

spis treści

s.3

Dlaczego mi się nie chce

s.4

Poszerzamy horyzonty
- program mentorski

s.6

Moja mama studentka

s.12

Zarządzanie sobą w czasie

s.14

Jak Aron został strażakiem

s.17

Pierwiastki kontra ludzie

s.20

Stres studentów

s.22

Savoir vivre na uczelni

ERPEKA

WYDAWCA
Wojewódzki Urząd Pracy w Gdańsku
ul. Podwale Przedmiejskie 30
80-824 Gdańsk
REDAKCJA
Centrum Informacji i Planowania
Kariery Zawodowej w Gdańsku
ul. Heweliusza 11, 80-890 Gdańsk
tel. 58 32 37 230
doradcy@wup.gdansk.pl

Wersja elektroniczna dostępna
na stronie:
www.wup.gdansk.pl/publikacje
oraz na stronie biur karier
Redakcja zastrzega sobie prawo
skracania i adiustacji tekstów
oraz zmiany ich tytułów.
ISBN- 978-83-945509-3-6
Egzemplarz bezpłatny
Nakład: 1500 egzemplarzy
Wydanie zamknięto: 30.09.2016

Publikacja powstała przy współpracy Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Gdańsku, Uniwersytetu Gdańskiego, Politechniki Gdańskiej, Akademii Morskiej w Gdyni i Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku w związku z upowszechnieniem informacji zawodowych zgodnie z art. 8 ust. 8 pkt za Ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz.U. 2015.149 z późn. zm.).



Dlaczego mi się nie chce

„Nie chce mi się” to zdanie które słycać tak często. Nie chce nam się iść do pracy, na uczelnię, na szkolenie. Może to jakiś wirus rozprzestrzenia się w powietrzu i każe nam zostać w domu, pograć na komputerze albo pozostać w takim stanie wiedzy, jaki mamy? Pewnie naszą niechęć do aktywności najłatwiej byłoby zwalić na taki leniowirus, ale na szczęście nie jest to możliwe. A zatem dlaczego tak się dzieje? Czy to brak wiary w sens aktywnego działania? Obawa przed porażką? Może za wiele jest możliwości i dlatego nie decydujemy się na jakiegokolwiek działanie? Albo po prostu ciągle brakuje nam czasu? W publikacji dla studentów i absolwentów „eRPeKa” chcemy pokazać przykłady osób, którym chciało się podjąć wysiłek. Znajdziecie m.in. artykuł o młodych mamach „Moja mama studentka”. Połączenie tych dwóch ról to dopiero jest wyzwanie i może stanowić dla wszystkich wzór do organizacji i wytrwałości w dążeniu do celu. Praktyczne porady dotyczące organizacji swojego czasu znajdują się ponadto w artykule „Zarządzanie sobą w czasie”. Problemy z organizacją czasu, ale i inne wyzwania stojące przed wszystkimi studentami mogą przyczynić się do wzrostu poziomu stresu. O pracy ze stresem piszemy w artykule „Stres studentów – jak mu przeciwdziałać”. Jeśli brak aktywności wynika z tego, że nie wiemy jak działać, to może inspiracją będą nasze doświadczenia opisane w Programie Mentorskim „Poszerzamy Horyzonty”. Opowiada on o tym, jak pomocne w odpowiedzialnym podjęciu pracy mogą być spotkania z osobami o dużym doświadczeniu w danej branży.

A jeśli nie wiemy, czym w ogóle powinniśmy się zająć, może inspiracją będą nasze wywiady. Pierwszy ze studentem-strażakiem, dla którego dawne zainteresowanie okazało się pasją, którą chce realizować mimo angażujących studiów. Drugi wywiad przeprowadziliśmy ze studentem fizjoterapii, który opowiadając o swojej pasji dosłownie zaraża nas swoją energią. I właśnie takiej infekcji życzymy Wam wszystkim. Oczywiście pamiętajcie, że jeśli wciąż szukacie swojej drogi zawodowej, pomoc w jej odpowiednim wyborze oferują doradcy zawodowi Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej oraz Biur Karier (adresy z tyłu okładki). Zapraszamy do lektury.

Zespół redakcyjny w składzie:

Krzyszto Świętański, redaktor naczelny
- Wojewódzki Urząd Pracy w Gdańsku

autorzy:

Monika Downar - Politechnika Gdańska
Karolina Jędrzejewicz - Akademia Marynarki
Wojennej w Gdyni
Agnieszka Katka - Wojewódzki Urząd Pracy
w Gdańsku
Aleksandra Kozicka - Uniwersytet Gdański
Monika Kucharczyk - Wyższa Szkoła Administra-
cji i Biznesu w Gdyni
Barbara Kuklińska - Wojewódzki Urząd Pracy
w Gdańsku
Owidiusz Moska - Akademia Wychowania
Fizycznego i Sportu w Gdańsku
Izabela Średzińska - Akademia Morska w Gdyni

Poszerzamy horyzonty

- program mentorski

Anita Rybacka, Dominik Pactwa



Przejście ze świata edukacji do świata pracy niektórym studentom nie dostarcza większych rozterek, dla części może jednak stanowić pewne wyzwanie. Z jednej strony problematyczny może być nadmiar lub brak pomysłów na swoją przyszłość zawodową, z drugiej zaś mała wiedza o specyfice pracy w wybranym obszarze zawodowym.

Ciekawym sposobem odkrywania świata pracy są spotkania z mentorem, osobą posiadającą doświadczenie zawodowe w obszarze bliskim naszym zainteresowaniom. Rozmowy z mentorem mogą być bezcennym źródłem inspiracji i szansą na pozyskanie informacji o charakterze pracy w wybranym sektorze rynku, a także sposobem na zweryfikowanie własnych wyobrażeń w tym zakresie. Wnioski i refleksje z rozmów mogą być niezwykle pomocne w poszukiwaniu

pomysłów na swoją zawodową przyszłość, jak również w podejmowaniu decyzji dotyczących planowania ścieżki rozwoju zawodowego.

W ubiegłym roku przeprowadziliśmy pilotażową edycję Programu Mentorskiego. Studenci, przed rozpoczęciem cyklu indywidualnych spotkań z mentorem, wzięli udział w warsztatach rozwojowych, omówili wynik badania kwestionariuszem preferencji zawodowych MBTI oraz skonsultowali CV z doradcą zawodowym. Uczestnikami byli studenci różnych kierunków, mentorzy zaś reprezentowali różne sektory rynku i działy firm. Wśród nich znalazły się osoby

związane m.in. z działami HR, marketingiem, branżą szkoleniową, księgowością. Jednym z założeń Programu było połączenie studentów i mentorów w pary, w których doświadczenie i wiedza mentora wychodziły naprzeciw potrzebom i zainteresowaniom zawodowym studenta.

Koncepcja, opracowanie i realizacja Programu Mentorskiego „Poszerzamy horyzonty”: WUP w Gdańsku, Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej. Współpraca: Biuro Karier Uniwersytetu Gdańskiego.



Robert A. Rocto

Oct 27 / 04. 10 7
Friday, 13, opening of...

Magdalena Firfa, absolwentka UG, wzięła udział w ubiegłorocznej edycji programu i podzieliła się swoimi wrażeniami.

Program mentorski „Poszerzamy horyzonty” jest dla wszystkich, zarówno dla studentów szukających swojej drogi zawodowej, jak i dla zdecydowanych, pewnych tego, co chcą robić w przyszłości. Osobom niezdecydowanym pomaga znaleźć opcje, a tym już ze znającym ułatwia ich weryfikację, poznać, które opcje są lepsze, właściwe. Mentoring to więcej niż staże i praktyki, to spotkania z mentorem, warsztaty, pomagające przemyśleć swoją drogę, otworzyć głowę na nowe rozwiązania.

Spotkania z moją mentorką sprawiły, że podjęłam się wolontariatu, który w moim otoczeniu był krytykowany. Mentorka zachęciła mnie, aby próbować, żeby znaleźć to, czego szukam. Rozmowy były weryfikacją moich wyobrażeń o pracy w branży PR. Zrozumiałam, że pierwsza praca nie musi być tą docelową, wymarzoną. W czasie trwania Programu poszukiwałam intensywnie pracy, wysyłałam cv, uczęszczałam na warsztaty, sympozja, odbyłam 2 miesięczny bezpłatny staż w dziale marketingu fundacji. Dużo się nauczyłam, nadal współpracuję z tą instytucją. Wiedziałam, że muszę wychodzić z inicjatywą, ze swoimi pomysłami, że ważne jest, abym była proaktywna, a nie tylko wyko-

nująca polecenia. W tym czasie wymyśliłam event dla młodych dziewczyn, który od początku do końca zorganizowałam sama. Warsztaty i spotkania z mentorem w ramach programu ukierunkowały mnie, sprawiły, że z 10 ścieżek i pomysłów na siebie ograniczyłam się do trzech. Po fazie frustracji w czasie poszukiwań pracy zaczęłam być cierpliwa, filtrowałam ogłoszenia. To program mentorski nakierował mnie na odpowiednią drogę zawodową, uświadomił jakie mam mocne strony i jak moje pomysły odbierane są przez innych. Po zakończeniu programu utrzymuję nadal kontakt z moją mentorką, mogę zasięgnąć jej opinii, rozwiać wątpliwości. Dzięki udziałowi w programie zweryfikowałam też swoje wyobrażenie o branży HR. Moim marzeniem było podjęcie pracy związanej z human resources. Okazało się, że to wcale nie jest najlepszy pomysł na mój zawodowy rozwój. Dzięki stażowi znalazłam pracę, którą mam do teraz. Spełnia ona moje oczekiwania. Nadal też mam kontakt z innymi studentami uczestniczącymi w programie. Wspieramy się i wymieniamy doświadczeniami.



Moja mama studentka

Barbara Kuklińska

Dla Magdy to była wymagająca zmiana, dla Natalii kolejny etap życia, dla Elizy wybór, który długo rozważała. Choć pojawiało się wielu doradców, którzy mówili – nie dasz rady, to za ciężkie, kiedy ty się będziesz uczyć – one trwały przy swoim. Nie, łatwo nie było i nie jest. Wiedziały od samego początku, że czeka je niezwykle, podwójne zadanie – pogodzenie macierzyństwa i nauki.

Magda i Hubert

Mały ma teraz dwa latka i Magda dziękuje losowi, że czas najcięższych egzaminów na studiach padał na okres, kiedy jeszcze dużo spał. Magda studiuje na Uniwersytecie Gdańskim, na Wydziale Nauk Społecznych. W tym roku ma nadzieję napisać magisterium. Hubert pojawił się na świecie jako nieplanowany, najlepszy prezent. Razem z tatą Huberta mieszkali w akademiku i żyli pełnią studenckiego życia.

-A tu bach, nasza niespodzianka, która nam mocno wszystko przewartościowała – śmieje się Magda. Na gwałt szukaliśmy samodzielnego mieszkania w rozsądnej cenie do wynajęcia, bo żadne z nas nie wyobrażało sobie zamieszkać z maluchem w akademiku, nawet jeśli jakimś cudem dostalibyśmy tzw. pokój rodzinny. Huberta urodziłam w grudniu, a na początku lutego miałam sesję.

*Robert N. Doctor
Oct 27 / 04. 10 P.M.
First day of opening of Subway.*

W styczniu prawie nie chodziłam na ćwiczenia, tata małego w moim imieniu kontaktował się osobiście z wykładowcami. Wszyscy przymknęli oko na moje nieobecności.

Miesięczny dzidzius wprawdzie bardzo absorbował, ale dużo spał. Magda za to spała bardzo mało, ale uparła się, że zimową sesję zaliczy w terminie i udało się bez żadnej poprawki.

- Z letnią było już gorzej, bo pokryła się akurat z ząbkowaniem. Nosiliśmy Hubiego na zmianę w nocy, mając na uszach słuchawki z nagranyimi wykładami. I tak uważam, że nie było najgorzej – tylko jeden egzamin w sesji poprawkowej.

W czasie wakacji dużo rozmawiali, jak zorganizować życie. Dwoje rodziców na studiach dziennych, bez wsparcia rodziców, którzy mieszkają daleko (obje pochodzą spod Białegostoku), czuli, że nie dadzą na dłuższą metę rady.

- Mój parter stanął wtedy na wysokości zadania i zrezygnował ze studiów dziennych, przeniósł się na zaoczne i znalazł pracę.

Magda przyznaje jednak, że takie szybkie przeobrazenie się z beztrudnych studentów z akademika w odpowiedzialnych rodziców, jednocześnie praca zawodowa i nauka, bardzo wpłynęły na ich związek i ich samych.

Potrzeba było wiele czasu, kompromisów i dojrzałości, żeby nauczyć się nowych ról, wszystko poukładać i znaleźć siłę na codzienny uśmiech – Na razie się udaje – mówi Magda, podczas gdy Hubert ciągnie ją za rękaw, żeby już przestała rozmawiać i pooglądała z nim książeczkę o koparkach – i z każdym miesiącem jest i łatwiej i trudniej. Nauczyliśmy się wiele o sobie, wiemy, że można to wszystko pogodzić, aczkolwiek Hubi jest coraz bardziej absorbujący i ciężiej znaleźć czas na naukę, poza nocą. Na szczęście przede mną ostatni rok studiów, mniej zajęć na uczelni, a Hubert dostał się do żłobka. Mój partner swoją pracę magisterską już prawie kończy. Damy radę.

Eliza, Michalina i Marianna

Z rodziną mieszka od kilku lat w Irlandii. Wyjechała z Gdańska przed obroną studiów magisterskich na Wydziale Prawa i Administracji na Uniwersytecie Gdańskim. Nie obroniła się, odkładając to na później, które nie nadeszło. Pojawiły się za to dzieci i wir domowych i rodzinnych obowiązków porwał ją na długo.

- Potrzeba studiowania i posiadania wyższego wykształcenia tkwiła we mnie od momentu kiedy zaprzepaciłam pięć lat zaocznego prawa na UG. - Może to zabrzmieć jak banał, ale ja naprawdę budziłam się w nocy myśląc o tym, że chciałybym móc się uczyć, skończone studia. Ponieważ mieszkam z rodziną w Irlandii wydawało mi się to niemożliwe i z powodu bariery językowej, i dwóch córek, i nieznamości systemu nauczania i finansów. Jednocześnie nadszedł czas powrotu do pracy po urlopie wychowawczym, a ja zupełnie nie potrafiłam sobie wyobrazić powrotu do dawnego zajęcia. Po prawie 3 latach spędzonych w domu z dziećmi czułam się spełniona jako mama, ale społecznie wyalienowana i z samoocezną ciągnącą się gdzieś na poziomie najgłębszego szybu Wieliczki. Nie potrafiłam sobie wyobrazić, że jakkolwiek uniwersytet mógłby mieć ze mnie jakikolwiek pożytek – wspomina Eliza.

To doradca zawodowy utwierdził Elizę w przekonaniu, że studia są w jej przypadku możliwe i że dadzą jej szansę na lepszą pracę. W irlandzkim systemie szkolnictwa wyższego funkcjonują kursy przygotowawcze do studiów i na taki właśnie kurs została wysłana przez doradcę. Dodatkowo uczestnicy kursu mieli zapewnione przedszkole dla dzieci.

- Był to rok przełomowy. Kurs był prowadzony na bardzo wysokim poziomie, przez inteligentnych, zaangażowanych i niezwykle wspierających nauczycieli. Otrzymałam tam wszelką pomoc w wyborze uniwersytetu, kierunku studiów, uczestnictwa w dniach otwartych i nawet dostępu do testów na krytyczne myślenie, które



foto: www.QuibArtStudios.com

musiałam zdać by zakwalifikować się na upatrzonej marketing. I tak dostałam się na trzyletnie, licencjackie studia.

Początkowa euforia zaczęła jednak ustępować, gdy rzeczywistość doszła do głosu. Pozostanie przez 3 lata bez dochodu, pokrywanie kosztów przedszkola, dojazdy 15km w jedną stronę, z przystankiem autobusowym oddalonym 35 minut od domu i mężem, oględnie mówiąc, niezbyt zachwyconym studiami żony i byciem jedynym żywicielem czteroosobowej rodziny przez kolejne trzy lata.

- Zrobiłam jednak szczegółową kalkulację i zrozumiałam, że 3 lata nisko płatnej pracy z kosztami przedszkola to właściwie tyle ile zarabia się w rok na posadzie z wyższym wykształceniem. Postanowiłam walczyć o swoje marzenia. Zdołałam państwowe pieniądze z programu wspierającego powracających na studia, zorganizowałam opiekę dla starszej córki i niższe opłaty w przedszkolu. Byłam naprawdę zdeterminowana. I wtedy firma matka, dla której pracowała firma mojego męża zbankrutowała, pozostawiając nas nie tylko bez oszczędności, ale i z długami. Myślałam, że to już koniec.

Jednak Eliza nie jest z tych, które łatwo rezygnują. Paradoksalnie, bo chwilowym załamaniu okazało się, że mąż zyskał elastyczne godziny pracy i mogą

się wymieniać opieką nad dziewczynkami. Choć finansowe wyzwania są ciągle wysokie jak góry, jakoś dają radę.

- Początki? Wracала do domu po zajęciach- gotowałam, sprzątałam (a przynajmniej planowałam to zrobić) zawoziłam córki na zajęcia dodatkowe i po tym jak położyłam je spać i pokłóciłam z mężem o studia, zaczynałam się uczyć.

Ten system się jednak nie sprawdził z tej prostej przyczyny, że nie starczało mi czasu albo na naukę albo na sen. Nauczyłam się więc wykorzystywać okienka między wykładami, pokonałam chorobę lokomocyjną i czytałam w autobusie. Nauczyłam też moje dziewczynki, że czasami muszą pobawić się same bo ja piszę esej. Bilans pierwszego roku jest taki, że kilka rzeczy już wiem. Na przykład, że finanse są kwestią, której lepiej nie poruszać i należy dziękować siłom wyższym, że mąż ma



foto: www.QuibArtStudios.com

talent i zajmuje się fotografią ślubną co pozwala mu zajmować się dziewczynkami (przy ogromnej pomocy Netflix'a i YouTube'a) i pracować jednocześnie nad obróbką zdjęć; że to co było dla mnie przerażające jako mamy, czyli rozluźnienie moich więzi z dziewczynami zaowocowało nową relacją, w której one mają więcej swobody, a ja z podziwem obserwuję, jak kształtują się ich charaktery i jak samodzielnie się stają; że mogę wytrenować i zapamiętywanie staje się łatwiejsze z każdą moją godziną nauki, oraz, że studiowanie polega na rozumieniu a nie wkuwaniu. Niestety wiem też już, że bardzo szybko można utyć prawie 15 kilo gdy się je po nocach i to głównie czekoladę ale także, że jak dobrze zagada się z wykładowcami i pokaże, że się ich lubi to są bardzo pomocni i nawet mąż się daje oswoić po zaledwie 2 latach nauki. I można być studiującą mamą, Polką z dysleksją w Irlandii, bez pieniędzy i być najlepszą na roku i zasłużyć na osobistą notatkę gratulacyjną od dziekana.

Natalia i Hania

Właśnie skończyła drugi rok studiów doktoranckich z inżynierii biomedycznej na Politechnice Gdańskiej. Píše artykuły, uczestniczy w konferencjach naukowych, prowadzi zajęcia ze studentami. Do tego pracuje zawodowo na etacie w zespole inżynierii medycznej w CTO w Gdańsku. A w czerwcu została mamą malutkiej Hani.

- Wszystko poszło tak, jak sobie zaplanowałam. W ciąży czułam się bardzo dobrze i skumulowałam sobie przedmioty w ten sposób, że w połowie letniego semestru miałam już wszystko pozaliczone. Do samego końca miałam jednak dużo pracy naukowej, z której nie chciałam zrezygnować – przygotowywałam artykuły do publikacji, robiłam badania. Dzięki temu po urodzeniu Hani mogłam zająć się tylko nią. Myślę, że pojawiła się w idealnym momencie. Nie chciałam czekać, aż obronię doktorat, nie chciałam odkładać macierzyństwa na "kiedyś".



foto: Beata Olszewska

Natalia nie boi się wyzwania i wszystko ma opracowane. Ponieważ Hania urodziła się na początku lata, razem mogą spędzić całe wakacje. W październiku Natalia będzie nadal na urlopie macierzyńskim, ale na pewno poświęci się doktoratowi.

- Wszystko się poukłada – mówi z niezachwianą pewnością – na uczelni wszyscy są przychylni, logistyką przy odrobinie dobrej woli nie będzie stanowić problemu. Dodatkowo mąż ma mobilny czas pracy, więc będziemy się uzupełniać. Mogę zmodyfikować plan zajęć, do części podejść indywidualnie, spotkać się z wykładowcami w uzgodnionym terminie.

W planach konferencja naukowa z czynnym udziałem Natalii i kolejne badania. To też jej nie przeraża, tylko motywuje.

- Tyle się nasłuchiwałam od znajomych i rodziny, że będzie strasznie trudno, że nieprzespane noce, chodzenie w piżamie do wieczora bo człowiek nie zdąży się nawet umyć, brak czasu na cokolwiek. Tymczasem jest zupełnie inaczej. Hania jest spokojna, ja jestem spokojna, razem stanowimy zgrany duet. I czasu mi wystarcza na wszystko.

Maluch na uczelni

W sytuacji kiedy decydujemy się na kontynuowanie nauki po narodzinach dziecka, warto sprawdzić jaką pomoc oferuje nam uczelnia. Należy przede wszystkim zapoznać się dokładnie z regulaminem studiów uczelni/wydziału, na którym się studiuje.

W przypadku studiów doktoranckich warto zwrócić uwagę na przepisy dające pewne możliwości elastycznego planowania swojej kariery naukowej. Coraz więcej szkół wyższych oferuje możliwość studiowania przez Internet, co też bywa niezrównaną pomocą dla młodego rodzica. Ponadto, coraz częściej uczelnie zapewniają studentom

wsparcie online, np. w formie informacji i rejestracji w sieci, e-doradztwa, stron rządów czy gazet studenckich online. Ważną inicjatywą, która wychodzi naprzeciw potrzebom studiujących rodziców jest rządowy program „MALUCH na uczelni”. Dzięki publicznym pieniądзом uczelnie mogą wyjść naprzeciw ich oczekiwaniom i utworzyć miejsca opieki dla dzieci w wieku do lat trzech. Obecnie do programu przystąpiło 43 uczelniach wyższych. W Trójmieście na udział w programie zdecydowała się Wyższa Szkoła Bankowa w Gdańsku i Wyższa Szkoła Administracji i Biznesu im. Eugeniusza Kwiatkowskiego w Gdyni.

20 lat minęło....

Swoimi wspomnieniami o macierzyństwie na studiach dzieli się Izabela Średzińska.

Stan na moment rozpoczęcia studiów: jedno dziecko w wieku 3 lat. Problemów większych nie było, bo przypominało to sytuację, kiedy się pracuje – czyli trzeba było zawieźć dziecko do przedszkola i jechać na zajęcia. Jeśli zajęcia były po południu, córką zajmowali się dziadkowie. Nie było czasu na studenckie zabawy, bo gdy inni mieli po zajęciach czas aby gdzieś wyjść, ja musiałam zająć się obowiązkami domowymi. Nie miałam też wsparcia u ówczesnego męża.

Pierwszy rok był dla mnie trudny. Wszystko nowe, dużo nauki i dodatkowych obowiązków. A jednak szybko przyzwyczałam się do nowej rzeczywistości i zdecydowałam... na drugie dziecko. Zaplanowałam je urodzić w wakacje między II a III rokiem studiów. Druga córeczka pojawiła się po zaliczonych egzaminach letniej sesji.

Na III roku mogłam już trochę posterować planem zajęć, skupiłam się na obowiązkowych, dodatkowe przerzucając sobie na później. Karmiłam córkę piersią, więc mogłam się wyrwać z domu na maksymalnie 3-4 godziny zostawiając dziecko pod opieką babci. W pierwszym semestrze rzadziej jeździłam na zajęcia, co zdawało egzamin. Z wykojeniem czasu na naukę nie miałam większych

problemów, bo młodsza córka większość czasu spędzała 'przy piersi'. Zauważyłam że im więcej mam obowiązków, tym lepiej jestem zorganizowana i dziwiłam się koleżankom, które w podobnej sytuacji rezygnowały ze studiów, twierdząc, że nie dają rady. Zrozumiałam, że jeśli bardzo się czegoś chce, to jest to na wyciągnięcie ręki. Nie byłam super zdolna, ale zaliczałam kolejne egzaminy i to z niezłymi ocenami.

Zdarzało się, że zabierałam córkę ze sobą na uczelnię, gdzie spokojnie przesyiała wykłady w wózek. Podczas studiów nigdy nie byłam dyskryminowana z uwagi na moją nietypową – i w tamtym czasie odosobnioną – sytuację. Wykładowcy mnie rozumieli, a ja starałam się nie nadużywać ich życzliwości. Moje koleżanki również pomagały mi jak mogły i nie raz zostawiałam im dzieci idąc na zaliczenie albo załatwić jakąś sprawę w dziekanacie.

Studia skończyłam w terminie, zdobywając tytuł magistra psychologii z wynikiem dobrym. Dziś moje córki mają 22 i 18 lat a ja czuję dumę, że mimo wszystko dałam radę.

Gdybym miała radzić studentkom, jak godzić macierzyństwo z nauką, to najważniejsze, by się nie poddawać. Są gorsze momenty, ale i bezdzielni studenci je miewają. Dobra organizacja jest kluczową sprawą, ale warto też czasem poprosić kogoś o pomoc, żeby realizować swoje plany i marzenia.

Zarządzanie sobą w czasie

William James powiedział “nic nie jest tak męczące, jak wiszące nad głową niedokończone zadanie”. Oznacza to, że zwłoka i brak dobrego zarządzania czasem drenują i niszczą energię bardziej niż wytyczenie kursu i podążanie w tym kierunku.

Aniceta Bosak

W wieloletniej pracy nad zwiększeniem efektywności i lepszym zarządzaniem sobą w czasie korzystałam z różnych metod. Nadal nie poprzestaję w poszukiwaniach, lecz stwierdzam, że każdy kto chce może stosować system, który daje ogromną satysfakcję i pozwala zyskać produktywność.

Zarządzanie czasem - czy istnieje?

Choć na pozór to człowiek go kontroluje, zarządzanie czasem nie istnieje. Władza nam nim to tylko złudzenie. Hasło “zarządzanie czasem” odwołuje się do czynników zewnętrznych, do zupełnie niezależnego aspektu. Tym samym umysł podświadomie przyswaja sobie taką myśl: „Będę zarządzał czasem. Jeśli mi się nie uda, po prostu czynniki kontroli leżały poza moim zasięgiem i nic nie mogłem na to poradzić”. Pozostaje furтка do usprawiedliwień, słabnie motywacja do realizacji celów. Używając stwierdzenia „będę zarządzał sobą w czasie” mózg otrzymuje jasny komunikat: “Ty jesteś sprawcą danego stanu rzeczy i także Ty kontrolujesz sytuację”. Tym samym wszelkie wypowiedzi będą obarczone odpowiedzialnością. Taka perspektywa na początku być może nie wydaje się zachęcająca, ale wzięcie całej odpowiedzialności za swoje życie (nawet jeśli pojawiają się w nim czynniki od nas niezależne) to jedyny skuteczny sposób na mobilizację siebie i skuteczną realizację planów.

Trzy raz osiem

Czas to kapitał, inwestycja w siebie. Od człowieka zależy jak go wykorzysta. Doba ma 24 godziny, nie mniej i nie więcej. Wykorzystanie tego potencjału w równowadze oznacza, że trzy części powinny

wypełniać życie w następującej relacji. Pierwsza - osiem godzin poświęconych na sen. Tu jednak pojawi się od razu rozbieżność, gdyż niekiedy sześć godzin już wystarczy na regenerację organizmu, a bywa czas dłuższy, nawet do dwunastu godzin. Ta charakterystyka zmienia się pod wpływem okresu życia, stanu zdrowia oraz trybu w jakim organizm funkcjonuje. Jednak badania dowodzą przedział 6-10 godzin jako śreni dla populacji, konieczny do odbudowania potencjału fizycznego i umysłowego.

Kolejna część to praca. Poświęć jej należy w idealnym stanie równowagi, zaledwie lub aż osiem godzin dziennie. Ta część zawiera pracę zawodową. Jednak wiele osób pracujących poza tradycyjnym miejscem pracy, w sposób mobilny oraz pozostający w domu, również podlegają temu podziałowi. W tym momencie wielu czytelników stwierdzi, że treści tu zawarte są utopijne. Jak dziś pracować tylko osiem godzin, jeśli sam dojazd zajmuje nawet dwie godziny w ciągu dnia?. Jednak poruszane tu kwestie dotyczą idealnej równowagi i wskazują kierunek dążenia, nie sztywny schemat. Część trzecia dotyczy spędzania czasu wolnego, realizacji siebie, nawiązywania oraz podtrzymywania relacji społecznych. Rodzina, znajomi, pasje, hobby, obowiązki domowe, jedzenie etc. Zarządzanie czasem to podnoszenie skuteczności działania poprzez efektywniejsze wykorzystywanie go. Terminu „zarządzanie czasem” najczęściej używa się w kontekście pracy i kariery, choć odnosić się może do wszystkich sfer życia. Głównym założeniem jest to, że dobrze wykorzystując czas, można więcej zrobić, a więc wzrasta szansa na

sukces. To tak naprawdę zarządzanie życiem i zarządzanie sobą. To umiejętność, której się można nauczyć i którą można rozwijać. Wymaga samodyscypliny, systematyczności i kontroli. Umożliwia sterowanie kolejnością zdarzeń. Wszystko, co własne - Twoje życie, dochody, osobiste szczęście - zależy od tego, jak wykorzystujesz czas.

Poznaj swoją naturę

Przeprowadź analizę czynności i czasu ich trwania w celu eliminacji zadań niepotrzebnych, skrócenia czasu trwania zadań oraz określania wzorców: co się sprawdza, a co nie. Poznać siebie oznacza określić własne predyspozycje, preferencje, przyzwyczajenia.

Umiejętność zarządzania swoim potencjałem wymaga posiadania dużej wiedzy na temat siebie. Inwestowanie we właściwe działania (predyspozycje), zgodność wyznaczonych celów z wyznaczaną hierarchią wartości (preferencje) oraz eliminowanie własnych złych nawyków (przyzwyczajenia) związanych z marnotrawieniem czasu, łącznie dają gwarancję efektywnego gospodarowania czasem oraz optymalnego funkcjonowania.

Podstawą kierowania samym sobą, zarządzania efektywnością jest poznanie swojej natury. Rodzimy się wyposażeni w najróżniejsze predyspozycje, zadatki, które pomagają nam wykonywać pewne zadania lepiej. Znajomość własnych możliwości pomaga dobrać do nich adekwatne zadania oraz ułatwia delegowanie obowiązków i uprawnień innym. Poddanie analizie swoich predyspozycji oraz cech, które przeszkadzają w pracy pomoże odpowiedzieć na pytanie, czy przyczyną nieefektywnego wykorzystywania czasu jest inwestowanie potencjału w niewłaściwe działania.

Posiadamy także preferencje, które decydują o wyborach, które wiążą się z systemem wartości, przekonaniami człowieka. Określenie ich jest pomocne by decydować co jest dobre, a co złe, czego pragniemy, a czego chcemy uniknąć. Pomagają nam w wytyczeniu celów zawodowych i osobistych oraz decydują o sposobie ich realizacji.

W tym aspekcie zarządzanie czasem polega na dopasowaniu jednostkowych i globalnych celów do wyznawanej przez siebie hierarchii wartości, do własnych przekonań. Wówczas, gdy jesteśmy w zgodzie z nimi, możemy funkcjonować optymalnie.

Daj 20 procent, zyskasz 80

Kolejnym ważnym elementem życia człowieka są przyzwyczajenia. Pozwalają działać w sposób automatyczny, ułatwiają realizację zamiarów, a co za tym idzie oszczędzają czas oraz takie, które skutecznie utrudniają osiągnięcie celu i jednocześnie marnotrawią cenne chwile. W tym kontekście zarządzanie czasem oznacza zdolność rozpoznania własnych złych nawyków, które sprawiają, że marnujemy czas, a następnie przemiany ich w dobre, które pozwolą na efektywniejszą realizację celów. Przyzwyczajenia są charakterystyczne zarówno dla życia zawodowego jak i prywatnego. Pomocne należy pielęgnować, wzmacniając ich wspierające działanie. Te, które wstrzymują, powodują frustracje i startę czasu należy zmienić. Stanowią jednocześnie wyzwanie, ponieważ zmiana przyzwyczajeń jest wymagająca.

Co zatem zrobić? Doświadczenie przywodzi jedyny kierunek. Zarządzanie sobą w czasie wymaga analizy tego co stanowi o nas dziś. Konieczna będzie zmiana? Wystarczy mały krok, jedna technika, jedna modyfikacja. Rezultat może być zaskakujący. Zasada Pareto gwarantuje, że jeśli zdecydujesz się wprowadzić jedynie 20 procent zmian w dysponowaniu czasem, zyskasz znacznie więcej, 80 procent. Warto podjąć wyzwanie. Zapraszam do poznania możliwości i dróg ku satysfakcji.

„Znane są tysiące sposobów zabijania czasu, ale nikt nie wie jak go wskrzesić.” /Albert Einstein/

Autorka jest licencjonowanym trenerem Franklin University oraz Transforming Communication.

Jak Aron został strażakiem...

W wieku kilkunastu lat zrealizował marzenie, które kołata się po głowie wszystkim chłopcom i zapisał się do Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej we Władysławowie. Po kilku latach został Naczelnikiem OSP i jest liderem jeśli chodzi o ilość zaliczonych akcji. O tym skąd wzięła się taka pasja i jak wygląda codzienne życie strażaka – studenta z Aronem Motyckim rozmawiają Agnieszka Katka i dr Radosław Tyślewicz.

Bawiłeś się w dzieciństwie w strażaka?

Wszyscy chłopcy w mojej okolicy bawili się w strażaków. Na festynach oglądaliśmy wozy strażackie i marzyliśmy, żeby lać wodę z prawdziwych węży, jeździć na sygnale, spędzać czas w remizie. Mieć hełm i toporek. Wymyślaliśmy, że pali się trawa i gasiliśmy ją wodą wylewaną z plastikowych butelek i wiader. Ratowaliśmy kota sąsiadów, który wdrapał się na pobliskie olbrzymie czereśnie....

Dorósłeś i możliwość niesienia pomocy innym, służba w straży pożarnej stała się realna. Miałeś wzorce w rodzinie, wśród przyjaciół, czy sam zdecydowałeś, że przystąpisz do strażaków.

Jeszcze w technikum, do którego dojeżdżałem do Pucka raczej nie myślałem o „czynnej służbie” i nie skupiałem się na jakiejś obranej drodze życia typu ”będę leczył zwierzęta lub zostanę didze-

jem”. Jak wspominałem do Trójmiasta było dość daleko jak na codzienne wypadki, a atrakcji na miejscu niewiele... została młodzieżowa drużyna pożarnicza. I tak to się zaczęło. Pewnego dnia wieczorem, to było 9 lat temu, wracałem z basenu i przy ulicy, którą zawsze chodziłem do domu paliło się mieszkanie w bloku, stałem i oglądałem całą akcję... byłem zafascynowany tym, co robili strażacy. Kolega, z którym chodziłem do klasy, należał już do Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej. Zabrał mnie do strażnicy przed lekcjami. Jak wszedłem, to zaparło mi dech w piersiach: wozy, strażacy, ślizgi, węże... Rafał wszedł i powiedział „to jest nowy strażak z młodzieżowej”, o tak po prostu, a po 30 minutach kierowca zawiózł nas wozem ratownictwa technicznego do szkoły. Moje młodzieńcze marzenia zaczęły się spełniać. Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza liczy 13 członków, jest to tylko garstka młodych spośród wszystkich mieszkańców Władysławowa, ale dla

naszej jednostki jest to ogromny sukces. Cieszymy się, że młodzieży chce się przyjść do strażnicy, coś sprzątnąć, pouczyć się jak się posługiwać prądami gaśniczymi, przeciwwić musztrę czy doskonalić umiejętności udzielania pierwszej pomocy.

Władysławowo poza sezonem to raczej senne miasteczko, za to w sezonie na brak zdarzeń nie można narzekać. Ile razy wyjeżdżałeś do tej pory na wezwanie i jakiego rodzaju interwencje zdarzają się najczęściej?

W sezonie letnim czy to na drogach, podwórkach czy akwenach wodnych dzieje się dużo, do tego dochodzą obstawy imprez plenerowych oraz świąt państwowych i kościelnych. Jest co robić! Ile razy wyjeżdżałem do akcji ratowniczo gaśniczych, nie jestem w stanie podać. Od osiemnastych urodzin na pewno się tego sporo nazbierało, ale w ubiegłym roku zdobyłem na-

godę za największą liczbę udziału w akcjach ratowniczo – gaśniczych, a było ich nieco ponad 100. Najczęściej są to miejscowe zagrożenia, czyli wszelkiego rodzaju zdarzenia komunikacyjne, zalane piwnice, usuwanie owadów zagrażających życiu tj. szerszenie, ale też zdarzają się pożary budynków mieszkalnych. W okresie zimowym i wiosennym najczęściej jest to pożar sadzy w kominie. Często przyczyną pożarów jest ludzka nieuwaga, ale też zwarcia w instalacjach elektrycznych, ponieważ w większości starych domów są jeszcze aluminiowe przewody, które potrafią się przegrzać przy obecnych sprzętach elektrycznych takich jak lodówka, czajnik elektryczny czy odkurzacz. I tragedia gotowa.

Za mundurem panny sznurem?

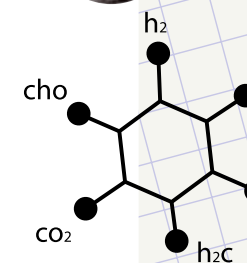
Coś w tym chyba jest, bo mężczyzna w mundurze wydaje się bardziej odpowiedzialny, odważny, elegancki. Chociaż z mundurem to nie taka łatwa i tania sprawa. Ubrania robocze używane podczas akcji ratowniczo-gaśniczych są kupowane z budżetu jednostki OSP. A na mundur galowy w naszej jednostce trzeba sobie zasłużyć, wykazać się rzetelnością, zdyscyplinowaniem i ofiarnością w wykonywaniu powierzonych zadań. Osobiście nowy elegancki galowy mundur otrzymałem niedawno.

Służba strażaka nierozłącznie wiąże się z ryzykiem, często z ludzką tragedią i bliskim obcowaniem ze śmiercią. Jak sobie radzisz uczestnicząc w trudnych akcjach?

Uczestnicząc w takich akcjach, czasami z tragicznym zakończeniem, próbujemy szybko wymazać je z pamięci, żeby móc normalnie funkcjonować i być gotowym na kolejne wezwania. Nie możemy tego przeżywać i analizować, musimy się uwolnić od negatywnych emocji, żeby móc efektywnie pracować i skutecznie nieść pomoc.



Fot.: Archiwum prywatne



Pierwiastki kontra ludzie

Jakub Wasilewski jest na czwartym roku studiów. Ma już w kieszeni licencjat z oceną bardzo dobrą i rozpoczął drugi etap – studia magisterskie. Studiuje na Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku, na kierunku fizjoterapii. Najpierw chciał zostać policjantem. W okolicach wczesnoszkolnych przeszedł do planów w zawodzie weterynarza. Następnie była pediatria. W liceum od ciekawej strony objawiła się chemia. Politechnika Gdańska już drugoklasiście zaproponowała indeks uczelni bez względu na wyniki matury. A jednak z pierwiastkami wygrali.....ludzie. Z Jakubem Wasilewskim o jego pasjach i życiowych wyborach rozmawiają Barbara Kuklińska i Owidiusz Moska.



foto: Archiwum prywatne

Kiedy zacząłeś się zastanawiać czy chemia to odpowiednia droga rozwoju zawodowego?

W trzeciej klasie liceum. Chemia naprawdę mnie interesowała i dobrze mi szło, ale ceniłem pracę z ludźmi i lubiłem pomagać. Szaleć przechyliła pewna lekcja w-fu. Koledzy grali w piłkę, a ja akurat zapomniałem stroju. Przegadałem wtedy lekcję z moim nauczycielem w-fu i podzieliłem się z nim swoimi wątpliwościami. Zaproponował fizjoterapię. Powiedział, że się do tego nadaję, tylko muszę podszkolić pływanie, które jest niezbędne na egzaminie sprawnościowym na studia. Co więcej, zaproponował, że z tego pływania mnie osobiście podszkoli.

Po rozmowach z rodzicami i przeczytaniu wszystkich dostępnych informacji na temat fizjoterapii złożyłem papiery na dwa kierunki: fizjoterapię i inżynierię chemiczną. Przez maj i kwiecień szkoliłem się pod okiem mojego nauczyciela na basenie, a potem już niemal codziennie sam chodziłem na basen aż do czasu testów sprawnościowych. Udało się. I to był dobry wybór. Po pierwszym roku rozmawiałem z moim znajomymi, którzy poszli na inżynierię – jak dla mnie nuda. Do chemii wracam teraz tylko, gdy gram z kimś w państwa –miasta w kategorii pierwiastki.

Dla mnie najtrudniejsza dotychczas była akcja gaszenia pożaru domku „Bryza” na Helu, cztery lata temu. To był największy pożar w naszej okolicy, od kiedy zacząłem wyjeżdżać do zdarzeń, ciężka walka z żywiołem, w której użyliśmy ciężkiego wozu bojowego. Kiedy wchodziliśmy z kolegą do budynku ogień był dosłownie wszędzie, przed nami, nad nami, pod nami. Było ciężko, na szczęście współpraca jednostek dała pozytywny finał.

Jak udaje ci się łączyć to wszystko pracę, naukę, służbę w OSP?

Mój awans to efekt kilkuletniej dyspozycyjności, dobrej organizacji pracy i zaangażowania. Mam chyba najwięcej zaliczonych akcji w całej jednostce i ani dojazdy ani studia mi nie przeszkadzają. Nie bez powodu wybrałem też studia na kierunku bezpieczeństwo wewnętrzne. Chcę się szkolić i rozwijać w tej dziedzinie. Wszystkie moje aktywności się uzupełniają. Co prawda

pieniędzy z tego nie ma, ale już na studiach przekonałem się, że warto konfrontować praktykę z teorią i postrzegać zagadnienia z większej perspektywy, jako elementy pewnej całości. Mam nadzieję, że po ukończeniu studiów zaczniesz to procentować również zawodowo.

Czy każdy może zostać strażakiem?

Strażakiem ochotnikiem może być każdy, kto pozytywnie przejdzie badania lekarskie i zda egzamin po szkoleniu podstawowym.

Dziękuję za rozmowę

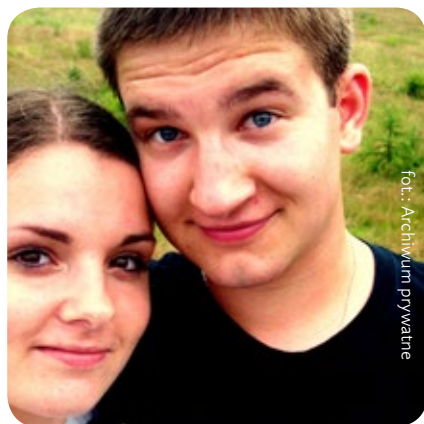
Czy potrafisz kierować wozem strażackim i prowadzić go w czasie wyjazdów na akcje?

Prowadzić wozu jeszcze nie potrafię, ale niedługo nadejdzie taki dzień, zdam egzamin na prawo jazdy kategorii C, otrzymam uprawnienia do kierowania pojazdami uprzywilejowanymi, wsiądę jako kierowca wozu bojowego i będę wiozł kolegów, aby wspólnie nieść pomoc potrzebującym.

Niedawno objąłeś prestiżową funkcję Naczelnika OSP we Władysławowie, to odpowiedzialna funkcja...

Tak od marca 2016 jestem Naczelnikiem OSP we Władysławowie. W naszej strażnicy jest 63 członków, z czego 21 osób bierze udział w akcjach ratowniczo - gaśniczych. I każdy z nas daje z siebie wszystko.





fot.: Archiwum prywatne

Już na pierwszym roku dałeś się poznać jako bardzo aktywny student...

Zostałem starostą... całego rocznika. Na zajęciach dałem się zapamiętać wykładowcom jako „zawsze chętny”. Zadawałem i nadal zadaję dużo pytań. Nigdy nie byłem prymusem jeśli chodzi o oceny, ale wydaje mi się, że nadrabiam to zaangażowaniem. Na pierwszym roku poznałem też moją obecną narzeczoną. Byliśmy we dwoje w tej samej grupie. Chodziliśmy wszędzie razem, więc gdy inni zastanawiali się czy czegoś spróbować, na przykład wolontariatu lub pracy, my po prostu szliśmy z marszu bo we dwoje zawsze raźniej.

Czyli początki Twojej drogi zawodowej to wolontariat.

Tak, wolontariat i pomoc na uczelni w różnych projektach badawczych. Uważam że studia to najlepszy czas do szukania sobie swojego miejsca pracy. Wtedy pomaga rodzina, stypendia, kredyty studenckie. Jako studenci nie mamy wiele do stracenia, a potencjał i różnorodność ofert aż przygniata. Fizjoterapia to pojęcie ogólne, każdy z terapeutów powinien znaleźć mniejszą subdziedzinę w rehabilitacji, a to kwestia doświadczenia i poznania. Na początku nikt nie zatrudni studenta drugiego roku. Za to

jest wiele możliwości wypróbowania swoich praktycznych umiejętności właśnie w formie wolontariatu. Wielkim kopniakiem, który nadał nam rozpędu był udział w KaszebeRonda – jest to impreza kolarska. Trafłem do 5 osobowego zespołu masażystów ustawionych w połowie trasy maratonu kolarskiego. Efekty naszej pracy (bo poszedłem tam oczywiście z Agatą) były na tyle dobre, że nas zapamiętano, a organizatorka zaprosiła naszą dwójkę na następne maratony. Po tym wolontariacie „nabraliśmy piór” i zgłaszaliśmy się wszędzie, gdzie wydawało nam się, że będzie interesująco. Jeszcze się nie zdarzyło, żeby gdzieś nas nie przyjęli! Wolontariaty przydały się bardzo w znalezieniu pracy. Po pierwsze było co wpisać do cv, a po drugie nabraliśmy konkretnego doświadczenia. I to doświadczenie czuć po prostu w rękach. Podczas pracy z klientem czułem, że wiem co robię i robię to dobrze.

Gdzie znaleźliście pierwszą płatną pracę? Nie trudno się domyślić, że do pracy też aplikowaliście wspólnie?

Oczywiście. Wystaliśmy zgłoszenia do kilku hoteli, gdzie mogliśmy pracować przy odnowie biologicznej. Po rozmowie i pokazie zostaliśmy zatrudnieni w jednym z nich na korzystnych warunkach. Polecam tę drogę każdemu. Uważam, że jest to droga do celu dla osób, które w siebie wierzą i chociaż nie mają punktu zaczepienia, mają pasję w rękach. Na wolontariat poświęciłem w sumie około 50 dni w ciągu 2 lat. Głównie były to weekendy. Korzyści są niewspółmierne do poświęconego czasu.

Opowiedz o swoich planach na najbliższy czas, bo mało prawdopodobne że jedynie studia będą zajmowały Twoją uwagę.

Ukończenie studiów magisterskich to podstawa. Jednocześnie szukamy z Agatą nowej, ciekawej pracy w Gdańsku. Obecna praca była



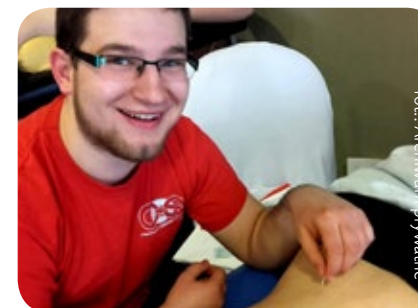
fot.: Archiwum prywatne

Założenie własnego gabinetu wymaga pieniędzy i to nie małych więc jesteśmy na etapie dowiadywania się o różne dofinansowania. Chcielibyśmy z tym wystartować pod koniec 2018 roku. Tworzę też w głowie projekt większej przychodni rehabilitacyjnej i sposobu na znalezienie inwestora ale to już raczej marzenia niż plany.

Najtrudniejsze w zawodzie fizjoterapeuty jest

...przeczytanie wszystkich ciekawych fachowych książek

pod Gdańskiem co przy studiach dziennych jest trudne logistycznie do pogodzenia z intensywną nauką. Ciekawa praca to dla nas możliwość nauczenia się czegoś nowego i zdobycia nowych umiejętności. Doświadczenie i "moc" w rękach jest najważniejsza. Założyliśmy też niedawno z Agatą stronę fizjoterapeutyczną www.fizjostudent.pl. Mamy już uprawnienia zawodowe więc świat stoi otworem, a planów mamy mnóstwo. Chcemy założyć swoją firmę i otworzyć własny gabinet. Oboje też chcemy otworzyć przewody doktorskie.



fot.: Archiwum prywatne

bo jest ich naprawdę bardzo dużo! A tak na poważnie to zachowanie zdrowego rozsądku w diagnozowaniu i terapii pacjenta. To co robimy może komuś pomóc ale też zaszkodzić. Pracujemy z ludźmi i ich zdrowiem więc to bardzo odpowiedzialny zawód. Musimy wiedzieć kiedy nasze możliwości się kończą i trzeba odesłać pacjenta do innego specjalisty

Najlepsze w zawodzie fizjoterapeuty jest...

...pomaganie ludziom w potrzebie, przywracanie zdrowia. Całym zamysłem fizjoterapii jest pobudzenie naturalnych zdolności regeneracyjnych organizmu na tyle żeby poradził sobie z „chorobą układu ruchu”. Fajne jest to, że bez użycia leków czy operacji możemy ruchem zmieniać swoje ciało i to na lepsze!

Dziękujemy za rozmowę

STRES

studentów

Magdalena Szostak

Zapewne nie raz podczas studiów – na przykład przed sesją, oczekując na wyniki ważnego egzaminu, przed ważną prezentacją na forum grupy – doświadczyłeś sytuacji, w której stres destrukcyjnie wpłynął na rezultaty Twoich działań? Pamiętaj, że nie każdy stres jest zły.

Z pewnością nie jeden raz poziom stresu zapewnił Tobie właściwy poziom motywacji, czyli chęci do działania i pokonywania przeszkód, radzenia sobie z przeciwnościami, podejmowania ambitnych wyzwań. Traktuj stres jako normalny stan organizmu – kiedy działają czynniki wywołujące reakcję (stresory) napięcie wzrasta. W pierwszej kolejności należy zatem uświadomić sobie, co jest przyczyną Twojego stresu, jakie są Twoje reakcje, w jakich sytuacjach się pojawiają i czy występują zgodnie z jakąś prawidłowością.

Stres, który mobilizuje Cię do efektywnego wysiłku, psychologowie określają jako eustres. Ten, który dezorganizuje Twoje działania, określany jest mianem dystresu. Jeżeli dystres towarzyszy Ci przez dłuższy czas, możesz odczuwać jego negatywne skutki, takie jak napięcie psychiczne i fizyczne, niepokój, lęk, problemy ze snem i koncentracją. To negatywnie wpływa na efekty podejmowanych przez Ciebie działań.

Przeciwdziałanie negatywnym skutkom stresu

W jaki sposób zatem efektywnie przeciwdziałać negatywnym skutkom stresu, których już doświadczyłeś? Pomocne mogą być techniki

kontroli emocji, relaksacja (redukcja napięcia psychicznego poprzez rozluźnienie mięśni), wizualizacja (redukcja napięcia fizycznego poprzez, wyobrażanie sobie pożądanego przebiegu zdarzeń), a także technika zmiany filtrów, polegająca na zmianie sposobu myślenia, postawy wobec sytuacji wywołującej w Tobie stres. Zmiana filtrów jest być może najefektywniejszą metodą – zarówno w perspektywie krótko-, jak i długoterminowej. To metoda wewnętrznego dialogu z nieracjonalnymi przekonaniem, które często pojawiają się w sytuacjach stresowych. System poznawczy każdego człowieka „filtruje” bodźce zewnętrzne przez system jego własnych przekonań na temat siebie i świata zewnętrznego. Dlatego w sytuacjach, w których pojawiają się przekonania obniżające motywację do działania, warto niezwłocznie i pozytywnie je przeformułować. Możesz ćwiczyć tą technikę zapisując swoje negatywne myśli i stwierdzenia na kartce, a następnie zmieniając je w pozytywne komunikaty.

Wybierz strategię, określ cele

Wybór strategii zależy od Twoich indywidualnych preferencji, cech osobowości, temperamentu. Pamiętaj – granice Twojej asertywności i wolności wyznacza wolność osób, z którymi

współpracujesz. Ta sama zasada dotyczy technik radzenia sobie ze stresem – dopóki służą Tobie zarówno w perspektywie krótkoterminowej, jak i długofalowej, korzystaj z tych, które działają i są z Twojego punktu widzenia efektywne.

Inną strategią zapobiegania sytuacjom stresowym jest umiejętne planowanie i wyznaczanie motywujących celów, opartych na zasadzie SMART. Warto, abyś formułował cele, do których dążysz, w sposób pozytywny (zamiast: „Nie chcę oblać tego egzaminu”, pomyśl: „Zdam ten egzamin!”). Cel powinien być: ściśle określony, realistyczny, osiągalny w warunkach, w których funkcjonujesz, mierzalny (po czym poznasz, że osiągnąłeś cel?) oraz posiadający deadline, czyli ramy czasowe (do kiedy osiągniesz cel?). Formułowanie zadań zgodnie z zasadą SMART zapewni Ci większą kontrolę nad sytuacją i kolejnymi etapami realizacji celu, dzięki czemu minimalizujesz ryzyko pojawienia się dystresu.

Ważna komunikacja

Szczególnie warto przyjrzeć się stresowi wynikającemu z problemów komunikacyjnych. Najskuteczniejszym sposobem na zapobieganie negatywnym skutkom stresu tutaj otwarta, szczerza i bezpośrednia, pozostawiająca minimalne pole do interpretacji, empatyczna komunikacja. Oparta na faktach, wyrażająca wprost oczekiwania, określana jest mianem asertywnej komunikacji. Komunikacja asertywna oparta na technice F.U.O., polega na wyrażeniu i nazwaniu:

- faktów (F),
- Twojego ustosunkowania do faktów (U),
- Twoich oczekiwań w związku z zaistniałymi faktami (O).

Asertywną techniką jest również „komunikat JA” wiążący się z opinią, stosowany zamiast „komunikatu TY” wiążącego się z oceną i etykietowaniem („Jesteś taki...”). „Komunikat JA” skupia uwagę na konkretnym zachowaniu i dotyczy jego jasno określonych cech oraz dopuszcza możliwość istnienia odmiennych opinii na dany temat, a więc również merytorycznej i opartej na faktach dyskusji.

Tyle teorii, a w praktyce...

Na sali szkoleniowej często spotykam się z opiniami w rodzaju: „Znam w teorii sposoby radzenia sobie ze stresem, ale w praktyce, kiedy sytuacja staje się dla mnie trudna, nie potrafię

ich użyć”. To prawda: nie wystarczy wiedzieć, jakie narzędzia potrzebne są do osiągnięcia celu. Składowe kompetencji, poza wiedzą, to umiejętności i doświadczenie. W jaki

sposób nauczyć się

w sytuacjach trudnych sięgając po swoje zasoby i korzystać z wiedzy w praktyce?

Każdego rodzaju komunikację warto zacząć od komunikacji z samym sobą. Zastanów się, co blokuje Cię przed działaniem w sytuacji trudnej? Jakiego rodzaju myśli pojawiają się w Twojej głowie, zanim zaniechasz działania ryzykując negatywne konsekwencje?

Pamiętaj o tym, że stres wynika z Twojej interpretacji sytuacji i od Twojego nastawienia w dużej mierze zależy to, na ile efektywnie mu sproszasz. Powodzenia!

Autorka jest trenerem w WSAiB w Gdyni oraz właścicielką firmy szkoleniowo - doradczą Congressio



Savoir vivre na uczelni



22



23



Rafał Szkubel - niedługo ukończy studia na architekturze i uzyska tytuł architekta. Ale oprócz tego ma na uwadze różne ścieżki rozwoju. Ma wiele zainteresowań i wiele pasji. Na razie studiuje wymagający dużej zaangażowania kierunek. I rysuje. W każdej wolnej chwili. Rysuje od dziecka. Na początku był komiks i z tą formą ekspresji nie rozstaje się do dzisiaj. Komiksy rysuje tradycyjnie, na papierze jak i również cyfrowo. Króluje w nich prosta kreska i lekki dowcip. Do tego dochodzą portrety

ołówkiem, plakaty, ilustracje, wzornictwo, projekty logotypów. Obecnie przygotowuje ilustracje do projektu gry edukacyjnej. Mimo, że sam twierdzi, iż studiowanie architektury bywa bardzo czasochłonne, na przekór temu stara się codziennie znaleźć czas na realizację swoich pasji. Dla nas specjalnie przygotował komiks o studenckim savoir-vivre. Inne jego prace możecie obejrzeć tutaj: www.coroflot.com/rafalszkubel i tutaj: rafineria.blogspot.com

ZAPRASZAMY DO BIUR KARIER I CENTRUM INFORMACJI I PLANOWANIA KARIERY ZAWODOWEJ!



Stawiasz pierwsze kroki na rynku pracy i nie wiesz od czego zacząć?
Szukasz informacji o ofertach pracy/stażu/praktyk?
Chcesz stworzyć dokumenty aplikacyjne?
Napisales CV, ale chcesz sprawdzić, czy zrobiles to dobrze?
Myślisz, że przydałyby Ci się informacje szkolenia, bo chcesz się rozwijać?
Pomogą Ci w tym nieodpłatnie doradcy zawodowi w Biurach Karier i Centrum.
Przyjdź i skorzystaj. Szczegółowe informacje o usługach Biur Karier i Centrum
znajdują się pod wskazanymi niżej adresami



JEDNOSTKA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
POMORSKIEGO

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gdańsku
ul. Jana Heweliusza 11 (I piętro)
80-890 Gdańsk
tel.: 58 32 37 230
doradcy@wup.gdansk.pl
www.wup.gdansk.pl/poradnictwo_zawodowe



Biuro Karier Uniwersytetu Gdańskiego
budynek Biblioteki Ekonomicznej UG
ul. Armii Krajowej 110
81-824 Sopot
tel.: 58 523 12 07
biurokarier@ug.edu.pl
www.biurokarier.ug.pl



Akademickie Biuro Karier
WSAiB w Gdyni
ul. Kielecka 7
81-303 Gdynia
tel.: 58 66 07 418
abk@wsaib.pl
www.wsaib.pl/studenci/biuro-karier



Biuro Karier Studenckich
Akademii Morskiej w Gdyni
ul. Morska 81-87
81-225 Gdynia
tel.: 58 690 13 40
bks@am.gdynia.pl
www.bks.am.gdynia.pl



Akademickie Biuro Karier
AMW w Gdyni
ul. Śmidowicza 69
81-103 Gdynia
tel.: 26 12 62 659
abk@amw.gdynia.pl
www.abk.amw.gdynia.pl



Biuro Karier Politechniki Gdańskiej
budynek "Bratniak"
ul. Siedlicka 4
80-222 Gdańsk
tel.: 58 347 28 84
biuro.karier@pg.gda.pl
www.pg.edu.pl/biuro-karier



Akademickie Centrum Karier AWFIS
ul. Kazimierza Górskiego 1
80-336 Gdańsk
tel.: 58 554 72 39
ack@awf.gda.pl
www.ack.awfis.net