

ECK Magazine

REVISTA
STUDENTORE

- 
- **Transferohu në European University?**
 - **Shprehitë e njerëzve të suksesshëm**
 - **Këshilla, Intervista me studentët dhe stafin**
 - **20 BURSA PËR VITIN AKADEMIK 2015/16**



PËRMBAJTJA

| | |
|--|----|
| LETËR NGA DEKANI..... | 3 |
| MISIONI DHE VIZIONI..... | 3 |
| Transferohu nga Kolegji European i Kosovës në European University..... | 4 |
| STUDIONI NË NEW YORK..... | 6 |
| Shkollë Verore (5 javë)..... | 6 |
| Konferenca e parë shkencore rajonale - Kontrabandimi me emigrant..... | 7 |
| Mysafirët folës pjesë e rëndësishme e programit akademik..... | 9 |
| Vizitat Studimore, kënaqësi dhe një hap më afër realitetit..... | 11 |
| Certifikimet ndërkombëtare..... | 11 |
| APLIKO PËR BURSA 2015/16..... | 12 |
| Bursat dhe kategoritë..... | 12 |
| AKTIVITETE SOCIALE..... | 13 |
| Vizita e ardhshme në Shqipëri..... | 13 |
| Eck Football Club..... | 13 |
| INTERVISTË ME STUDENTË | 14 |
| Intervistë me studenten Shqipdona Neziri | 14 |
| Intervistë me studentin Rinor Gashi..... | 15 |
| Intervistë me profesorin Qerim Qerimi..... | 16 |
| Shprehitë e njerëzve të suksesshëm..... | 17 |
| Liderët e bizneseve inovative..... | 18 |
| Dikur dhe Tani..... | 19 |
| A e dini se?!..... | 20 |
| Këshilla për studentë para provimeve..... | 20 |
| Aplikacione për studentë të cilat nuk do të doni t'i humbisni..... | 22 |
| Ueb faqet që do ju bëjnë më të zgjuar..... | 24 |
| Lexo nga bibliotekat e Cambridge University dhe Oxford University..... | 25 |
| Njerëzit e suksesshëm që zgjohen shumë herët..... | 25 |
| Çka është stresi dhe si paraqitet ai?..... | 28 |
| Teoritë mbi stresin..... | 29 |
| Menaxhimi i Stresit..... | 30 |
| Mënyra e balancimit..... | 30 |

ECK Magazine Editoriali:

Prof. Msc. Fatlum Gogiqi

Esad Luta

Zijadin Isaku

Fllanëza Karameta

Skender Shabani

Labinot Bajgora

Artiola Ademi

Vjollca Dervishi

Edita Llaloshi



LETËR NGA DEKANI



Të nderuar studentë,

Kolegji European i Kosovës ofron studime europiane me vizion europian. Rruga e dijes dhe shkencës për ju do të jetë më e lehtë dhe më e shpejtë bashkërisht me ne. Vlerat themelore universitare që ofrojmë ne për studentët tanë, janë të një standardi europian dhe konkurrenente me vlerat që ofrohen në universitete të shteteve të Europës e më gjerë. Programet tona akademike sipas standardeve europiane, stafi akademik jo vetëm nacional por edhe ndërkombëtar, partneriteti me shumë universitete nga Europa, mundësia e lëvizshmërisë së studentëve në universitete europiane si dhe përkrahja e studentëve me bursa studimesh janë vlerat themelore që Kolegjit European të Kosovës i japin vlera të veçanta dhe përbëjnë çështje me prioritet për studimet tuaja.

Me programet dhe vlerat akademike që ofrojmë ne, rruga e karrierës tuaj profesionale dhe shkencore është e hapur jo vetëm në Kosovë, por edhe në Europë. Vizioni ynë "Të jemi një prej institucioneve më të admiruara të arsimit të lartë në Kosovë për ofrimin e mundësive profesionale, një burim krenarie për studentët, për stafin dhe komunitetin të cilit i shërbejmë" do të bëhet realitet bashkërisht me ju.

Ju urojmë dhe dëshirojmë suksese!

Prof. Dr. Ali Bajgora
Dekan

MISIONI DHE VIZIONI

Misioni i Kolegjit European të Kosovës është të aplikojë përsosmëri në mësimdhënie, të mësuar dhe kërkim brenda një mjedisi gjithëpërfshirës. Studentët në qendër - do të nxiten që të jenë të gatshëm për të marrë apo për të rritur rolin e tyre udhëheqës në biznes, në profesione, në industri, në shërbimin publik dhe në shoqëri.

Vizioni i Kolegjit European të Kosovës është "të jetë një prej institucioneve më të admiruara të arsimit të lartë në Kosovë për ofrimin e mundësive profesionale, të jetë burim krenarie për studentët, për stafin dhe për komunitetin të cilit i shërbejmë".



Transferohu nga Kolegji European i Kosovës në European University

Një nga mundësitë më të mira që Kolegji European i Kosovës i ofron për studentët e saj është transferimi i studimeve të tyre në universitetin i cili gjendet në TOP 35 Universitetet më të mira për biznes, **EUROPEAN UNIVERSITY Business School**.

Duke u bazuar në bashkëpunimin dhe partneritetin me European University, studentët e Kolegjit European të Kosovës kanë mundësi që studimet e tyre t'i vazhdojnë në qendrat e dijes dhe shkencës botërore si në Barcelonë, Gjenevë, Montreux, Munich dhe në shumë universitete tjera Europiane dhe Botërore, me të cilat ky Universitet ka bashkëpunim akademik (Europë, Lindja e Mesme, SHBA dhe Azi).

Programet në të cilat ata mund të transferohen tek European University janë:

- BA – Administrim Biznesi**
- BA – Komunikim dhe PR**
- BA – Hoteleri dhe Turizëm**
- BA – Marrëdhënie Ndërkombëtare**
- BA – Menaxhimi i Sportit**
- BS – Administrim Biznesi**
- BS – Menaxhimi i Medieve Digjitale**
- BA – Menaxhimi i Dizajnit**
- BA – Biznesi Familjar**



Pagesa:

Duke marrë parasysh bashkëpunimin e ngushtë ndërmjet dy universiteteve, të gjithë studentët nga Kolegji European i Kosovës që dëshirojnë të ndjekin semestrin e plotë ku përfshihen 8 lëndë + Vizitat Studimore, Seminaret dhe Trajnimet, përfitojnë bursë prej 50% ku kosto totale është 5.900 Euro. Ndërsa për studentët që zgjedhin 5 lëndë për semestër, kosto totale është 4.500 Euro.

Datat e Transferimit:

Shkurt, Qershor, Gusht, Tetor.

KRITERET PËR TRANSFERIM:

- 1) Plotësimi i aplikacionit;
- 2) Kopja e Diplomës së Shkollës së Mesme + Transkripta e notave nga Kolegji European i Kosovës;
- 3) Certifikata e gjuhës angleze (EU Internal English Test);
- 4) Dy letra rekomandimi (Nga profesorë të Kolegjit European të Kosovës);
- 5) Një ese apo deklaratë personale (të shkruar apo të incizuar);
- 6) Kopja e pasaportës.





STUDIONI NË NEW YORK

Kolegji Europian i Kosovës përveç mundësive për studime në Universitete të njohura Europiane tani e tutje ofron edhe një mundësi për studentët kosovarë të cilët dëshirojnë të studiojnë në një nga qytetet më të bukura në botë, në NEW YORK.

Manhattan Institute of Management, institucion i arsimit të lartë i themeluar në vitin 1984 është adresa ku studentët e Kolegjit Europian të Kosovës mund të transferohen për studime në fusha të ndryshme.

International MBA Program – Në bashkëpunim me Escuela De Administracion De Empresas, studentët e regjistruar në këtë program kanë mundësinë që të marrin Diplomë të Masterit një vjeçar nga EAE Business School si dhe Certifikatë nga MIM.

Përfitimet nga një program i tillë janë padyshim puna praktike të cilën studenti e përfundon në kompani amerikane, diploma e dyfishtë në një nga shkollat më të mira për biznes dhe të një Instituti Amerikan me një përvojë jashtëzakonisht të madhe. Studentët kanë mundësi që të studiojnë 6 muaj në Barcelonë dhe 6 muaj në New York.

Shkollë Verore (5Javë)

Shkolla verore është një nga programet më të shkurta që ofron MIM. Shkolla verore zgjat 5 javë dhe zakonisht mbahet gjatë muajit korrik dhe gusht, ku pjesë e kësaj shkolle verore është edhe puna praktike në kompani Amerikane në New York.

Programi gjithsej ka 88 orë studimi, zgjat 5 javë, ka dy lëndë kryesore: Bazat e Marketingut (36 orë studimi) dhe Gjuha Angleze për Biznes (52 orë studimi).





KONFERENCA E PARË SHKENCORE RAJONALE

KONTRABANDIMI ME MIGRANT

Me 03 Shtator 2014, u mbajt konferenca e parë shkencore rajonale me temën “Kontrabandimi me emigrant – Kosova dhe refleksionet e saj” në Bibliotekën Kombëtare “Pjetër Bogdani” në Prishtinë, e organizuar nga Kolegji European i Kosovës.

Konferenca zgjati 2 orë, me pjesëmarrës të fushave të ndryshme duke përfshirë kështu zëvendësministrin e Punëve të Brendshme të Kosovës z. Izmi Zeka: “Ne shpesh herë bëjmë takime të tilla politike por aspektet shkencore janë shumë më relevante dhe japin rrugë për një çështje që është shumë e ndjeshme, kjo bënë që ne të marrim modele dhe të mësojmë prej njëri-tjetrit dhe natyrisht ta parandalojmë këtë çështje të ndjeshme të rajonit që është pengesë për ecje të mëtutjeshme dhe zhvillim normal”.



Konferenca ishte mjaft e suksesshme, me të pranishëm edhe nga sfera ndërkombëtare duke përfshirë ambasadat e huaja në Kosovë siç ishin: Ambasada Gjermane, Britanisë së Madhe, Francës, Zvicrës, Austrisë, Hungarisë, Holandës dhe Shqipërisë. Pjesëmarrës të tjerë të rëndësishëm ishin edhe përfaqësuesit zyrtar të institucioneve ndërkombëtare dhe vendore si: UNMIK, IOM, GIZ, EULEX, ICITAP, Ministria e Drejtësisë, Ministria e Punëve të Brendshme. Panelistët e paraqitur me kumtesat e tyre theksuan se Kontrabandimi me emigrant është një dukuri mjaft shqetësuese, ku viktima zakonisht janë gratë dhe fëmijët.

Ela Elezi, Eksperte nga Gjykata Kushtetuese e Shqipërisë, tha se Shqipëria njihet si vend burimi e sidomos vend transiti, më konkretisht në vitet e fundit





për shkak të luftës së fundit në Siri, Irak, Sudan e vende të tjera. Të rekrutuarit janë drejtuar nga trafikantë shqiptarë me qëndrim në Greqi e Turqi.

Fjalime të tjera u mbajtën edhe nga panelistët e tjerë si: Prof. dr. Ismail Zendeli, Dekan i Fakultetit Juridik në SEEU, Maqedoni, z. Besim Kelmendi, Prokuror në Prokurorinë Speciale të Kosovës dhe Kolonel Ragip Bunjaku, Drejtor i Divizionit për Menaxhimin e Integruar të Kufirit, Policia e Kosovës.

Dekani i Kolegjit European të Kosovës, Prof. dr. Ali Bajgora inkurajon që konferenca të tilla të vazhdojnë të mbahen edhe më tej dhe të ndërmerren masa në parandalimin dhe luftimin e këtij problemi mjaft shqetësues për Kosovën dhe popullin e saj.



Mysafirët folës pjesë e rëndësishme e programit akademik

Kolegji European i Kosovës ofron ligjërata të hapura me personalitete të rëndësishme akademike, shkencore në nivel ndërkombëtar dhe vendor, me tema nga jeta ekonomike, juridike, politike, diplomatike, kulturore, etj. Mysafirët folës janë një pjesë shumë e rëndësishme e programeve akademike të Kolegjit European të Kosovës të cilët duke sjellë përvojat dhe njohuritë e tyre, ndikojnë në zhvillimin e aftësive praktike të studentët, përgatitjen e tyre që në të ardhmen e afërt të jenë të gatshëm jo vetëm të hyjnë në punë por edhe të krijojnë vende të reja pune.



Vetëm gjatë një viti akademik, Kolegji European i Kosovës ka pasur nderin të mirëpres një numër të konsiderueshëm të mysafirëve folës si ekspert të fushave të ndryshme ku disa prej tyre kanë ligjëruar në mënyrë virtuale dhe të tjerë duke qenë prezent në ambientet e kolegjit. Përveç personaliteteve vendore nga organizata dhe institucione të ndryshme publike dhe private, studentët kanë pasur rastin të ndjekin edhe ligjërata online nga ekspert ndërkombëtar me të cilët kolegji ka marrëdhënie bashkëpunimi e që vijnë nga vende të ndryshme europiane si: Gjermania, Italia, Franca, Belgjika, etj.

Në vazhdim ju prezantojmë shkurtimisht mysafirët folës që kemi pas deri më tani:

znj. Rondinella Hoxha-Gashi Drejtoresha Menaxhuese e Fakultetit Ekonomik, Universitetit të LjUBLANËS e cila para studentëve të Kolegjit European prezantoi temën **“Rëndësia e bashkëpunimit dhe mundësitë e studimit në Universitetin e LjUBLANËS”**.

znj. Katharina Ertle përfaqësuese e DAAD në Prishtinë ka prezantuar **Sistemin e Arsimit në Gjermani** si dhe mundësitë për të fituar bursë për studime në nivelin Bachelor, Master dhe Doktoraturë.

z. Filippo Maria Capitanio nga Italia, përmes ligjërates online **ka prezantuar më shumë rreth “START UP” dhe dy kompanive të tij që i themeloi nga zero**. Kompania LUX MADE IN është platformë digjitale përmes së cilës shiten bizhuteri të punuara me dorë nga dizajnerët më të njohur Italian, ndërsa FOOD MADE IN bën të mundur që ushqimet tradicionale italiane të dërgohen jashtë vendit.



z. Azem Bujupi, Drejtor i RTK Radios ka prezantuar para studentëve dhe stafit të Kolegjit European të Kosovës ligjëratën me temën **"Menaxhimi i Medieve dhe Roli i saj në Kosovë"**. Vlen të theksohet se z. Bujupi ka një eksperiencë të gjatë në fushën e gazetarisë dhe se padyshim kjo ligjëratë kishte një rëndësi të veçantë.

Prof. Dr. Ibrahim Jusufrić, Rektor i Universitetit Internacional të Travnikut, para studentëve dhe stafit të Kolegjit European të Kosovës përmes ligjëratës online prezantoi temën **"Ekonomia e Ndërmarrjeve – Ndërmarrjet moderne - Mbijetesa e një kompanie në globalizimin modern"**.

znj. Valdete Daka, Gjyqtare në Gjykatën Supreme të Kosovës dhe Kryetare e Këshillit Qendror Zgjedhor ka prezantuar temën **"Organizimi dhe Menaxhimi i Zgjedhjeve në Kosovë – Roli i KQZ-së"**. Znj Daka njihet për eksperiencën dhe profesionalizmin që ka treguar gjatë gjithë këtyre viteve në sistemin e drejtësisë dhe në sistemin zgjedhor në Republikën e Kosovës.

z. Dieudonne Alley, nga Parisi i cili është pjesë e rrjetit të ekspertëve të Kolegjit European të Kosovës përmes ligjëratës online ka prezantuar temën **"Komunikimi si një lider"** me fokus në tri pjesë kryesore: përgatitja, procesi i të folurit dhe veprimet pas përfundimit të folurit.

z. Behxhet Shala, Drejtor Ekzekutiv i Këshillit për Mbrojtjen e të Drejtave dhe Lirive të Njeriut, (KMDLNJ) ka mbajtur ligjëratën me temën **"Të Drejtat e Njeriut dhe Roli i KMDLNJ"**. z. Shala ka folur më shumë rreth të drejtave të njeriut, historikut si dhe rolit që KMDLNJ ka pasur gjatë gjithë këtyre viteve.

Z. Lulzim Fushtica, Këshilltar Kombëtar për Siguri Publike/ Siguri në bashkësi në Departamentin Amerikan për Drejtësi ICITAP dhe në Ministrinë e Punëve të Brendshme ka mbajtur ligjëratën me temën **"Aftësitë e Prezantimit dhe Komunikimit"**. Ligjëratë e cila zgjoi kureshtjen e shumë studentëve dhe padyshim kishte interes të veçantë.

Z. Theobald Volkmar udhëheqësi kryesor i Projekteve të Reformës Ligjore në Kosovë në kuadër të GIZ Kosovo (Shoqëria Gjermane për Bashkëpunim Ndërkombëtar) ka mbajtur ligjëratën me temë **"Qëllimi i Unionit European"**. Z. Volkmar ka prezantuar për bazat e krijimit, mënyrën e funksionimit, kompetencat dhe institucionet e Unionit European.

Prof. dr. Isa Bicaj - Me rastin e shënimit të përvjetorit të pavarësisë së Shqipërisë, në Kolegjin European të Kosovës ka qenë i ftuar Prof. dr Isa Bicaj që ka mbajtur ligjëratë me temën **"Pavarësia e Shqipërisë 1912"** dhe ka prezantuar më shumë rreth përpjekjeve shekullore të Shqipërisë për të arritur synimin e saj të përjetshëm Shtet të Pavarur dhe Sovran.

Z. Johannes Pfister, znj. Sarah Kupke nga Gjermania kanë prezantuar organizatën joqeveritare **"ThinkCamp"** e cila ka kryer një sërë udhëtime studimore dhe ka mbështetur ndërmarrësit eko-socialë gjatë viteve të fundit me qëllim të promovimit të zhvillimit të qëndrueshëm. Ata kanë folur për përvojat e tyre të qasjeve të reja të të mësuarit, për bizneset sociale të orientuara drejt së ardhmes dhe nxitjen e ndryshimeve transformuese në Europë.

Z. Stefan Füsers, nga Belgjika, ka prezantuar organizatën **"Unconditional Basic Income Europe"** lidhur me të ardhurat e pakushtëzuara bazë që na lejojnë të jetojmë në autonomi dhe dinjitet. Në këtë rast ka folur rreth një ideje të thjeshtë për një shoqëri komplekse e cila lejon që secili të jetoj sipas idealeve të tij/saj si dhe të kontribuoj në zhvillim më të arsyeshëm demokraci si dhe qëndrueshmëri.

Z. Safet Gërxhaliu, Kryetari i Odës Ekonomike të Kosovës ka mbajtur ligjëratë me temën **"Roli i Odës Ekonomike në Zhvillimin Ekonomik të Kosovës"**.

Z. Yll Zekaj, Drejtor Ekzekutiv në Odën e Avokatëve të Kosovës ka mbajtur ligjëratë me temën **"Roli i Odës së Avokatëve në Sistemin Gjyqësor të Republikës së Kosovës"**.



Vizitat Studimore, kënaqësi dhe një hap më afër realitetit

Kolegji European i Kosovës në kuadër të plan-programit akademik i kushton rëndësi të veçantë dhe anës praktike e cila ka për qëllim mësimin praktik lidhur me organizimin, menaxhimin dhe zhvillimin e një kompanie të suksesshme. Gjatë semestrit dimëror të vitit akademik 2014/15, Kolegji European i Kosovës ka organizuar dy vizita të tilla në kompani të njohura siç janë IMN Tjegullorja sh.p.k dhe FRUTEX – Golden Eagle. Vizita në këto kompani u përcjell me interes të veçantë nga studentët të cilët shprehën interesim të jashtëzakonshëm lidhur me sfidat dhe planet për të ardhmen. Pas vizitës në këto kompani studentët u relaksuan në qytetin e bukur të Prizrenit.

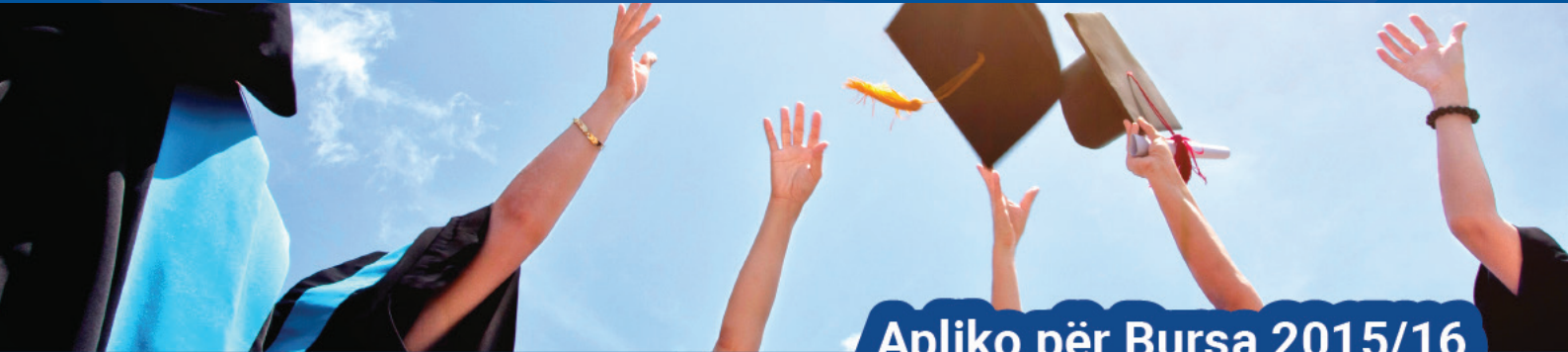


Certifikimet ndërkombëtare

Krijimi i mundësive për student nuk ka të ndalur. Gjatë vitit akademik 2014/15 Kolegji European i Kosovës ka bërë një hap të madh në arenën ndërkombëtare duke arritur të certifikohet për trajnime cilësore dhe ndërkombëtare të cilat njihen ndërkombëtarisht. Kolegji European i Kosovës është institucion i licencuar për testime dhe trajnime të Pearson Test of English ku pas përfundimit me sukses diploma lëshohet nga Londra, pastaj TOEFL ITP dhe TOEIC teste amerikane të njohura në gjithë botën të cilat njihen si test pranues për Universitete Ndërkombëtare. Përveç testeve të gjuhës angleze, Kolegji European i Kosovës është akredituar edhe nga EIPASS (European Digital Passport) apo Pasaportës Digjitale Europiane e cila teston shkathtësitë kompjuterike dhe njihet zyrtarisht nga Bashkimi European.

Trajnime dhe licencime të tilla tregojnë se cilësia dhe kualiteti janë pjesë themelore e Kolegjit European të Kosovës, ndërsa më e rëndësishmja për studentët e Kolegjit European të Kosovës është fakti se të gjithë studentët e interesuar për trajnimet e ofruara nga Kolegji, përfitojnë zbritje prej **33 %** në çdo trajnim.





Apliko për Bursa 2015/16



20 BURSA TË PLOTA DHE TË PJESHME
(Bursa të Meritës dhe Bursa Sociale)

Kolegji European i Kosovës për vitin akademik 2015/16 ofron **20 BURSA TË PLOTA DHE TË PJESHME (Bursa të Meritës dhe Bursa Sociale)** për studime në programet: Juridik i Përgjithshëm, Menaxhment, Banka Financa dhe Kontabilitet, si dhe Teknologji Informativë në Biznes.

Të gjithë kandidatët e interesuar për bursë studimi për vitin akademik 2015/16 duhet të aplikojnë duke plotësuar të dhënat personale dhe esenë. Pas përfundimit me sukses të aplikimit kandidati do të kontaktohet nga ECK për udhëzime të më tutjeshme.

Data e fundit për aplikim: **29 Qershor 2015** (Për fazën e parë të aplikuesve)

Kandidatët të cilët kanë aplikuar për bursa të plota apo të pjeshme në Kolegjin European të Kosovës do të nënshtrohen provimit me datën: **1 Korrik 2015.**

Bursat dhe kategoritë :

a. Bursa të Meritës:

1. Bursa e plotë e shkollimit - krijon mundësinë për të mbuluar shpenzimet e shkollimit deri në **100%**.
2. Bursa e pjeshme e shkollimit – krijon mundësinë për të mbuluar pjesërisht shpenzimet e shkollimit prej **5%** deri në **50%**.

b. Bursa Sociale:

1. Bursa e plotë sociale e shkollimit - krijon mundësinë për të mbuluar shpenzimet e

shkollimit për kategori të veçanta sociale deri në **100%**.

2. Bursa e pjeshme sociale e shkollimit – krijon mundësinë për të mbuluar pjesërisht shpenzimet e shkollimit prej **5%** deri në **50%**.

BURSAT E PLOTA (100 %) do të ndahen për studentët që arrijnë rezultatet më të mira në provimin pranues dhe plotësojnë kriteret e mëposhtme.

KRITERET TJERA TË APLIKIMIT PËR BURSË TË PLOTË APO TË PJESHME

- Të ketë notë mesatare gjatë studimeve të shkollës së mesme më të lartë se 4.0.
- Të arrij më shumë se **120** pikë në TESTIN E MATURES. (Pas publikimit të rezultateve).
- Të kaloj me sukses provimin pranues të Kolegjit European të Kosovës.
- Dy rekomandime nga profesorët e shkollës së mesme.

KRITERET PËR APLIKIM PËR BURSË SOCIALE TË PLOTË APO TË PJESHME

- Të kaloj me sukses TESTIN E MATURES (Pas publikimit të rezultateve).
- Të kaloj me sukses provimin pranues të Kolegjit European të Kosovës.
- Certifikata e gjendjes Sociale

Bursat e ndara në Provimin Pranues janë të vlefshme për regjistrim të hershëm në Kolegjin European të Kosovës deri më 20 korrik 2015.



AKTIVITETE SOCIALE

Vizita e ardhshme në Shqipëri

Pas përfundimit të provimeve dhe një viti akademik në fund të qershorit, Kolegji European i Kosovës në bashkëpunim me ECK Students Gov. do të organizoj një vizitë në Shqipëri. Pjesë e kësaj vizite do të jenë studentë e profesorë të kolegjit të cilët do të kenë mundësinë të vizitojnë universitetet partnere të Kolegjit European të Kosovës, ministri, plazhet e bukura dhe qytetet antike të Shqipërisë të cilat në vete bartin një histori shumëvjeçare.



ECK FOOTBALL CLUB

Tash e ca kohë, studentë e profesorë janë rivalë të përbetuar JO në klasë të mësimit por në fushën e gjelbër. Përveç aktiviteteve sociale të studentëve që janë pjesë e rëndësishme, edhe aktivitetet sportive brenda Kolegjit European të Kosovës nuk mungojnë. Studentët dhe profesorët çdo të shtunë organizojnë ndeshje futbollit në një nga fushat e mbyllura në Prishtinë, vlen të ceket që përveç ndeshjeve miqësore në mes të studentëve, ECK Football Club ka zhvilluar ndeshje dhe me firma tjera nga Kosova dhe se një traditë e tillë pritet të ndodh dhe me kolegjet tjera në vend.



Intervistë me studenten Shqipdona Neziri

1. Ju lutem na tregoni se kush jeni dhe çfarë bëni?

Unë quhem Shqipdona Neziri, jam studente në Kolegjin European të Kosovës dhe studioj në drejtimin Ekonomik.

2. Cilat janë sfidat më të mëdha personale me të cilat jeni ballafaquar deri më tani?

Të them të drejtën deri më tani nuk kam pas ballafaqime të mëdha sepse jam munduar të eci në hapa sa më të sigurt.

3. Cili është sukcesi juaj më i madh deri tani?

Sukcesi më i madh deri më tani është që studimet po më ecin shumë mirë.



4. Po të ishit profesoreshë, si do ta bënit ligjëratën më atraktive?

Gjatë ligjërimit do të merrja shembuj praktik nga jeta e përditshme që lidhen me temën që diskutohet.

5. Cilin person do ta ftonit ju si mysafir folës në Kolegjin European të Kosovës dhe pse?

Do të ftoja shkrimtarin Daut Demaku, sepse është njeriu që shpreh pozitivitet dhe jep këshilla për sfidat e jetës.

6. Cilat janë qëllimet tuaja të karrierës?

Unë mendoj që në të ardhmen të hap një biznes që është i orientuar për produktet femërore pasi që e kemi traditë familjare biznesin.

7. Cila thënie ju inspiron? Pse?

Shumë thënie më inspirojnë por po e veçoj një: "Mos i ndryshoni ëndrrat tuaja, vetëm për arsyeje se ju nuk e dini se si bëhen ato në realitet", kjo sepse duhet të guxosh që të provosh, duhet të provosh që të shohësh se çfarë ndodh, por pa e provuar nuk e din se çka do të ndodhë.

8. Çka do të veçonit sa i përket programit akademik të ECK? Nëse do të mund të ndryshonit diçka në program, çka do të ishte?

Për mendimin tim nuk kam asnjë vërejtje në programin akademik. Ajo që do të veçoja është mundësia për të ndjekur ligjëratë nga profesorë ndërkombëtar.

9. Çfarë ëndrre keni pasur si fëmijë, pse?

Si fëmijë kam pasur dëshirë të bëhem mësuese sepse më pëlqente mësuesja ime.

10. Çfarë këshille do të kishit për studentët e ardhshëm të ECK-së?

Studentët e ardhshëm do t'i këshilloja që të shfrytëzojnë mundësitë e shumta që ofron Kolegji European i Kosovës



Intervistë me studentin Rinor Gashi

1. Ju lutem na tregoni se kush jeni dhe çfarë bëni?

Unë jam Rinor Gashi, jam studentë në Kolegjin Europian të Kosovës dhe punoj koordinator në HandiKOS.

2. Cilat janë sfidat më të mëdha personale me të cilat jeni ballafaquar deri më tani?

Sfida më e madhe për mua deri më tani ka qenë liria e lëvizjes, që është shumë e kufizuar në Kosovë për personat të cilët janë përdorues të karrocave.

3. Cili është sukseksi juaj më i madh deri tani?

Sukseksi më i madhi i imi deri më tani është puna në HandiKos.



4. Po të ishit profesor, si do ta bënit ligjëratën më atraktive?

Gjatë ligjëratës do të nxisja interaktivitetet dhe debat me studentët për fenomene të caktuara.

5. Cilin person do ta ftonit ju si mysafir folës në Kolegjin Europian të Kosovës dhe Pse?

Do të ftoja Presidenten e Kosovës znj. Atifete Jahjaga, që të ndaj me ne përvojën e saj si e para e vendit.

6. Cilat janë qëllimet tuaja të karrierës?

Qëllimi kryesor i karrierës time është që të bëhem një lobues i personave me aftësi të kufizuar që do të ndikonte në eliminimin e barrierave dhe stigmave të ndryshme.

7. Cila thënie ju inspiron? Pse?

Ka shumë. Për momentin nuk po më kujtohet diçka e veçantë.

8. Çka do të veçonit sa i përket programit akademik të ECK? Nëse do të mund të ndryshonit diçka në program, çka do të ishte?

Jam shumë i kënaqur me programet akademike që i ofron Kolegji Europian i Kosovës. Do të sugjeroja të shtohet një njësi e re akademike që lidhet me shkenca kompjuterike pasi që është një fushë mjaft e kërkuar.

9. Çfarë ëndrre keni pasur si fëmijë, pse?

Nuk po më kujtohet, sepse kam pasur shumë.

10. Çfarë këshille do të kishit për studentët e ardhshëm të ECK-së?

Do t'i këshilloja që mësimin teorik ta kombinojnë sa më shumë me atë praktik.

Intervistë me profesorin Qerim Qerimi

1. Kur ishit fëmijë, cila ishte ëndrra e juaj?

Ishte e lidhur me mësimdhënie. Nuk mund ta projektoja me saktësi fushën ose nivelin. Sidoqoftë, më vonë, gjatë shkollimit të mesëm, lexoja gjithnjë e më tepër tekste universitare nga fusha e të drejtës dhe studimeve ndërkombëtare. Ky është edhe përqendrimi aktual në cilësinë e mësimdhëniesit universitar.



Prof. Dr. Qerim Qerimi

2. A mund të na ofroni një përshkrim të shkurtër të rrugës suaj deri në HARVARD?

Marrë parasysh kushtet dhe vështirësitë e përgjithshme që kanë karakterizuar periudhën e pas luftës në Kosovës, nuk mund të thuhet që kanë ekzistuar rrethanat dhe mundësitë më të përshtatshme për një rrugë të lehtë për të pasur qasje në institucione udhëheqëse dhe me nam në fushën e arsimit të lartë në planin botëror. Por, përkushtimi, puna dhe përpjekjet e vazhdueshme dhe koherente janë faktorë që në parim çdo objektivi qartë të identifikuar dhe të synuar e bëjnë të realizueshëm. Përtej punës, përkushtimit dhe përpjekjeve individuale, sigurisht një rol të rëndësishëm luan edhe mbështetja kolektive, në radhë të parë nga familja dhe pastaj nga institucionet dhe organizatat e ndryshme. Për shembull, gjatë qëndrimit në Universitetin e Harvardit, kam qenë përfitues i bursës Fulbright të Qeverisë Amerikane.

3. Cilat janë 3 karakteristika që e bëjnë një profesor të suksesshëm?

Ka një seri faktorësh të rëndësishëm. Por, në pajtim me pyetjen, mbase mund të parashtroja këto tri karakteristika: sigurisht, e para, është kualifikimi dhe kredencialet përkatëse akademike; së dyti, të kuptuarit se si profesor, në këtë funksion, je në shërbim të studentëve (pra, të transponimit publik të dijes) dhe për pasojë do të duhet të jesh në dispozicion dhe të mbash komunikim sa më të hapur dhe të vazhdueshëm me studentët dhe, së treti, të qëndrosh i informuar për zhvillimet në fushën përkatëse të studimeve përmes hulumtimeve, botimeve dhe pjesëmarrjes në konferenca ose forume akademike.

4. Cila është filozofia juaj drejt punës?

Është filozofi që nis në radhë të parë nga premisat e pashmangshme të qëllimit, të durimit apo qetësisë, ose mbase thënë ndryshe, disiplinës kërkimore. Ideja është që ne duhet të paracaktojmë apo udhëhiqemi nga një qëllim. Shpeshherë i motivuar nga ndodhi ose probleme reale ose objektiva të caktuara sociale.



5. Cili është thënia e juaj e preferuar ?

Mbase diçka përgjatë kuptimit "thjeshtësia është përsosmëria përfundimtare".

6. Në rast se nuk do të ishit profesor, çfarë pune do zgjidhnit?

Përpara punës apo funksionit ekzistues të mësimdhënësit universitar, kam punuar për një kohë si gazetar. Si shtesë e kësaj, si konsulent për organizata dhe projekte të ndryshme ndërkombëtare, kryesisht për çështje ligjore dhe zhvillimore. Prandaj, ka mundësi të isha aty diku. Në cilëndo rrethanë, i lidhur me shkrimin.

7. Cila është pjesa më e vështirë të jeni profesor?

Një prej dimensioneve teknikisht më të ndjeshme ose delikate është çështja e të siguruarit se dija është matur apo vlerësimi është bërë në mënyrë të duhur dhe të drejtë. Preciziteti aritmetik mund të mos jetë i zbatueshëm, veçanërisht te dijet sociale, por sidoqoftë qëllimi parësor është objektivizmi dhe arsyetimi bindës dhe i mbështetur i cilitdo vlerësim.

Pastaj, sfida dhe përgjegjësia për rezultatin dhe të arriturat e studentëve, në masën sa ky rezultat është dhe mund të jetë produkt i punës së një profesori.

8. Cili është mesazhi juaj për studentët?

Që arsimimi i lartë institucional ofron një mundësi shumë të veçantë dhe të dallueshme të ndërveprimit intelektual dhe profesional, që duhet parë si një rrugë nëpër të cilën nuk shkohet vazhdimisht ose pa ndërprerë.

Shprehitë e njerëzve të suksesshëm

1. Gjithmonë planifikojnë
2. Shmangin njerëzit negativë në mjedisin e tyre
3. Nuk lejojnë të dekurajohen nga dështimi
4. Nuk lejojnë ndikimin e të tjerëve në vetëbesimin e tyre
5. Nuk i përdorin justifikimet
6. Nuk kanë zili për sukseset e të tjerëve
7. Flasin dhe mendojnë në mënyrë kuptimplotë
8. Nuk jetojnë në të kaluarën
9. Kurrë nuk pushojnë për të mësuar
10. Janë mirënjohës

LIDERËT E BIZNESEVE INOVATIVE



Jeff Weiner – CEO i rrjetit profesional të internetit **LinkedIn** është personi të cilit i takojnë meritat për suksesin e jashtëzakonshëm të rrjetit me rreth 364 milion përdorues. Në vitin 2013 LinkedIn mori hapa të rinj të hapjes për studentët e shkollave të mesme dhe gjithashtu lansoi faqe të universiteteve. Qëllimi i tij ishte që të rinjtë të fillojnë kërkimin për kolegje dhe të fillojnë ndërtimin e rrjeteve të tyre profesionale. Një fakt interesant: të ardhurat e kompanisë për tremujorin e fundit të vitit 2012 kanë tejkaluar pritjet e tyre për \$25 milion. Dhe Weiner si një person mirënjohës shpërbleu personelin e tij me nga një dhuratë për secilin, një iPad Mini.



Howard Schultz - CEO i **Starbucks** ka parë kompaninë globale të kafes duke u rritur çdo ditë e më shumë për të arritur një rekord shitjesh dhe fitimesh. Dhe pavarësisht që ka punuar për Starbucks për më shumë se tri dekada, Schultz është ende në kërkim dhe ka disa plane të mrekullueshme për vitet e ardhshme. "Ne jemi duke punuar për dyqanet e së ardhmes," tha ai për USA Today, duke shpjeguar se kjo do të lidhet jo vetëm me hapësirën fizike, por edhe me një "përvojë digjitale." Një fakt interesant: çdo javë Starbucks bënë procedimin e mbi tre milionë pagesave me celular.



Evan Spiegel - CEO dhe bashkë-themelues i **Snapchat**, kishte nisur aplikacionin për shkëmbimin e fotove në vitin 2011. Në qershor 2013 Snapchat ende nuk kishte gjeneruar asnjë të ardhur, por në sajë të financimit sipërmarrës, kompania u vlerësua në vlerë të pabesueshme me \$860 milion. Deri atëherë, 200 milionë fotografi janë thënë të jenë dërguar në foto App çdo ditë – ndërsa brenda gjashtë muajve është katërfishuar numri i përpunuar. Si Google, ashtu edhe Facebook janë përpjekur për të blerë Snapchat për miliarda dollarë, por pa sukses. Duket se të rinjtë të cilët janë duke humbur entuziazmin me Facebook kanë filluar të përdorin Snapchat, sepse ajo si e tillë është një ide inovative dhe emocionuese. Siç thotë Spiegel, "Diku gjatë rrugës, kur ne ishim duke ndërtuar produkte në mediet sociale kemi harruar se arsyeja pse komunikojmë me miqtë tanë është për shkak se ajo është argëtim".



Jan Koum – Themelues dhe CEO i **WhatsApp** ka themeluar kompaninë në vitin 2009, e cila tri vite më vonë ka arritur të përpunojë 10 miliardë mesazhe në ditë. Në qershor 2013 WhatsApp shpalli një rekord të ri prej 27 miliardë mesazhe që dërgohen në një ditë, dhe deri në fund të vitit, kompania deklaroi se kishte 400 milionë përdorues në muaj. Ja vlen të theksohet edhe fakti që Koum i përbuz reklamën dhe nuk do t'i ketë ato në WhatsApp. "Përvoja e përdoruesit gjithmonë do të humbasë sepse ju gjithmonë keni për të siguruar një shërbim për reklamuesit. Telefonat celularë janë kaq personal dhe privat për ju, prandaj vendosja e një reklame nuk është një përvojë e mirë" ka deklaruar Koum.

Dikur dhe Tani

Makinë shkrimi vs. Kompjuter

Tipari jonë i preferuar: Nënvizimi i kuq i gabimeve drejtshkrimore.



Telefon rrotullues vs. Telefon i mençur



Ende nuk ka diçka të përshtatshme për thonj të gjatë.

Zyrë e mbledhjes vs. Skype

Tani ju mund të visheni vetëm prej belit e lart.



Çantë vs. USB



Një çantë lëkure gjithmonë do të duket me shik.

Album i fotove vs. Facebook

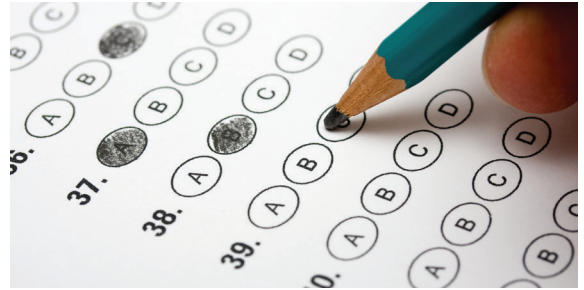


Prindërit tuaj tani mund të ju vënë në siklet me një shtypje të butonit.



A e dini se?!

1. Nëse ju përtypni çamçakëz me shije të njëjtë duke mësuar për provim dhe gjatë provimit, ju ndihmon të kujtoni atë çfarë keni mësuar!
2. Kostoja për krijimin e 500 euro-ve është vetëm 16 cent!
3. Datëlindjen e ndani me 9 milion njerëz!
4. Sytë e Einstein janë të vendosur në një kuti të sigurt në New York!
5. Venera është i vetmi planet që rrotullohet në anën e njëjtë me akrepat e orës!
6. Përdorimi i tepërt i internetit e bën trurin tuaj më dembel!
7. 2013 ishte viti në të cilin kishte më shumë telefona mobil se sa njerëz në tokë!
8. 100 orë video ngarkohen në Youtube çdo minutë!
9. Rrjetet sociale shkaktojnë pagjumësi, ato konsiderohen si një prej shkaqeve kryesore në këtë drejtim!
10. Ndryshe nga njeriu dhe të tjera qenie, delfinit i duhet të kujtohet për të marrë frymë. Ai nuk e bënë dot atë në mënyrë të pavullnetshme.
11. Zemra juaj është e barabartë me madhësinë e grushtit tuaj!
12. Ka më shumë asteroide në hapësirë se sa rërë në tokë!
13. Në Danimarkë ju paguheni për të shkuar në shkollë!
14. Truri i njeriut mesatarisht përmban 78% Ujë!
15. Dhëmbi është e vetmja pjesë e trupit të njeriut që nuk mund të riparojë veten!
16. Portieri Jose Luis Chilavert shënoi 49 gola prej vitit 1992 deri 2000!
17. Zebrat janë të zeza me vija të bardha!
18. Leonardo Da Vinçit iu nevojitën 10 vite për të pikturuar Mona Lizën!
19. Toka bëhet më e rëndë 100 ton çdo ditë!



Këshilla për studentë para provimeve

1. Rishikoni qëllimin tuaj me profilin e studimeve që keni zgjedhur.
2. Vullnet i çeliktë për të mos e ndarë librin nga jeta jote, për ta parë atë si formë kënaqësie dhe jo si formë stresi dhe mërzie.
3. Studio në një ambient të qetë, larg çdo gjëje që të tërheq vëmendjen.
4. Organizojë kohën tënde. Vendos një kalendar studimi të ndarë në ditë dhe orë, duke përcaktuar edhe synimet e tua, deri ku do të arrish.
5. Cakto një kohë për tu çlodhur dhe argëtuar.
6. Çfarëdo të ndodhë, mundohu ta ruash qetësinë dhe të mos tensionohesh, pasi tensionimi nuk të ndihmon në asgjë.
7. Mundohu të ecësh qoftë dhe gjysmë ore në ditë. Të ecurit e aktivizon organizmin dhe çlodh trurin.
8. Mbylle celularin gjatë studimit.

In Prishtina?
Sweeten
your days
with our **Cakes!**

Telefon: 044 220 065 / 038 220 065



**Zgjidhje për online marketing
dhe promovimin e bizneseve**

www.stairwaydigital.com
info@stairwaydigital.com
045 430 803 - 049 596 314

STAIRWAY
digital solutions

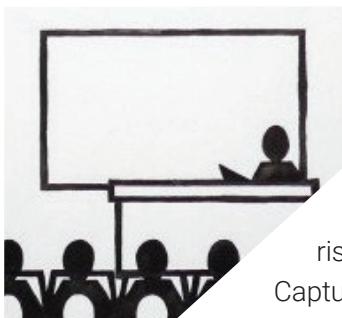
Aplikacione për studentë të cilat nuk do të doni t'i humbisni

Sot falë teknologjisë jeta e studentëve është bërë shumë më e lehtë pasi që ka qindra aplikacione për studentë që ju ndihmojnë të ballafaqoheni me detyrat e përditshme. Prandaj duke i përdorur ato, studentët mund të fokusohen më shumë në studimet e tyre.

Kombinimi i teknologjisë interaktive dhe edukimit është dëshmuar të jetë efektiv në përsheptimin e të mësuarit dhe zhvillimin e metodave inovative në krahasim me një libër mësimor. Përveç të mësuarit, teknologjia sjellë përfitime tjera për studentë duke përfshirë më shumë siguri, shëndet dhe komunikim më të mirë.

Më poshtë ju sjellim një përzgjedhje të aplikacioneve më të mira për studentë që tani janë në treg. Kjo listë përfshinë aplikacione për Android dhe Apple iOS dhe më e rëndësishmja është që pothuajse të gjitha janë falas.

1. Aplikacionet për marrje të shënimeve gjatë ligjëratave



SoundNote (iOS) është një aplikacion për përdoruesit e iPad-it i cili vepron si fletë e shënimeve dhe audio incizues duke iu mundësuar studentëve të ruajnë një ligjëratë të tërë në të dy format, vizuale dhe audio. Nëse dëshironi të keni shënimet e një table, ShareYourBoard (Android) ka për qëllim t'u mundësojë përdoruesve të fotografojnë një tabelë nga çfarëdo këndi dhe të ruajnë të gjitha të dhënat për qëllime të rishikimit. Aplikacione tjera të thjeshta dhe me kualitet të mirë janë Lecture Capture (iOS), Notes Plus (iOS) dhe Audio Memos Free - The Voice Recorder (iOS).

2. Aplikacion për rregullimin e bibliografisë



Në mënyrë që të kurseni kohë për përgatitjen e bibliografisë, EasyBib është një aplikacion mjaft i përdorshëm për studentë i cili krijon një referencë akademike për çfarëdo libri vetëm duke e skanuar barkodin e librit ose shkruar titullin e librit në pajisjet e tyre dhe referenca profesionale është e gatshme!



3. Aplikacionet për zgjrim



ëse keni vështirësi të zgjoheni me kohë, atëherë aplikacioni Alarmy: Sleep If You Can është i duhuri për ju. Ky është një aplikacion alarm për studentë i cili kërkon nga përdoruesit të përmbushin detyra të caktuara sikurse të fotografojnë diçka specifike ose të tunden telefonin disa herë radhazi në mënyrë që alarmi të ndalet. Aplikacioni Alarmy do të ju jap edhe informatat më të fundit për motin, kështu që ju do të jeni më të përgatitur para se të dilni nga shtëpia.

4. Aplikacionet për fitnes



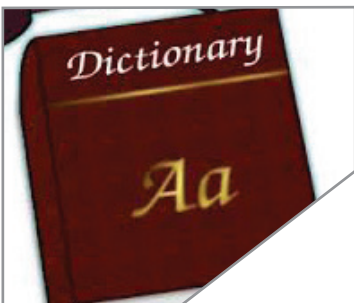
Për ata të cilët e konsiderojnë vrapimin të mërzitshëm, aplikacioni Zombies Run është një mënyrë argëtuese për të ju shtyre drejt vrapimit. Ky aplikacion e lëshon muzikën tuaj të preferuar së bashku me një audio incizim që përshkruan një apokalips me mumie me ç'rast ju duhet të vraponi nga të infektuarit. Më shumë se paska e llahtarshme, kjo është një mundësi e mirë për të pasur një ushtrim super-intensiv. Aplikacione tjera të testuara për fitnes përfshijnë Nike Training Club (iOS), Sworkit, Moves, Fitbit (iOS), JetFit, RunKeeper, 7 Minute Workout dhe MapMyFitness. Nëse vendosni të merrni të gjitha, Nudge është një aplikacion tjetër që mbledhë të gjitha të dhënat tuaja të fitnesit dhe i vendos në një vend

5. Aplikacioni SelfControl



Në mënyrë që të shmangni humbjen e vëmendjes gjatë studimit, SelfControl ju lejon të bllokoni ueb faqe të caktuara për një kohë. Kjo ju mundëson të koncentroheshi plotësisht në studimet tuaja dhe të shmangni kontrollimin e rrjeteve sociale apo e-mailit tuaj. Më e mira e kësaj është fakti që nga momenti që ju i vendosni bllokimet është e pamundur të ju qaseni atyre para se të skadojë koha që e keni specifikuar paraprakisht, qoftë edhe nëse e fshini aplikacionin.

6. Fjalorët



Oxford Dictionary app është një nevojë për student pa marrë parasysh fushën e tyre të studimeve. Një aplikacion tjetër mjaft efektiv për të mësuar një gjuhë të re është Babylon i cili është një përkthyes online në më shumë se 75 gjuhë të ndryshme.



Ueb faqet që do ju bëjnë më të zgjuar

Shfrytëzimi i internetit mund të jetë një humbje kohe por gjithashtu mund të jetë një burim i shkëlqyeshëm për të mësuar gjëra të reja, qoftë nëse ndani edhe vetëm 15 minuta të kohës suaj. Prandaj, duke shfrytëzuar internetin në mënyrë të duhur, ju do të bëheni një person më i mençur dhe më produktiv. Duke e pasur këtë parasysh, kemi përzgjedhur një listë të ueb faqeve që do të ju ndihmojnë në zhvillim akademik.

Smarterer - Nëse dëshironi të testoni dhe të dëshmoni aftësitë tuaja si në shkrim, programim apo njohje të programeve kompjuterike, duke përdorur Smarterer mund të bëni një test i cili ju siguron një kualifikim që mund të shfrytëzohet për të dëshmuar aftësitë tuaja të punëdhënësit

University Webinars - Kjo faqe ju ofron mundësinë të ndiqni webinarë drejtpërdrejt, të kyçeni në librarinë e madhe me webinarë të kaluara dhe video tjera edukative.

Project Gutenberg - Nëse nuk keni para për të blerë libra, ky është një katalog i librave që mund të lexoni online pa asnjë kosto.

Treehouse - Në këtë ueb faqe mund të gjeni gjithçka, duke filluar nga zhvillimi i ueb-faqeve deri te këshillat për ndërmarrësi. Është e pamundur të dilni nga Treehouse pa mësuar diçka. Pengesa e vetme është që kushton të paktën \$25 në muaj, por investimi në edukim nuk është asnjëherë një ide e keqe.

OpenCulture - Një përmbledhje e gjerë e resurseve edukative në qindra tema të ndryshme. Në Open Culture mund të gjeni gjithçka duke filluar nga kurset online deri te librat elektronik

Creative Live - Klasë të ofruara drejtpërdrejt ku disa kushtojnë dhe të tjera janë falas, por që të gjitha ja vlejné të ndiqen. Këto janë klasë të fokusuar në praktikë që të ju ofrojnë aftësi të nevojshme mirëpo gjendet edhe një pjesë për ata të cilët kërkojnë të bëjnë më shumë para.

Coursera - Me mbi 800 kurse dhe 10.000 studentë aktual, statistikisht flasin vet. Kurset janë gjithmonë informative, dhe ju merrni një certifikatë reale në përfundim të tyre.

BBC Languages - Pa dyshim kjo është një nga platformat më të njohura dhe të mbështetura për të mësuar një gjuhë të huaj. Përmes udhëzimeve të thjeshta dhe interaktive për mësimin e një gjuhe të huaj, ju do të flisni një gjuhë të re për një kohë të shkurtë.

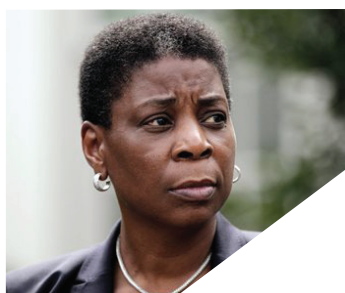


Lexo nga bibliotekat e Cambridge University dhe Oxford University

Kolegji European i Kosovës është bërë pjesë e familjes së madhe të Knowledge without Boundaries dhe EIFL-Licensing. Me këtë anëtarësim tani e tutje studentët e Kolegjit European do të kenë qasje në bibliotekat më të njohura ndërkombëtare si: Cambridge University Press, Oxford University Press, BioOne Research evolved, IOP Publishing, OECDiLibrary e shumë biblioteka elektronike. Pse mos të lexoni librat më të njohur në botë nga autorët dhe profesorët më të mirë? Përmes IP të Kolegjit European të Kosovës tani e tutje kjo është e mundur dhe atë PA PAGESË për të gjithë studentët.



Njerëzit e suksesshëm që zgjohen shumë herët



Ursula Burns - CEO në Xerox

Burns deklaroi për Yahoo Finance që ajo shfrytëzon mëngjeset e hershme duke filluar nga 5:15 që të merret me e-maile dhe ndonjëherë punon deri vonë në mbrëmje.



Sergio Marchionne - CEO i Fiat dhe Chrysler

Sergio zgjohet në orën 3:30 të mëngjesit për të filluar punën e tij dhe akoma ka kohë për gjëra të tjera. Ai cilësohet si një person i pasionuar pas punës saqë nëse është pushim në Itali ai shkon në Amerikë për të punuar, ose e kundërta. Vikendet janë gjithmonë ditë pune për të dhe ekipin e tij të punës.



Richard Branson - themelues i Virgin Group

Gjatë një interviste për Business Insider, Branson tregoj që zgjohet rreth orës 5:45 të mëngjesit duke shfrytëzuar orët e hershme për stërvitje dhe pastaj të filloj punën.



Indra Nooyi - CEO në PepsiCo

Nooyi zgjohet në orën 4:00 të mëngjesit. Një nga deklaratat e saj është: "Gjumi është një dhuratë nga zoti... dhuratë të cilën unë asnjëherë nuk e kam pasur". Ajo është në punë çdo ditë jo më vonë se në orën 7.



Tim Cook - CEO në Apple

Cook njihet për shprehinë e tij që të fillojë dërgimin e e-maileve që nga ora 4:30 të mëngjesit. Në ora 5 të mëngjesit gjendet në palestër. Ai gjithashtu punon deri vonë, duke qenë personi i parë që hyn në zyrë dhe i fundit që largohet.



Howard Schultz - CEO Starbucks

Ai zgjohet në 4:30 çdo mëngjes për të ecur me tre qentë e tij dhe të stërvitet. Rreth 5:45 ai e përgatitë kafën për vetën dhe gruan tij ndërsa në 6:00 është në zyrën e tij.





Padmasree Warrior - CEO Cisco

Ajo zgjohet në 4:30, shpenzon një orë në e-mail, lexon lajmet, stërvitet, dhe përgatitë djalit e saj për në shkollë. Në 08:30 ajo është në zyrë.



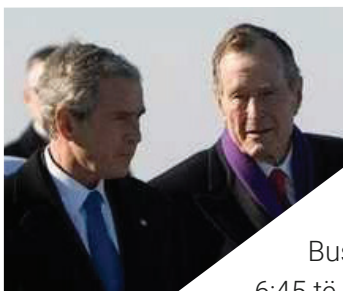
A.G. Lafley – CEO në Procter & Gamble

Kreu i Procter & Gamble, i cili filloi punën pas një pauze, e ka zakon të zgjohet rreth orës 05:00 - 05:30 dhe të jetë në tryezën e tij në 06:30 - 07:00. Ai gjithashtu kujdeset që të ketë një mëngjes të mirë: "Unë më parë nuk kam ngrënë asgjë për mëngjes, tani marr një lëng, një gjysmë kifle dhe një filxhan jogurt dhe ha pesë ose gjashtë herë në ditë."



Anna Wintour - Kryeredaktore në Vogue

Ikona e modës dhe e magazines Vogue, Anna Wintour zgjohet çdo mëngjes në 5:45 për të luajtur një orë tenis. Pas kësaj, në 6:45 ajo fillon të rregullojë flokët në stilin e saj të famshëm.



George HW Bush dhe George W Bush – Ish presidentët e SHBA-së

Bushi i parë zgjohej në orën 4:00 të mëngjesit për të vrapuar ndërsa në 6:00 fillonte punën në zyrën e tij duke qëndruar deri në 2:00 të mëngjesit.

Bushi i dytë ka mbajtur një orar të ngjashëm, duke shkuar në zyrë rreth orës 6:45 të mëngjesit dhe të mbajë takime në këto orë të hershme.





Çka është stresi dhe si paraqitet ai?

Stresi është një reagim normal dhe natyror ndaj shumë situatave dhe ndoshta mund të thuhet se është një përgjigje e trupit dhe vet jetës. Stresi në përgjithësi definohet si një përgjigje në një ndodhi ose situatë, e cila bën një kërkesë nga trupi, dhe shkakton te njerëzit të ndiejnë presion, ngacmim mbi nivelin individual, "normal" ose emocione negative, siç janë ankthi dhe zemërimi. Kjo ndodhë kur nga trupi dhe mendja kërkohet të kryhet një veprim i tillë mbi normal përtej kufijve të mundësive.

Stresi i tepruar mund të tregojë një pengesë që ka shqetësuar një person mentalisht dhe shëndetin e tij trupor. Posaçërisht në situata me rrezik të lartë është reagim i justifikueshëm, por shpesh herë njerëzit mund të gjenden në vështirësi të realizojnë ose të pranojnë se ata janë të stresuar.

Është me rëndësi të mbahet në mend se jo të gjitha llojet e stresit janë të padëshirueshme ose të këqija. Ekzistojnë dy lloje të stresit:

a).Stresi Pozitiv

Stresi pozitiv është kur ju e merrni një sasi të shtuar të adrenalinës që ju nevojitet për t'u ballafaquar në një situatë ose me një detyrë që kërkohet nga ju ose ndonjë ndodhi, ju do të keni ndjenjën se jeni pozitivisht të ngacmuar. Aktualisht, përforma ngritet me ngritjen e stresit, kjo ndryshon nga individi në individ.

b).Stresi Negativ

Stresi negativ është kur ju ndiheni "nën presion", sikur që nuk mund të "ballafaqoheni" me atë "situatë" ose jeni fizikisht të sëmurë. Për arsye se stresi është përvojë individuale, nuk ka pika të përgjithshme kur stresi pozitiv kthehet në stres negativ. Kur një sasi e caktuar e stresit që është brenda jush do të rritet, ose burime të ndryshme të stresit grumbullohen, ju do të arrini në limitin tuaj individual

Shenjat dhe simptomat e rëndomta të stresit të tepruar

Ekzistojnë shenja dhe simptome të cilat tregojnë që mbingarkesa ka ndodhur. Ja disa mënyra të shprehjes së stresit:

NJOHËSE: Konfuzion në mendim, vështirësi në marrje të vendimit, përqendrim i ulët, mos funksionim i memories, humbja e interesimit.

TRUPORE: Shtim djersitjes, probleme me tretjen e ushqimit, të rrahurat e shpejta të zemrës, ngritja e shtypjes së gjakut, frymëmarrje të shpejtuar.

EMOCIONALE: Shok emocional, zemërim, pikëllim, depresion, ndjenja e përmbysjes.

SJELLJET: Sjellje/përformancë e pasigurt, ndërrim në mënyrën e të ushqyerit personal, rënia e higjienës personale, tërheqje nga marrëdhëniet sociale, pavendosshmëri.



Teoritë mbi stresin

Stresi është përgjigje ndaj ngjarjeve të cilat individi nuk mund t'i tejkalojë me aftësitë e tij të përshtatjes. Stresi definohet si grup ndryshimesh trupore jo specifike i njohur si sindromë i përgjithshëm i adaptimit. Pra, pavarësisht nga lloji i stresit, organizmi juaj reagon në të njëjtën mënyrë, këto reagime e ndihmojnë organizmin të përshtatet në situatën stresuese dhe kalojnë nëpër tri faza:

1. Faza e alarmit - në të cilën organizmi mobilizohet për të përballuar stresin dhe e cila është e njëjtë me reagimin luftë ose ikje. Pra gjatë kësaj faze organizmi përgatitet për një luftë të natyrës fizike. Për shkak të mobilizimit të shpejtë mund të vjen deri te përjetimi i shokut, por nëse mobilizimi i organizmit është i suksesshëm dhe stresanti vazhdon ende të vepron, kalohet në fazën e dytë.

2. Faza e rezistencës - sekretimi i katekolaminave (adrenaline dhe noradrenalin) është më i ulët për shkak të uljes së veprimit të sistemit simpatik por rezistenca e organizmit është mbi nivelin normal. Kortikosteroidet të sekretuara me shumicë stimulojnë transformimin e yndyrave dhe proteinave në sheqer, organizmi ka më shumë energji për ta përballuar stresin aktual. Mirëpo për shkak të rezistencës maksimale organizmi bëhet më pak rezistent ndaj stresorëve të rinj.

3. Faza e rraskapitjes - në të cilën organizmi ka hequr dorë nga lufta, rezervat janë shtuar, sistemi imunitar është dobësuar. Mund të shfaqen sëmundje dhe infeksione të ndryshme. Nëse stresi është i vazhdueshëm mund të rishfaqen shenjat e reagimit të alarmit e mund të ndodhë edhe vdekja.

Stresi si faktor dhe përgjigja në stres

Duke u nisur nga fakti se stresi shkakton ndryshime fizike dhe psikofiziologjike në organizmin e njeriut, stresi paraqitet si faktor në këto forma:

- **Fizik**
- **Psikologjik**
- **Social**

Organizmi i njeriut reagon në forma të ndryshme ndaj ngacmimeve stresante. Prandaj përgjigja e organizmit ndaj stresit mund të shkaktoj ndryshime në këto sfera:

- **Ndryshimet somatike**
- **Emocionale**
- **Kognitive**
- **Sjelljes**

Format e ndryshme të reagimeve të organizmit në situata stresante mund të manifestohet me simptoma të shumta e që më të shpeshta janë:

- **Të rrahurat e shpejta të zemrës**
- **Ngushtimet vaskulare**
- **Ngadalësim në të menduar**
- **Tensionet muskulore**
- **Çrregullimet në gjumë**
- **Djersitje e shtuar**
- **Dhimbje koke**
- **Njollat nëpër lëkurë**
- **Konfuzionet mendore**
- **Metabolizëm i zvogëluar**
- **Prirja për të menduar për sëmundje**

Menaxhimi i Stresit

Menaxhimi i stresit do të thotë përdorimi i mendimeve ose veprimeve për t'u marrë me situatën stresuese për të pakësuar nivelin e stresit, dhe ndikimin e të gjitha kushteve dhe situatave për të zvogëluar stresin e tyre potencial.

Elementet e menaxhimit të stresit

Në përgjithësi, ballafaqimi me stresin përmban tri elemente:

1. Vetëdijësimi

- Ju e kuptoni që stresi është një reagim i përkryer natyrorë
- Ju i njihni faktorët të cilët e shkaktojnë stresin
- Ju e qartësoni mënyrën tuaj individuale të interpretimit të incidenteve ose mësoni nga interpretimet e të tjerëve

2. Kontrollimi (zvogëlimi ose eliminimi) i burimeve të stresit

- Ju do të rishikoni të gjitha qëllimet e juaja dhe do të vlerësoni se a janë ato reale dhe të arritshme pa bërë mbingarkimin tuaj ose të tjerëve në mënyrë të panevojshme;
- Të përmirësoni qarkullimin e informacioneve në ambientin tuaj të punës;
- Të përmirësoni marrëdhëniet tuaja me të tjerët po ashtu dhe shkathtësitë e komunikimit
- Ju duhet të përkujdeseni për të përmirësuar shkathtësitë për zgjidhjen e problemeve për juve dhe punëdhënësin tuaj;
- Ju duhet të zvogëloni kohën që kaloni në ambientin stresues;
- Të përmirësoni menaxhimin e kohës.

3. Të arrini baraspeshë në ndryshimin e reagimit ndaj situatave stresuese

- Do të zbuloni për ju dhe punëdhënësin tuaj nivelin e favorshëm të stresit që stimulon dhe motivon por nuk shkakton mbingarkesë;
- Ju mësoheni si të lehtësoheni vazhdimisht
- Derisa jeni në situatë stresi, për shembull mund të kuptoni se sa janë muskujt e caktuar të tensionuar në trupin tuaj dhe t'i lehtësoni ata, ose të merrni frymë thellë dhe ngadalë; ose ju mund të planifikoni për disa momente në jetën e juaj të përditshme ku ju mund të qetësoheni ose të gëzoheni me diçka që juve me të vërtetë ju pëlqen;
- Në reagimin tuaj ndaj situatës provoni të jeni objektiv ndoshta të diskutoni me shokun tuaj ose kolegun;
- Shikojeni "nga jashtë" vetën tuaj, shikoni një ngjarje ose situatë nga këndet e ndryshme të pikëvështrimit.

Mënyra e balancimit



shkruan : Zijadin Isaku



its

INFORMATION TECHNOLOGY SERVICES

Tel: +381 38 22 28 28

Tel: +377 44 97 28 28

Tel: +386 49 87 28 28

**Rruga : Gustav Mayer nr.19
(Afer parkut te qytetit)
Prishtinë, 10000, Republika e Kosovës.**

**www.eck-edu.org
info@eck-edu.org**