



UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH

UNIPOC

UNIVERZITNÉ PORADENSKÉ CENTRUM



UNIVERZI

UNIVERSITY OF
MINERS

PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVO

Nevieš sa sústrediť?

Máš trému?

Si pod tlakom a nevieš ho zvládať?

Nevieš si zvyknúť na život na vysokej škole?

Máš problém zapadnúť medzi spolužiakov?

Chceš sa naučiť relaxovať?

Potrebuješ usmerniť pri ťažkostiach ako sú úzkosť, depresia, problémy s príjmom potravy, nespavosť a iné?

PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVO

Individuálne psychologické poradenstvo

- Osobne alebo e-poradňa (videohovor)
- Termíny uverejnené na <https://portal.ccvapp.upjs.sk/>
- PhDr. Anna Janovská, PhD., anna.janovska@upjs.sk
- PhDr. Milana Kovaničová, CSc., milana.kovanicova@upjs.sk
- Mgr. Miriam Slavkovská, PhD., miriam.slavkovska@upjs.sk
- PhDr. Martina Chylová, PhD., martina.chylova@upjs.sk

Deň duševného zdravia

- **13. októbra** na všetkých fakultách UPJŠ

Autogénny tréning

- najrozšírenejšia tréningová psychoterapeutická metóda založená na relaxácii
- Najbližší termín : upresníme

Nauč sa učiť!

- stereotypy v učení
- sebazpoznanie (preferovaný štýl učenia)
- efektívne techniky učenia sa
- zmena štýlu učenia
-
- Najbližší termín
2.10.2020

online

KARIÉROVÉ SLUŽBY

Nevieš, čo chceš robiť po vysokej škole?

Chceš si nájsť prácu popri škole?

Nevieš ako správne napísať životopis či motivačný list?

Chceš zistiť, aké sú tvoje silné a slabé stránky?

Chceš rozvíjať svoje zručnosti už počas štúdia?

Chceš byť pripravený na trh práce?

Chceš získať informácie, ktoré ti pomôžu sa uplatniť na trhu práce?



KARIÉROVÉ SLUŽBY

Individuálne kariérové poradenstvo

- Mgr. Veronika Zibrinyiová, PhD.
- veronika.zibrinyiova@upjs.sk
- Mgr. Zuzana Kožárová, PhD.
- zuzana.kozarova@upjs.sk



Trh práce v AiS



E-learning

- Interaktívny online kurz, ktorý pomáha študentom pochopiť fungovanie pracovného trhu, uvedomiť si vlastné kompetencie a pomenovať ich vo vzťahu k zamestnateľnosti. Zároveň im umožní vytvoriť si **kariérový plán** ako základ budúceho pracovného úspechu.



KARIÉROVÉ SLUŽBY - workshopy

Career club

- dlhodobá spolupráca univerzity a zamestnávateľov na zlepšovaní pripravenosti študentov pre pracovný trh
- 23 členov



Deň kariéry

- ~~1.10.2020~~ **zrušený**

- **Deň stáží** **online**
- získaj stáž v odbore
- posledný novembrový týždeň



Kaleidoskop kompetencií

- Pomáhať uchopiť a sprístupniť kompetencie a umožniť ich využitie v kariérom rozvoji, a tým pomôcť účastníkom nájsť si svoju cestu životom.
- Termín:
- **20.-21.11.2020**

KARIÉROVÉ SLUŽBY - workshopy

Podnikni niečo pre univerzitu !

- Najlepší nápad bude zrealizovaný
- **október - november 2020**



ŽivoToPíš

- Konzultácia CV a motivačného listu
- **11.11.2020**



Akademický životopis

- Tvorba CV pre akademické prostredie
- **Vhodné pre doktorandov**

Certifikát aktivity

Formálne ocenenie študentov aktívnych v 5 oblastiach:

- Rozvoj jednej z 8 kľúčových kompetencií
- Absolvovanie e-learningu Moja kariéra
- Prax počas školy
- Referencia spolužiakom
- Účasť na podujatiach/workshopoch/poradenstve

Tí, ktorí získajú tento certifikát ho môžu využiť ako prílohu k CV, či súčasť profilu na LinkedIn-e. Pre zamestnávateľov bude certifikát dôkazom nadštandardnej aktivity počas štúdia na bakalárskom, magisterskom či doktorandskom stupni


CERTIFIKÁT AKTIVITY

študentovi/študentke

MENO PRIEZVISO

za vynaložené aktivity v oblasti **sebarozvoja a neformálneho vzdelávania** v akademickom roku 2019/2020

20. 5. 2020
v Košiciach




KARTIČKA AKTIVITY

MENO: _____ FAKULTA: _____

ri

ROZVOJ KOMPETENCIE	PRAX POČAS ŠKOLY	ÚČASŤ NA PODUJATIACH	ZAVOLANIE SPOLUŽIAKA	E-LEARNING MOJA KARIÉRA

INÉ _____



VIAC TU: [HTTPS://WWW.UPJS.SK/PRACOVISKA/UNIPEC/AKTUALITY/22683/](https://www.upjs.sk/pracoviska/unipec/aktuality/22683/)

PRÁVNE PORADENSTVO

Máš otázky ohľadne práv a povinností študenta VŠ?

Zaujíma ťa, či máš nárok na rôzne príspevky (dávku v hmotnej núdzi, hmotné zabezpečenie študentov pri starostlivosti o dieťa...)?

Chceš vedieť, či bude tvoj diplom uznaný aj v zahraničí?

E-poradňa:

<https://portal.ccvapp.upjs.sk/stranka-forum/students-for-students/21>

SOCIÁLNE PORADENSTVO

Ťažia ťa sociálne problémy ako nezamestnanosť, sociálno-ekonomické problémy, zdravotné problémy, ťažké zdravotné postihnutie?

doc. Mgr. Soňa Lovašová, PhD.

Kontakt: sona.lovasova@upjs.sk



Prihlasovanie na poradenstvo



E-PORADŇA

V prípade, že chcete poradcom položiť otázku týkajúcu sa tém psychologického, kariérového, sociálneho či právneho poradenstva, môžete využiť služby našej [e-poradne](#).

Naša webstránka využíva súbory cookies. Prezeraním našej webstránky vyjadrujete súhlas s ich používaním. [Súhlasím](#) [Cookies na našej stránke](#)

 UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH 


Nástenka Aktivity Projekty Poradenstvo Nastavenia Pomocník English Prihlasovacie meno: 3374349979 [Odhlásiť sa](#)
Meno a priezvisko: Mgr. Zuzana Kožárová

Pridať príspevok

Oblasť poradenstva *

Krátka anotácia *

Otázka/Odpoveď *



Verejný *

Súhlas * Súhlasím so všeobecnými podmienkami

[Uložiť](#) [Odoslať](#)

PODPORA ŠTUDENTOV SO ŠPECIFICKÝMI POTREBAMI

Za študenta so špecifickými potrebami sa považuje študent:

- a) so zmyslovým, telesným a viacnásobným postihnutím;
- b) s chronickým ochorením;
- c) so zdravotným oslabením;
- d) s psychickým ochorením;
- e) s autizmom alebo ďalšími pervazívnymi vývinovými poruchami;
- f) s poruchami učenia, z dôvodu ktorých potrebuje primeranú úpravu a podporu pri vzdelávaní.

Pre získanie podpory pri vzdelávaní a primeraných úprav štúdia je potrebné:

1. kontaktovať koordinátora danej fakulty,
2. predložiť správu od odborníka – lekára, psychológa, logopéda, školského psychológa, školského logopéda alebo špeciálneho pedagóga
3. vyplniť Žiadosť pre získanie štatútu študenta so špecifickými potrebami

Koordinátori

Fakulta verejnej správy:

Ing. Zuzana Hrabovská, PhD. zuzana.hrabovska1@upjs.sk

Filozofická a Prírodovedecká fakulta:

doc. PhDr. Beáta Gajdošová, PhD., beata.gajdosova1@upjs.sk

Lekárska fakulta:

PhDr. Martina Chylová, PhD., martina.chylova@upjs.sk,

Právnická fakulta:

doc. JUDr. Marta Tóthová, PhD., marta.tothova@upjs.sk

Ústav telesnej výchovy a športu:

Mgr. Veronika Zibrinyiová, PhD., veronika.zibrinyiova@upjs.sk

Podporné služby

Technická podpora (špeciálne prístroje a pomôcky): študentom so špecifickými potrebami sú k dispozícii tieto pomôcky - elektronická čítacia lupa s hlasovým výstupom, skenovacie pero, počítačová zostava s dotykovým monitorom, nainštalovaným programom NVDA (aplikácia pre hlasové čítanie textu z obrazovky pre nevidiacich študentov), s ergonomickou myšou, klávesnicou upravenou pre slabozrakých študentov a opierkami na ruky.

IT poradenstvo: asistencia a podpora pri využívaní IT zdrojov. Poradenstvo pre nastavenie AiS pre slabozrakých študentov. Nastavenia PC pre slabozrakých študentov.

Knižničné a výpožičné služby - Bezplatná registrácia- Dlhšia výpožičná doba (6 mesiacov) s možnosťou jednorazového predĺženia (t.j. na ďalších 6 mesiacov).- V Lekárskej knižnici a vo Filozofickej knižnici je k dispozícii samoobslužný kvalitný knižničný skener (bezplatne).- E-študovňa: fond najžiadanejšej literatúry v elektronickej podobe (pdf). Počet titulov sa neustále rozširuje.- Bezplatné poskytovanie referenčných a rešeršných služieb pre študentov so špecifickými potrebami.

Erasmus +: Študent UPJŠ so špeciálnymi potrebami má možnosť uchádzať sa o grant, ktorý slúži na pokrytie výdavkov súvisiacich so špeciálnymi potrebami počas realizácie mobility v zahraničí. Viac informácií na Referáte pre zahraničné vzťahy

Podcast UnipoKEc

Vyťaž z univerzity čo najviac a priprav sa na život po škole. Rady o tvojej kariére, duševnom zdraví, ale aj voľnom čase od odborníkov z Univerzitného poradenského centra na UPJŠ v Košiciach a ich hostí.

Anchor:

<https://anchor.fm/unipoc>

Spotify:

<https://open.spotify.com/show/7J9DskDYYXd7dsOPo19dLW>

Google podcasts:

<https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly9hbmNob3IuZm0vcy8xZTAzNzk4OC9wb2RjYXN0L3Jzcmw==>



Kde nás nájdete?

Areál FF,
Budova Minerva,
podkrovie



unipocUPJS



unipoc_upjs



unipoc@upjs.sk



<https://www.upjs.sk/pracoviska/unipoc/>