



## Cum COVID-19 ne-a forțat pe toți să ne regândim practicile, viețile și obiectivele

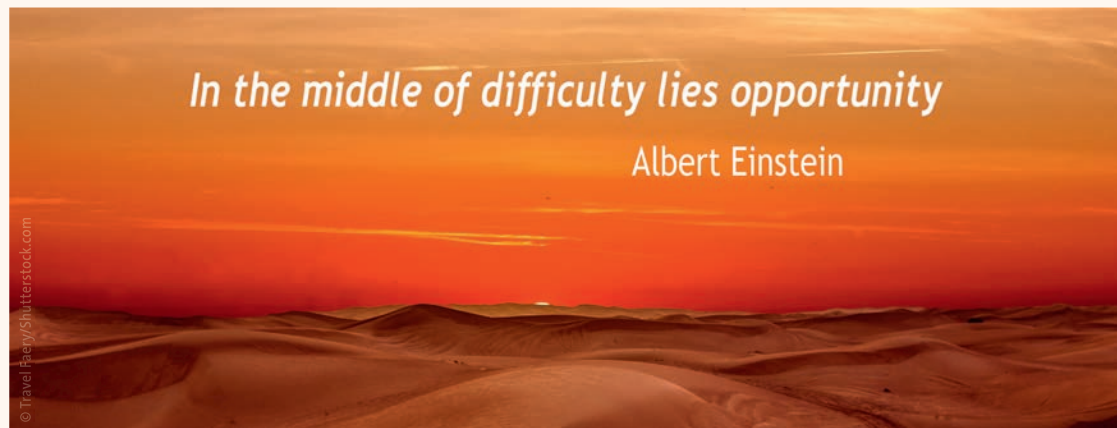
Jerko Bozиковic, Belgia

Mulți dintre noi reacționăm în moduri destul de diferite la schimbările care au loc în jurul nostru. Luați un moment pentru a citi această scurtă relatare despre ceea ce nu este atât călătoria mea de schimbare, cât ceea ce ar putea însemna pentru dvs., cabinetul dvs., echipa dvs. pentru a deveni mai puternici și mai flexibili ca răspuns la schimbarea într-un mediu aflat în permanentă dezvoltare și schimbare.

În decembrie 2019, când a fost raportat noul coronavirus în China, cred că mulți oameni din Europa au privit această problemă ca fiind ceva departe de realitatea lor, fără să se gândească niciodată că le-ar putea afecta. Avansând câteva luni și dintr-o dată parcă întreaga lume nu mai funcționează. Țară după țară a început să închidă granițele, magazinele, clinicile, cabinetele, profesiiile – introducând blocaje naționale de diferite dimensiuni. Acest lucru a avut un impact enorm asupra vieții oamenilor, comunităților, economiilor, relațiilor sociale, finanțelor și multe altele.

Fiind un trainer de corporații dar și lifecoach, explic adesea că nu ceea ce ți se întâmplă ție, ci modul în care reacționezi la el, îți va defini realitatea. Acest lucru nu a fost niciodată mai aplicabil decât în această frământare care a preluat întreaga lume. Până la jumătatea lunii martie, agenda mea complet rezervată a trecut la zero în 72 de ore. Fără slujbă, fără venituri, fără sistem de sprijin financiar, am avut de ales: fie accept că nu am avut acest lucru în mâinile mele și trăiesc din economiile mele pentru următoarele șase luni, fie mă reinventez.

Sincer să fiu, am rezistat la reinventare la început. Am rezistat schimbării, am rezistat să o iau de la capăt, am rezistat să fiu obligat să mă schimb și așa mai departe. Mi-am tot repetat în cap toate convingerile limitative care m-au ținut în această stare de spi-



Pandemia COVID-19 a provocat numeroase provocări pentru indivizi la nivel personal și profesional.

rit rezistentă. Dacă aș fi vrut să lucrez din nou ca speaker, trainer și lifecoach ar trebui să renunț la atașamentul meu de a trăi întâlniri față în față, a ceea ce știam și să analizez noi posibilități, explorarea lumii virtuale și online a formării și a coachingului folosind seminarii web prin Zoom și toate celelalte platforme și instrumente online.

Tratând toate motivele, mi-am spus că acest lucru nu era pentru mine (nu credeam în formarea online, eram prea bătrân pentru a mă schimba, nu eram tehnic, nu eram nativ digital, eram o persoană care avea nevoie să să fiu în aceeași cameră cu participanții mei), am aflat că aș putea avea un impact prin intermediul platformelor online, că aș putea învăța noi abilități, că aș putea inspira, instrui, învăța oamenii din întreaga lume. Și sincer, din aprilie 2020, nu am fost niciodată mai antrenat și antrenat oameni online de pe patru continente, inclusiv mulți vorbitori de la Align Technology, ajutându-i și îndrumându-i să facă această transformare digitală în formare online. Și îmi place! Am văzut că putem avea un impact online, poate chiar mai mult decât altfel: într-o zi obișnuită, am cu ușurință două până la trei seminarii web sau sesiuni de coaching, adesea cu persoane din diferite țări sau continente. Într-un cadru live, nu aș fi

reușit să afectez atât de mulți oameni în același interval de timp.

De ce vă spun asta? Ce ai tu de câștigat din asta?

Poate ați întâlnit câteva reacții similare în interiorul dvs. sau al echipei dvs.? Poate ați observat că ați avut câteva gânduri și credințe contradictorii în care, pe de o parte, ați vrut să faceți față situației în schimbare într-un mod pozitiv, totuși, în interiorul vostru a existat un sabotor care vă hrănea credințe limitative.

AD

### ULTRA SAFETY PLUS TWIST

**TWIST ȘI  
SUNTEȚI  
ACOPERIT**

Ultra Safety Plus cu noul sistem de blocare patentat "Twist Lock" face ca sistemul să fie și mai ușor de folosit.

- Disponibil în variantă sterilă de unică folosință sau cu mâner sterilizabil
- Aliniat cu reglementările în vigoare
- Blocare ușoară și sigură
- Vă ajută pe Dumneavoastră, personalul medical și pacienții să fiți în siguranță
- Nu necesită cursuri speciale de învățare

MANAGING PAIN FOR  
**YOUR PRACTICE**

**septodont**

www.septodont.ro

### Dilt's logical levels of change



Fig.1: Nivelurile locale de schimbare ale Dilt.



Începând acest proces de schimbare a mentalității mele, am folosit un model numit nivelurile logice de schimbare ale Dilts. Acest model dovedit a fost dezvoltat în anii 1970 de către expertul internațional în leadership și managementul schimbării Robert Dilts și se bazează pe munca savantului și filosofului Gregory Bateson. Modelul ne ajută să înțelegem diferențele niveluri la care experimentăm lumea noastră. Nivelurile sunt mediul, comportamentul, capacitățile și competențele, valorile și credințele, identitatea și scopul (Fig. 1).

Mi-am dat seama că cu cât mergeam mai sus în piramidă, cu atât impactul era mai mare și că nivelurile superioare influențau direct nivelurile inferioare; ceea ce am în minte îmi afectează capacitățile și competențele, comportamentele și mediul. Energia urmează gândirii. Acțiunile mele, următorii pași, energia mea vor fi direcționate de ceea ce am în minte. Cu impactul COVID-19, ceea ce aveam în minte, ca să fiu sincer, cu siguranță nu a fost stimulant sau pozitiv.

Identificând, notând literalmente, toate convingerile limitative pe care le

aveam atunci cu privire la situația mea actuală, am vrut să încep să fac ceva cu ea. Am comparat convingerile mele limitative cu un fel de otrăvă care intrase în mentalitatea mea, făcându-mă să privesc negativ mediul meu, să mă simt demotivat, să pierd energie și să experimentez orice număr de emoții invalidante. A fost foarte util și perspicace să identific aceste credințe, iar unele erau foarte prezente, în timp ce altele erau mai mult în mintea mea, dar toate mi-au luat atenția, mi-au scos energia de la ceea ce am vrut să realizez, unde am vrut să merge. Apoi am luat literalmente câte o credință la un moment dat și am început să lucrez cu ea, întrebându-mă, de ce cred asta, de ce continui să hrănesc acel gând, cum pot neutraliza acest lucru, cum pot găsi modalități de a-mi schimba atenția asupra acestui lucru? Așadar, am venit apoi cu credințe stimulatoare pentru a neutraliza convingerile mele limitative, ca un antidot împotriva otrăvii care mă infectase cumva.

Cu unele dintre aceste credințe limitative, a fost ușor să o faci; cu alții, a fost mult mai greu. Am rămas atașat de ceea ce era în capul meu, până când am dezvoltat o nouă conștientizare.

Mi-am dat seama că mi-am pus aceste credințe în cap, nimeni altcineva; Le acceptasem. Mi-am dat seama că eram singura persoană capabilă să-i dau drumul. Am fost cauza și soluția pentru ceea ce trăia în capul meu, unde băgasem energie, unde mă concentra.

Aceasta a fost o descoperire și mi-a dat energia și puterea de a face cu adevărat munca interioară rapid și, în câteva săptămâni, am început noua mea carieră ca antrenor online, vorbitor și antrenor – lucru pe care nu l-aș fi crezut niciodată posibil a devenit realitatea mea. Și știi ce? În zilele noastre, lucrez în principal cu indivizi și echipe la sistemele lor de credință, deoarece avem nu numai credințe individuale, ci și credințe colective. A fost foarte îmbogățit să facem acest lucru cu echipele și să descoperim convingerile lor limitate individuale și colective și cum și-ar putea schimba individual și colectiv punctul de vedere, neutraliza aceste gânduri și crea un nou rezultat, un nou viitor.

Acesta a fost pentru mine darul pe care mi l-a făcut COVID-19 și aceasta este invitația mea către tine: cum te vei alinia pe tine și echipa ta la ceea ce ne rezervă noul viitor, nu numai în ceea ce privește mediul (măști, gel de igienizare, protecție personală) echipamente), comportamente (distanțare socială) și competențe (proceduri și protocoale noi), dar și în ceea ce privește

mentalitatea, deoarece are impact asupra tuturor celorlalte, pentru dvs. și pentru echipa dvs.?

Nu pot decât să vă doresc o călătorie interesantă de descoperire, de creștere, de a crea posibilități și oportunități abundente în această lume în continuă schimbare. Cred că toți putem crea mult mai mult, putem avea atât de multe rezultate dorite, să fim mai aliniați cu cine suntem și cu ce vrem să realizăm în viață, iar acest model m-a ajutat să realinez și să redefinesc acest lucru. Dacă vă pot ajuta să vă ghidez în acest sens, vă rugăm să mă contactați: pe LinkedIn.

*Notă editorială: Acest articol a fost publicat în revista internațională de ortodonție ortho—international magazine of orthodontistry, Vol. 5, Ediția 2/2020.*



**Jerko Bozickovic**

este specialist în comunicare, inteligență emoțională, gestionarea timpului și a stresului și managementul schimbărilor.

Este fascinat de comportamentul uman și consideră că lucrul cu oamenii la dezvoltarea personală este o provocare și o binecuvântare zilnică. Vorbește șapte limbi și își oferă cursurile de formare în patru limbi. Deviza lui este: „Iubiți viața pe care o trăiți; trăiți viața pe care o iubiți”. Poate fi contactat pe LinkedIn.

## IMPRINT

**PUBLISHER AND CHIEF EXECUTIVE OFFICER:**  
Torsten R. OEMUS

**CHIEF CONTENT OFFICER:**  
Claudia DUSCHEK

**MANAGING EDITOR:**  
Magda WOJTKIEWICZ

**ASSISTANT EDITOR:**  
Andreea MUNTEANU

**DESIGNER:**  
Franziska SCHMID

**PRODUCTION EXECUTIVE:**  
Gernot MEYER

**ADVERTISING DISPOSITION:**  
Lysann REICHARDT

### DENTAL TRIBUNE INTERNATIONAL

Holbeinstr. 29, 04229, Leipzig, Germany  
Tel.: +49 341 48474-302 | Fax: +49 341 48474-173  
General requests: info@dental-tribune.com  
Sales requests: mediasales@dental-tribune.com  
www.dental-tribune.com

Material from Dental Tribune International GmbH that has been reprinted or translated and reprinted in this issue is copyrighted by Dental Tribune International GmbH. Such material must be published with the permission of Dental Tribune International GmbH. *Dental Tribune* is a trademark of Dental Tribune International GmbH.

All rights reserved. © 2021 Dental Tribune International GmbH. Reproduction in any manner in any language, in whole or in part, without the prior written permission of Dental Tribune International GmbH is expressly prohibited.

Dental Tribune International GmbH makes every effort to report clinical information and manufacturers' product news accurately but cannot assume responsibility for the validity of product claims or for typographical errors. The publisher also does not assume responsibility for product names, claims or statements made by advertisers. Opinions expressed by authors are their own and may not reflect those of Dental Tribune International GmbH.

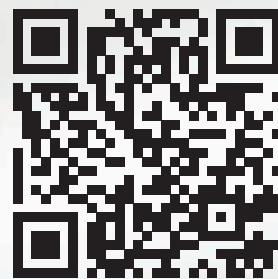
**DENTAL TRIBUNE**

The World's Dental Newspaper - Romanian Edition



GUIDED  
BIOFILM  
THERAPY®

Scanați aici pentru a  
afla mai multe



LĂSAȚI-VĂ PURTAȚI  
DE AIRFLOW® TO MAX

**EMS**   
MAKE ME SMILE.

Zenex Implant System  
**NEW PRODUCT**

# Plus Multi



Homepage



Facebook



Instagram

zenitoni@zenitoni.com/ +82-2-3664-2882  
muddi.haidera@gmail.com/ +40723477410

[www.zenitoni.com](http://www.zenitoni.com)

**ZENITON** 



# Deschizând drumul către un nou standard

## G2-BOND Universal

Noul standard  
al adezivilor universali  
cu 2 componente



**GC EUROPE N.V.**  
info.romania@gc.dental  
<https://europe.gc.dental/ro-RO>