



Univerza v Mariboru

Karierni center

NOVICE 01/2016

Tema meseca:

V novo leto z novo motivacijo

Ste si že kdaj naredili seznam želja za novo leto? Ali ste morda vsaj pomislili, da bi bilo potrebno v novem letu kaj spremeniti? Morda si želite uspeh na študijskem/delovnem področju? Pa ste potem dejansko dosegli te cilje?

Pogosto se zgodi, da pri načrtovanju sprememb v novem letu storimo nekaj napak, zato ne dosežemo zastavljenih ciljev ali jih dosežemo pozneje, kot smo si zamislili. Kako se je torej potrebno lotiti postavljanja ciljev, da bomo premogli dovolj motivacije za njihovo doseglo? Kako nas lahko ustrezen pristop vodi do uspehov pri študiju in delu?

1. Spoznajte se! Raziščite, kaj si dejansko želite in kaj potrebujete ter ugotovite, na katerih področjih ste kompetentni. Mnogokrat zadostuje že razmislek o sebi in svojih potencialih, v KC UM pa vam lahko ponudimo orodja (vprašalnike), s katerimi se lahko še bolje spoznate.

2. Raziščite priložnosti v okolju! Kateri viri iz okolja vam lahko pomagajo, da boste bolj uspešni pri študiju, delu, iskanju zaposlitve? Morda se učite skupaj s kolegom iz letnika, pri delu poiščete zanimiv izziv in navežete stik z delodajalcem, pri katerem ste se že od nekdaj želeli zaposliti. Kateri cilji so za vas dosegljivi? Morda se učite skupaj s kolegom iz letnika, pri delu poiščete zanimiv izziv in navežete stik z delodajalcem, pri katerem ste se že od nekdaj želeli zaposliti. Kateri cilji so za vas dosegljivi?

Poiščete zanimiv izziv in navežete stik z delodajalcem, pri katerem ste se že od nekdaj želeli zaposliti. Kateri cilji so za vas dosegljivi?

3. Pravilno si postavite cilje! Cilj naj bo SMART— specifičen (Specific), merljiv (Measurable), dosegljiv (Attainable), smiseln (Relevant), časovno omejen (Time bound).

4. Učinkovito se spoprijemajte s stresom! Uporabite več strategij, ki so usmerjene na reševanje problemov in manj tistih, ki služijo zgolj čustveni sprostitvi (npr. iskanje emocionalne opore pri prijateljih). Slednje nam naj služijo zgolj kot premostitev začetne krize, potem pa morajo nujno slediti aktivnosti, ki nas vodijo do cilja!

5. Opredelite korake do cilja! Razmislite, kaj ste že storili, da bi dosegli zastavljen cilj in opredelite, kaj boste še storili. V kolikor imate občutek, da ste za doseglo cilja storili že vse, kar je v vaši moči, se lahko posvetujete s kariernimi svetovalci KC UM in bomo skupaj z vami razmislili o smiselnih aktivnostih za doseglo cilja.

6. Načrt prilagajajte v skladu s situacijo! Vedno znova preverjajte, koliko bliže ste že zastavljenemu cilju in glede na napredek prilagajajte aktivnosti, ki jih še morate izvesti, da boste cilj zares dosegli.

7. In ste na cilju! Ko dosežete cilj, bodite ponosni nase in se nagradite. Tako boste z več motivacije šli novim ciljem naproti.

Svetovalci KC UM vam želimo veliko uspeha pri zastavljanju in doseganju ciljev v novem letu ter vam sporočamo, da smo vam na voljo, če se znajdete v dilemi glede katerega koli od zgoraj naštetih korakov do cilja.

Dr. Martina Horvat, karierna svetovalka

Želimo
vam
srečno
in
obilo
kariernih
uspehov
v
2016.

ZANIMIVOSTI

Otroci se nasmejejo okoli tristo krat na dan, odrasli pa v povprečju le petkrat. Čim več se smejimo, tem boljši je naš pogled na življenje. Težave kar vidno izginejo, to pa nam zagotavlja dodatno energijo.

Raziskave kažejo, da nam smeh pomaga pri naslednjih zdravstvenih težavah:

- ⇒ Znižuje krvni tlak.
- ⇒ Znižuje raven stresnih hormonov.
- ⇒ Spodbuja imunsko funkcijo, tako da dviguje raven celic, ki se borijo proti okužbam.
- ⇒ Sproža izločanje endorfinov in tako telo po naravni poti blaži bolečine.
- ⇒ Napolni nas z občutkom dobrega počutja.

Vir: Balfour, S., Idzikowski, C., Kersley, S. in Meredith, S. (2012). *Premagajmo stres in ostanimo zdravi*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

NASVET MESECA

»Ne učimo se za šolo, ampak za življenje.« (latinski izrek)

Ne zamudite v naslednji številki:

Aktivnosti Študentskega sveta Univerze v Mariboru.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

