



INVATA SA INVENTI



OCOC TE SUSTINE
IN SESIUNE

calm. focus. performanta



INVATA SA INVETI



INFORMATIA TREBUIE PROCESATA LA UN NIVEL
CAT MAI AVANSAT PENTRU A FI RETINUTA

TU LA CE NIVEL AI AJUNS?



LEVEL 10: Poti sa dezbati cu cineva pe baza a ceea ce ai invatat.



LEVEL 9: Poti sa explici cuiva ceea ce ai invatat.



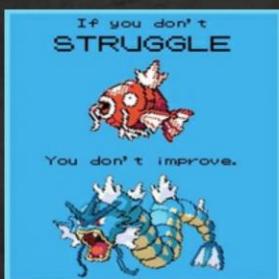
LEVEL 8: Poti reformula in termeni de specialitate ceea ce ai invatat.



LEVEL 7: Poti reformula in cuvintele tale ceea ce ai notat.



LEVEL 6: Iti organizezi toate notitele astfel incat sa vezi firul logic.



LEVEL 5: Iei notite reluand notitele de curs + alte surse de informare.



LEVEL 4: Recitesti notitele de curs inainte de sesiune.



LEVEL 3: Recitesti notitele dupa curs.



LEVEL 2: Iei notite la curs.



LEVEL 1: Asculti informatia la curs.



LEVEL UP!





INVATA SA INVETI



CAND ITI PUI INTREBARI SI CAUTI RASPUNSURI
MEMOREZI INFORMATIA NOUA MULT MAI EFICIENT

CAT DE EFICIENT STII SA INVETI?



CLARITATE

- * Parcurge in mare tot materialul;
- * Descopera structura cursului:
 - SCHELETUL DE IDEI PRINCIPALE;
- * Pentru a retine detaliile din curs va trebui sa le pui in legatura cu scheletul de idei principale al cursului.

FOCUS

- * Formuleaza INTREBARI despre fiecare sectiune a planului de idei;
 - * Focalizeaza-te si stabileste ce trebuie sa urmaresti cand vei parcurge in detaliu fiecare sectiune.



RASPUNDE

- * Citeste pe rand fiecare sectiune a cursului:
 - selecteaza informatia care iti raspunde la intrebarile pe care ti le-ai formulat.

REPETA

- * Formuleaza raspunsurile in cuvintele tale:
 - la fiecare capitol, sintetizeaza toate raspunsurile cat mai concis, sa incapa toate pe o singura coala de hartie.

RECAPITULEAZA

- * Citeste-ti propriile intrebari si incearca sa formulezi raspunsul fara sa te uiti pe notite:
 - daca nu stii, uita-te peste notite;
 - repeta pana cand nu mai ai nevoie de notite.



EFICIENTA



INVATA SA INVETI



STRESUL EXAMENELOR ESTE O REACTIE DE MOBILIZARE
A FORTELOR TALE ATUNCI CAND SIMTI CA TREBUIE "SA FACI FATA"

CAT DE BINE FACI FATA STRESULUI?

REACTIA NORMALA DE STRES A ORGANISMULUI:

atentia focalizata
pe problema

memorie eficienta
si selectiva



sistemul sanguin
alimenteaza
in special organele
vitale precum creierul

dureri de stomac
sau dureri de cap;
dureri musculare,
mai ales in
zona umerilor.

agitatie ce se poate
transforma in
energia necesara



musculatura incordata



PENTRU A REDUCE STRESUL INCEARCA:

sa reduci un pic miza:
* fiecare examen
poate fi sustinut
inca odata
in restante

sa dormi
si sa mananci
alimente nutritive

sa faci zilnic 30 de min.
de activitate fizica

sa aplici un exercitiu
de relaxare musculara

sa respiiri prelung si
constient, atent sa elimini
tot aerul din plamani
si tensiunea din corp

sa recapitulezi si sa
te verifici
in ziua dinainte
de examen.

SEMNE ALE NIVELULUI DE STRES RIDICAT SI PRELUNGIT:

ingrijorari
non-stop

dificultati de
concentrare;
scenarii
catastrofice

presiune
in piept

convincerea ca
nu ai retinut nimic;
ganduri negative
excesive.

blocaj la
examen
iritare si
furie



Oficiul de Consiliere și Orientare în Carieră al UTC-N pune la dispoziția studenților Universității Tehnice servicii de consiliere psihologică (individuală și de grup), gratuite și confidențiale.

Dacă vă confruntați cu diverse schimbări bruște în viața voastră, cu dileme și întrebări personale sau decizii importante și dificile, cu dificultăți de adaptare, stări emoționale greu de gestionat sau senzația de copleșire, sau dacă vreți să vă înțelegeți mai bine – contactați-ne cu încredere:

Oficiul de Consiliere și Orientare în Carieră, Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca

Str. C. Daicoviciu, nr. 15, et.2, camera E25
Tel: 0264 401783; 0264 401394
E-mail: psih.ococ@ococ.utcluj.ro
Site: <http://ococ.utcluj.ro/>
Dr.psih. Irina Pitică

De asemenea, urmăriți anunțurile noastre pe **pagina de Facebook: Consiliere Universitatea Tehnică**.

În perioada sesiunilor, organizăm în sediile facultăților prezentări și ateliere deschise despre gestionarea emoțiilor, a stresului și a anxietății de examinare. Puteți participa oricând la aceste prezentări.

