

A HKSzK Hallgatói Karrierközpont által meghirdetett „A karrierépítés lépcsői ” című előadás-sorozatot Dr. Nótin Ágnes előadása nyitotta meg, melynek címe „A karrierre való felkészülés és a magánélet egyeztetése az egyetemi évek alatt” volt.

Dr. Nótin Ágnes egyik fő kutatási területe az iskolai szorongás és az oktatás. Gyerekekkel, egyetemistákkal és tanárokkal foglalkozik pszichológusként. Előadásában az általános ismeretek mellett számtalan gyakorlatban is alkalmazható módszert mutatott be a résztvevőknek.

Életünk során számtalan mérföldkőhöz érkezünk. Ilyen a felnőtté válás is, amelynek ideje általában egybeesik az egyetemista évekkkel. Már serdülőkorban elkezdünk készülni rá, hogy a kihívást, amelyet a felnőttkor tartogat, gördülékenyen és hatékonyan meg tudjuk oldani. A serdülőkor és a fiatal felnőttkor alatt elkezdünk önállósodni, leválni a szülőkről, anyagi függetlenségre vágyunk. Megpróbálkozunk a párkapcsolattal, kialakul a nemi identitásunk és elgondolkozunk, hogy később milyen szerepünk lesz a társadalomban.

Az egyetemi évek az egyik legjobb időszak arra, hogy ezeket a kríziseket feloldjuk. Ekkor még jobban önállósodunk, és inkább a saját családjunk alapításához vezető úton töprengünk. Sok dolog segíthet minket ezekben az években: például kipróbálhatjuk magunkat gyakornokként egy munkahelyen, ezzel később könnyebbé válik a munkába állás és a munkahelyi szocializáció. A közoktatással ellentétben a felsőoktatásban már önmagunknak tartozunk felelősséggel a teljesítésben, és az jár jól, aki elvégzi az ilyenkor adódó feladatait, azaz például elmegy vizsgázni, nem halogatja a tanulmányait.

A prezentációban az előadó nagy hangsúlyt fektetett a gyakorlati példákra. Bemutatta a krízissel való megküzdés útjait, ami háromféleképpen lehetséges: a stresszforrás csökkentésével, hatékony megoldási technikák alkalmazásával és a testi reakciók befolyásolásával. Szerinte meg kell találnunk azokat a stresszkezelési módokat, amelyek a legnagyobb hatást érik el, viszont ehhez érdemes ezeket kipróbálni.

Előadását azzal a gondolattal zárta, hogy nem létezik olyan, hogy rossz irány, vagy rossz úton lenni, hanem minden út jó és helyes, amire rálépünk, csak végig kell csinálni. Soha nem tudjuk, hogyan érjük el a kitűzött célt, nem egyforma utakon kell mindenkinek végigmennie.