



Univerza v Mariboru

Karierni center

NOVICE 10/2018

Tema meseca:

Kako se vidite ob začetku študijskega leta?

»Človeku ni bolj pomembne vrednostne sodbe, nobenega faktorja bolj odločilnega za njegov psihični razvoj in motivacijo kot ocena samega sebe.«

(Nathaniel Branden)

Predstava o samem sebi se oblikuje preko neposrednih izkušenj in vrednotenja s strani oseb, ki so za nas pomembne, ki so nam blizu. V času šolanja dobivamo povratne informacije tudi glede našega učnega uspeha, kar oblikuje podobo o sebi na tem področju. Raziskave kažejo, da je boljši učni uspeh povezan s pozitivnim mnenjem o sebi in v nadaljevanju to pozitivno mnenje lahko prispeva k boljšim učnim dosežkom.

Tudi sami lahko prispevamo k temu, da se bomo ob pogledu v zrcalo počutili dobro in tako lažje stopili novim izzivom naproti. **Preden zagrizete v študijsko literaturo, preberite kako:**

- 1) Pravilno uporabljajte pozitivne misli in besede: naj vas motivirajo, vendar naj bodo realne (npr. v zelo zahtevni situaciji si namesto »Dosegel bom velik uspeh,« recite »Vztrajal bom, dokler mi ne uspe«).
- 2) Prepoznajte svoje kompetence in jih razvijte: podobo o sebi gradimo z realnimi zmožnostmi in dosežki – najдите priložnosti in delo, s katerimi jih poudarite (npr. če ste dober tekač, se udeležujte tekem in trenirajte za njih).

- 3) Naučite se sprejemati komplimente: postavite si cilj, da sprejmete komplimente, četudi vam je ob tem nerodno. Pripravite si pozitivne odzive za sprejemanje komplimentov (npr. »Hvala!« ali »Kako prijazno od tebe, da to poveš!«) in jih ne zanikajte avtomatsko.
- 4) Odpravite samokritičnost in uvedite sočutje do samega sebe: preden postanete pretirano kritični do sebe, se vprašajte, kaj bi rekli vašemu prijatelju, če bi se znašel v podobni situaciji. Do sebe postanite sočutni tako kot ste do drugih.
- 5) Realno se vrednotite: ob neuspehu si napišite seznam lastnosti, ki so pozitivne na področju, kjer vam tokrat ni uspelo (npr. če niste opravili izpita, si napišite nekaj besed o tem, da ste vztrajni in delovni ter kako vam bo to pomagalo do cilja – da boste naslednjič opravili izpit).

Zgoraj navedeno zahteva nekaj vaše energije, vendar se delo obrestuje, saj tako razvijamo zdrave navade glede čustvovanja, kar se nam v veliki meri povrne tako, da je naše delovanje v različnih situacijah stabilno in samozavestno.

Pomembno je, da vlagamo svojo energijo in na takšen način delujemo v različnih vlogah, saj za zadovoljno življenje ni dovolj, da se dobro počutimo le na študijskem področju, ampak tudi v vlogi prijatelja, sina/hčerke, partnerja ipd. Pozitivno vrednotenje sebe na več področjih vodi do podobe v zrcalu, ki odseva dobro počutje. Torej zavijajte rokave in poskrbite, da bo nasmeh na vašem obrazu odraz notranjega zadovoljstva s samim sabo.

Dr. Martina Horvat, karierna svetovalka

Viri:

- <https://ideas.ted.com/5-ways-to-build-lasting-self-esteem>
- Bele, S., Könye, D. in Majerle, M. (2009). Optimizem, samoučinkovitost in samopodoba: Zakaj nekateri dijaki pričakujejo večji akademski uspeh kot drugi? *Psihološka obzorja*, 18(2), 91-108.

Karierni svetovalci v Kariernem centru Univerze v Mariboru smo:



Vera Bračič



Mateja Hanžurej



Dr. Martina Horvat



Matej Kosi



Mojca Slana



Jana Kavčič

AKTUALNO

V mesecu oktobru 2018 bomo v Kariernem centru UM izvedli več dogodkov s področja karierne orientacije zato predlagamo, da si jih ogledate na povezavi: <https://kc.um.si/dogodki/aktualni/>.

Nekaj aktualnih in zanimivih je že objavljenih, ostale bomo še objavili. Za udeležbo je potrebna predhodna prijava, zato nas spremljanje na naši spletni strani.

Veselimo se snidenja z vami.

ZANIMIVOSTI

Rožnati oktober je mesec boja proti raku dojk, najpogostejšem malignem obolenju žensk v razvitem svetu. V mesecu oktobru po številnih državah sveta tečejo različne akcije ozaveščanja, katerih skupni namen je opozoriti na bolezen, pomen pravočasnega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja ter nenazadnje podpora vsem tistim, ki se jih je bolezen že dotaknila.

NASVET MESECA

Z učinkovito **pripravo na novo študijsko leto** boste korak bližje študijskemu uspehu:

- pozanimajte se o delovanju svoje fakultete in delovnem času knjižnice;
- preverite možnosti nakupa rabljene študijske literature;
- uredite si subvencionirano študentsko prehrano;
- podaljšajte status na študentskem servisu;
- uredite si transport do fakultete;
- ne pozabite na pristočasne aktivnosti, ki naj vključujejo veliko gibanja in tudi nekaj zabave;
- **udeležujte se dogodkov Kariernega centra UM! :-)**

Ne zamudite v naslednji številki:

Karierni portfolio—kaj je in kako ga narediti?



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST