

Noi **CCOC** punem cariera ta pe primul plan!

Urmează Zilele Carierei în 26-27 octombrie!



Despre ce vom vorbi în acest număr...

Confuzii legate de psihologi

Starea de bine

Voluntariatul

Competențele viitorului

Planificarea primului an de studenție

"NU MERGE PE UNDE TE DUCE DRUMUL, MERGI PE UNDE NU EXISTĂ UN DRUM ȘI LASĂ O URMĂ" - R.W.EMERSON

Vremurile pe care le trăim (post-pandemie și cu război la graniță) ne învață o lecție – să nu subestimăm niciodată schimbările ce pot interveni destul de semnificativ și rapid în viețile noastre – schimbări ale noastre înșine, ale oamenilor, ale lumii.

Noi, echipa CCOC, te invităm să reflectezi la asta, acum când începi un nou drum – acela de student într-o capitală europeană a culturii. Poate nu pare simplu la început, dar lucrurile sunt mereu în mișcare, și după orice ploaie sufletul nostru se bucură de soare și curcubeu. Va fi bine, garantăm!

Schimbările în bine sunt în puterea noastră, a fiecăruia din noi. Descoperă serviciile pe care ți le punem la dispoziție, devino cea mai bună versiune a ta... și fii gata de succes! Dacă nu tu, atunci cine?

Consilierea psihologică – suport în aceste momente



În această realitate amenințată de pandemii și războaie, e vital pentru cariera noastră (și pentru starea de bine) să ne cunoaștem cât mai bine și să îmbunătățim modul în care funcționăm ca indivizi, pentru a ne adapta cât mai rapid și eficient tuturor schimbărilor. În aceste condiții, unii dintre voi se pot gândi să apeleze la serviciile unor specialiști – consilieri de dezvoltare personală sau chiar psihologi.



Link chestionar

Asemenea tuturor serviciilor oferite de CCOC UPT, serviciul de consiliere psihologică este gratuit pentru beneficiarii centrului (studenți și absolvenți UPT, liceeni sau alte persoane interesate de oferta educațională a UPT). Înscrierea pentru a beneficia de aceste servicii se face prin completarea unui scurt chestionar.



Dacă vă aflați în punctul în care ați dori să intrați într-un proces de dezvoltare personală sau consiliere psihologică, dar aveți unele întrebări legate de modul în care acest proces va decurge, vă răspundem cu drag la ele... sau poate unele își vor găsi răspunsul în articolul nostru:



Cele mai frecvente confuzii legate de psihologi



Confuzia 1: Psihologul aduce rețeta vieții lui în consiliere.

Unii clienți pot considera că studiul psihologiei este suficient pentru a găsi soluții practice la toate problemele vieții.

În realitate, și psihologii fac greșelile lor.

A cunoaște unele teorii din domenii precum psihologia poate fi foarte folositor, însă și în acest domeniu, modul de interpretare și punere în practică presupune muncă; o muncă cu noi înșine și o acordare a soluțiilor în raport cu propria personalitate, cu propriile principii, valori și propria percepție despre lume și viață.

Confuzia 2: Psihologul este cel care știe mai bine decât persoana consiliată ce este mai bine pentru aceasta.



Tocmai pentru că sunt o mulțime de aspecte care influențează deciziile unei persoane (aspecte care țin de persoană sau de contextele în care ea trăiește), psihologul nu va ști care e cea mai bună opțiune pentru persoana consiliată.

De ce am apela la un psiholog când suntem confuzi în legătură cu viața noastră, dacă el nu știe mai bine decât noi ce e de făcut? Pentru că psihologul va crea cadrul în care clientul își va lămuri (sieși) confuziile. Prin întrebări selectate cu maiestrie sau alte metode și tehnici, clientul este pus fața în față cu el însuși și invitat la a se vedea pe el sau viața lui din alte unghiuri sau perspective decât cele obișnuite.

Cadrul creat e unul în care vorbim cu voce tare despre noi și viața noastră. Pentru aceasta, vom depune un efort conștient și concentrat în direcția cunoașterii propriei noastre persoane. Răspunsurile cele mai corecte la propriile dileme doar noi ni le putem da, iar psihologul este cel care ghidează clientul în procesul rezolvării propriilor confuzii până când acesta își găsește răspunsurile pe care le caută.

Confuzia 3: Psihologii nu fac greseli în viețile lor, nu exprimă emoții negative, nu se află în impas.

Cred că mai toți psihologii au auzit măcar o dată în viață: „Dar tu ești psiholog! Cum de ... ești nervos?/nu știi ce să faci?/ai greșit? ai o problemă?” etc.

Psihologii sunt oameni care se confruntă cu aceleași tipuri de dileme existențiale sau probleme. Uneori și în viața psihologilor apar unele situații neprevazute sau neplăcute. Emoțiile sănătoase sunt cele adaptate la context și nu ceea ce numim emoții pozitive. Când lucrurile nu merg bine, un semn de sănătate mentală este să fim triști, nu entuziaști. Atunci când cineva manifestă în raport cu persoana noastră violență psihologică, e firesc să fim nemulțumiți.

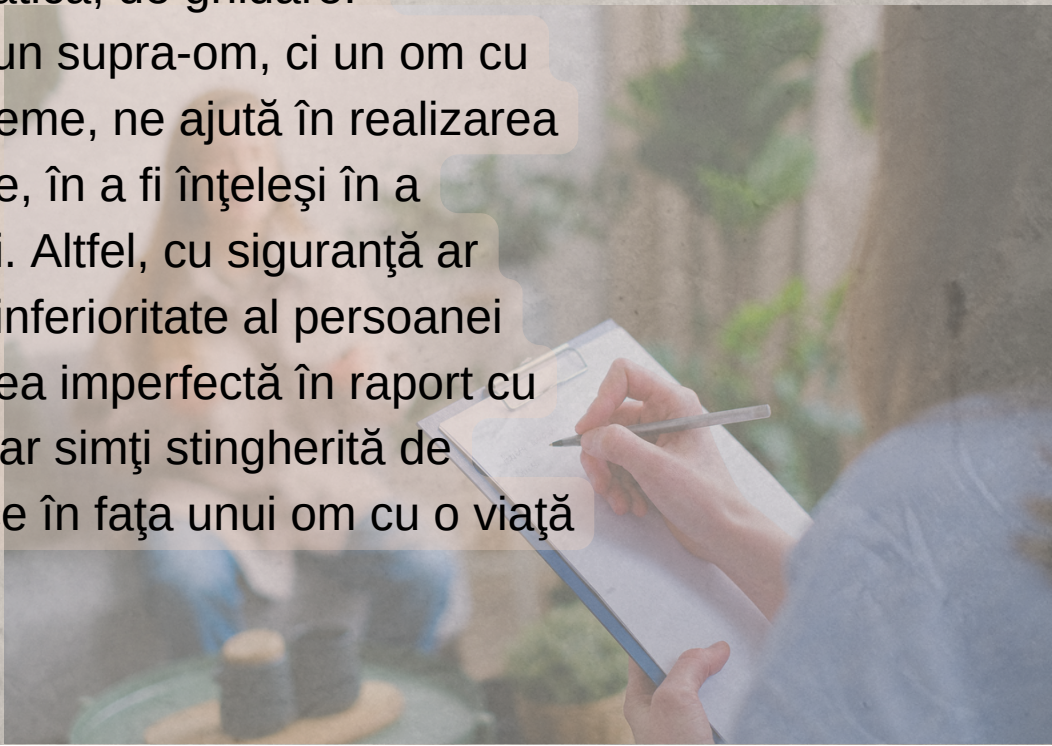
Psihologul nu este un supra-om, ci un om instruit în vederea dezvoltării unor abilități care îl vor ajuta să seteze o relație profesională cu persoana consiliată – deschisă, caldă, empatică, de ghidare.

Tocmai pentru că nu e un supra-om, ci un om cu propriile dileme și probleme, ne ajută în realizarea relației, în a ne deschide, în a fi înțeleși în a beneficia de empatia lui. Altfel, cu siguranță ar exista un sentiment de inferioritate al persoanei consiliate care s-ar vedea imperfectă în raport cu super-omul psiholog, s-ar simți stingherită de erorile pe care ea le face în fața unui om cu o viață perfectă.

.....

În nr. 11 al newsletterului nostru (apărut în septembrie 2021) am vorbit despre Mituri și prejudecăți legate de consilierea psihologică. Dacă nu ați făcut-o până acum, vă recomandăm să lecturați și acel articol, pentru a afla mai mult despre obiectivele vizate de consilierea psihologică sau despre relația care se crează între psiholog și persoana care apelează la servicii de consiliere psihologică.

.....



Starea de bine

un deziderat...complicat?



„Wellbeing” din engleză sună poate mai familiar în urechile noastre decât româneasca sintagmă „stare de bine”. Știm ce înseamnă acest concept? Și mai ales cum îl atingem?



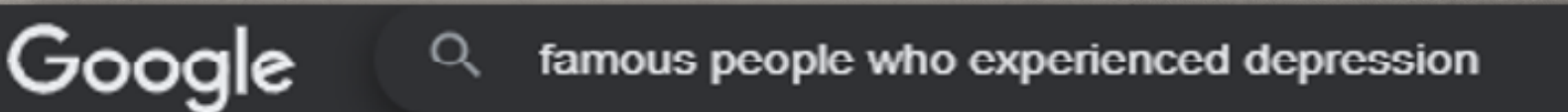
MENTAL



HEALTH

Din păcate, mulți dintre noi am crescut fără ca educatorii noștri (din familie și școală) să pună accent pe dezvoltarea noastră emoțională și pe acel „a fi bine cu noi înșine”. Am învățat mereu mai degrabă „a ști”, a „avea” sau a „deveni” - în termeni de performanță, reușită academică sau în muncă.

Dar de câte ori nu am auzit oare povești ale unor oameni cu cariere impresionante – cu succes și recunoaștere socială, care s-au luptat cu depresia? A ști, a fi și a avea nu par să fie suficiente pentru starea de bine a unei persoane, deși au un anume aport.



14 Celebrities Who Have Experienced Depressi... everydayhealth.com

Famous Faces of Depr... austinmindandwellness.c...

20 Celebrities Who Battled De... health.com

10 Famous People Who Struggle... theholisticsanctuary.com

22 Celebrities Who Have Spoken... goodhousekeeping.com

22 Celebrities Who Have Spoke... goodhousekeeping.com

FAMOUS FACES OF DEPRESSION

iFred Famous Faces | iFred

Este posibil ca aceste imagini să fie protejate de drepturi de autor. Aflați mai

Imagini similare



Starea de bine – wellbeing – se referă la o viață calitativă, în termeni de sănătate, stare materială, accesul la educație sau servicii sociale de calitate.

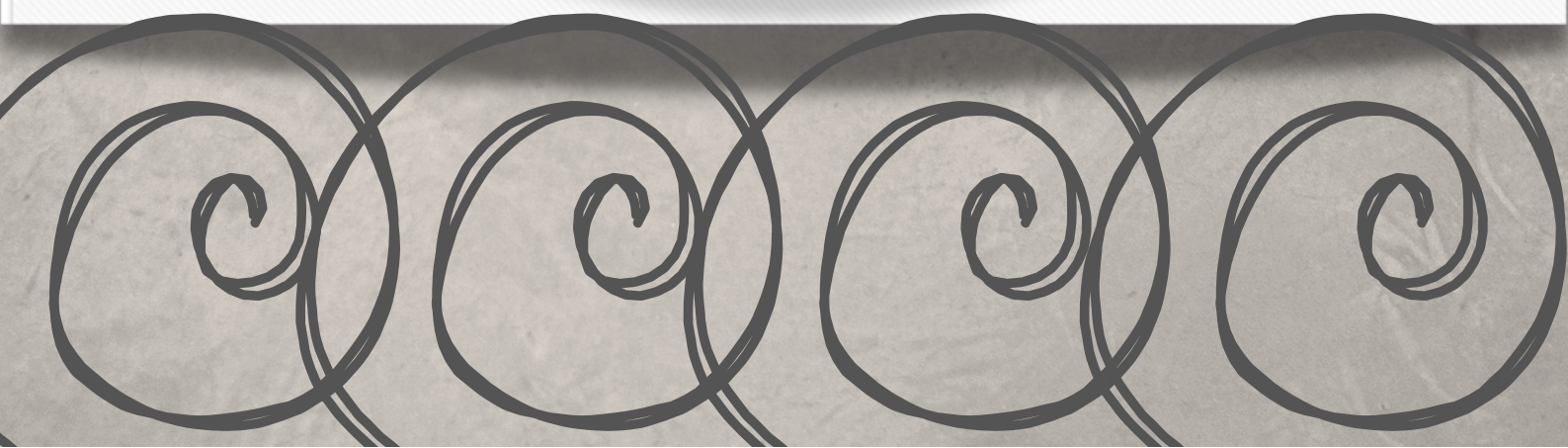
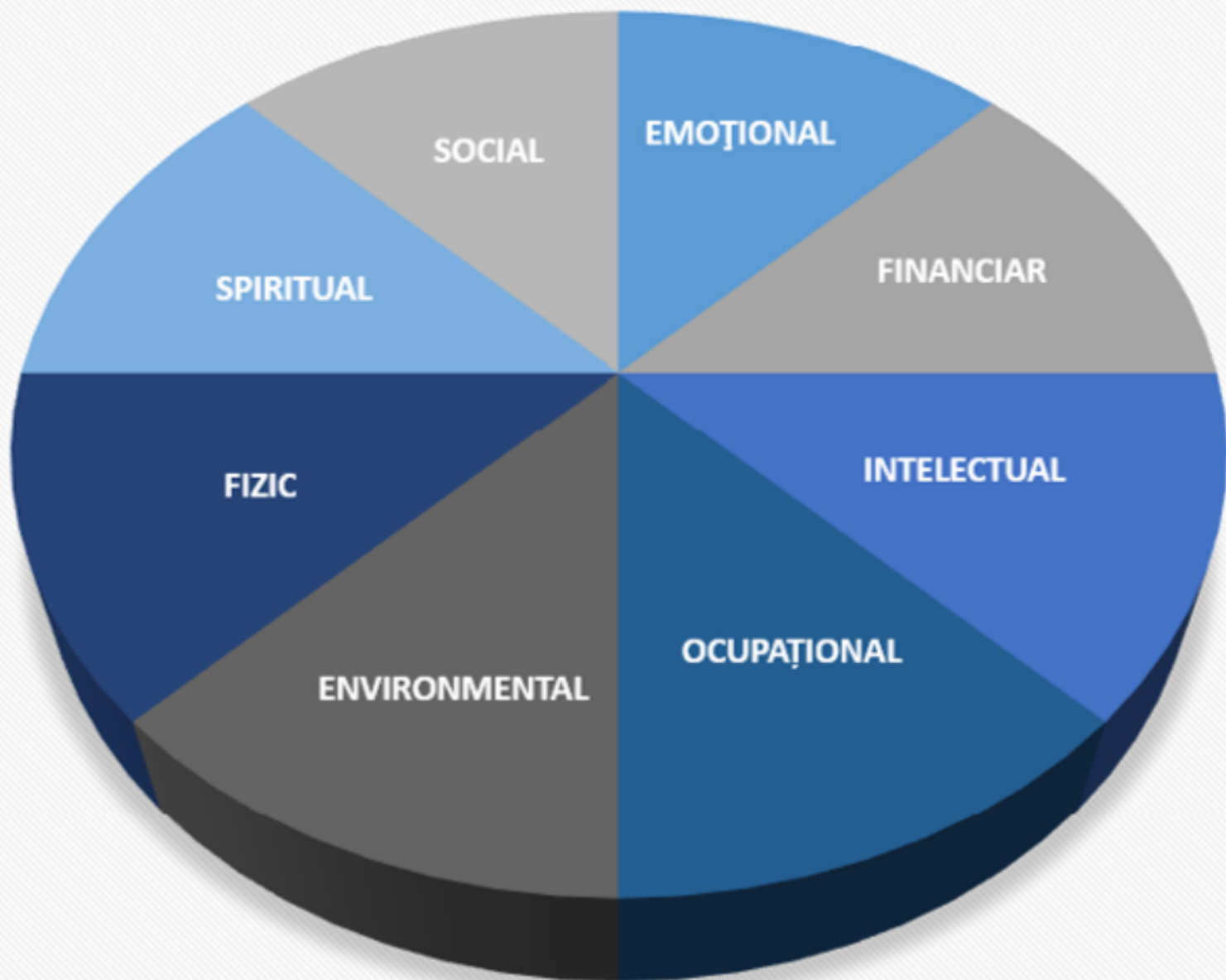


Starea de bine are și o componentă subiectivă, precum gradul de satisfacție al oamenilor față de viața lor, potențialul fiecăruia de dezvoltare, calitatea percepută a relațiilor sociale, perspectivele și atitudinea față de evenimentele cu care fiecare om se confruntă zi de zi.



„Inginerește” vorbind, starea de bine are 8 componente:

Componentele stării de bine



1. Componenta EMOȚIONALĂ

Pentru a dezvolta această componentă, ar trebui să lucrezi pentru a avea un sentiment puternic de sine care îți sprijină capacitatea de a te recunoaște, de a împărtăși și de a fi amabil cu tine însuși în timp ce experimentezi o gamă largă de emoții.



2. Componenta SPIRITUALĂ

Găsește sens în evenimentele vieții, demonstrează scopul individual și trăiește o viață care reflectă valorile și convingerile tale.



3. Componenta FIZICĂ

Ai grijă de corpul tău pentru o sănătate și o funcționare optime.



4. Componenta

OCUPAȚIONALĂ

Caută să ai o carieră interesantă, plăcută, semnificativă și care să contribuie la o societate mai bună.

5. Componenta

FINANCIARĂ

Alege sa trăiești în limitele posibilităților tale și învață să-ți gestionezi finanțele pe termen scurt și lung.



6. Componenta

ENVIRONMENTALĂ

Fii conștient de interacțiunile dintre mediu, comunitate și tine. Comportă-te responsabil.



7. Componenta SOCIALĂ

Construiți relații personale cu ceilalți, faceți față conflictelor în mod corespunzător și conectați-vă la o rețea socială pozitivă.



8. Componenta

INTELECTUALĂ

Fii deschis la idei noi, fii creativ, gândește critic și caută noi provocări!



Starea de bine a unei persoane nu poate fi înțeleasă doar ca absența problemelor sau a riscurilor, căci avem nevoie de provocări pentru a ne simți că suntem capabili și valoroși (în lipsa provocărilor, nu am avea rezultate cu care să ne demonstrăm valoarea în fața celorlalți, dar și a noastră înșine), iar viața noastră ar fi plicticoasă și neinteresantă.

Dar despre beneficiile provocărilor din viața noastră vom scrie un articol în newsletter-ul viitor.

Dacă vrei să ai o stare de bine, dar nu reușești să o atingi, serviciile de consiliere psihologică te pot ajuta. Consilierea psihologică nu presupune tratarea tulburărilor psihiatrice, terapia, nici diagnosticarea psihiatrică, ci autocunoaștere, dezvoltare personală și promovarea stării de bine

Asemenea tuturor serviciilor oferite de CCOC UPT, serviciul de consiliere psihologică este gratuit pentru studenții universității.

Înscrierea pentru a beneficia de aceste servicii se face prin completarea unui scurt chestionar:

LINK!



Voluntariatul

Integrarea în colectiv și implicarea în voluntariat

Odată cu începerea vieții de student, apare și teama de necunoscut, de nou, o nesiguranță care apare la mulți dintre tinerii studenți.

"Oare o să mă descurc într-un oraș mare? Oare o să îmi pot face prieteni?" Și întrebările pot continua.

Este ceva normal să simți toate aceste trăiri la început de drum, spre o viață care nu știi încotro te va duce. Există tineri care se integrează mai ușor într-un oraș nou, într-un colectiv, dar există și persoane la polul opus, mai introvertite cărora le este mai dificil să se acomodeze cu locuri și oameni noi.





Ca atare, un lucru care te ajută să te integrezi mai bine în comunitatea de studenți și să te obișnuiești cu tot ce presupune ea este să te implici în diverse organizații de voluntariat din cadrul universității și nu numai.

Voluntariatul reprezintă acea activitate care este benefică pentru individ, atât din punct de vedere personal, cât și profesional.

Voluntariatul este conceptul care presupune implicare voluntară din partea indivizilor, fără nicio constrângere, prin care persoanele își dedică un minim de timp și efort în beneficiul unei comunități sau în beneficiul unei acțiuni. Voluntariatul se axează în principal pe activitățile care sunt în interesul rezolvării unor probleme sociale.



Fiecare individ este diferit în felul său, iar în adolescență aceștia au nevoie de diverse experiențe pentru a avea o formare complexă, care îi va ajuta pe viitor. Voluntariatul este modul perfect prin care indivizii se pot dezvolta, pot evolua ca persoane.

Mai mult, voluntariatul are numeroase beneficii pentru persoanele care decid să se alăture unei astfel de inițiative: voluntariatul ajută la dezvoltarea relațiilor interpersonale, promovează sănătatea mentală, ajută indivizii să se orienteze în carieră, să fie la curent cu actualizările de pe piața muncii, le oferă provocări și îi ajută în găsirea unui loc de muncă. Universitatea Politehnica Timișoara dispune de oportunități de voluntariat pentru studenți. În cadrul universității, studenții pot alege să facă voluntariat prin intermediul organizațiilor studențești, dar și prin intermediul Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră.



Voluntarii Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră se pot implica în proiecte precum: „Caravana UPT”, „Zilele Carierei”, „CCOCAST”.

*În cadrul Caravanei UPT, aceștia
or să participe la promovarea
Universității Politehnica în licee din
județul Timiș, dar și în județele din
restul țării. Datorită acestui proiect,
aceștia își vor dezvolta abilitatea de
a promova și vor pune accent pe
public speaking.*

[Link CCOCAST](#)

*În ceea ce privește Zilele
Carierei, aceștia pot participa
la promovarea evenimentului,
la realizarea de materiale de
promovare, la partea de
organizare a evenimentului
sau se pot implica în partea
tehnică.*



*CCOCAST este un proiect
nou al CCOC, care încă este
în curs de dezvoltare.*

*Voluntarii pot crea diferite
podcast-uri fie cu studenți ai
Politehnicii, fie cu absolvenți,
cu reprezentanți ai unor
companii, care să aducă în
fața celorlalți o părere legată
de un anumit subiect atractiv
sau de ce nu, să relateze o
simplă experiență.*

[Link Zilele Carierei](#)

Importanța voluntariatului

Voluntariatul reprezintă acele activități făcute de orice individ, realizate în interesul unei comunități, a unei societăți sau grupuri, fără a primi orice fel de recompensă materială. Voluntariatul este o acțiune din proprie inițiativă.

Ca atare, voluntariatul are numeroase beneficii pentru persoanele care decid să se alăture unei astfel de inițiative. Așadar voluntariatul are atât beneficii personale cât și personale pentru individ.



Voluntariatul promovează sănătatea

Voluntariatul poate ajuta la menținerea sănătății mentale pozitive pentru voluntar. O persoană care face voluntariat poate vedea o creștere a încrederii lor, deoarece a-i ajuta pe alții poate oferi un sentiment de realizare. În plus, voluntariatul poate ajuta la scăderea riscului de depresie al unei persoane, deoarece voluntariatul te conectează cu alți oameni și oferă oportunități pentru interacțiuni sociale pozitive.



Voluntariatul ajută la dezvoltarea relațiilor interpersonale

Voluntariatul îi ajută pe indivizi să-și dezvolte abilități interpersonale și să comunice cu alte persoane, ceea ce oferă baza pentru crearea relațiilor sociale. Dacă o persoană este introvertită, munca de voluntariat îi poate oferi oportunități de a relaționa cu alți oameni și de a intra în legătură cu comunitatea. Ca rezultat, individul își poate îmbunătăți abilitățile interpersonale și de comunicare.



Voluntariatul ajută la extinderea cercului de cunoștințe.

În calitate de voluntar, indivizii au oportunități de a cunoaște oameni noi și, eventual, de a se împrieteni cu persoane pe care nu le-ar fi întâlnit altfel. Aceste noi relații se construiesc prin interesul comun pe care ambele părți îl au în munca de voluntariat.



Voluntariatul oferă indivizilor provocări

Persoanele pot descoperi că unele sarcini sunt provocatoare, mai ales dacă fac voluntariat într-o industrie care nu le este familiară. În acest fel, voluntariatul poate oferi provocări stimulatoare care îi pot învăța noi abilități. Voluntariatul într-un domeniu nou, este o modalitate excelentă de a scoate CV-ul în evidență, deoarece le arată potențialilor angajatori că sunteți dispuși să acceptați provocările.



Voluntariatul vă ajută în găsirea unui loc de muncă

Ocazional, voluntariatul poate duce la angajarea voluntarului de către organizație. Atunci când o organizație caută să angajeze intern, este probabil ca managerii de angajare să înceapă să se uite la poziții interne, cum ar fi cele care s-au oferit anterior voluntar la organizație. Persoanele care fac voluntariat și apoi aplică pentru posturi plătite, atunci când sunt disponibile, pot avea un avantaj față de angajările din exterior. De exemplu, dacă o persoană este voluntară la o agenție timp de trei ani, cunoaște deja angajații agenției, politicile, procedurile și cultura companiei are șanse foarte mari să fie angajată.



Voluntariatul promovează fericirea

Voluntariatul poate aduce bucurie și fericire voluntarului, oferindu-i oportunități de a-i ajuta pe cei care au nevoie. În mod similar, a deveni voluntar poate adăuga oportunități pentru noi experiențe. De exemplu, dacă lucrați într-o multinațională, s-ar putea să vă fie benefic să faceți voluntariat la un adăpost pentru animale, astfel încât să aveți mai mult timp în aer liber.



Voluntariatul vă ajută să vă orientați în carieră

Voluntariatul oferă indivizilor experiențe noi, a deveni voluntar îl poate ajuta să descopere calea ideală spre o carieră de succes. Dacă munca de voluntariat se pliază cu pasiunile individului, voluntariatul îl poate ajuta să determine dacă o carieră în acel domeniu îl interesează. În plus, voluntariatul oferă informații valoroase despre carieră cu privire la obiceiurile și preferințele în muncă. De exemplu, puteți descoperi prin voluntariat că preferați să efectuați sarcini administrative, spre deosebire de sarcini de vânzări sau de performanță.



Voluntariatul vă ajută să fiți la curent cu actualizările de pe piața muncii

Voluntariatul vă permite să fiți la curent cu orice schimbări referitoare la piața muncii. Voluntarii își pot îmbunătăți setul de abilități unice și pot învăța noi abilități prin voluntariat, ceea ce este benefic pentru orice loc de muncă.



Competențele viitorului



și aportul CCOC....



Fabula cocoșului și a rândunicii

-Walter Vandervelde

A fost odată un cocoș cu pene aurii, care își purta penele cu mândrie și conducea ca un rege în timp ce găinile îi admirau talentul lui. O rândunică obosită de zbor s-a așezat în ograda cocoșului. Cocoșul, șocat, a strigat:

-Vrei să vii aici și să tulburi pacea și liniștea în rândul nostru?

-Îmi cer scuze, dar nu asta am urmărit, nu sunt genul să fac așa ceva...dar dacă tot am ajuns aici și nu mă grăbesc, poate aș putea să vă învăț pe toți să zburați.

-Cum îndrăznești? Nu vreau să zbor! Ce sugestie prostească!

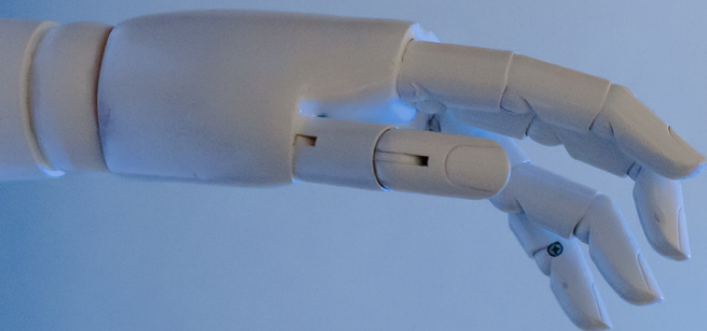
-Oke! Multă baftă, străine! Nu este treaba mea să mă amestec în treburile tale personale, dar ia seama că trăiești într-un mediu periculos...

A doua zi a venit fermierul. Cocoșul s-a luptat cu vitejie. Unii spun că lupta a fost nedreaptă, dar alții spun că friptura a fost extrem de delicioasă...





Potrivit Future Work Skills (2020), viitorul muncii va fi unul în continuă schimbare. Pornind de la analiza studiilor realizate de ei, voi prezenta principalele schimbări și competențele dorite de la viitorii angajați. Mai mult decât atât, voi adăuga și felul în care CCOC poate veni cu sprijin suplimentar, pe lângă educația formală (de care aveți parte în cadrul programului de studii pe care îl urmați) pentru a forma aceste competențe.



Care sunt principalele schimbări care impactează și piața muncii?

Durata de viață crește. Prin urmare, se așteaptă ca vârsta de pensionare să depășească 65 de ani, iar planul de carieră se extinde și devine mult mai flexibil.



Automatizarea pătrunde rapid în muncă, permițând angajaților să scape de tot ceea ce înseamnă task-uri repetitive.

Lumea devine un mare sistem programabil în care mijloacele de comunicare evoluează, solicitând o continuă "alfabetizare media".



Se dezvoltă organizații "superstructurate", care vor depăși barierele a ceea ce înseamnă o organizație azi, atât în termeni de producție, cât și în termeni de valori.

La nivel global lumea va fi interconectată, provocând la interacțiune și adaptare (globalizare).



Dincolo de automatizare, viitorul muncii este influențat și de sustenabilitatea mediului, ceea ce va duce la integrarea în valorile organizațiilor ca activitățile să fie desfășurate astfel încât mediul să nu aibă de suferit.



Ce competențe sunt dorite de la viitorii angajați?



Înțelegerea- abilitatea de a pătrunde semnificația și sensul a ceea ce este exprimat.

Inteligența socială- abilitatea de a te conecta cu ceilalți într-o manieră directă pentru a simți și stimula reacțiile și interacțiunile dorite.



Gândirea adaptativă- abilitatea de a veni cu soluții și răspunsuri care să depășească ceea ce e deja "bătătorit".

Competențe inter-culturale- abilitatea de a opera în diverse cadre culturale.



Gândire computațională- abilitatea de raționament al datelor, de a traduce datele și conceptele abstracte pe înțeles.



Ce competențe sunt dorite de la viitorii angajați?

Noua alfabetizare media- abilitatea de a dezvolta, în mod critic, conținut adaptat noilor forme media, și folosirea acestui conținut în scop persuasiv.

Transdisciplinaritatea- abilitatea de a înțelege și folosi concepte din mai multe discipline.

Design mindset-abilitatea de a-ți reprezenta și a dezvolta planuri și procese de muncă care să te ducă la rezultatul dorit.

Managementul încărcării cognitive- abilitatea de a filtra și diferenția informații în funcție de importanța lor pentru a putea maximiza capacitatea de funcționare cognitivă.

Colaborare virtuală- abilitatea de a lucra productiv și în cadrul unei echipe virtuale.

Future Work Skills 2020

While all six drivers are important in shaping the landscape in which each skill emerges, the color-coding and placement here indicate which drivers have particular relevance to the development of each of the skills.

KEY



Drivers — disruptive shifts that will reshape the workforce landscape



Key skill needed in the future workforce

extreme longevity

Increasing global lifespans change the nature of careers and learning

Trans-disciplinarity

computational world

Massive increase in sensors and processing power make the world a programmable system

Design Mindset

superstructured organizations

Social technologies drive new forms of production and value creation

Sense-Making

rise of smart machines and systems

Workplace robotics nudge human workers out of rote, repetitive tasks

Novel and Adaptive Thinking

Social Intelligence

New Media Literacy

Cognitive Load Management

Cross Cultural Competency

Virtual Collaboration

new media ecology

New communication tools require new media literacies beyond text

Computational Thinking

globally-connected world

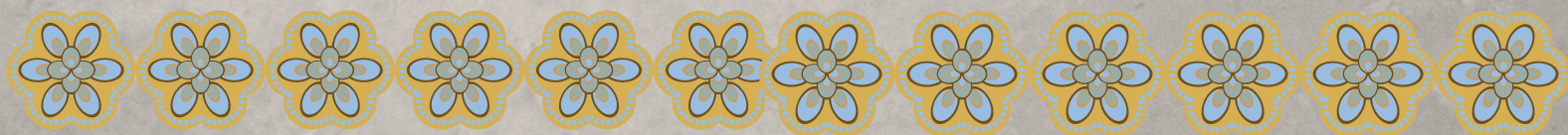
Increased global interconnectivity puts diversity and adaptability at the center of organizational operations

Cum te sprijină CCOC în formarea acestor competențe?

Dacă te afli deja într-un program de studii care te pregătește pentru noua eră digitală, cu siguranță ai deja sprijinul potrivit pentru a-ți forma competențe hard (nivelul de expertiză- ex: să cunoști un limbaj de programare-cum ar fi JavaScript- și să îți dezvolți logica).

Totuși, așa cum îți spuneam, noua eră digitală ne solicită și alte competențe, competențe soft (focus pe trăsăturile de caracter și relații interpersonală-ex: empatie, răbdare, lucru în echipă). Prin activitățile desfășurate dincolo de cursuri și seminarii, dincolo de laboratoare, UPT susține și formarea lor, motiv pentru care UPT, prin intermediul CCOC, îți pune la dispoziție o serie de beneficii precum: modul de consiliere, ședințe de consiliere educațională și psihologică, evenimente care să te aducă în contact cu angajatori (ex: Zilele Carierei), voluntariat, dar și multe alte activități.

Pe scurt, dacă ai citit fabulă de la începutul acestui articol, noi suntem rândunica dornică să vă învețe să zburați, dar avem nevoie de dorința și implicarea voastră pentru a "zbura".





Jobs are the cornerstone of our economic and social lives: they give people meaning, self-respect, income and the chance to make societal contributions (susținut de analiza studiilor de specialitate realizat de Bakshi și colaboratorii lui în 2017).

Resurse

- I. Bakshi, H., Downing, J. M., Osborne, M. A., & Schneider, P. (2017). The future of skills: Employment in 2030. Pearson.
- II. Davies, A., Fidler, D., & Gorbis, M. (2011). Future work skills 2020. Institute for the Future for University of Phoenix Research Institute, 540.
- III. <https://www.youtube.com/watch?v=GKDvSYDbyYY>

Planificarea primului an de facultate

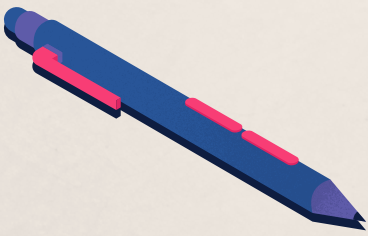


Fiecare perioadă din viață își are propriul scop, propriile lecții învățate, propriile amintiri, dar întotdeauna am simțit că perioada facultății va fi „that time”. Înainte de a vorbi despre ce a însemnat pentru noi primul an de facultate și tot ce trebuie să știi despre el, îți vom oferi un sfat – *choose what will make you happy, not what will make you rich.*

*În primul rând, pentru a
lămuri orice zvonuri,
facultatea nu e ceea ce ți
se prezintă în filmele
americane, nu trebuie să
aderi la nicio frăție/club,
campusul tău nu are
nevoie de o mapă și n-o
să trăiești într-un party
continuu, dar nici nu
trebuie să fie așa. Dacă
treci de prima zi fără să
plângi, vei supraviețui...*

Glumim!





Stabilește-ți câteva obiective!

Urmează un nou capitol din viața ta și încă ai timp să te gândești la ce ai de făcut și să te pregătești, așa că acordă-ți timp să listezi ce realizări vrei să ai din punct de vedere academic și cum ai vrea să decurgă viața ta de student.

Această listă poate suferi modificări considerabile odată ce începi facultatea și intri „în pâine”, dar va contribui la confortul tău mental și te poate motiva să te ții de treabă.

Poate că ai emoții în fața necunoscutului, cu atât mai mult dacă urmează să te muți de acasă și să fii înconjurat de străini. Nu-ți face griji! Majoritatea oamenilor își amintesc cu drag și nostalgie de anii studenției, iar șansele ca și pentru tine să devină cea mai frumoasă perioadă din viața ta sunt foarte mari.





O bună planificare te ajută de la începutul primului an de studenție. Dacă ai deja obiective bine stabilite , nu te abate de la drumul tau. Prioritizează-ți task-urile, organizeaza-ți timpul bine, mănâcă sănătos, fă sport, socializează, fă voluntariat și vei avea de câștigat



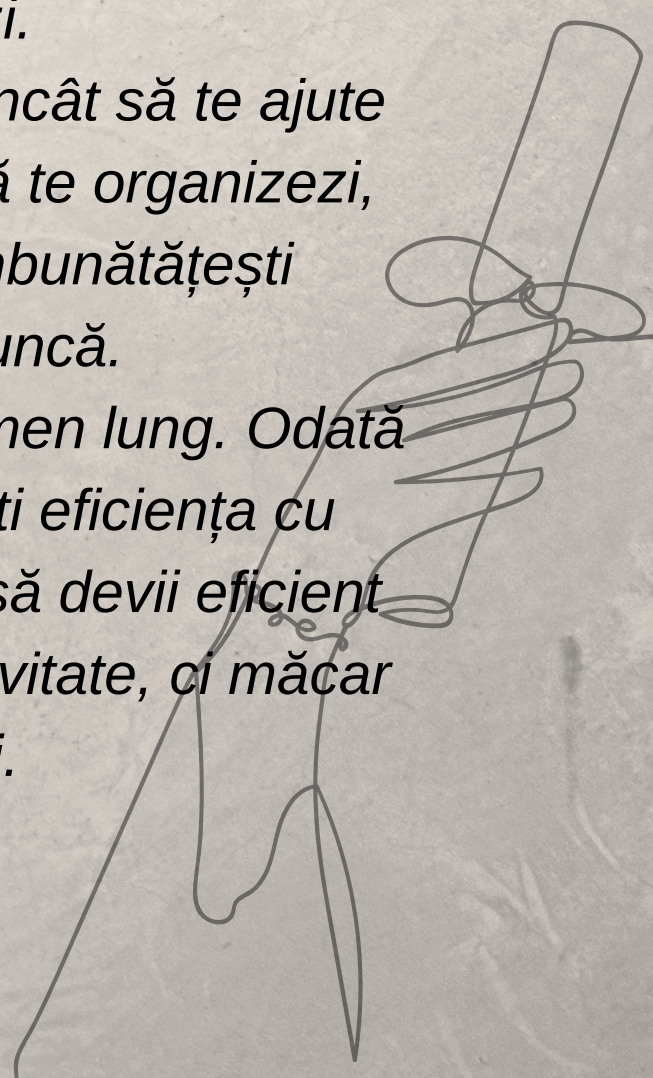
Sistemul care te va ajuta să devii un student productiv

*Sunt elemente care afectează productivitatea
oricărui student. Aceste elemente sunt strâns
legate, iar ignorarea unuia poate aduce deficiență
în productivitate.*

*Poți întotdeauna să ajustezi sistemul următor în
funcție de nevoile tale. De ținut minte faptul că un
sistem al productivității ar trebui să-ți ușureze
munca, nu s-o facă mai complexă. Ar trebui să fii
confortabil cu folosirea următorului sistem, scopul
acestuia fiind să te facă mai productiv, în general,
în viața ta de zi cu zi.*

*Cei câțiva pași sunt creați astfel încât să te ajute
să dezvolți o bună mentalitate, să te organizezi,
să muncești eficient și să-ți îmbunătățești
următorul proces de muncă.*

*Scopul ar trebui să fie unul pe termen lung. Odată
ce ai început să îți îmbunătățești eficiența cu
ajutorul acestui sistem, ar trebui să devii eficient
nu doar pentru următoarea ta activitate, ci măcar
pentru următorii ani.*



Câțiva pași sunt următorii:

- *Dezvoltarea unei mentalități valoroase;*
 - *Setarea obiectivelor;*
 - *Organizare;*
- *Planificarea și prioritizarea sarcinilor;*
- *Crearea unor condiții de muncă extraordinare;*
- *Focusarea și eliminarea distragerilor;*
- *Dezvoltarea rutinelor și obiceiurilor;*
 - *Evaluare constantă.*

Oricare ar fi lucrul pe care-l faci, gândește-te la o singură întrebare – care este felul în care, lucrul la care lucrez acum, să mă ajute să-mi ating scopurile? Această întrebare te poate ajuta să-ți trăiești viața și să lucrezi cu intenție.

A avea o țintă către care să te îndrepti face ca lucrurile să fie mult mai clare.

Prin faptul că ești conștient de obiectivele și intențiile tale, te ajută să conectezi ceea ce faci cu scopul tău în viață. Mai mult, te ajută să muncești productiv și conștient, astfel încât să nu pierzi timp cu lucruri care nu sunt importante.

Contactează-ne

Bulevardul Vasile Pârvan, nr. 2B, sala A001

Timișoara

0256/404704

CCOC@UPT.RO

WWW.FACEBOOK.COM/CCOC.UPT

CCOCUPT - ON INSTAGRAM