



Univerza v Mariboru

Karierni center

## NOVICE 06/2016

### Tema meseca:

#### Naj vas stres ne strese preveč

»Vsak obvlada krmilo, ko je morje mirno.« (Pubilij Sir, rimski pesnik in pisec moralnih izrekov)

Četudi nas sončni žarki vse bolj vabijo v naravo in si že močno želimo počitnic, bo treba še malo »garati«, da bomo lahko brezskrbno preživeli preostanek poletja – začelo se je namreč izpitno obdobje. Vsekakor si boste čez poletje nabrali več energije, če se boste znali učinkovito spoprijeti s prihajajočimi izpiti in stresom, ki vas zagotovo vsaj malo »trese«.

V KC UM vam želimo, da bi v tem mesecu znali čim več svoje energije usmeriti v prihajajoče izzive, zato navajamo 6 korakov obvladovanja stresa v učni situaciji:

1. Pričakujte in načrtujte! Poskusite predvideti, kaj bi vam lahko v izpitnem obdobju povzročalo stres in se pripravite na to situacijo. Vsako jutro ali na začetku novega tedna razmislite, kaj vas čaka, in naredite načrt, kako se boste soočili s stresorji.

2. Omejite vpliv stresorjev! Majhni stresorji, kot npr. jutranja gneča na cesti, pomemben sestanek v službi, prepir s partnerjem, tudi nejevolja ob učenju itd., se lahko razširijo na vsa področja našega življenja (npr. ko slab »učni« dan

»prenesemo« na ostale družinske člane in s tem naredimo slab dan še vsem okoli nas). Postavite stresorje na svoje mesto: naj težava na enem področju ne uničuje vaših odnosov na drugem področju. Ko ugotovite, da imate močan stresor na enem področju svojega življenja, poskusite načrtno ohraniti ali okrepi druga področja svojega življenja!

3. Odzivajte se mirno! Če se na stresno situacijo takoj odzovemo z akcijo ali s čustvenim vzburljenjem, postanemo žrtev stresne situacije. Sproži se stresna reakcija, kar dolgoročno slabi naš imunski sistem. Če pa se odzovemo mirno, lahko ohranimo notranje ravnovesje in s tem pridobimo čas, da se zavestno odločimo, kako se bomo soočili s težavami.

4. Vzpostavite nadzor nad svojim telesom! Pomembno je, da čim prej ustavite stresno reakcijo: umirite dihanje in sprostite mišično napetost.

5. Upočasnite se in iščite svojo notranjo moč! Stresne situacije nas običajno besno silijo v dejavnosti, da bi odstranili stres ali se mu izognili. Namesto tega se s sprostitvenimi tehnikami duševno in fizično umirite. Ko boste postali pozorni na vaše dihanje in občutek sproščenosti v mišicah, se bo vaša pozornost avtomatično obrnila navznoter. Tu je izvor vaših moči.

6. Razmišljajte optimistično! Ko smo v stresu, pogosto izgubimo pregled nad tem, kaj je mogoče in kaj je pomembno. V vašem trenutnem negativnem položaju poskusite najti dobre strani in priložnosti. Ne pozabite na svoje cilje.

Povzeto po: Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2012). *Ko te stresse stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Dr. Martina Horvat, karierna svetovalka

### UTRINKI Z DOGODKOV



### AKTUALNO

7. 6. 2016 ob 11.00: [Naj bo vaš življenjepis prepričljiv! - za študente FKKT UM](#)  
(FKKT UM — predavalnica A-107, Smetanova 17, Maribor)

2. 6. 2016 nas obiščite na stojnici Kariernega centra Univerze v Mariboru v okviru [Kariernega sejma Mojedelo!](#)

### ZANIMIVOSTI

Spanje pomaga pri utrjevanju/ohranjanju spomina in pri učenju. Študije kažejo, da spanje pomaga pri utrjevanju proceduralnega spomina, ki ljudem omogoča učenje različnih spretnosti in veščin (npr. igranja melodije na klavirju).

Vir: [www.sinapsa.org](http://www.sinapsa.org)

### NASVET MESECA

Da bi bili čim bolj učinkoviti v učnem procesu, uporabljajte različne učne strategije, in sicer:

- aktivno ponavljajte, kar je pomembno pri ohranjanju informacij v kratko-ročnem spominu in njihovem prenosu v dolgoročnega;
- smiselno povežite nove informacije s predznanjem;
- združujte informacije v širše pojmovne kategorije, da bi si lažje zapomnili.

Potrudite se, da bi v procesu učenja sami učinkovito izbrali strategije in jih povezali v specifično kombinacijo glede na cilj.

Povzeto po: Pečjak, S. in Gradišar, A. (2012). *Bralne učne strategije*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

**V Kariernem centru UM vam želimo uspešno izpitno obdobje in nepozabno poletje!**



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

