



Univerza v Mariboru

Karierni center

NOVICE 02/2017

Tema meseca:

Da me čas ne prehiti

»Časa imamo vedno dovolj. Vprašanje je le, ali ga znamo prav porabiti.« (J. W. Goethe)

Čas je edinstven omejen vir, pri katerem ne moremo odločati o tem, ali ga bomo porabili ali ne, ampak odločamo zgolj o tem, kako ga bomo porabili. Z uspešno uporabo **tehnika za načrtovanje časa in delovnih metod** lahko vsak dan prihranimo med 10 in 20 odstotkov časa. **Kako:**

1. Ustrezno pristopite k delu/učenju: ustrezno si razporedite obseg dela, opravite enak obseg dela učinkoviteje, pravilno in natančno opravite delo.

2. Ustrezno si zastavite cilje: naj bodo določeni, merljivi, dosegljivi, realni in časovno uokvirjeni (metoda SMART).

3. Oblikujte si dnevnik aktivnosti, da dobite pregled nad porabo časa. Analizirajte ga in glede na porabo časa za določene aktivnosti prilagodite svoj urnik. Upoštevajte tudi najpomembnejše opravljene aktivnosti oziroma prioritete.

4. Naučite se novih navad. Veščine usvajajte postopoma eno za drugo in ne vse naenkrat, saj boste v slednjem primeru zelo verjetno hitro obupali.

5. Vrednotite svoj napredek, in sicer najprej po enem mesecu, potem po treh in

glede na ugotovitve ukrepajte.

Upravljanje s časom je manj učinkovito, če **odlašate** z nalogami in dejavnostmi, ki so povezane s študijem. Ni pa nujno, da ima odlašanje vpliv na izvedbo naloge oz. uspeh, saj četudi je naloga opravljena že veliko pred rokom ali pa tik pred njim, to nima nujno vpliva na samo kakovost.

Kljub temu vam v Kariernem centru UM svetujemo, da **čim manj odlašate** in se pravočasno lotite učenja ter drugih študijskih nalog, saj je smiselno upoštevati **okolščine**, ki se vam lahko zgodijo zadnji trenutek:

- (1) podcenite čas, ki je potreben za dokončanje naloge in tako naloga ni opravljena tako kvalitetno, kot bi bila, če bi se je lotili pravočasno;
- (2) vmešajo se nepredvidljive spremembe in ovire (npr. težave z računalnikom);
- (3) zaradi stresa in dela pod pritiskom zadnji trenutek je lahko rezultat dela slabši.

Verjetnost za vaš študijski uspeh povečuje tudi način učenja, kjer se zavedate svoje aktivne vloge v procesu učenja ter povezujete novo znanje z obstoječim. Želimo vam veliko uspeha pri študiju!

Dr. Martina Horvat, karierna svetovalka

Povzeto po:

Šarotar Žižek, S. (2008). Učinkovito upravljanje časa - upravljanje samega sebe v odnosu do časa. *NG*, 5-6, 126-134.

Videčnik, A. (2011). Nezadovoljni odlašalci: odlašanje pri študentih v povezavi s šolskim in študijskim uspehom ter zadovoljstvom. *Šolsko polje*, 22(1-2), 93-114.

UTRINKI Z DOGODKOV



AKTUALNO

V mesecu februarju 2017 bomo v Kariernem centru UM izvedli več dogodkov s področja karijerne orientacije, zato predlagamo, da si jih ogledate na povezavi: <https://kc.um.si/dogodki/aktualni/>

Nekaj aktualnih in zanimivih je že objavljenih, ostale pa bomo še objavili. Za udeležbo je potrebna predhodna prijava, zato ne odlašajte in si oglejte naše aktualne dogodke.

Veselimo se snidenja z vami.

ZANIMIVOSTI

Na spletni strani Kariernega centra Univerze v Mariboru je na voljo **nova brezplačna aplikacija Karierni načrt**, ki vam je lahko v pomoč pri doseganju vašega kariernega uspeha.

Karierni načrt je preprost za uporabo, saj vas preko raziskovanja možnosti za razvoj vaše kariere usmerjeno vodi do zastavljanja ciljev, ki vas bodo pripeljali do zelene zaposlitve.

Karierni načrt najdete na <https://kc.um.si/karierni-nacrt/>, študenti in diplomanti UM si ga lahko tudi shranite v svoji mapi na spletni strani ali pa prenesete na svoj računalnik v pdf obliki.

NASVET MESECA

Že veste kam se boste vpisali na 1., 2. ali 3. stopnjo in kakšni so pogoji za vpis?

10. in 11. februarja po vseh fakultetah potekajo informativni dnevi, kjer lahko dobite vse ključne informacije, ki vam bodo pomagale pri odločitvi.

V pomoč pri razreševanju dilem in skrbi glede vaše bodoče kariere smo vam na voljo tudi svetovalci Kariernega centra Univerze v Mariboru. Najdete nas na svoji fakulteti in na Rektoratu Univerze v Mariboru ter na <https://kc.um.si/>.

*Ne zamudite v naslednji številki:
Zakaj na študij in praktično usposabljanje v tujino?*



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

