SSTeMM

Vsi me ocenjujejo! Zakaj se bojimo ocenjevanja?

Ocenjevanje je sestavni del usposabljanja medicinske sestre in razvoja novih veščin.

Biti ocenjen ali imeti občutek ocenjevanja

-Kakšen je še drug način gledanja na ocenjevanje klinične prakse? Priložnost za izboljšanje in razvoj spretnosti.

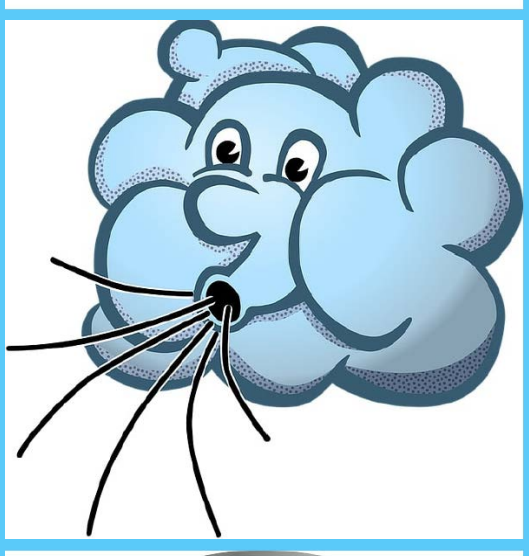
- Kaj bi rekel/a študent/ka zdravstvene nege o svojih izkušnjah z ocenjevanjem?

V skupini je občutek strahu manj zastrašujoč – »mene je tudi strah«.

- Kako bi se počutili v situaciji, če bi pozitivno sprejeli ocenjevanje drugih?! Manj prestrašeno – »Sprejemam ocenjevanje, da bom najboljša medicinska sestra po svojih zmožnosti«.

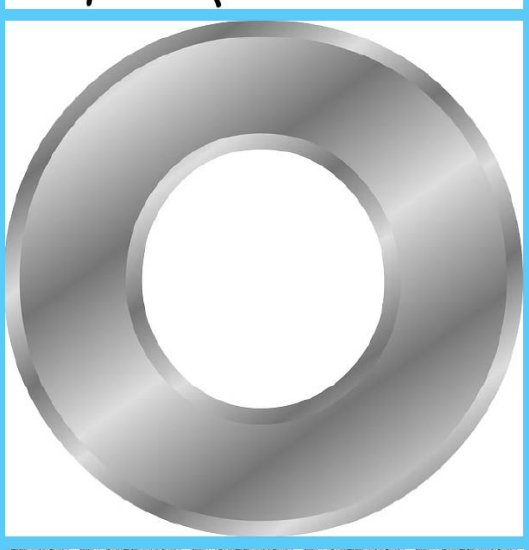
Ocenjevanje in človeško telo

Ko smo tesnobni, se frekvenca dihanja poveča. Neprijeten občutek – včasih omotica, stiskanje v prsih, mravljinčenje v prstih, znojenje dlani ali »metulji« v trebuhu.



Nadzorovano dihanje

Pomaga vam obvladati tesnobo in zmanjšati s tem povezane neprijetne občutke.

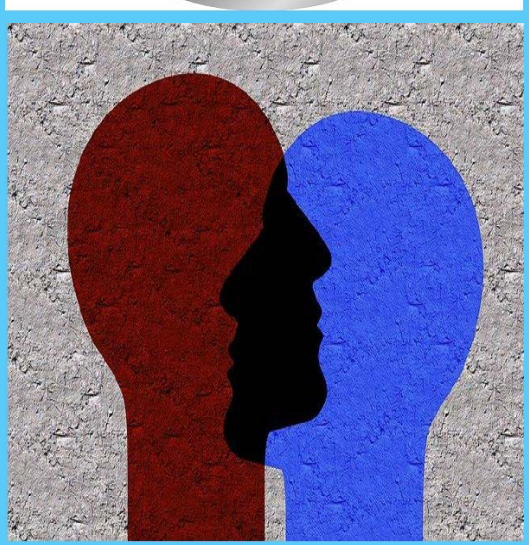


Naredimo!

Vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta.

Nasvet: z usti naredite obliko »O« – izdih naj bo vedno daljši od vdiha.

Ponavljajte to vajo nekaj minut in si povrnite nadzorovano dihanje, dokler se ne počutite bolje.



Zaznavanje

Ni situacija ali občutek ocenjevanja tisto, kar vznemirja – pomembnost ali pomen, ki mu ga pripisujete, ga naredi takega.

SSTeMM

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union