

## CÂN BẰNG GIỮA HỌC TẬP VÀ LÀM THÊM CHO SINH VIÊN

### 1. CÔNG VIỆC LÀM THÊM ( PART –TIME JOBS)

Một công việc mang tính chất không chính thức, không thường xuyên, không cố định, không ổn định bên cạnh một công việc chính thức.

### 2. HÌNH THỨC LÀM VIỆC

- **Làm việc tại nhà:** Gấp hộp, khâu chuỗi hạt, đan móc len, Các công việc thủ công,...
- **Làm việc trực tuyến:** Làm việc thông qua nền tảng Internet.

- **Làm việc trực tiếp:** Trực tiếp tới nơi làm việc.

### 3. LỢI ÍCH CỦA VIỆC LÀM THÊM

- Kiếm được tiền, trang trải chi phí sinh hoạt.
- Thu thập thêm kinh nghiệm sống, phát triển các kỹ năng xã hội.
- Sắp xếp cuộc sống của bản thân.
- Mang lại nhiều cơ hội kết nối với mọi người, phát triển mối quan hệ, rèn luyện tay nghề.

### 4. HẠN CHẾ KHI SINH VIÊN ĐI LÀM THÊM

- Có cái nhìn tiêu cực về công việc
- Gia tăng sự căng thẳng
- Ảnh hưởng tới sức khỏe
- Ảnh hưởng tới học tập
- Phúc lợi ít
- Có thể bị sa ngã, dính vào lừa đảo

Làm sao cân bằng được giữa việc học và việc làm thêm?

- **XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU CỦA BẢN THÂN VÀ CHỌN LOẠI CÔNG VIỆC PHÙ HỢP:** Hãy lựa chọn công việc thông minh, nhất là trong thời đại số.

- Xác định thứ tự ưu tiên tại các thời điểm

- + Lập danh sách công việc theo thứ tự ưu tiên.
- + Phân bổ thời gian cho các công việc.
- + Thường xuyên xem xét lại và cân nhắc Điều chỉnh cho phù hợp.

#### + **Lập kế hoạch.**

✓ Sắp xếp thời gian để các ưu tiên không bị ảnh hưởng.

✓ Lên kế hoạch thời gian để học tập và thư giãn xung quanh việc làm thêm.

✓ Hãy cố gắng đạt được một mô hình làm việc có cấu trúc.

- **Quản lý thời gian tốt:** Có thể sử dụng Công cụ quản lý thời gian theo Eistein Hower

- Thông báo cho mọi người: Thông báo cho người sử dụng lao động rằng bạn cần nghỉ hoặc giảm tải thời gian làm việc trong thời gian thi cử hoặc có nhiều nhiệm vụ học tập
- Chăm sóc bản thân

✓ Bạn chỉ có 24 giờ trong một ngày và bảy ngày trong tuần và bạn cần thời gian để nghỉ ngơi và thư giãn.

✓ Có sức khỏe tốt và tinh thần tốt mới khiến cho bạn trở nên có năng lượng hơn và thực hiện mọi việc tốt hơn.

**Lưu ý: Ghi lại các công việc bán thời gian vào CV của bạn**

- ✓ Các nhà tuyển dụng thích sinh viên đã từng thực hiện việc làm thêm nào đó. Làm một công việc làm thêm sẽ chứng tỏ khả năng quản lý thời gian, tinh thần làm việc vững vàng, khả năng chủ động và biết giữ cam kết.
- ✓ Định kỳ, ghi lại bất kỳ kỹ năng và kiến thức nào bạn đã sử dụng trong việc làm thêm.
- ✓ Ghi lại bất kỳ kiến thức, con số cụ thể trên CV của mình.