



## Nazaj k študiju! Z delavnicami do znanj za učinkovit vstop v študijsko leto

Še pred začetkom študijskega leta Karierni centri Univerze v Ljubljani (KC UL) študentke in študente UL vabimo na delavnice, s katerimi se boste kvalitetno pripravili na izzive študija in bolj učinkovito vstopili v novo študijsko leto. Od **23. do 26. septembra 2024** bomo organizirali delavnice o naslednjih temah:

- organizaciji časa,
- kako do boljše izkušnje pri skupinskem delu, npr. pisanju skupinskih seminarskih nalog,
- kako poskrbeti za svoje dobro psihofizično počutje,
- o vodenju (omejenih) osebnih financ.

Z organizacijo delavnic bomo nadaljevali tudi v naslednjih mesecih, teme se bodo osredotočile na javno nastopanje, učinkovito komunikacijo, tehnike pogajanj in zmagovalno miselnost. Zato ne spreglejte novic Kariernih centrov UL (naročite se lahko nanje preko [povezave](#)) in spremljajte profil KC UL na [Instagramu](#).

Razpored delavnic vam omogoča poljubno izbiro delavnic glede na svoje želje in zanimanja, saj potekajo ob različnih terminih brez prekrivanja preko spleta ali v živo. Izkoristite priložnost, da okrepite veščine, ki vam koristijo pri študiju.

### **Več informacij**

#### **Prijava**

Prijave bomo odprli v ponedeljek, 16. septembra 2024, preko [portala POPR](#). Mesta so omejena.

Vanj se študenti UL prijavite s svojo univerzitetno digitalno identiteto. Pri delavnicah, ki bodo potekale preko spleta na ZOOM-u, dobite povezavo 24 ur pred dogodkom na e-pošto, ki jo imate za komunikacijo v POPR-u

Dodatne informacije: [kc@uni-lj.si](mailto:kc@uni-lj.si).



### Podrobnejši program delavnic

Delavnica	Vsebina in izvajalec	Lokacija	Termin	Prijava
<b>Moje osebne finance</b>	<p>Študente vabimo na predavanje o upravljanju in načrtovanju osebnih financ za lažje prilagajanje življenjskim okoliščinam.</p> <p>Na predavanju bomo razbijali mite, zmote in zablode o osebnih financah ter spoznali železna pravila, ki jih ne zamaje noben gospodarski cikel. Poudarek bo na načrtovanju osebnih financ in pametnem upravljanju presežkov. Vse z namenom ustvarjanja finančne blazine, ki vam bo v prihodnje zagotavljala lažje prilagajanje življenjskim situacijam.</p> <p>Izvajalec: <b>Jure Ugovšek</b></p>	<b>Zoom</b>	<b>23. 9. 24 ob 15.30</b>	<b>TU</b>
<b>Organizacija časa</b>	<p>Večina študentov se spopada z vprašanjem obvladovanja svojega časa, zato vas vabimo na delavnico o organizaciji časa..</p> <p>Pogosto je zaslediti prepričanje, da je študijskih in drugih izzivov vedno več, časa vedno manj. Učinkovito obvladovanje časa študentom pomaga, da ostanejo organizirani, produktivni, zmanjša se občutek preobremenjenosti. Poleg tega jim omogoča, da opravijo več nalog v krajšem času, saj je njihova pozornost osredotočena in ne zapravljajo časa za motnje. Obvladovanje časa je umetnost, ki v študentovo življenje ne vnaša le discipline, temveč prinaša nove potenciale za osebni in strokovni razvoj. Prispeva k ohranjanju zdravega ravnovesja med študijskim (»poklicnim«) in zasebnim življenjem, preprečuje izgorelost in spodbuja splošno dobro počutje.</p> <p>Teme za razpravo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• obvladovanje časa me določa,</li></ul>	<b>Zoom</b>	<b>24. 9. 24 ob 15.00</b>	<b>TU</b>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• postavljanje prioritet in določanje ciljev,</li><li>• obvladovanje motenj in izboljšanje koncentracije,</li><li>• učinkovite navade in tehnike,</li><li>• prilagajanje in obvladovanje časa za študij.</li></ul> <p>Delavnica bo interaktivna, z aktivnostmi in s primeri iz resničnega življenja, ki bodo v pomoč pri razumevanju predstavljenih tehnik. Udeleženci bodo imeli priložnost deliti svoje izkušnje in se posvetovati s kolegi udeleženci.</p> <p>Izvajalec: <b>prof. dr. Janez Stare</b></p>			
<b>Kako do boljše izkušnje pri skupinskem delu (na fakulteti in v službi)?</b>	<p>Imate slabe izkušnje s skupinskimi seminarскими nalogami? Vas vse bolj vleče k individualnemu delu? Predlagamo vam, da okrepite tiste spretnosti, ki vam bodo pomagale, da bo vaša naslednja skupinska izkušnja odlična.</p> <p>Vabimo vas na interaktivno delavnico, na kateri bomo pogledali najpogostejše pasti pri skupinskem delu (pri študiju ali v službi) in razmišljali o tem, kako izkoristiti sinergije, zmanjšati družbeno izmikanje, uravnati odnose v skupini in graditi zaupanje. Vse to vas bo pripeljalo do uspešno uresničenih študijskih ciljev.</p> <p>Izvajalki: <b>prof. dr. Katarina Katja Mihelčič</b> in doc. dr. <b>Melita Balas Rant</b></p>	<b>FFA, P8</b>	<b>25. 9. 24 ob 14.00</b>	<b>TU</b>
<b>Kako poskrbeti za dobro psihofizično počutje?</b>	<p>Z dobrim psihofizičnim počutjem se boste lažje spoprijemali z vsakodnevnimi izzivi študija in osebnega življenja. Pridružite se delavnici, na kateri boste izvedeli, kako poskrbeti za dobro psihofizično počutje.</p> <p>Na delavnici bomo odpirali vprašanje dobrega počutja in duševnega zdravja skozi prizmo psiho-socialnega ravnovesja.</p> <p>Razklenili bomo nekatera napačna prepričanja in duševno zdravje postavili v kontekst odnosov in širše družbe. Skozi interaktivne primere bomo</p>	<b>FS, II/3a</b>	<b>26. 9. 24 ob 14.00</b>	<b>TU</b>



	<p>pokazali, da dobro počutje ne zadeva toliko kontroliranja (sebe ali drugih), temveč da je morda bolj povezano z našim odnosom zavedanja in sprejemanja.</p> <p>Izvajalka: <b>asist. Anja Gruden</b></p>			
--	--	--	--	--