

Pregled uporabnih informacij za študente v času epidemije

Zaradi trenutne pandemije koronavirusa se je naše vsakdanje življenje bistveno spremenilo. Brez skrbi, tu smo, da vam ponudimo nekaj koristnih informacij in vas podpremo.

V nadaljevanju smo zbrali nekaj idej in koristnih informacij, da se boste lažje prebili skozi ta čas in ga morda celo obrnili sebi v prid. Vsebina se navezuje predvsem na **skrb za psihofizično počutje, potencialne vire finančne pomoči in možnosti za osebni in profesionalni razvoj**.

Priporočamo vam redno spremljanje [spletne strani](#) in družbenih omrežij Kariernih centrov UL ([Facebook](#) in [Instagram](#)), saj tam sproti objavljamo aktualne informacije za vas.

Na [spletni strani](#) Univerze v Ljubljani pa lahko spremljate tudi druge aktualne informacije, povezane s koronavirusom in delovanjem Univerze v Ljubljani.

V upanju, da vam bodo zbrane informacije v pomoč, vas lepo pozdravljamo,
 Karierni centri Univerze v Ljubljani

(P)OSTANITE FIT – PSIHIČNO IN FIZIČNO

Popolnoma normalno je, če se v tem obdobju počutite zmedeno, osamljeno, imate težave pri organiziranju študija, občutite tesnobo, jezo. Mnogi se soočajo s hudimi stiskami, saj so sami ali njihovi družinski člani izgubili službo ali zboleli.

Dolgotrajen stres je težko rešiti sam in pogosto je najbolje, da poiščete pomoč.

- 1. Kako se učinkovito spoprijemati s trenutnimi okoliščinami in organizirati ob nastalih spremembah** je kot odziv na opažene in izražene stiske in dileme v zadnjem času, zapisala Ekipa Psihosocialne svetovalnice. Preberete si jih lahko [tukaj](#).
- 2. Če ste v duševni stiski, poiščite pomoč!**
 Kontaktirajte **Psihosocialno svetovalnico za študente Univerze v Ljubljani**. Za pogovor so dostopni preko spleta. Več in informacij in **možnost prijave na pogovor** najdete [tukaj](#).
 Nacionalni inštitut za javno zdravje je **zbral seznam strokovnjakov, ki so na voljo za brezplačne razbremenilne pogovore**. Objavljen je [tukaj](#).
- 3. Ne zanemarite gibanja!**
 Center za obštudijsko dejavnost vam v okviru akcije #ulaktivnidoma ponuja ideje kako v tem času ostati (obštudijsko) aktivni ter **vadbe, ki jih lahko sami naredite doma**.
 Vabljeni k ogledu Instagram profila [@sport.ul](#), kjer objavljajo nove vsebine in kjer so shranjeni tudi vsi pretekli treningi in priporočil Fakultete za šport v okviru projekta SLOfit: <https://bit.ly/2V9sD0k>
- 4. Naučite se strategij spoprijemanja s stresom in negotovostjo**
 Na spletni strani – [tukaj](#) - sproti objavljamo napovednike webinarjev in spletnih delavnic, tudi na temo spoprijemanja s stresom in drugimi aktualnimi vsebinami, vezanimi na profesionalni in osebni razvoj. Nekateri dogodki so že razpisani, drugi bodo v kratkem. V e-učilnici so vam na

voljo posnetki različnih webinarjev, med drugim tudi na temo, kako se pogovarjati z nekom, ki razmišlja o samomoru: <https://e-ucilnica.uni-lj.si/Strani/default.aspx>.

KJE POISKATI POMOČ OB FINANČNIH TEŽAVAH

1. Državni zbor je potrdil zakon, s katerim bo država pomagala tudi študentom, ki so zaradi pandemije ostali brez zaslužka: <https://www.gov.si teme/koronavirus/vladni-ukrepi/>.
2. Za denarno pomoč v obliki nepovratnih finančnih sredstev v višini 150 EUR, se lahko obrnete tudi na Fundacijo Študentski tolar: <https://www.studentski-tolar.si/izredna-pomoc-2>. Pazite, rok za prijavo je do vključno 16.4.2020.
3. Projekt Botrstvo poteka pod okriljem Zveze prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje z namenom pomagati otrokom in mladostnikom in njihovim družinam z vse Slovenije, ki so se znašli v socialni stiski: <https://www.boter.si/2020/03/13/informacije-o-ukrepih-zaradi-razglašene-epidemije-koronavirusa/>.
4. Kontaktirajte lahko tudi centre za socialno delo, kjer se med drugim lahko tudi pozanimате o možnosti pridobitve izredne denarne socialne pomoči, ki je namenjena osebam oz. družinam, ki so se zaradi razlogov, na katere ne morejo vplivati znašli v položaju materialne ogroženosti <https://www.csd-slovenije.si/obvestila/Nekaj%20informacij%20o%20pravicah%20izredne%20denarne%20socialne%20pomo%C4%8Di/>

POSKRbite ZA SVOJ OSEBNI RAZVOJ

1. Le klik do brezplačnih spletnih izobraževanj

Za vas smo na enem mestu zbrali povezave do izobraževanj različnih ponudnikov, med katerimi jih je veliko brezplačnih. Preverite, če najdete kaj zase: <https://www.kc.uni-lj.si/novice/le-klik-do-tevilnih-izobraevanj.html>.

Redno spremljajte naše novice in [napovednike spletnih dogodkov](#): in ne pozabite obiskati [spletne učilnice](#) (dostp za študente in zaposlene UL z univerzitetno digitalno identiteto).

2. Razmislite o svojih študijskih in kariernih načrtih

Veste, kakšne so zaposlitvene možnosti z vašo izobrazbo po zaključku študija? Kje se zaposlujejo diplomanti z vašo izobrazbo? Že dalj časa načrtujete pripravo CVja, motivacijskega pisma in/ali profila na LinkedInu? Sedaj je čas tudi, da odkrijete kaj več o sebi.

Kontaktirajte karijerne svetovalce: <https://www.kc.uni-lj.si/kontakt.html>.

Vas mika tujina? Študenti Univerze v Ljubljani imate brezplačen dostop do vodilnega portala virov za kariero in zaposlitev v tujini, GoinGlobal. Poiščete koristne informacije o iskanju zaposlitve in pripravništvu v več kot 40 državah, primere spremnih pisem in življenjepisov ter nasvete, kako se pripraviti na razgovor za službo: <https://online.goinglobal.com/>.

Zaključujete študij? Vabljeni k vpisu v svoj **klub alumnov**. Klubi alumnov tudi v teh časih ponujajo vrsto ugodnosti, ogled prostih delovnih mest in mentorstvo starejših kolegov. Vpišete se lahko [tukaj](#), dodatne informacije pa so vam na voljo [tukaj](#).

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.