

## **Student pod presją – jak ją zwalczyć, by nie zwariować?**

**Według popularnych żartów krążących w Internecie, idealny pracownik powinien posiadać status studenta, mieć 20 lat i kilkuletnie doświadczenie zawodowe. Coraz większa konkurencja na rynku pracy, rosące oczekiwania pracodawców i doniesienia mediów o bezrobociu sprawiają, że młodzi ludzie odczuwają coraz silniejszą presję i obawiają się, czy po ukończeniu studiów znajdą pracę. Jak sobie poradzić z tym stresem? – radzą eksperci monsterpolska.pl.**

Presja ciężąca na młodych ludziach zaczyna się już w momencie wybierania kierunku studiów, a w dużych miastach nawet wcześniej – przy doborze gimnazjum i liceum. Oczekiwania rodziców, wymagania pracodawców i trudności w zdobyciu wymarzonej, dobrze płatnej pracy, która pozwoli spełniać marzenia, sprawiają, że młodzi starają się podejmować w 100% trafne decyzje, zwłaszcza przy wyborze kierunku studiów i uczelni. *„Nie zawsze jest jednak tak idealnie – i nic w tym złego. To są osoby u progu dojrzałości, które mają prawo popełniać błędy. Jednak presja jest powszechna. Ważne jest, by z nią walczyć, w przeciwnym wypadku za kilka lat będziemy mieli pokolenie młodych, wykształconych, ale jednocześnie wypalonych, sfrustrowanych i znerwicowanych pracowników”* – tłumaczy Małgorzata Majewska, ekspert monsterpolska.pl.

By pomóc studentom i rodzicom, którzy wspierają pociechy, są ich życiowymi przewodnikami, Monster przygotował pięć skutecznych porad dotyczących tego, jak zredukować poziom stresu oraz sprawić, by przyszłość pełna sukcesów wydawała się czymś realnym. Wszak wiara w dobre życie pomaga osiągać cele. Zamartwianie się na zapas i wpadanie w przygnębienie z powodu dorosłości na pewno nie pomoże w samorozwoju, podejmowaniu dobrych decyzji i kształtowaniu ścieżki kariery.

### **Zachowaj zimną krew**

To prawda – decyzje, które podejmujesz wchodząc w dorosłe życie, będą miały ogromny wpływ na Twoją przyszłość. Nie bierz jednak wszystkiego zbyt poważnie i pamiętaj o wielu możliwościach stojących przed Tobą. Nie każdy wie od razu, co chce robić w życiu. Pamiętaj, że masz prawo do podejmowania prób i ponoszenia porażek. Poszukuj szans, podejmuj wyzwania i inspiruj się. W ciągu całego życia pracujemy w wielu różnych miejscach i często zmieniamy branżę. Nic, co postanowisz, nie będzie nieodwracalne, dlatego spróbuj się zrelaksować, nie zamartwiaj się i nie myśl za dużo o wszystkim. Zamiast z góry zakładać porażkę, skup się na rozwoju i kompetencjach, które przydadzą Ci się w każdej pracy, np. nauce języka angielskiego.

### **Studiuj coś, co kochasz**

Nikt nie chce uczyć się czegoś, czego nienawidzi lub co jest mu obojętne. A tym bardziej nikt nie chce spędzić całego życia pracując w branży lub zawodzie niedopasowanym do zainteresowań czy osobowości. To prowadzi do frustracji, wypalenia zawodowego, a nawet depresji. Skup się więc na tych kierunkach, które Cię interesują. Zapoznaj się z

programami studiów, przeczytaj też harmonogramy zajęć z wcześniejszych lat. Oczywiście istotne jest to, by mieć na uwadze relację studia a przyszła kariera i rynek pracy. Jeśli jednak nie pałasz miłością do komputera, nie zostaniesz informatykiem i też będziesz bezrobotny. Dlatego kieruj się intuicją i swoimi pasjami, a gdy już wybierzesz kierunek studiów – czytaj, pogłębiaj swoją wiedzę i staraj się być jak najlepszy w tym, co robisz. Żadna nauka nie idzie na marne – nigdy nie wiesz, gdzie i kiedy przydadzą Ci się zdobyte kompetencje i umiejętności. Przykładowo, studiując polonistykę, nie musisz być nauczycielem. Równie dobrze możesz pomyśleć o zostaniu dziennikarzem i wielu innych zawodach. Ponadto pamiętaj, że pracodawcy doskonale widzą, gdy dla kogoś to, co robi, jest pasją, i potrafią docenić takich pracowników. Pamiętaj, to może zaprocentować w przyszłości, więc rozwijaj swoje zainteresowania.

## **Masz szansę**

W sektorach, w których jest duży popyt na prawdziwe talenty – takich jak IT czy inżynieria, są też duże wymagania i oczekiwania. Nie łam się jednak i uwierz w siebie. Wyobraź sobie siebie na swoim wymarzonej stanowisku i trzymaj się tego, miej marzenia i je spełniaj. Przykładowo, jeśli myślisz o pracy w dziale marketingu, przejrzyj oferty pracy w tej branży. Dzięki temu dowiesz się, jakie są wymagania i co musisz zrobić, by sukcesywnie dążyć do realizacji celu, nad czym popracować. Grunt to nie poddawać się wątpliwościom i przeświadczeniu, że zawsze znajdzie się ktoś lepszy od Ciebie.

## **Zdobądź trochę doświadczenia**

Konkurencja na rynku pracy jest duża. Aby zatem zwiększyć swoje szanse w przyszłości na zdobycie zatrudnienia, już dziś zacznij pracować nad swoim doświadczeniem zawodowym, by Twoje CV nie było puste po zakończeniu studiów. Powoli stawaj się prawdziwym profesjonalistą w swojej dziedzinie. Pomyśl o praktykach, stażach, wolontariacie czy aktywności w organizacjach studenckich. Możliwości jest naprawdę dużo – możesz próbować różnych rzeczy, by przekonać się, w czym jesteś dobry i co jest dla Ciebie, a co nie.

## **Rozmawiaj z tymi, którzy znają się na rzeczy**

Najlepsze porady zawsze pochodzą od ekspertów. Staraj się więc znaleźć kogoś, kto pracuje w branży już jakiś czas i porozmawiaj z nim. Duże możliwości daje Internet i media społecznościowe. Poszukaj branżowych for internetowych, śledź dyskusje i włączaj się w rozmowy. Zadawaj pytania – zobaczysz, jak wiele można się dowiedzieć w ten sposób i nauczyć. Na pewno znajdziesz kogoś, kto powie Ci, jak wygląda branża od wewnątrz, jakie umiejętności są w niej mile widziane i rozwieje wszystkie Twoje wątpliwości. Z tak cennymi informacjami będziesz na przedzie w wyścigu o przyszłość pełną sukcesów zawodowych.

## **O Monster Worldwide**

Monster Worldwide, Inc. (NYSE:MWW) jest światowym liderem w skutecznym łączeniu kandydatów z pracodawcami. Monster korzysta ze światowych i najbardziej zaawansowanych technologii, pomagając w poszukiwaniach pracy przy wykorzystaniu rozwiązań mobilnych i cyfrowych, mediów społecznościowych oraz flagowej strony monster.com®. Pracodawcom pozwala znaleźć najlepszych pracowników, udostępniając im szeroki wybór produktów i usług. Dzięki pozycji pioniera w dziedzinie rekrutacji za pośrednictwem Internetu, w

# monsterpolska.pl

sieci Monster Worldwide zarejestrowało się już ponad 200 milionów osób. Monster Worldwide działa w ponad 40 krajach na całym świecie, oferując najbardziej nowoczesne, efektywne i zaawansowane możliwości poszukiwania pracy, planowania ścieżki kariery, rekrutacji i zarządzania talentami w skali globalnej. Więcej informacji można znaleźć na stronie: [about.monster.com](http://about.monster.com).

## **Kontakt dla mediów:**

Katarzyna Jędrak, Triple PR  
ul. Mierosławskiego 2, 01-527 Warszawa  
tel. 22 216 54 16; 601 542 502  
[katarzyna.jedrek@triplepr.pl](mailto:katarzyna.jedrek@triplepr.pl)