

NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



Yey, yey, holiday!

După un an atipic, din toate punctele de vedere, a venit vremea să ne relaxăm și să ne bucurăm de tot ce ne poate oferi vara.

Bucurați-vă de vacanță, încărcați-vă bateriile, cu speranța că din toamnă, veți putea profita din plin și de studenție.

Liber la vacanță

Elevi, studenți, absolvenți, cadre didactice, angajați ... vacanța sau concediul este perioada din an preferată a tuturor. Cum poți să profiți la maxim de ea? Aveți mai jos câteva recomandări pentru o vacanță de neuitat.



- Petrece timp cu tine. Fie că bei cafeaua ta preferată, citești o carte sau un articol pe care îl consideri interesant, acordă-ți timp, ție. Petrece timp de calitate relaxându-te și uită de stresul la care ești supus zi de zi, pe parcursul anului.
- Întâlnește-te cu prietenii. Petrece timp în compania prietenilor și profită să reiei legătura cu cei pe care nu ai apucat să îi vezi prea des în ultima perioadă. Socializarea este foarte importantă, iar grupul de prieteni potrivit poate face ca cele mai simple activități și momente să se transforme în amintiri de neuitat.

- Calătorește. Ia-ți gașca și plecați într-o călătorie împreună. Fie că vorbim de un road trip prin țară, sau îți dorești să pleci în străinătate, vara este cea mai potrivită perioadă pentru călătorii.



- Folosește-ți telefonul mobil pentru a te informa. Internetul este o resursă nelimitată de idei pentru a identifica cele mai bune activități pe care le poți realiza în vacanță.
- Descoperă lucruri noi. Orice activitate ai alege să faci în această vară, asigură-te că ai mereu ceva nou de învățat sau de experimentat. Toate experiențele pe care le trăim de-a lungul anilor contribuie la dezvoltarea noastră personală și la bagajul propriu de cunoștințe pe care îl deținem.

TU EȘTI VIITORUL TĂU

În urmă cu ceva timp, am avut surpriza de a-i întâmpina pe reprezentanții ANOFM în cadrul Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră.

ANOFM s-a înființat pentru a sprijini persoanele interesate să-și găsească locul de muncă potrivit. Printre discuțiile avute cu aceștia am amintit de un nou proiect din cadrul ANOFM intitulat INTESPO – Înregistrarea tinerilor în evidențele serviciului public de ocupare. Acest proiect se adresează tinerilor care au între 16 și 24 de ani, care nu lucrează, nu participă la vreun program de formare profesională și nici nu mai frecventează cursurile unei instituții de învățământ.

Proiectul răspunde provocărilor identificate în ceea ce privește integrarea durabilă a tinerilor pe piața muncii și contribuie la rezolvarea următoarelor provocări:

- Participarea redusă a tinerilor la formarea profesională și, în special, la formarea profesională continuă;
- Rata scăzută de ocupare a tinerilor, precum și reticența angajatorilor de a angaja tineri;
- Insuficiența cunoașterii, de către tineri, a serviciilor oferite de către SPO;
- Ineficiența actualelor măsuri de intervenție în ceea ce privește problema ocupării tinerilor.

Ce avantaje au acești tineri dacă se înscriu în acest proiect?

1. Informare și consiliere profesională;
2. Mediere pentru identificarea unui loc de muncă;
3. Formare profesională gratuită;
4. Indemnizație de șomaj;
5. Primă de activare;

Mai mult, împreună cu reprezentanții ANOFM, am realizat o întâlnire zoom cu absolvenții interesați de aceste informații.

Urmăriți site-ul CCOC, dar și pagina oficială de facebook CCOC și nu ezitați să ne puneți întrebări referitoare la orice informație.



ADICȚIILE – UN PERICOL MASCAT



ȘTIȚI

- Cine riscă să dezvolte dependențe?
- Cum funcționează creierul în cazul consumului de substanțe?
- Ce trebuie să faceți astfel încât să nu dezvoltați dependențe sau/și să îi ajutați pe cei din jur în legătură cu aceste probleme ale adicțiilor?



Educația și informarea corectă sunt singurele metode care pot face diferența între un consumator și un non-consumator.

—

Campanie de informare a studenților, inițiată de **CCOC UPT**, cu sprijinul **Prosalvita** Galați- Centru de tratare a dependențelor

„Mie nu are cum să mi se întâmple! Ceilalți sunt slabi!”

„Am încercat, din curiozitate și pe mine mă ajută consumul de marijuana. Ma simt mai bine, îmi cresc performanțele intelectuale și nu mai sunt așa timid!”

Iată doar 2 fraze, ale celor care riscă să intre într-o situație care aduce mari riscuri pe termen lung: adicția. Nimeni din cei care încearcă un drog, din curiozitate, nu pornește de la premisa: „eu voi deveni dependent și voi avea nevoie de psihoterapie!”

La sfârșitul lunii iunie, am realizat un material video pentru studenții UPT, în care am vorbit despre acest subiect. Am răspuns la câteva întrebări, cum ar fi:

- care sunt cauzele consumului de substanțe?
- cum se dezvoltă o dependență?
- cum funcționează creierul în cazul consumului de substanțe?
- cum ne putem feri de dependențe?
- cum îi putem ajuta pe aceia din jurul nostru care au cazut în plasa adicțiilor sau sunt pe punctul de a deveni consumatori/dependenți?

Alături ne-a fost Florian Miu, psiholog clinician și psihoterapeut, specializat în tratarea dependentelor și profesor asociat al Universității Danubius din Galați. Totodată, Florian este președinte al Asociației Se poate și altfel și fondator Prosalvita - Centru de tratare a dependentelor (www.prosalvita.ro)



Materialul video poate fi vizualizat accesand link-ul:
<https://youtu.be/6MjRBAI5Wq0>.

Educația și informarea corectă sunt singurele metode care pot face diferența între o persoană cu adicții și o persoană sănătoasă.

Dacă tu ai nevoie de ajutor, nu ezita să iei legătura cu echipa CCOC UPT pentru a te putea ajuta. De asemenea, dacă știi un coleg sau un prieten ce poate dezvolta o adicție, sfătuește-l să contacteze un specialist, cât mai curând posibil.

IMPACTUL VIOLENȚEI PSIHOLOGICE DIN VIAȚA DE ZI CU ZI

La ce te gândești când auzi sintagma: violență psihologică?

- Critică,
- jigniri,
- cuvinte umilitoare,
- înjurături,
- defăimare,
- dispreț verbal,
- desconsiderare,
- atac la identitatea noastră,
- stare de tensiune psihică,
- mimică și gesturi inadecvate (ochi dați peste cap, gest de lehamite)...
- stroke* -uri negative

Acestea sunt doar câteva exemple de violență psihologică. Acest tip de violență este descris ca fiind o stare abuzivă a conduitei celor din preajmă, o atitudine de intimidare și superioritate, de negativitate permanentă, de presiune.

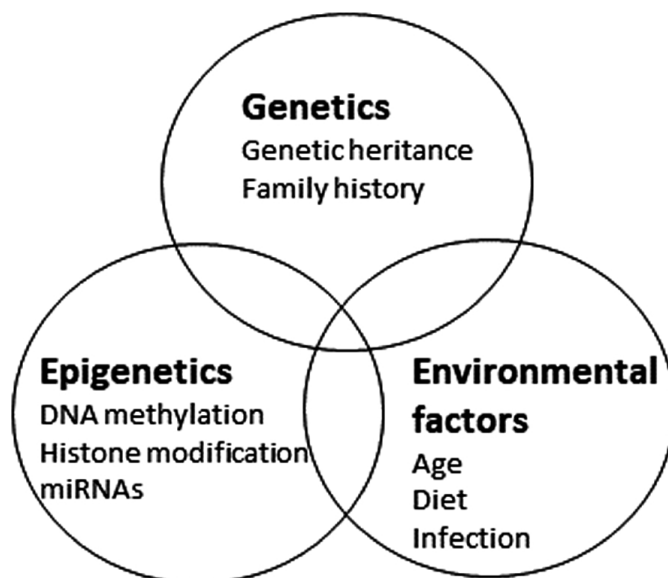
*Cuvantul "stroke" în analiza tranzacțională înseamnă "unitate de atenție" și răspunde la una din nevoile fundamentale ale oamenilor, aceea de a fi recunoscuți. Eric Berne, dădea această definiție strok-ului: „orice act care implică recunoașterea celuiilalt”

Unitățile de atenție pe care le putem primi de la ceilalți pot fi verbale sau nonverbale, bune sau rele. Toate acestea reprezintă hrană emoțională. Evident că strokurile negative nu sunt o hrană emoțională tocmai sănătosă.

Violența psihologică mai este definită ca fiind o stare de ostilitate, de ton ridicat și autoritar și lipsit de respect, de zeflema și ironie spuse sub forma glumei răutăcioase și tendențioase. Se manifestă zilnic în relații, la locul de muncă, pe stradă – în mai toate activitățile cotidiene.

Epigenetica este ramura geneticii care studiază modul în care experiențele de viață influențează funcția genelor, adică cum substanțele chimice se atașează de ADN și orientează activitatea genelor. Din fericire, tot mai multe persoane conștientizează că dacă sunt predispuși genetic spre o boală și trăiesc într-un mediu violent psihologic, stresul resimțit îi poate îmbolnăvi (fizic). Dar, totodată, un mediu securizant, neviolent, va face ca bolile să se manifeste mai puțin.

Mediul în care trăim este cel care rafinează chimia creierului, conexiunile neuronale, circuitele, rețelele și sistemele care ne determină funcționalitatea optimă. Hrana emoțională este cea care asigură o dezvoltare neurobiologică sănătoasă a creierului.



Avem nevoie de relații de atașament bune, de un limbaj afectiv plin de căldură și disponibilitate și pe cât posibil lipsit de un stres crescut. Avem nevoie să ne simțim plăcuți și acceptați pentru că așa ne vom construi sentimentul de siguranță în care putem fi fericiți, împliniți, productivi, capabili de relații armonioase.

Mai pe larg despre violența psihologică a scris psihologul și psihoterapeutul Cătălina Dumitrescu. Cu amabilitate, dna psiholog a acceptat invitația CCOC de a participa la un podcast pentru studentii UPT în care să dezvăluie informații prețioase pe acest subiect. Înregistrarea podcast-ului poate fi accesată urmărind link-ul: <https://youtu.be/VM4kAAkmBfE>



Articolul scris de dna psiholog îl puteți citi, accesând:

<https://www.catalinadumitrescu.eu/2021/05/17/te-rog-nu-ma-mai-rani-despre-epigeneza-si-impactul-violentei-psihologice/>

PUȚIN DESPRE RAPORTAREA LA DIZABILITATE

CU Scriitorul ALEX SZÖLLÖ

„Pe același burlan poate să curgă și apă de izvor și apă de canalizare” îl citează Alex Szöllö pe părintele Cleopa.

Scriitorul Alex Szöllö este, conform propriei descrieri, traducător, dependent de cărți, cinefil și încrezător într-o lume mai bună. De asemenea, este un amalgam de contraste, precum creștinul rocker.

Debutul lui ca scriitor a avut loc în 2018 când a lansat cartea „*Eu, Baraba*”. A urmat cartea „*Tupeu de creștin*” (2019), iar în toamna acestui an 2021, speră să lanseze cartea „*Quasimodo*” – un proiect de suflet, la care a muncit 5 ani.



Cartea *Quasimodo*, pornește de la personajul cocoșatul de la Notre Dame, a lui Victor Hugo, pe care îl descrie prin prisma dizabilității de paralizie cerebrală. Atuu în scrierea acestei cărți este faptul că scriitorul este o persoană cu dizabilități și cunoaște această lume pe care persoanele tipice doar și-o imaginează.

Despre provocările pe care le presupune dizabilitatea, dar și despre ce putem face fiecare din noi pentru a (ne) crea o lume mai bună, Alex ne-a vorbit într-un podcast pe care îl puteți urmări accesând linkul: <https://youtu.be/mEAxWO7w-3k>.

Iată mai jos doar câteva fraze din discuția cu Alex, după care am realizat și un bucketlist, de printat și lipit pe frigider.



BUCKETLIST



Deschide-ți mintea și elimină clișeele din gândire.



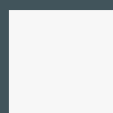
Ascultă înainte să etichetezi.



Crează-ți legături sociale cu cei din jurul tău.



Privește orice persoană cu dizabilități precum o persoană, cu toții avem aceleași nevoi universale, emoții și sentimente.



Privește viața cu ochi mai deschiși și mai luminoși.





Somnul este o stare fiziologică de repaus, în care tot organismul se reface pentru a-și putea relua activitatea în fiecare zi, fiind absolut esențial oricărei ființe umane. Repausul nu este însă total, deoarece creierul continuă să fie la fel de treaz noaptea ca și în timpul zilei, dar are alte „atribuții“.

Ne petrecem o treime din viață dormind, dar creierul nostru nu doarme nicio dată. Deși pare greu de crezut, creierul nu este chiar inactiv în timpul somnului. De fapt, pe perioada somnului, neuronii consumă la fel de multă energie ca în timpul orelor de veghe, scrie Huffington Post. Tocmai de aceea, nu ar trebui să ne mai surprindă faptul că ceea ce se întâmplă în timpul orelor noastre de odihnă este extrem de important pentru funcțiile cognitive.

IMPORTANTA TEHNICILOR DE RELAXARE ÎN VIAȚA TA

Nu există nicio persoană care să nu simtă nevoia, în anumite momente sau perioade ale vieții, de o detașare completă față de orice activitate și de câteva clipe de relaxare prin intermediul cărora să își încarce bateriile. Suprasolicitarea, fie că este fizică, psihică sau emoțională, duce la situații foarte neplăcute, în care poți să clachezi. Pentru ca acest lucru să nu se întâmple, este foarte important să îți aloci câteva minute în fiecare zi, pentru tine, în care să faci activități care îți aduc plăcere, care te calmează și care îți oferă o stare de spirit bună.

Specialiștii recomandă să faci, zilnic, măcar un lucru care te ajută să scapi de stres. De exemplu, atunci când te întorci acasă, poți face o baie caldă și apoi te poți relaxa pe canapea ori în pat citind cartea ta preferată sau poți urmări serialul tău preferat alături de partenerul/partenera de viață. Exercițiile fizice sunt, și ele, o metodă foarte bună de combatere a stresului, împreună cu masajele și alte activități de destindere a mușchilor.



Trebuie să știi că decorul din dormitorul și din living-ul tău au un efect major asupra stării tale interioare, așa că trebuie să îți creezi o atmosferă cât mai plăcută, de care să te bucuri după o zi lungă și agitată. Însă, există și momente în care cele menționate mai sus nu mai funcționează la fel de eficient. În general, acest lucru se întâmplă atunci când treci prin momente mai grele, perioade cu un nivel crescut de stres și agitație, sau în urma unei suprasolicitări îndelungate. În această situație, poți apela la tehnici și metode specifice de relaxare, dezvoltate de specialiști și care au un rezultat pozitiv dovedit asupra minții și asupra trupului.

CELE MAI POPULARE TEHNICI DE RELAXARE PSIHICĂ PENTRU ANXIETATE FOLOSITE ÎN PREZENT

Anxietatea este o afecțiune cu care se confruntă tot mai multe persoane, fie ca apelează la ajutorul psihiatrilor și a psihoterapeuților sau nu. Aceasta este, de fapt, un răspuns natural al corpului la situațiile stresante și se poate manifesta în diferite moduri: incapacitatea de a vorbi în public, frica de stările conflictuale, frica de dentist, etc. Problema apare în momentul în care nu există niciun factor declansator pentru starea de alertă a creierului, însă efectele acesteia (stres, bătăi ale inimii foarte puternice, încordare musculară, gânduri negative, oboseală) sunt resimțite.

- **Tehnici de relaxare prin respirație**

Atunci când simți că nu te poți concentra pe nimic și că ai nevoie de o pauză, așază-te într-o poziție comodă, într-un loc liniștit, și concentrează-te asupra respirației: inspiră adânc timp de 3 secunde, ține aerul în piept 5 secunde, apoi expiră ușor, treptat, până elimini tot aerul din plămâni. Repeta acest lucru de 3 sau 4 ori, până când simți că bătăile inimii s-au calmat și tensiunea de la nivelul mental s-a dispersat. Poți face acest exercițiu oriunde, oricând, însă ideal este să te afli într-o încăpăre goală, în care nu poți fi întrerupt.

- **Tehnici de relaxare prin exerciții și poziții fizice**

În mod ideal, pentru început, este recomandat să urmezi un curs cu un instructor acreditat, care îți poate arăta și corecta posturile de yoga. Dacă nu ai timp, pentru moment, poți căuta în mediul online clipuri video și imagini cu cele mai ușoare exerciții și poziții pe care le poți face acasă, chiar și înainte de culcare. Una dintre cele mai cunoscute este poziția Lotus, în șezut, cu picioarele îndoite și încrucișate, spatele drept și mâinile relaxate sprijinite pe genunchi. Această poate fi folosită și atunci când faci exerciții de respirație, vizualizare ori meditație.



Contactează-ne

0256 40 47 04

ccoc@upt.ro

[WWW:FACEBOOK.COM/CCOC.UPT](https://www.facebook.com/ccoc.upt)

ccocupt - on Instagram

Bulevardul Vasile Pârvan, nr. 2B, sala A001