încredere în interacțiunile profesionale

PROGRAM RECOMANDAT

Fundația Lingvistică Accelerată™
sau **Mentorat Lingvistic de Impact™**

C SCOR MAXIM: CREȘTERE

Cel mai probabil ai nevoie de:

- vizibilitate
- poziționare
- claritate profesională
- networking
- decizii de carieră

PROGRAM RECOMANDAT

Integrare cu Sens™ Professional
Program individual de 3 luni.

D SCOR MAXIM: APARTENENȚĂ

Cel mai probabil ai nevoie de:

- claritate identitară
- leadership
- influență
- integrarea familiei
- construcție pe termen lung

PROGRAM RECOMANDAT

Integrare cu Sens™ Executive
Program individual de 6 luni.

Programele sunt recomandări orientative. Alegerea potrivită o clarificăm împreună în conversația de orientare.

REFLECȚIA FINALĂ

Indiferent de scorul obținut, răspunde la această întrebare

Dacă mâine aș vorbi germană perfect, ce provocări ar rămâne nerezolvate în viața mea din DACH?

Această întrebare oferă adesea cea mai clară imagine asupra următorului pas necesar în procesul de integrare.

URMĂTORUL PAS

Hai să discutăm rezultatele evaluării tale

Dacă dorești să identificăm împreună etapa în care te afli și pașii potriviți pentru tine, poți programa o conversație de orientare de 30 de minute.

Programează conversația de orientare

dianastoica.com

SCANEAZĂ PENTRU A PROGRAMA

Integrare cu Sens™

De la adaptare la apartenență.