

РЪКОВОДСТВО ЗА СТУДЕНТИ

Практични насоки.
Възможности.
Успешно бъдеще.

В партньорство с



УНСС
София



Поздравления! Започва един от най-възнауващите етапи в живота ти. Очакват те нови знания, приятелства, предизвикателства и възможности, които ще те изградят както в личен, така и в професионален план.

Университетът е много повече от лекции, упражнения и изпити. Той е мястото, където ще откриеш силни си страни, ще развиеш нови умения, ще срещнеш хора, които ще вдъхновяват и подкрепят пътя ти. В следващите години ще имаш възможност да се учиш не само от преподавателите си, но и от своите колеги, от участието си в проекти, стажове, доброволчески инициативи, студентски организации и международни програми. Всяко ново преживяване ще те наглади с увереност, опит и ценни контакти. Често именно една среща, една идея или едно неочаквано преживяване може да промени посоката, в която вървиш.

Бъди любопитен. Задавай въпроси. Не се страхувай да излизаш извън зоната си на комфорт. Приветствай грешките. Те са естествена част от израстването. А когато един ден погледнеш назад към студентските си години, ще се гордееш със знанията, приятелствата, уловените възможности и моментите, в които си се осмелил да опиташ.

Този наръчник е създаден, за да бъде твой практичен помощник през студентските години. В него ще откриеш полезни съвети, идеи и насоки как да организираш по-добре времето си, да учиш по-ефективно и да направиш уверени първи стъпки към блестяща професионална реализация. Твоето студентско пътешествие започва сега. Изживей го пълноценно и начертай свой собствен път към успеха!

СЪДЪРЖАНИЕ

БЪДИ ПОДГОТВЕН. ЗАПОЧНИ УВЕРЕНО.	4
УЧИ ПО-УМНО, НЕ ПОВЕЧЕ	14
ПЪРВИТЕ СТЬПКИ КЪМ УСПЕШНА КАРИЕРА	20
ТВОЯТ СЛЕДВАЩ ЕТАП	34

БЪДИ ПОДГОТВЕН. ЗАПОЧНИ УВЕРЕНО.

Първата година в университета е начало на един нов етап – с повече свобода и възможности, но и повече отговорности. Няма универсална формула за успех, но има принципи, които ще направят пътя ти по-лесен. В тази глава ще откриеш практични съвети как да организираш времето си, да управляваш финансите си, да се грижиш за себе си и да създадеш навици, които ще ти помогнат да се чувстваш по-уверен и подготвен.



**ГРИЖАТА ЗА СЕБЕ СИ НЕ Е НЕЩО, КОЕТО ДА
ОСТАВИШ ЗА „КОГАТО ИМАШ ВРЕМЕ“.**

Тя е основата, върху която изграждаш енергията, концентрацията и увереността си всеки ден.

1.1 ПЛАНИРАЙ ВРЕМЕТО СИ

Преходът от училище към университета е една от най-значителните промени, към които трябва да се адаптираш. В университета ще имаш повече свобода и самостоятелност, но отговорността как да разпределяш време си вече е изцяло твоя. Никой няма ежедневно да ти напомня за предстоящи изпити, курсови работи или важни срокове. Една от най-честите причини за натрупване на стрес не е липсата на време, а липсата на организация.

Планирай седмицата

- ☐ В началото на седмицата прегледай графика на всички лекции и упражнения.
- ☐ Запиши си датите на изпити, задания и крайни срокове.
- ☐ Задължително предвиди достатъчно часове за сън, спорт, почивка, социален живот.
- ☐ Предвиди прозорец за непланирани задачи.

Подреди приоритетите

- ☐ Определи най-важните задачи за седмицата.
- ☐ Раздели големите задачи на конкретни малки стъпки.
- ☐ Не оставяй всички задачи за последния момент.
- ☐ Не приемай всяка свободна минута като време, което трябва да бъде запълнено.

Разпредели времето за учене

- ☐ Определи конкретни часове за самостоятелна подготовка.
- ☐ Учи на кратки, фокусирани интервали с почивки.
- ☐ Започни подготовката за задача/изпит достатъчно рано.
- ☐ Ограничи външните разсейващи фактори – изключи известията от социалните мрежи и намали употребата на мобилно устройство докато учиш.

В края на седмицата

- ☐ Провери какво си свършил.
- ☐ Отбележи какво е останало.
- ☐ Помисли кое е отнело по-малко/повече време от очакваното.
- ☐ Направи корекции в плана за следващата седмица.



Не планирай само задълженията си.
Планирай и времето за сън, почивка, движение и хората, които са важни за теб.

1.2 СЪНЯТ Е ЧАСТ ОТ ПОДГОТОВКАТА ТИ

Сънят осигурява на тялото и мозъка ти възможността да се възстановяват и обработват натрупаната информация. Достатъчният и редовен сън е важна предпоставка за добра концентрация, памет, енергия и ефективно учене.

Малки навици с голям ефект:

- ✓ Стреми се към **7–9 часа** сън и относително постоянен час за лягане и ставане.
- ✓ Ограничи кофеина в късните часове на деня.
- ✓ Ако си изморен, не компенсирай системно липсата на сън с кафе – работи в посока връщане към устойчив режим.

1.3 УПРАЖНЯВАЙ КОНТРОЛ ВЪРХУ ПАРИТЕ СИ

Студентските години често са първият период, в който започваш самостоятелно да управляваш бюджета си. Разумното разпределение на разходите е ключово, за да се чувстваш финансово спокоен.

- ✓ **Определи месечния си бюджет** – определи с какви средства разполагаш.
- ✓ **Следи разходите си** – поне един месец записвай за какво колко харчиш.
- ✓ **Разделяй нуждите от желанията** – първо планирай необходимите разходи за храна, квартира, транспорт и учебни материали, а след това останалите.
- ✓ **Остави** – дори малка сума всеки месец създава финансова сигурност.
- ✓ **Внимавай с импулсивните покупки** – премисли преди да купиш нещо, което не е планирано.
- ✓ **Мисли в перспектива** – предстоящи такси, учебници, пътувания или други по-големи разходи не трябва да те изненадват.
- ✓ Използвай **студентски намаления**, когато са налични.



Честа грешка: Да похарчиш голяма част от бюджета си още в началото на месеца.

Какво да направиш вместо това: Отдели сумата за спестяване веднага, вместо да чакаш да видиш какво ще остане в края на месеца.

[ISIC Bulgaria – Международна карта за учаци](#)

1.4 ГРИЖАТА ЗА СЕБЕ СИ Е ГРИЖА И КЪМ ОКОЛНИТЕ

Да се грижиш за себе си означава и да бъдеш подготвен да реагираш, когато човекоколотебима нужда от помощ. В университетска среда спешна ситуация може да възникне неочаквано – по време на лекция, в спортната зала, в общежитието. Не е необходимо да бъдеш медицински специалист, за да окажеш помощ. Важно е да разпознаеш симптомите, да запазиш спокойствие, да предприемеш правилните първични действия и навреме да потърсиш професионална помощ.



Простите умения спасяват живот! За да си подготвен и уверен в критична ситуация, препоръчваме да [преминеш практически курс по първа помощ с квалифициран инструктор](#).¹

¹ Медицинските препоръки в настоящото ръководство са предоставени и редакционно одобрени от специалистите на FirstAidBg.

• Припадък/безсъзнание/сърдечен арест

РАЗПОЗНАЙ: Пострадалият обикновено има световъртеж, преbledняване, изпотяване, притъмняване пред очите, или пада внезапно и лежи неподвижно.

ДЕЙСТВАЙ:

1. Провери за реакция – извикай го и го разтърси внимателно за раменете.
2. Реагира (в съзнание е, но му прилязва/пада в несвяст) – сложи го да легне и повдигни краката му на около 30 см височина. Разхлаби дрехите, осигури чист въздух, остави го да лежи няколко минути, дори след като се съвземе, и едва тогава го изправи бавно и внимателно до седнало положение. Ако не се съвзема бързо, паднал е зле или припадъкът се повтаря – потърси медицинска помощ.
3. Не реагира – извикай за помощ и се обади на 112 (или изпрати друг).
4. Провери дишането – гледай, слушай, следи до 10 секунди.
5. Диша нормално – обърни го настрани със свободни дихателни пътища – стабилно странично положение, и проверявай дишането на всяка минута до идване на линейка.
6. Не диша нормално/диша шумно, гърлено, хрипти – [започни КПР веднага](#) – 30 притискания на гърдите + 2 вдухвания в устата, натискай силно и бързо по средата на гърдите (100 – 120 притискания/мин., 5–6 см дълбочина). Не прекъсвай, докато не дойде помощ или той се съвземе. Ако има дефибрилатор (AED) – незабавно го включи и следвай гласовите инструкции.

ПРЕВЕНЦИЯ: Не ставай рязко от седнало/легнало положение. Яж редовно и пий достатъчно вода. Избягвай дълго стоене прав на горещо или задушно място. При първи признаци (световъртеж, притъмняване) веднага седни или легни. При нередовен пулс, болка в гърдите или фамилна анамнеза за сърдечни проблеми – консултирай се с лекар. (линк към видео за сърдечен арест)

• Астматичен пристъп

РАЗПОЗНАЙ: Пострадалият диша трудно, свисти, кашля, не му стигат думите за цяло изречение, изпитва безпокойство.

ДЕЙСТВАЙ:

1. Успокой го и го сложи да седне стабилно подпрян.
2. Има ли спасителен инхалатор (обикновено син) – помогни му да го използва – 1 впръскване на 30-60 сек., до 10 пъти.
3. Разхлаби всичко стегнато около врата.
4. Обади се на 112, ако няма подобрение след употреба на инхалатора, устните посиняват, не може да говори или отпада.

ПРЕВЕНЦИЯ: Носи резервния си (син) инхалатор винаги в чантата, не само вкъщи. Познавай своите дразнителни и избягвай контакт с тях – прах, цигарен дим, студен въздух, силни аромати, животни. Не пропускай поддържащото лечение, дори когато се чувстваш добре.

• Хипогликемия при диабет

РАЗПОЗНАЙ: Пострадалият трепери, изпотен е, объркан или раздразнителен, блед, отпаднал, с ускорен пулс. Възможно е да изгуби съзнание. Имай предвид, че човек може да получи такава криза и без да е болен от диабет — при изтощение или пропуснати хранения.

ДЕЙСТВАЙ:

1. В съзнание е и преглъща? – Дай му нещо със захар – сок, глюкозни таблетки, бучки захар.
2. Изчакай няколко минути и провери отново. Няма подобрение? –Повтори.
3. Когато се съвземе – добави и по-бавни въглехидрати (сандвич, бисквити).
4. Не е в съзнание или не може да преглъща? – Не давай нищо през устата, обади се на 112. Ако диша нормално, постави го в стабилно странично положение.

ПРЕВЕНЦИЯ: Не пропускай хранения, особено при прием на инсулин. Носи винаги нещо сладко (и глюкомер, ако имаш) в чантата си. Предупреди близки приятели/съквартиранти за състоянието си и какво да направят при нужда. Провери кръвната си захар преди спорт или дълго учене без хранене. Внимавай с алкохол на празен стомах.

• Анафилактичен шок

РАЗПОЗНАЙ: Бърза реакция след контакт с алерген – обрив, подуване на устни/лице/гърло, задух, световъртеж, безпокойство.

ДЕЙСТВАЙ:

1. Обади се на 112 веднага.
2. Има ли автоинжектор с адреналин (EpiPen) – помогни му да си го приложи в средата на бедрото отстрани, може и през дрехите.
3. Постава го легнал по гръб с повдигнати крака. Диша трудно – седнал, стабилно подпрян.
4. Не бива да става или да ходи, дори да изглежда по-добре.
5. Няма подобрение до 5–15 мин. и има втори автоинжектор? – Приложи го!
6. Спре ли да диша – започни КПР.

ПРЕВЕНЦИЯ: Ако имаш силна алергия, винаги носи автоинжектор със себе си. Чети етикетите на храните внимателно. Кажу на съквартиранти/приятели за алергията си и къде държиш инжектора. Обмисли медицинска гривна или карта с информация за алергията. Избягвай контакт с известни алергени.

• Силно кръвотечение

РАЗПОЗНАЙ: Кръв, която не спира, изтича пулсиращо, прави голямо петно на земята или на дрехите.

ДЕЙСТВАЙ:

1. Обади се на 112.
2. Притисни силно с цялата длан раната с дебела чиста кърпа или марля за до 10 мин.
3. Повдигни ранения крайник, ако е възможно.
4. Не вади забити предмети – притискай около тях.
5. Кръвотечението е овладяно? – Постава компресивна превръзка. Напои ли се с кръв – добави нов слой отгоре, не сваляй първия.
6. Дръж пострадалия легнал и завит – това намалява риска от шок.

ПРЕВЕНЦИЯ: Внимавай с остри предмети като ножове, стъкла, инструменти. Поддържай аптечка вкъщи и в чантата. При

спорт използвай подходяща защитна екипировка. При работа с инструменти следвай инструкциите за безопасност.

• Навяхване, изкълчване, счупване

РАЗПОЗНАЙ: Болка, подуване, синина, деформация. Пострадалият не може да стъпи или да се движи нормално.

ДЕЙСТВАЙ:

1. Прекрати движението.
2. Сложи лед, увит в кърпа, никога директно върху кожата.
3. Навехната става – сложи подкрепяща нестегната превръзка. Подозираш счупване или изкълчване – не се опитвай да наместваш, обездвижи стабилно в позата, в която го намиращ.
4. След това повдигни нараняването по-високо от нивото на сърцето, ако е възможно.
5. Помогни на пострадалия да стигне до спешен кабинет.
6. Обади се на 112, ако има открита рана с кост, силна деформация, изтръпване или съмнение за нараняване на гръбнак/глава – тогава изобщо не мести пострадалия.

ПРЕВЕНЦИЯ: Загрявай преди спорт или тренировка. Носи подходящи обувки за терена. Внимавай по стълби, хлъзгави или неравни повърхности, особено през зимата. Не пренатоварвай ставите внезапно. Укрепвай мускулите около често навяхвани стави.

• Паническа атака/силна тревожност

РАЗПОЗНАЙ: Внезапен силен страх, ускорено сърцебиене, стягане в гърдите, задух, треперене, чувство за загуба на контрол.

ДЕЙСТВАЙ:

1. Остани до пострадалия. Говори бавно, спокойно, с кратки изречения. Застани пред него, така че да те вижда добре.
2. Изведи го на по-тихо, по-спокойно място, ако е възможно.
3. Насърчи бавно дишане — box breathing: вдишване през носа 4 сек. – задържане 4 сек. – издишване през устата 4 сек. – задържане 4 сек. Брой на глас вместо него, за да му зададеш ритъм.

4. Не омаловажавай! Просто остани докато отmine (обикновено до 20 мин).

5. Паникатаките се повтарят често? – Насърчи го да потърси специалист.

ПРЕВЕНЦИЯ: Достатъчно сън и редовно хранене. Ограничи кофеина и алкохола. Научи техники за дишане/релаксация предварително, не чакай кризата, за да ги пробваш за първи път. Говори за стреса си с приятел, семейство или специалист. При повтарящи се епизоди – потърси професионална подкрепа, не се справяй сам.

ГРИЖАТА ЗАПОЧВА С МАЛКИТЕ ИЗБОРИ

Грижата за себе си не е еднократно решение, а съвкупност от малки избори и стъпки всеки ден. Да се напиш, да спортуваш, да управляваш разумно времето и ресурсите си, да действаш уверено и спокойно в спешна ситуация са само част от уменията, които формират успешното ти бъдеще. А успехът не означава да правиш всичко перфектно, а да правиш малки стъпки в правилната посока всеки ден.

Успях да:

- ☐ организирам графика си за семестъра.
- ☐ затпиша важните срокове.
- ☐ определя какъв е месечният ми бюджет и следя основните си разходи.
- ☐ планирам ежедневието си така, че да оставям време както за учене, така и за сън и почивка.
- ☐ разпознавам признаците на спешна медицинска ситуация и знам как да подам сигнал на 112 при необходимост.
- ☐ се информирам къде се намира най-близкият автоматичен външен дефибрилатор (AED), ако в сградата ми има такъв.

2.

УЧИ ПО-УМНО, НЕ ПОВЕЧЕ

Академични умения за по-ефективно учене и успешен старт



Повече време над учебниците невинаги означава по-добри резултати.

Университетът не изисква да учиш непрекъснато, а да учиш целенасочено и концентрирано. Начинът, по който организираш подготовката си, задаваш въпроси и използваш наличните ресурси, е също толкова важен, колкото и часовете, които отделяш за учене.

В тази глава ще откриеш практични насоки как да развиеш добри академични навици, как да работиш успешно с преподаватели и колеги, как да използваш международните възможности за обучение и да спазваш принципите на академичната етика.

2.1 КАК ДА БЪДЕШ ДОБЪР СТУДЕНТ, А НЕ ПРОСТО СТУДЕНТ С ДОБРИ ОЦЕНКИ

Има уроци, които няма да откриеш в нито една учебна програма. Няма да бъдеш изпитван върху тях и няма да получиш оценка за това колко добре си ги усвоил. Въпреки това именно те често се оказват най-ценните уроци, които университетът може да ти даде.

Началото на студентския живот обикновено е изпълнено с въпроси: Ще се справя ли? Как да уча ефективно? Ще бъда ли на необходимото академично ниво? Как да съчетая лекциите, упражненията и изпитите с личния си живот?

Задавала съм си същите въпроси като студент. По-късно, по време на докторантурата си, имах възможност да погледна на университета и от другата страна – като преподавател. Тези две гледни точки ме убедиха в нещо важно: да бъдеш добър студент не означава просто да получаваш добри оценки.

Оценката показва представянето ни в определен момент. Тя е ориентир, но не определя нито способностите ти, нито професионалиста, в когото ще се превърнеш. След години никой няма да води успешни преговори, да управлява екип или да взема правилно бизнес решение само защото някога е получил шестица на изпит. Тогава значение ще имат знанията, уменията и начинът на мислене, които сме изградили.

Затова бъди **любопитен**. Не учи единствено за следващия изпит. Опитайте се да разбереш защо нещата работят по определен начин. Когато не разбираш – питай. В университета „Не разбирам“ не е слабост. Понякога това са двете думи, от които започва истинското знание.

Мисли критично. Информацията не е равнозначна на знание. Питай себе си и преподавателите: „Защо е така?“, „Какво би се променило при други условия?“, „Какви биха били последствията?“ Когато разбираш логиката зад наученото, добрата оценка се превръща в резултат, а не в самоцел.

Бъди дисциплиниран. Мотивацията идва и си отива. Ще има дни, в които последното нещо, което искаш, е да отвориш учебника. Именно тогава дисциплината има най-голяма стойност. Големите резултати рядко са плод на един вдъхновен ден – по-често са резултат от много малки, последователни усилия.

Научи се да работиш с хора. Университетът не е само място

за получаване на знания. Тук ще срещнеш бъдещи колеги, партньори и приятели. Слушай, споделяй знания, уважавай различните мнения и се научи да постигаш резултати заедно с хората до теб. В професионалния живот индивидуалните качества са важни, но способността да бъдеш част от добър екип често е също толкова ценна.

Научи се и да общуваш правилно. Начинът, по който разговаряш с колеги и преподаватели, защитаваш позицията си, приемаш критика и изразяваш несъгласие, също е част от образованието ти. Можеш да бъдеш уверен, без да бъдеш високомерен, и критичен, без да бъдеш неуважителен.

Икономиката ни учи, че зад всяко решение стоят избори, ограничения и последствия. Същото важи и за студентските години. Ти избираш в какво да инвестираш времето си, кои възможности да използваш и най-вече – какъв човек и професионалист искаш да станеш.

Ще има изпити, които няма да минат по план. Ще има грешки, трудни моменти и оценки, от които няма да бъдеш доволен. Те няма да определят бъдещето ти. Много по-важно е какво ще направиш след тях.

Не преследвай просто добрите оценки. Преследвай знанието, задавай въпроси, допускай грешки, развивай се и бъди добър студент.

Защото дипломата ще остане на хартия, оценките – в академичната справка, но човекът и професионалистът, в когото си се превърнал по пътя, ще продължи напред с теб.

*Д-р Косара Гоцева,
Катедра „Икономика на туризма“, УНСС*

Полезни техники

- ✓ **Активно припомняне** – вместо да препрочиташ текста многократно, опитай да си задаваш въпроси и да възпроизвеждаш информацията със свои думи.
- ✓ **Учене на интервали** – разделяй материала на по-малки части и го преговаряй периодично, вместо да учиш всичко наведнъж.
- ✓ **Методът „Помодоро“** – учи концентрирано в рамките на 25–30 минути, след което си дай кратка почивка. Внимавай кратката почивка да не се превърне в по-дълга.

2.2 САМОСТОЯТЕЛНА РАБОТА И РАБОТА В ЕКИП

Да можеш да работиш сам е важно, но умението да постигаш цели с екип с особено ценно. Самостоятелната работа ти помага да развиваш дисциплина и концентрация, а екипната – да обменяш идеи, да разпределяш задачи, да намираш решения заедно с другите, да изслушваш и уважавааш мнението на всеки член на екипа.

За успешната работа в екип:

- ✓ Разпределете задачите още в началото.
- ✓ Спазвайте поставените срокове.
- ✓ Общувайте открито и уважително.
- ✓ Помагайте си взаимно.
- ✓ Подходи отговорно към своята част от проекта.

Честа грешка: Да оставиш своята задача за последния момент и да затрудниш работата на целия отбор.

2.3 АКАДЕМИЧНА ЕТИКА

Честността е в основата на качественото образование. Когато подготвяш курсови работи, проекти или презентации, използвай информацията от различни източници коректно и винаги посочвай автора, когато цитираш чужди идеи. Плагиатството, преписването и представянето на чужд труд като собствен могат да имат сериозни дисциплинарни последици. Използването на съвременни технологии и изкуствен интелект е неизбежно. Приеми ги като инструмент, с който да придобиеш знания и да шлифоваш критичното си мислене.

AI е инструмент, а не авторитет. Критичното мислене започва там, където спира слепото доверие. Проверявай фактите и винаги се обръщай към надеждни първични източници.

2.4 КАК ДА ОБЩУВАШ С ПРЕПОДАВАТЕЛ?

Целесъобразното и уважително общуване с преподавателите е част от академичната ти култура и особено полезно умение за бъдещото ти професионално развитие.

Добри практики:

- ✓ Представяй се вежливо – посочи името си, специалността и курса, когато е необходимо.
- ✓ Бъди ясен и конкретен – формулирай въпроса си така, че преподавателят да разбере от какво съдействие се нуждаеш.
- ✓ Покажи, че си се подготвил – когато питаш за учебен материал или задача, посочи какво вече си проверил или опитал.
- ✓ Използвай уважителен и професионален тон – избягвай прекалено разговорен език и неформални обръщения.
- ✓ Спазвай установените канали и срокове – провери дали преподавателят е посочил начин и време за комуникация.
- ✓ Благодарни за отделеното време – краткото „Благодаря Ви за отделеното време“ е достатъчно.



Добрият въпрос изисква смелостта да признаеш, че не знаеш, за да си дадеш възможност да научиш нещо ново.

Честа грешка: Да чакаш до последния момент.

Късно е да потърсиш контакт с преподавател, когато вече си изправен пред проблем – приближаващ изпит, пропуснат срок или неразбран материал. Потърси помощ навреме, формулирай конкретно какво не разбираш и покажи, че си направил опит да намериш решение. Така демонстрираш не само уважение към времето на преподавателя, но и лична отговорност към собственото си обучение.

2.5 МЕЖДУНАРОДНИ ВЪЗМОЖНОСТИ

Студентските години са отличен момент да придобиеш международен опит. Програми като Erasmus+, други международни обменни програми, краткосрочни обучения и студентски конференции дават възможност да учиш в друга държава, да се срещнеш с хора от различни култури и да развиеш личните, академичните и професионалните си качества на по-високо ниво.



Следи възможностите за кандидатстване още от първата година. Подготовката за събитието започва месеци преди самото заминаване.

Академичното развитие не се случва само в аудиторията. То започва с любопитството ти, продължава с въпросите, които задаваш, и се развива чрез възможностите, които избираш да използваш.

Университетът е среда, в която постепенно изграждаш начина си на мислене, учиш се да анализираш информация и да защитаваш позициите си с аргументи. Тук развиваш умението да работиш с различни хора, да поемаш отговорност за решенията си и да превръщаш знанията в реални умения.

Образованието не приключва с дипломата. То е основата, върху която изграждаш професионалния си път, личната си позиция и начина, по който участваш в обществото.

**Преди да продължиш към следващата глава,
провери дали вече си:**

- ☐ Изпробвал поне един нов метод за учене и си открил дали работи за теб.
- ☐ Планирал подготовката си за предстоящ изпит и си разпределил времето си предварително.
- ☐ Разучил възможностите за международен обмен, обучение или практика, които университетът предлага.
- ☐ Проучил студентски организации, състезания или доброволчески инициативи, в които можеш да се включиш.
- ☐ Заточнал да изграждаш професионална комуникация с преподаватели и колеги.
- ☐ Научил към кого да се обърнеш, когато имаш нужда от академична подкрепа или допълнителна информация.
- ☐ Подходил критично към информацията, с която си се сдобил, включително тази, която получаваш чрез изкуствен интелект, като проверяваш нейната достоверност и източници.

ПЪРВИТЕ СΤЪПКИ ΚЪМ УСПЕШНА ΚΑΡΙΕΡΑ

Професионалният ти път започва още по време на следването

Много студенти приемат, че за кариерата се мисли едва след дипломирането. Всъщност професионалният път започва много по-рано – с изборите, които правиш още по време на следването.

С всяка дисциплина, проект, стаж, доброволческа инициатива и извънучебна дейност ти трупаш знания, практически опит и увереност. Така постепенно се изгражда твоята професионална идентичност.

Университетът ти дава среда да опознаеш себе си, да изпробваш различни възможности и постепенно да откриеш не само в какво си добър, но и в каква посока искаш да се развиваш като професионалист.

3.1 МОЕТО ПЪРВО CV

Не е необходимо да имаш дълъг професионален опит, за да създадеш добро CV. В началото на следването ти по-важно е да покажеш **какво учиш, какво си опитал, какво умееш и в каква област искаш да се развиваш.**

Преди да изпратиш CV-то си, провери:

- ☐ Името и контактите ми са актуални – професионален имейл, телефон и при необходимост LinkedIn профил.
- ☐ Образованието ми е ясно представено – университет, специалност и период на обучение.
- ☐ Има включен придобит опит, дори да не е бил платена работа – проекти, доброволчество, студентски инициативи, състезания, практики и обучения.
- ☐ Описал съм конкретни умения, а не само общи качества (пр.: работа с Excel, презентационни умения, чужди езици).
- ☐ Информацията е подредена от най-актуалната към по-старата, така че най-важното да се вижда бързо.
- ☐ CV-то ми е съобразено с позицията, за която кандидатствам. Не е препоръчително да изпращаш абсолютно еднакво CV за всяка кандидатура.
- ☐ Правотисът и форматирането са проверени – последователни шрифтове, дати, заглавия и достатъчно свободно пространство.
Мога да защита всяко твърдение в автобиографията си – ако пишеш, че владееш дадено умение, бъди готов да го покажеш или обсъдиш.
- ☐ Имам актуална версия на CV-то си, която допълвам след нов проект, обучение, сертификат, доброволческа дейност или придобито умение.

3.2 ПРАКТИЧЕСКИ ОПИТ

Практическият опит е едно от най-ценните неща, които можеш да натрупаш по време на следването. Не е необходимо да чакаш последната година или първата си „истинска“ работа, за да започнеш. Университетът ти предоставя шанса да изпробваш различни роли, да работиш по реални проекти с ясно делегирани отговорности.

Започни с:

- ✓ **Стажове** в компания или друга организация, където да се сблъскаш с истинска професионална среда;
- ✓ **доброволчески инициативи** – това е свидетелство за ангажираност, отговорност и готовност да допринесеш към обществото;
- ✓ **студентски проекти** – особено ценни са тези, при които работиш в екип, поемаш конкретна задача и носиш отговорност за резултата;
- ✓ **състезания/дебати** – възможност да прилагаш знанията си при решаването на конкретен проблем;
- ✓ **допълнителни обучения и сертификационни програми** – избирай обучения, които са свързани с твоите интереси и кариерни цели, а не просто такива, които ти осигуряват поредния сертификат.

Не подценявай нито една от тези възможности само защото не е платена работа. За работодателя е важно не само **къде** си работил, а **какво си направил, какво си научил и какъв резултат си постигнал.**

След всяко участие си задай три въпроса: **Какво направих? Какво научих? Какво мога да покажа като резултат?** Отговорите ще ти помогнат както да извлечеш максимума от самия опит, така и да го представиш убедително в CV и на интервю.

Практическият опит не е просто ред в автобиографията. Той е инструмент, чрез който да приложиш придобитите академични знания и умения в динамична професионална среда.



3.3 „МЕКИТЕ“ УМЕНИЯ (SOFT SKILLS) НЕ СА ЗА ПОДЦЕНЯВАНЕ. ТЕ СА ТВОЕТО ТАЙНО ОРЪЖИЕ.

Без заобикалки: Как да намериш първата си работа, въпреки че все още нямаш опит

Нямаш стаж, нямаш професионален опит, а CV-то ти съдържа името ти, университета и участието ти в един групов проект. Спокойно, на 19 години почти никой не е може да се похвали с кой знае какво повече. Това, което всъщност може да ти помогне да получиш работа, не е опитът, който все още нямаш, а наборът от умения, които вече развиваш – в университета, в студентски организации, на почасова работа и дори в груповите чатове, без дори да го осъзнаваш.

Разговаряхме се с Еуджениу Д. Михай, генерален мениджър за Балканите и Кипър в Care Direct, който има над две десетилетия опит на ръководни позиции в P&G, METRO и водещи рекламни агенции, за да разбереш кои умения наистина имат значение и как да покажеш, че ги притежаваш.

Накратко — шестте ключови умения:

Лидерство. Комуникация. Критично мислене. Адаптивност. Сътрудничество. Влияние и водене на преговори . Нито едно от тях не изисква длъжност. Всяко можеш да започнеш да упражняваш още тази седмица.

Въпрос: Студентите постоянно чуват, че работодателите търсят „меки умения“. Какво всъщност означава това?

Еуджениу: Наистина? Бих започнал с това да премахнем самото название. В тези умения няма нищо „меко“ – напротив, те са едни от най-трудните за изграждане и едни от най-лесните за имитиране, при това неубедително. Техническите знания може да помогнат на CV-то ти да премине през първия подбор, но способността ти да ръководиш, да общуваш, да работиш с други хора, да се адаптираш и да влияеш на хората обикновено е това, от което зависи дали действително ще получиш работата, а и колко бързо ще се развиваш, след като я получиш.

Въпрос: И така, кои са най-важните умения за един млад специалист днес?

Еуджениу: Шест, и за нито един от тях не се изисква длъжност, за да докажеш, че ги притежаваш.

1. Лидерство

Не е необходимо да имаш „мениджър“ в характеристиката си, за да бъдеш лидер. Лидерството започва с поемането на отговорност и желанието ти да постигаш резултати – да прецениш какво трябва да бъде направено и да действаш, вместо да чакаш някой да ти каже какво да направиш.

Как изглежда това в университета:

Представи си групов проект, при който два дни преди крайния срок в чата е пълна тишина и никой не предприема нищо. Ти си човекът, който казва: „Добре, ето какъв е планът.“ Това е лидерство. Запомни този пример, ще ти потрябва, когато на интервю те попитат за момент, в който си поел инициативата.

2. КОМУНИКАЦИЯ

Можеш ли да обясниш една идея ясно, без да се отклоняваш и да говориш излишно? Можеш ли наистина да слушаш, а не просто да чакаш своя ред да говориш? На интервю това си личи още в първите няколко минути и може да повлияе силно на решението „да“ или „не“.

Как изглежда това в университета:

Да обясниш сложна концепция на объркан колега от групата в един през нощта, ден преди крайния срок, и накрая той наистина да я разбере. Това е комуникация. Както и да изслушваш другите, без да ги прекъсваш по време на дискусия.

3. КРИТИЧНО МИСЛЕНЕ

Днес AI дава на всички достъп до огромно количество информация, така че самият достъп до нея вече не е предимство. Истинското предимство е да знаеш какво да попиташ, кои твърдения да поставиш под въпрос и как да вземеш добро решение с информацията, с която разполагаш.

Как изглежда това в университета:

Не просто да поставиш заданието в ChatGPT, а да умееш да разпознаеш кога отговорът звучи убедително, но всъщност е грешен, или изобщо не отговаря на въпроса.

4. АДАПТИВНОСТ И СПОСОБНОСТ ЗА УЧЕНЕ НА НОВИ НЕЩА

Работата, която започваш днес, може след две години да изглежда съвсем различно. Работодателите търсят хора, които учат бързо, също толкова бързо се отказват от остарели методи и се адаптират към промените, без това саботира работата им.

Как изглежда това в университета:

Да преминеш към ново приложение, защото групата е решила да работи с него. Да промениш целия си план за седмица преди крайния срок. Да научиш инструмент, който никой не ти е преподавал, защото ти е необходим, за да изпълниш задачата. Вероятно вече си правил всичко това много повече пъти, отколкото си даваш сметка.

5. РАБОТА В ЕКИП

Почти нищо значимо не се постига напълно самостоятелно. Трябва да можеш да работиш с хора, които мислят различно от теб, да се справяш с напрежението и различията без излишна драма и действително да допринасяш за успеха на екипа.

Как изглежда това в университета:

Да преминеш през групов проект с колега, който никога не отговаря, и друг, който иска да контролира всяка подробност, и въпреки това да предадете качествен проект в срок.

6. ВЛИЯНИЕ И ПРЕГОВОРИ

Преговаряш много по-често, отколкото си мислиш: за срокове, роли, идеи и още куп неща. Да разбереш какво всъщност иска другият човек и да намериш решение, което работи и за двама ви, е сериозно предимство за професионалния ти път.

Как изглежда това в университета:

Да убедиш групата да се спре на твоята идея. Да разговаряш с преподавател и да договориш разумно удължаване на срока, без да молиш и да настояваш. Същото умение, но при по-малък залог.

Въпрос: Могат ли студентите да развият тези умения, преди да започнат истинска работа?

Еуджениу: Абсолютно! И бих им казал да започнат още сега, а не да чакат. Университетът е идеалната среда за това. Тук постоянно имаш възможности да практикуваш в реални, но сравнително нискорискови ситуации: поемеш водеща роля в групов проект. Представи нещо пред аудитория, дори ръцете ти да треперят. Включи се в студентска организация. Организирай събитие. Доброволствай по реален проблем, вместо просто да присъстваш.

Поставяй се в ситуации, които те карат да се чувстваш малко некомфортно – когато трябва да убедиш някого, да поемеш лидерство, да се адаптираш или да работиш с други хора. Именно този дискомфорт е част от израстването и изграждането на увереност.

Четири начина да започнете тази седмица:

1. Поемеш водеща роля в следващия групов проект.
2. Кажеш „да“ на презентацията, която никой не иска да направи.
3. Включи се в студентска организация или екип, който организира събития.
4. Доброволствай за нещо малко извън зоната ти на комфорт.

Интервюирац: Какъв е вашият най-важен съвет към човек, който се подготвя за първото си интервю?

Еуджениу: Не казвай просто „Аз съм добър в общуването“, „Аз съм лидер“ или „Умея да работя в екип“. Всеки го казва! Само по себе си това не означава нищо. Докажи го с конкретен пример. Подготви си три или четири примера за всяко от тези умения: момент, в който си решил проблем, поел си инициатива, успял си да убедиш някого в своята гледна точка, справил си се с конфликт или си се адаптирал, когато нещата не са се развили по план.

Подреди всеки пример по модела C.A.R.:

C — Контекст: Каква беше ситуацията?

A — Действие: Какво конкретно направи ти?

R — Резултат: Какво се случи в резултат на твоите действия?

Как звучи отговор по модела на CAR:

Контекст: „Груповият ни проект върви към провал два дни преди крайния срок.“ **Действие:** „Разпределих оставащите задачи, създадох общ документ с конкретни срокове и се свързах индивидуално с всеки от екипа.“ **Резултат:** „Предадохме проекта навреме и получихме една от най-високите оценки в класа.“ Това е цялата формула.

„Първият ти работодател не те наема само заради това, което умееш днес. Той залага на това, което можеш да постигнеш утре.“

3.4 МОЕТО ПЪРВО ИНТЕРВЮ

Интервюто не е изпит. То е професионален разговор, в който и работодателят, и кандидатът преценяват дали си подходжат. Затова целта не е да дадеш „перфектните“ отговори, а да покажеш кои са твоите силни страни, какво можеш да предложиш и защо позицията представлява интерес за теб.

Подготовката е ключов фактор за успех:

- ☐ Проучи организацията – каква дейност упражнява, какви продукти или услуги предлага и какви са основните ѝ ценности и цели.
- ☐ Прочети внимателно обявата – какви са изискванията на работодателя, какъв набор от умения трябва да притежава кандидатът.
- ☐ Помисли как ще представиш себе си – подготви кратко и ясно, но съобразено с позицията, представяне на своето образование, интереси, опит и умения.
- ☐ Подготви конкретни примери – направи разбор на ситуации, в които си поел инициатива, решил си проблем, работил си в екип или си се адаптирал към промяна. Не е достатъчно да изброиш силни страни, важно е да ги подкрепиш с действителен пример.
- ☐ Бъди точен – планирай маршрута си предварително и остави време за непредвидени обстоятелства. Избери подходящо облекло – съобрази го с организацията и позицията, като целта е да изглеждаш професионално и да се чувстваш уверен.
- ☐ Подготви свои въпроси – интервюто е двустранен процес. Въпросите, които задаваш, показват интерес и ти помагат да разбереш повече за позицията, екипа и начина на работа.

Не се притеснявай, ако първото ти интервю не премине перфектно. Напълно нормално е да изпитваш притеснение или да не преминеш през всички въпроси по най-добрия начин. След всяко интервю направи кратка равностметка – кои отговори са били убедителни, къде си изпитал затруднение и какво можеш да подобриш. Така всяко следващо интервю ще бъде възможност да надградиш опита си и да се представиш по-уверено.

Увереността се изгражда с подготовка, практика и опит.



Честа грешка: Да се явиш на интервю, без да си проучил организацията и дейността ѝ. Кандидатите, които не знаят за каква позиция кандидатстват и защо искат да бъдат част от тази професионална среда, трудно могат да направят убедително впечатление и да покажат реална мотивация.

3.5 ПОТЪРСИ ПОДКРЕПА

Кариерното развитие не е процес, който трябва да преминаваш самостоятелно. Когато имаш въпроси за избора на професионална посока, подготовката за кандидатстване, търсенето на стаж или първа работа, потърси навреме информация и професионална обратна връзка. Те ще ти помогнат да вземаш по-информирани решения и да планираш по-уверено следващите стъпки в развитието си. Като студент на УНСС можеш да се възползваш от възможностите и подкрепата, които предлага [Междууниверситетският център за развитие на кариерата](#).

Не се колебай да потърсиш професионална консултация, когато имаш въпроси относно избора на професионална посока, подготовката за кандидатстване или следващите стъпки в развитието си. Навременната информация и професионалната обратна връзка ще ти помогнат да вземаш по-информирани решения и да планираш по-уверено следващите етапи от своята кариера.

От университета към кариерата, бизнеса и новите възможности

МЦРК: връзката между образованието и професионалния път

МЦРК свързва студентите с професионалната среда и създава възможности за кариерно развитие още по време на обучението. Чрез партньорства с работодатели, институции и организации Центърът осигурява достъп до стажове, работни позиции, обучения, стипендии, конкурси, кариерни събития и международни възможности.

Създаден през 2002 г., МЦРК подкрепя студенти, докторанти и алумни в различни етапи от професионалното им развитие – от първите стъпки в избора на кариера до изграждането на контакти с работодатели и реализацията на собствени идеи.

Кариера и професионално развитие

МЦРК подпомага студентите при избора и развитието на техния професионален път. Центърът предоставя кариерна информация, насърчава придобиването на практически умения и създава директни контакти с работодатели.

Кариерни форуми, срещи с компании, бизнес академии, обучения, работилници, презентации и менторски формати дават на студентите поглед към различни професии и към компетентностите, които работодателите търсят.

Университет и бизнес

Центърът изгражда активна връзка между УНСС и работодателите. Компаниите представят стажантски и работни програми, срещат се директно със студенти и участват в кариерни инициативи в университета. Това партньорство създава среда за обмен на опит, знания и идеи и помага на младите хора да направят информиран избор за своето професионално развитие.

Практическо обучение и първи професионален опит

Практическото обучение е важна част от подготовката за пазара на труда. Чрез специализираното звено за практическо обучение МЦРК подпомага връзката между академичната подготовка

и реалната работна среда. Стажовете и практиките дават на студентите шанс да приложат наученото, да развият професионални и социални умения и да изградят контакти с бъдещи работодатели още преди дипломирането си.

Startup Hub UNWE: от идеята към собствен бизнес

Към МЦРК функционира Startup Hub UNWE, който подкрепя студентското предприемачество и насърчава младите хора да развиват собствени бизнес идеи. Срещите с предприемачи, ментори и представители на бизнес екосистемата дават практически насоки и достъп до опит от реалната бизнес среда. Формати като „На кафе с ментор“ създават директна връзка между студентите и професионалисти с предприемачески опит.

Алумни: връзката с УНСС продължава

Алумни общността свързва различни поколения възпитаници на УНСС и създава пространство за професионални контакти, обмен на опит, менторство и партньорства. Завършилите могат да предават своя опит на настоящите студенти, да участват в университетски инициативи и да допринасят за развитието на общността. Връзката с УНСС продължава и след дипломирането.

Eurodesk: европейските възможности по-близо до студентите

Като регионално звено на европейската информационна мрежа Eurodesk, МЦРК предоставя информация за европейски програми и възможности в областта на образованието, обучението, младежката мобилност, доброволчеството и професионалното развитие. Така студентите получават достъп до международен опит, нови умения и контакти.

Международно партньорство и достъп до възможности

Работата на МЦРК има международно измерение. Чрез европейски университетски и кариерни мрежи, включително инициативи в рамките на ENGAGE.EU, студентите получават информация за международни стажове, обучения, мобилности и професионални възможности.

Центърът поддържа активна комуникация със студентската общност чрез своя сайт, социалните мрежи, информационни кампании и периодичен инфобюлетин. Целта е полезната информация да достига

навреме и да води до конкретна следваща стъпка.

Равен достъп и подкрепа

МЦПК развива дейности в подкрепа на студенти в неравностойно положение, вкл. студенти с увреждания, и работи за равен достъп до кариерни услуги и професионални възможности. Центърът разполага и с адаптирано работно място за студенти със зрителни увреждания.

МЦПК на УНСС е място за среща на образование, кариера, бизнес, предприемачество и международни възможности. От първата студентска практика до първата работа, от бизнес идеята до срещата с ментор, от възможностите в България до европейските програми, Центърът подкрепя студентите да изграждат своя професионален път още по време на обучението си.

**ЗНАНИЯ. ОПИТ. КОНТАКТИ. ВСИЧКО, ОТ КОЕТО СЕ
НУЖДАЕШ, ЗА ДА УСПЕЕШ.**

Кариерното развитие не започва с първата работа и не се измерва само с длъжности и позиции. То се изгражда постепенно чрез знанията, уменията, опита и изборите, които правиш още по време на следването. Не е необходимо още в първи курс да имаш напълно изяснен професионален път. По-важно е да бъдеш активен, да търсиш възможности за учене и практики, да опознаваш своите силни страни и интереси и да използваш ресурсите, които университетът ти предоставя. Всяка следваща стъпка ти дава повече яснота за това какво можеш, какво искаш и в каква посока ще продължиш да се развиваш.



Моите първи стъпки към кариерата:

- ☐ Създадох/актуализирах своето CV – с ясно представени образование, опит, умения, проекти, обучения и други релевантни активности.
- ☐ Създадох професионален профил в LinkedIn – с актуална информация за образованието, интересите, уменията и професионалната ти насоченост.
- ☐ Проучих възможности за стаж, практика, доброволчество или студентски инициативи.
- ☐ Проучих възможностите за обучения, състезания и проекти, които могат да допълнят академичната ти подготовка с практически знания.
- ☐ Запознах се с услугите на кариерния център в университета и знам към кого да се обърна за кариерна консултация или информация за възможности за развитие.
- ☐ Подготвих кратко професионално представяне за себе си – кой съм, какво уча, какви са интересите ми и в каква посока искам да се развивам.

ТВОЯТ СЛЕДВАЩ ЕТАП

Първи курс е период на адаптация, развитие и формиране на нови компетентности и навици. С постъпването си в университета поставяш началото не само на своето висше образование, но и на процеса на постепенно изграждане на личната и професионалната си идентичност.

Възползвай се от възможностите, които УНСС предоставя – от академичната и кариерната подкрепа до студентските инициативи, практиките, международния обмен и допълнителните обучения.

Не е необходимо да предвиждаш целия си професионален път още в началото на своето обучение. Значение има последователността, с която развиваш своите компетентности, разширяваш опита си и вземаш информирани решения за следващите етапи от развитието си.

Намираш се в началото на нов житейски етап, в който знанията се превръщат в практически умения, опитът – в увереност, а последователните избори – в професионална посока.

