



STÁŽE 2020/2021

úvodné slovo.....	3
čo je stáž a ako ju získať.....	4
zaujímavosti.....	5
koronavírus a trh práce	6
e-learning Moja kariéra	9
študenti UPJŠ na stáži.....	10
ponuky stáží.....	13
stážuj cez Erasmus+.....	18
erasmus počas pandémie.....	20

PARTNERI

 ČECHOVÁ & PARTNERS PARTNERS
GROUP SK[®]

FINANČNÉ SLUŽBY INAK

ĎALŠÍ PARTNERI



MILÉ ŠTUDENTKY MILÍ ŠTUDENTI,

vedeli ste, že viac ako polovica absolventov nepracuje v odbore, ktorý vyštudovala na vysokej škole? A že väčšina zamestnávateľov preferuje na pracovné miesto prijať absolventa s praxou v odbore?

Rok 2020 je špecifický, pandémie koronavírusu ovplyvnila všetky oblasti života a výrazne zasiahla aj do vývoja na trhu práce. Nezamestnanosť počas prvej vlny pandémie skokovo vzrástla, tešíme sa však, že v septembri počet nezamestnaných absolventov UPJŠ v Košiciach klesol. Poukazuje to na fakt, že aj v náročnej situácii sú naši absolventi pribojní a konkurencieschopní.

Prechod na trh práce však chceme našim študentom a absolventom uľahčiť. Na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach si uvedomujeme, že je dôležité, aby ste, okrem nadobúdania teoretických vedomostí a sebarozvoja, získavali aj pracovné skúsenosti, a to už počas štúdia. Ideálny spôsob, ako na to, sú krátkodobé či dlhodobé stáže. Univerzitné poradenské centrum UNIPOC vám už niekoľko rokov ponúka komplexné kariérové služby. Okrem individuálneho kariérového poradenstva, sa môžete zúčastniť množstva workshopov a podujatí, ako je napríklad Deň kariéry. Naším ďalším cieľom je aj podpora stáží študentov UPJŠ. Takáto podpora je v slovenskom vysokoškolskom prostredí unikát, preto verím, že túto príležitosť naplno využijete.

V tejto brožúre sa dozviete základné informácie o stážach, o tom, čo môžete absolvovaním stáže získať a zároveň v nej nájdete aj konkrétne ponuky stáží. Nezabúdame ani na stáže v rámci programu Erasmus+, dozviete sa, ako celý proces prebieha. Nezabudnite si prečítať aj zaujímavé rozhovory, či článok o tom, ako sa vyvíja nezamestnanosť počas koronakrízy a aké sú vaše šance na zamestnanie sa.

Ak budete potrebovať akúkoľvek pomoc v rozvoji vašej kariéry, zastavte sa u nás v UNIPOC. Verím, že v brožúre nájdete veľa zaujímavých ponúk.

Dajte nám vedieť, ako sa Vám brožúra a naša činnosť páči!

Veronika

Veronika Zibrinyiová, PhD.

riaditeľka Univerzitného poradenského centra

EMAIL veronika.zibrinyiova@upjs.sk

LINKEDIN Veronika Zibrinyiova





Prečo ísť na stáž?

- overíš si teoretické poznatky v praxi
- obohatíš sa o neoceniteľné praktické skúsenosti, nové schopnosti a zručnosti
- získaš hodnotnú referenciu do životopisu, ktorá ti pomôže uplatniť sa na pracovnom trhu
- porozumieš aktuálnym trendom v danej oblasti
- nadviažeš cenné kontakty
- získaš potvrdenie o odbornej praxi
- rozšíriš si svoje obzory a zistíš, ktorým smerom sa v živote (ne)chceš uberať

Ako si hľadať stáž? Kde?



pozri si inzeráty na webe
aktuálne ponuky stáží nájdeš napríklad na rôznych pracovných portáloch ako profesia.sk, kariera.sk, či praxuj.sk



oslov konkrétnu firmu
ak na portáloch nenájdeš ponuku, ktorá by ťa zaujala, neboj sa osloviť konkrétnu firmu, resp. zamestnanca personálneho oddelenia (napr. na LinkedIn) a informovať sa, či momentálne niekoho nehľadajú. Ak aj stážistov momentálne nehľadajú, tvoje CV si uložia do databázy a v budúcnosti oslovia možno práve teba.



povedz o tom rodine, známym
ak hľadáš stáž, povedz o tom svojej rodine, kamarátom, spolužiakom či známym. Možno vedia o nejakej ponuke alebo poznajú ľudí, na ktorých sa môžeš obrátiť.



využi Erasmus+
ak si študent bakalárskeho, magisterskeho alebo doktorandského štúdia, vďaka programu Erasmus+ môžeš absolvovať zahraničnú stáž (napr. v podnikoch, spoločnostiach a iných organizáciách). Tieto príležitosti sú dostupné aj pre čerstvých absolventov.

Čo je STÁŽ

Pracovná stáž je forma odbornej praxe, práce alebo dobrovoľníctva. Priemerná dĺžka trvania stáže je od niekoľkých týždňov až po niekoľko mesiacov.

TOP
10

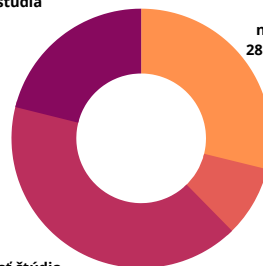
ZRUČNOSTÍ BUDÚCNOSTI (2030)

1. vyhodnocovanie a rozhodovanie
2. nápaditosť a kreativita
3. aktívne učenie sa
4. vzdelávacie stratégie
5. originalita
6. hodnotenie systémov
7. dedukcia
8. komplexné riešenie problémov
9. analýza systému
10. monitorovanie

Zdroj: NESTA

Absolvovanie praxe počas prvého a druhého stupňa VŠ štúdia:

zatiaľ nie, ale absolvujem ju neskôr počas štúdia
21.1%



áno, aj keď nie je povinná
8.8%

áno, je to povinná súčasť štúdia
41.2%

Zdroj: todarozum.sk

70%

L'UDÍ SI NEDOKÁŽE NÁJSŤ
VYSNÍVANÚ PRÁCU,
PRETOŽE IM CHÝBA PRAX.

ZAMESTNÁVATEĽOV SI
MYSLÍ, ŽE ABSOLVENTI
ZÍSKALI DOSTATOK
ODBORNEJ PRAXE V
RÁMCI, RESP. POČAS
ŠTÚDIA.

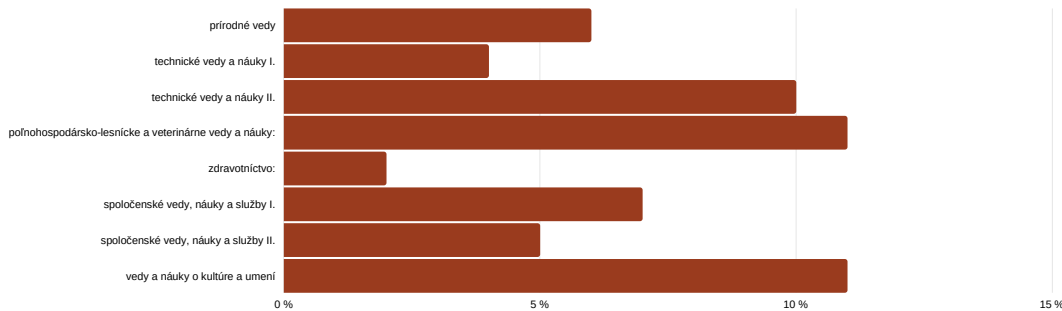
11%

ZAMESTNÁVATEĽOV
POVAŽUJE PRAX
V ODBORE ZA
VELMI DÔLEŽITÚ.

56,2%

Zdroj: todarozum.sk

Miera nezamestnanosti absolventov vysokých škôl bez pracovných skúseností k decembru 2019 podľa hlavných skupín odborov vzdelania:



Zdroj: trendyprace.sk

V AKADEMICKOM ROKU
2016/2017 LEN

1%

VYSOKOŠKOLÁKOV
ABSOLVOVALO
ZAHRANIČNÚ STÁŽ.

Zdroj: todarozum.sk

VEDEL/A SI,
ŽE:

- za nedostatočne rozvíjané považujú zamestnávateľa najmä **schopnosť komunikovať v cudzom jazyku, komunikačné a vyjednávacíe zručnosti, identifikáciu a riešenie problémov, schopnosť niesť zodpovednosť a využívanie odborných vedomostí v praxi.**

Zdroj: Analýza získavania prierezových kompetencií na slovenských vysokých školách.

- podľa vyjadrení študentov im **prax pomáha lepšie pochopiť učivo** a zároveň im pomáha **cítiť sa kompetentnejšie a pripravenejšie** pre trh práce.
- **nedostatok** využitia nadobudnutých vedomostí v praxi, vyvoláva v študentoch **obavu vstúpiť na trh práce.**

Zdroj: todarozum.sk

KORONAVÍRUS A TRH PRÁCE

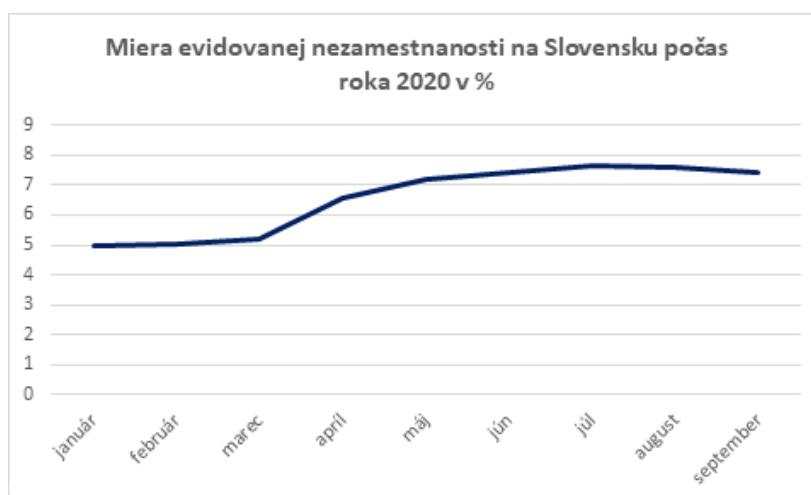
ZAMESTNAJÚ SA ŠTUDENTI UPJŠ V KOŠICIACH?

OTÁZKA, KTORÚ SI URČITE Kladú viacerí z vás. A nielen túto. Aká vysoká bude nezamestnanosť absolventov? Zamestnám sa v odbore, ktorý študujem? Budem mať dobrý plat? Nájdem si prácu, ktorá ma bude baviť? Jednoznačné odpovede vám tento článok neprinesie, ale je veľmi vhodné, aby ste si tieto otázky kládli, aj keby tu pandémia nebola. Rozmýšľanie nad odpoveďami totiž môže súvisieť s tým, ako sa nakoniec uplatníte. Ale keďže my na univerzite máme radi fakty, poďme sa pozrieť na aktuálne dáta a analýzy.

Ako sa vyvíja nezamestnanosť na Slovensku?

Podľa štatistík Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny miera evidovanej nezamestnanosti najdramatickejšie stúpala v prvej vlnе pandémie, teda na prelome marca a apríla a v priebehu leta ďalej stúpala, pričom vrchol dosiahla v júli (7,65%). V auguste, septembri aj v októbri je možné pozorovať pokles miery evidovanej nezamestnanosti. Najmä septembrový pokles je potešujúci, keďže na pracovný trh vtedy zvyčajne vstupujú absolventi vysokých škôl (aj stredných). Najviac nezamestnaných absolventov bolo tento rok z odborov ako ekonomika a organizácia, obchod a služby, elektrotechnika, strojárstvo a ostatná kovospracujúca výroba, stavebníctvo, geodézia a kartografia.

Nejedná sa teda o absolventov Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, v porovnaní so septembrom 2019 sme v tomto roku dokonca zaznamenali pokles evidovaných absolventov UPJŠ v Košiciach na úradoch práce.



Je práca v mojom študijnom odbore priamo ohrozená pandémiou COVID-19?

Potešujúca odpoveď: pravdepodobne nie. Kľúčové však zostáva slovo PRIAMO. Podľa analytikov z FinStat pôsobí na Slovensku 15 660 firiem priamo ohrozených koronavírusom, ktoré tvoria ročne 8,7 mld. € tržieb. Najviac spoločností sa venuje službám pohostinstiev, ďalej ide o jedálne, hotely a podobné ubytovanie, kadernícke a kozmetické služby a ďalšie. Práca v odboroch, ktoré študujete na UPJŠ v Košiciach by teda nemala byť priamo ohrozená. Zatiaľ však nevieme povedať, aké budú sekundárne následky pandémie a s tým spojené nepriame ohrozenie.

Majú zamestnávateľa stále záujem o absolventov UPJŠky?

Náš tradičný veľtrh práce, Deň kariéry UPJŠ, sa tento rok síce nemohol uskutočniť, rekordný záujem zamestnávateľov o účasť na tomto veľtrhu však značí, že záujem o študentov a absolventov pretrváva. Možno viete, možno nie, ale na univerzite máme Career Club UPJŠ. Tvoria ho spoločnosti, ktoré spolupracujú s našou univerzitou na zamestnávaní študentov a absolventov a ich rozvoji a pripravenosti na pracovný trh. Opýtali sme sa teda priamo ich, aká je situácia, či spoločnosti plánujú prijímať nových zamestnancov a ak áno, akou formou.

Odpovedalo nám 10 spoločností, z toho 80% uvádza, že plánujú v najbližšom období prijímať nových zamestnancov. Polovica hovorí, že tieto pozície budú vhodné pre absolventov vysokých škôl. Podobne, 40% spoločností má alebo bude mať v najbližšom období otvorené pozície aj pre študentov vysokých škôl. Otvorené budú pozície najmä na trvalý úväzok, ale v niekoľkých prípadoch sa jedná aj o skrátený úväzok (part-time) alebo o stáž. Výberové pohovory prebiehajú momentálne online, ak to epidemiologická situácia a nariadenia dovoľujú, tak aj osobne s rúškom. Šanca zamestnať sa po škole alebo počas školy tu teda je, dobrou správou ostáva, že výberové procesy sa vo väčšine prípadov nezastavili, iba zmenili formu na online.

Zamestnám sa práve ja?

Ako vždy, záleží aj na vás! Nechceme zaťažovať teóriami, ale tento model zamestnateľnosti od Poolovej a Sewella (2007) je naozaj zaujímavý. Hovorí o piatich dôležitých komponentoch úspešnosti na trhu práce. Ak čo i len jeden komponent chýba, zamestnateľnosť absolventa, sa znižuje.

1. *Kariérové vzdelávanie* – to, čo robíme my v Univerzitnom poradenskom centre UNIPOC. Ide najmä o aktivity, ktoré podporujú sebauvedomenie a uvažovanie nad tým, čo vás baví a motivuje.

2. *Pracovné a životné skúsenosti* – to, čo získavate sami popri škole. Na trhu práce sú skúsenosti veľmi cenené.

3. *Emocionálna inteligencia* – to, čo získavate skúsenosťami, ale aj vďaka rôznym edukačným programom (napr. aj v UNIPOC). Úroveň mäkkých zručností (soft skills) a talentov. Ľudia s vyššou emocionálnou inteligenciou sú motivovanejší dosiahnuť viac, užívajú si kariérový úspech, budujú si pevnejšie vzťahy a sú zdravší.

4. *Úroveň vedomostí, inteligencie a schopností* – to, čo sa naučíte v škole (ale aj mimo nej). Veľmi potrebné, samé o sebe však málokedy zaisťujú prácu, v ktorej budete spokojní a úspešní.

5. *Kľúčové kompetencie* – všeobecné kompetencie, ktoré na univerzite získate napr. vďaka certifikovaným interdisciplinárnym kurzom alebo v UNIPOC. Medzi všeobecné kompetencie patria napr. kreativita, adaptabilita/flexibilita, autonómia, práca v tíme, či plánovanie, organizačné a koordinačné schopnosti. Bez nich sa na trhu práce uplatníte podstatne ťažšie.

Ak sa chcete dozvedieť viac o tom, ako sa trh práce mení a aké kompetencie budú v budúcnosti potrebné, pozrite si naše video. Pripravili sme ho minulý rok, dnes je však opäť o niečo aktuálnejšie.

Čo ešte môžeme urobiť, aby som zvýšil/a svoje šance zamestnať sa?

Všetko je o vás a vašej aktivite. Univerzitné poradenské centrum vás za vašu aktivitu navyše odmení. Zaznamenávajte si vaše činnosti na kartičku aktivity a získajte certifikát, ktorý vám môže pomôcť pri uchádzaní sa o prácu. Okrem toho sa môžete prihlásiť na kariérové poradenstvo a pracovať na sebe aj takýmto spôsobom. Poskytneme vám napríklad toto:



VIAC INFORMÁCIÍ NÁJDETE NA
WEBE UNIVERZITNÉHO PORADENSKÉHO CENTRA
UNIPOC.

ZISTIŤ, NA AKÚ STÁŽ ÍSŤ, TI POMÔŽE AJ E-LEARNING MOJA KARIÉRA

Za e-learningom Moja kariéra stojí Univerzitné poradenské centrum Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Vytvorený bol s cieľom zvýšiť počet študentov, ktorí budú aktívne premýšľať nad svojou kariérou. E-learning má študentov podnietiť k tomu, aby sa viac zaujímali o svoju budúcnosť, kariéru a aby sa zaktivovali už počas štúdia a zistili, čomu sa chcú v živote venovať. Jedným zo spôsobov, ako to urobiť je zbierať skúsenosti na stážach či dobrovoľníctve. Nie každý však vie, ktorým smerom sa chce kariérne uberať a na akú stáž vôbec ísť. E-learning Moja kariéra pomáha študentom pochopiť fungovanie pracovného trhu, uvedomiť si vlastné kompetencie a pomenovať ich vo vzťahu k budúcej profesii. Zároveň tam študenti nájdu informácie o aktivitách v oblasti kariérového rozvoja, ktoré univerzita a Univerzitné poradenské centrum ponúkajú. E-learning tiež umožňuje vytvoriť si kariérový plán a stanoviť ciele, pričom jedným z nich môže byť napríklad stáž vo vysnívanej firme.

E-learning je tvorený **videami, textami, cvičeniami, či kvízami** v rámci 10 modulov:

Krok 1: Poznaj sám seba

Krok 2: Alternatívny život

Krok 3: Osobnostné kvality

Krok 4: Hodnoty

Krok 5: Kompetencie

Krok 6: Pracovné prostredie

Krok 7: Ako to vidia iní?

Krok 8: Skúsenosti

Krok 9: Plánovanie

Krok 10: Mapa kontaktov

Záver: Informácie o UNIPOC a možnosti individuálneho kariérového poradenstva, užitočné weby

Kde a ako absolvovať e-learning?

Klikni: <https://lms.upjs.sk/> -> Univerzitné pracoviská -> Univerzitné poradenské centrum -> Moja kariéra

Prístupový kód je MK2020.

„Mám na jednom mieste všetky potrebné informácie, svoje vízie, svoje kvality, názory druhých a celkovú analýzu seba potrebnú pre pracovný život.“

„Kurz ma donútil popremýšľať o sebe, mojich zručnostiach, prioritách, cieľoch, čo chcem a čo nechcem robiť v budúcnosti. Tým, že som si napísala otázky aj moje odpovede do zošita, môžem sa po určitom čase k nim opäť vrátiť a zhodnotiť, ako a čo som plánovala a čo sa mi podarilo dosiahnuť.“

„Prinútil ma k sebareflexii a k zodpovedaniu otázok, ktoré by som si sama nepoložila.“



ESTER, ŠTUDENTKA LF

V júli v 3.ročníku na medicíne som si položila otázku: Kedy spoznať svet, ak nie teraz? Preto voľba krajiny bola jasná: Thajsko. A tak som polovicu prázdnin strávila v nemocnici vzdalenej asi 80km od Bangkoku na oddelení chirurgie. Hoci som z okna nemocnice videla rozsiahle ryžové polia s jedinou 4- prúdovou cestou, nemocnica bola nadštandardne vybavená. Tamojší lekári nás brali ako súčasť tímu, preto sme denne mohli ísť aj na 8-10 zákrokov (od vyberania žlčníka, cez operácie zlomením a výmeny kĺbov, až po transplantáciu obličky alebo operácie ciev). Vďaka stáži som si zlepšila odbornú angličtinu, chirurgické šitie, orientačný zmysel (ten je v Bangkoku naozaj potrebný) a naučila sa tolerovať rôzne zvieratká (ktoré neraz boli súčasťou našej internátnej izby). Okrem práce sme mali čas aj cestovať, čo nám prinieslo nezabudnuteľné zážitky (od možnosti ochutnať tarantulu až po búrku na otvorenom mori v tradičnej thajskej lodke). Vrelo odporúčam každému študentovi, ktorý má možnosť vycestovať, aby ju využil, pretože nesmierne mu to rozšíri obzory a zistí, ktoré hodnoty v živote sú pre neho dôležité.



ROMANA, ŠTUDENTKA LF

V júli 2019 som absolvovala mesačnú klinickú stáž v čilskom meste Temuco. Prvé tri týždne na oddelení všeobecnej chirurgie, v chirurgickom tíme „bilio-pancreático“ a týždeň na oddelení anestéziológie. Každý druhý deň som začínala o 7:00 ráno a končila medzi 16:00-17:00, kedy sa končil operačný program daného dňa. Utoroky a štvrtky boli dni vyhradené na konzultácie s pacientmi. Počas tých troch týždňov som mala možnosť priamo sa zúčastňovať operačných výkonov a asistovať pri rôznych zákrokoch. Doktor sa mi stále venovali a snažili sa, aby som si z toho odniesla čo najviac. Nadobudla som tak mnoho praktických skúsenosti, z ktorých čerpám doteraz. Rovnako na anestéziológii som sa aktívne zapájala. Stáž vnímam ako nenahraditeľnú skúsenosť, ktorá ma mnoho naučila. Okrem profesionálnych skúseností je to aj príležitosť ako spoznať nové miesta, kultúru a v neposlednom rade nadviazať cenné priateľstvá. Stáž odporúčam všetkými desiatimi a myslím, že by túto možnosť mal využiť každý.

TOMÁŠ, ŠTUDENT FF

Stať sa dobrovoľníkom v občianskom združení som sa rozhodol najmä kvôli tomu, že ako Róm som chcel prispieť k nejakému zmenšovaniu predsudkov práve voči Rómom. Moje dobrovoľníctvo spočívalo v čítaní a odrecenzovaní knihy (Kto chytá v žite), ktorá mala prispieť k znižovaniu predsudkov voči Rómom. Ďalej moje dobrovoľníctvo spočívalo v práci s rómskou mládežou, v organizovaní rôznych detských táborov a taktiež detskej rómskej univerzity, kde mojou hlavnou úlohou bolo vytvoriť a viesť isté aktivity pre deti.

Zorganizovali sme Deň Paramis - išlo o čítanie rómskych rozprávok na Základnej škole Galaktickej tu v Košiciach, čoho sa zúčastnil aj pán prezident Kiska, alebo aj bývalý splnomocnenec vlády pre rómske komunity. Pri dobrovoľníctve podľa mňa človek objavuje sám seba po rôznych stránkach a niekedy sa diví, čo zvládne. Snažil som sa ísť príkladom mladým Rómom a snažiť sa ich inšpirovať k tomu, aby aj pracovali na sebe. Ale najviac bohaté to bolo určite na zážitky. Najlepší zážitok bol, keď mi rómske deti povedali, že chcú byť ako ja, alebo keď mi dávali nejaké tie rôzne prezývky ako napríklad "pán učiteľ". Ale najkrajšie to určite bolo v lete, keď sme boli v tábore a sedeli sme pri ohni a spievali sme rómske pesničky. A ten najhorší zážitok bol, keď sme sa stretli s rasizmom.



Dobrovoľníctvo mi pomohlo veľmi v tom, že prehĺbilo moju identitu ako Róma a na to, že som hrdý, že som Róm. A vlastne, pomohlo mi zistiť, že práve s Rómami chcem v budúcnosti pracovať a venovať sa im. Budovať nejakú tú strednú vrstvu mladých Rómov, ktorí potom pomôžu znovu k takej spolupatričnosti, že Róm niečo naučí Róma. Vďaka stáži som tiež zistil, že sa chcem angažovať práve v rómskej téme, a to politicky a raz sa stať prezidentom Slovenskej republiky. To je taký môj sen do budúcnosti. A zistil som aj to, že vzdelanie umožňuje človeku odlepiť sa od dna a vyliezť na vrchol.

Dobrovoľníctvo by som jednoznačne odporúčal každému, lebo niet pri tom, čo stratiť. Je pri tom len čo sa naučiť a získať krásne zážitky.

DOMINIKA, ŠTUDENTKA PRÁV.F

Hoci mi Právnická fakulta poskytuje veľa možností ako možno prepájať teóriu s praxou, a to či už cez študentské mobility alebo cez klinické vzdelávanie, nejako som cítila, že chcem v tejto rovine urobiť viac. Chcela som si vyskúšať, aké je to byť súčasťou inštitúcie a poznať zákulisie, hoci možno z pozície študentky. Veľmi ma zaujímalo, ako je možno to právo živé v tom svete mimo pôdy školy.

Absolvovala som viacero stáží, konkrétne som bola na okresnom súde, kde som bola pridelená na trestný úsek a vykonávala som činnosti, ktoré vykonáva vyšší súdny úradník. Potom som bola na okresnej prokuratúre, kde som si vlastne pod dozorom prokurátora mala možnosť vyskúšať to jeho povolanie a aktivity s tým súvisiace, ako je štúdium spisov. Dokonca som mala možnosť si aj napísať obžalobu, čo vôbec nebolo jednoduché, ale bola som za takúto možnosť a skúsenosť veľmi vďačná. A potom som bola aj na Ministerstve zahraničných vecí a európskych záležitostí SR, konkrétne odbor diplomatického protokolu, kde som dostala možnosť sa organizačne oboznámiť s tým, ako funguje celý tento rezort. Na starosti som mala diplomatické aktivity a súvisiace činnosti s protokolárnym zabezpečením jednotlivých podujatí a rôznych rezortných akcií.



Každá z mojich stáží bola veľmi špecifická a jedinečná a priniesla mi veľmi veľa bohatých vedomostí a skúseností. Myslím si, že sa nedá obsiahnuť, čo všetko ma tieto stáže naučili, ale určite čo vnímam ako takú najväčšiu pridanú hodnotu, je vlastne možnosť vyskúšať si tú praktickú rovinu a zažiť to také živé právo. A samozrejme, zvýšili mi taký môj cit pre zodpovednosť, stala som sa flexibilnejšou a možno takou reakcie-schopnejšou na situácie, na ktoré sa nedá jednoducho pripraviť ako na nejaký test v škole. Zároveň mi to ale prinieslo také obavy a strach z toho, aké to bude, keď prídem do praxe a či to budem vedieť robiť. Moje stáže mi taktiež pomohli vidieť veci z viacerých uhlov pohľadov a určite mi pomohli aj pochopiť, že nie je žiaden problém, ktorý by sa nedal vyriešiť. Zistila som, že každou stážou som bola ako keby viac odolnejšia a nenechala sa problémom len tak rýchlo vyvieť z miery. A tiež, že bolo veľmi dobré, že som investovala svoje sily a svoj čas do štúdia, pretože sa to vypláca.





ČECHOVÁ
& PARTNERS

Staň sa členom skúseného tímu!

ADVOKÁT(KA) / ADVOKÁTSKY
KONCIPIENT(KA)

Benefity:

- Zaujímavá práca pod vedením skúsených odborníkov vo svojej oblasti
- Odborné a profesijné vzdelávanie
- Účasť na medzinárodných odborných konferenciách a seminároch
- Príležitosť pre odborný a kariérny rast
- Nadobudnutie skúseností v rôznych oblastiach práva, vrátane skúseností s cezhraničnými projektmi
- Následná špecializácia vo vybraných právnych oblastiach
- Férové finančné ohodnotenie
- Pracovné (platené) voľno na štúdium na advokátske alebo rigorózne skúšky a ďalšie odborné vzdelávanie

Neváhaj a pošli nám svoje CV na:

kariera@cechova.sk

<https://www.cechova.sk>

PARTNERS GROUP SK



Cieľom spoločnosti PARTNERS GROUPS SK je urobiť službu kvalitného a objektívneho finančného plánovania čo najdostupnejšou, preto aktívne budujeme sieť pobočiek a profesionálnych klientskych centier po celom Slovensku.

PARTNERS INVESTMENTS



Spoločnosť PARTNERS INVESTMENTS začala pôsobiť na slovenskom investičnom trhu v roku 2019 so silným profesionálnym zázemím finančných odborníkov sesterskej spoločnosti PARTNERS GROUP SK.

Ambíciou spoločnosti je osloviť všetkých, ktorí chcú zhodnotiť svoje úspory ešte lepšie ako doteraz — prostredníctvom akciových a dlhopisových ETF fondov.

NADÁCIA PARTNERS



Nadácia PARTNERS pomáha na Slovensku už dvanásť rokov. Jej zakladateľom je spoločnosť PARTNERS GROUP SK. V roku 2012 rozbehla Nadácia PARTNERS projekt Deň finančnej gramotnosti, ktorý zastrešuje aktivity zamerané na zvýšenie finančnej vzdelanosti.

Pod hlavičkou projektu Deň finančnej gramotnosti prebieha vzdelávací cyklus Finančná akadémia, ktorá sa zameriava na mladých ľudí, aby sa so základmi efektívneho finančného hospodárenia oboznámili ešte predtým, ako dostanú prvú výplatu. Nadácia pripravila pre študentov tiež vedomostnú súťaž Finančná olympiáda.

STÁŽE

- I. Stáž - odporúčaná pre: **Filozofickú fakultu – Masmediálne štúdia**
Marketingová komunikácia
 - Tradičné komunikačné kanály
 - Online, Sociálne siete
- II. Stáž – odporúčaná pre: **Prírodovedeckú fakultu – Mat-Fyz**
Tvorba investičného portfólia
Finančné plánovanie
- III. Stáž - odporúčaná pre: **Fakultu verejnej správy, Právnickú fakultu**
Administratíva
Office manažment
Time manažment
Osobná asistencia



MESTSKÁ ČASŤ
KOŠICE-ZÁPAD

STÁŽOVÝ PROGRAM

SEMESTRÁLNY PROGRAM
PRE ŠTUDENTOV VYSOKÝCH ŠKÔL

- Participatívny rozpočet
- Procesy riadenia vo verejnej správe
- Sociálne služby
- Stratégia plánovania projektov
- Ekológia
- Tvorba strategických dokumentov



▶ životopis a motiváciu zasielajte na e-mail: berinster@kosicezapad.sk



EURES
Európsky portál pre pracovnú mobilitu

www.eures.europa.eu



STÁŽE v krajinách EÚ/EHP



EURES je sieť, ktorá pokrýva všetky krajiny EÚ/EHP a Švajčiarsko. Súčasťou EURES databázy pracovných miest overených európskych zamestnávateľov na portáloch eures.europa.eu a eures.sk sú aj príležitosti pre mladých, vrátane rôznych stáží.



PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM

Löfflerova 2, Košice

Sme komplexné sociálno-zdravotnícke zariadenie, poskytujeme ambulantné a pobytové služby, psychologické, psychiatrické a poradenské služby pre všetkých, vykonávame preventívne aktivity, ponúkame aj kurzy a školenia.

NAŠE SLUŽBY

Zdravotná starostlivosť:

- ❖ Ambulantná psychologická starostlivosť, psychodiagnostika a psychoterapia pre deti a dospelých, psychologické vyšetrenia na rôzne účely (hradené zdravotnými poisťovňami)
- ❖ Ambulantná psychiatrická starostlivosť pre deti a dospelých
- ❖ Skupinová psychoterapia

Sociálne služby:

- ❖ Základné a špecializované sociálne poradenstvo
- ❖ Denný stacionár pre zdravotne odkázaných občanov nad 18 rokov
- ❖ Komunitné centrum
- ❖ Zariadenie núdzového bývania
- ❖ Útulok

Ponúkame možnosti odbornej praxe pre študentov a absolventov odborov:

- ❖ Psychológia
- ❖ Sociálna práca
- ❖ Špeciálna pedagogika

MOŽNOSTI PRAXE

- ❖ Odborná prax počas štúdia
- ❖ Absolventská prax
- ❖ Dobrovoľnícka činnosť

Konkrétnu prax je možné vykonávať v rámci jednotlivých úsekov našej činnosti po dohode s personálom a vedením Psychosociálneho centra.

Viac informácií:

Psychosociálne centrum - Löfflerova 2, 040 01 Košice
055/6719 359, 0918 538 735
pscentrum@pscentrum.sk
www.pscentrum.sk



- Inšpiratívna komunita
- Zaujímavá stáž
- Workshopy s kvalitnými lektormi
- Leadership program a práca v jednom
- Práca na dva roky hneď po škole
- Možnosť pozitívne ovplyvniť život tých, ktorí to najviac potrebujú

POSUŇ SEBA **INŠPIRUJ ĎALŠÍCH**



Ak sa za stážou nechcete obzerať ďaleko, môžete sa pridať do tímu **ambasádorov UNIPOC**. O tom, čo všetko ambasádorstvo obnáša, si môžete vypočuť aj v našom podcaste UNIPOkeC.



Spotify: <https://open.spotify.com/episode/0Jz5IDq0lCdFCVSnhPDRwa>

Google Podcasts: <https://podcasts.google.com/feed/>

Anchor: <https://anchor.fm/uni.../episodes/S2-E2-Tvoji-spoluiaci-ekcrpt>



HĽADÁME AMBASÁDOROV

AK SA TI PÁČIA NAŠE AKTIVITY A CHCEŠ O NICH ŠÍRIŤ
POVEDOMIE MEDZI ŠTUDENTMI Z TVOJEJ FAKULTY, STAŇ
SA NAŠÍM AMBASÁDOROM.

ČO BUDE TVOJOU ÚLOHOU?

- Šírenie povedomia o UNIPOC
- Propagácia aktivít poradenského centra
- Pomoc s prípravou podujatí
- Prieskum o čo majú študenti záujem v oblasti poradenstva (kariérové, psychologické, právne ...)

ČO Z TOHO BUDEŠ MAŤ?

- nové skúsenosti, ktoré sa budú hodiť do tvojho CV
- zaujímavé kontakty na potenciálnych zamestnávateľov a v prípade dobrej spolupráce odporúčanie, ktoré ti môže pomôcť v ďalšej kariére
- prednostné miesto na všetkých podujatiach UNIPOC

V PRÍPADE ZÁUJMU NÁS KONTAKTUJTE:



unipoc@upjs.sk



unipocUPJS



unipoc_UPJS

STÁŽUJ CEZ ERASMUS+

PROGRAM ERASMUS+ UMOŽŇUJE STIMULOVAŤ A INTENZÍVNE PODPOROVAŤ VZDELÁVANIE A ODBORNÚ PRÍPRAVU VYSOKOŠKOLSKÝCH ŠTUDENTOV A ČERSTVÝCH ABSOLVENTOV FORMOU ZAHRANIČNÝCH MOBILÍT A PRAKTICKÝCH STÁŽÍ.

Študentom ponúka možnosť využívať tieto typy mobility aktivít:

- **Mobilita študentov za účelom štúdia (SMS)** – trvanie 3 mesiace (resp. jeden semester alebo trimester) až 12 mesiacov za každý stupeň štúdia.
- **Mobilita študentov za účelom stáže, vrátane čerstvých absolventov (SMP)** – trvanie 2 - 12 mesiacov za každý stupeň štúdia.
- **Kombinovaná mobilita** - študent si môže skombinovať praktickú stáž so študijným pobytom ako jednu mobilitu v zahraničí. Jedna mobilita znamená:
 - stáž musí byť organizovaná pod tou istou VŠ, kde bude študent študovať;
 - tieto dve aktivity musia nasledovať za sebou alebo súčasne;
 - výška grantu je určená ako pri výške grantu na štúdium.

Počas jedného stupňa štúdia **môže ísť každý študent na viac mobilit v súhrnnej dĺžke 12 mesiacov** (SMS+SMP). Výnimka platí len v prípade študijných programov s jedným cyklom, ako je napr. medicína, kde je povolená súhrnná dĺžka 24 mesiacov. Pri viacnásobnej mobilitě musí byť zachovaná minimálna dĺžka trvania každej z mobilit (SMS 3 mesiace, SMP 2 mesiace). Do súhrnných 12 (resp. 24) mesiacov sa započítavajú aj mobility absolvované počas štúdia toho istého stupňa na inej VŠ.

V prípade stáže čerstvých absolventov sa do 12-mesačného limitu započíta mobilita na poslednom stupni štúdia, počas ktorého študent požiadal o absolventskú stáž. Napr. ak bol študent na magisterskom stupni na 6-mesačnej mobilitě za účelom štúdia, ako absolvent môže ísť na stáž už len na max. 6 mesiacov. Stáž (študentská i absolventská) by mala byť na „plný úväzok“ danej krajiny. Prioritou sa stala **stáž v oblasti digitálnych zručností**.

Výber študenta na absolventskú stáž musí prebehnúť ešte počas posledného ročníka jeho štúdia a stáž sa musí začať i skončiť najneskôr do jedného roku po ukončení štúdia. Pred vycestovaním môže ísť absolvent, ak nechce byť samoplatcom odvodov do zdravotnej a sociálnej poisťovne, na úrad práce a evidovať sa ako uchádzač o zamestnanie s tým, že sa počas istej doby bude nachádzať na absolventskej Erasmus+ stáži.

Finančná podpora nie je určená na pokrytie všetkých nákladov spojených so stážou v zahraničí, ale na pokrytie časti týchto zvýšených nákladov spojených s mobilitou. Je potrebné počítať s finančnou spoluúčasťou, prípadne si ju skúsiť dohodnúť so zamestnávateľom. Paušálna čiastka na mesiac zahrňuje tak pobytové, ako aj cestovné náklady študenta.

Postup prihlásenia sa na Erasmus+ mobilitu – stáž je pre všetky fakulty rovnaký.

Čo vám takáto stáž prinesie? Cieľom Erasmus+ mobility (stáže) je ponúknuť príležitosť aplikovať teoretické vedomosti a praktické zručnosti získané v študijnom odbore študenta v konkrétnom pracovnom prostredí v zahraničí a rozšíriť tieto vedomosti o nové odborné poznatky a schopnosti. U študentov, ktorí absolvovali Erasmus+ mobilitu v zahraničí vidia zamestnávateľa posilnenie kľúčových kompetencií ako je efektívna komunikácia a komunikácia v cudzom jazyku, interkultúrna kompetencia, tímová spolupráca, organizačné schopnosti, schopnosť riešiť problémy, informačná gramotnosť, kreativita a pod. Kvalifikačný profil študentov a čerstvých absolventov sa rovnako výrazne posilňuje a prispieva k profesijnému a osobnému rastu, čím sa zvyšuje **atraktivita absolventa z hľadiska zamestnatelnosti**.

POSTUP PRIHLÁSENIA:

1.Kontaktovať koordinátora programu Erasmus+ |

Oznámiť záujem o mobilitu.

2.Zistiť podmienky a termíny výberových konaní |

Kritériá a termíny si stanovujú fakulty/katedry/ústavy.

3.Osloviť hostiteľskú organizáciu |

Urobí tak študent alebo fakulta/katedra/ústav. Hostiteľská organizácia musí vedieť zabezpečiť min. 2-mesačnú mobilitu - stáž v študijnom odbore študenta.

4.Overiť vhodnosť hostiteľskej organizácie |

Overiť si, či je hostiteľská organizácia (resp. program stáže, ktorý hostiteľská organizácia zabezpečí pre študenta) vhodná pre konkrétny študijný odbor.

5.Zistiť podmienky stáže v zahraničí |

Berúc do úvahy štúdium na UPJŠ v Košiciach (uznanie stáže v zahraničí, plán štúdia na UPJŠ počas mobility, individuálny študijný plán).

6.Počkať na výsledky |

Po zverejnení výsledkov výberových konaní postupovať podľa ďalších pokynov Erasmus+ koordinátora.

ERASMUS POČAS PANDÉMIE

Dňa 12. 6. 2020 vstúpila do platnosti nóta Európskej komisie, ktorá upravuje niektoré aspekty realizácie virtuálnych a zmiešaných mobilit v rámci programu Erasmus+.

1. Fyzická mobilita

Na základe opatrenia Úradu verejného zdravotníctva SR, ktoré vstúpilo do platnosti 10. 6. 2020 a stanovuje tzv. „bezpečné krajiny“, ako aj komunikácie s MŠVaŠ SR, je možné realizovať študentské mobility.

Nadalej odporúčame riadiť sa opatreniami Úradu verejného zdravotníctva SR pri ohrození verejného zdravia.

Zároveň upozorňujeme na pretrvávajúcu nevyhnutnosť sledovať aktuálny vývoj situácie:

- vývoj epidemiologickej situácie na stránkach Úradu verejného zdravotníctva SR (<http://www.uvzsr.sk/>), vrátane aktualizácie zoznamu „bezpečných krajín“;
- obmedzenia na hraniciach a podmienky vstupu do krajín na stránkach Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí SR (<https://www.mzv.sk/cestovanie-a-konzularne-info>);
- naďalej dodržiavať odporúčané bezpečnostné a hygienické opatrenia.

2. Kombinovaná mobilita (virtuálna + fyzická mobilita)

V prípade, ak nie je umožnené absolvovať fyzickú mobilitu na zahraničnej inštitúcii, odporúčame plánovať/realizovať kombinovanú mobilitu (kombinácia virtuálnej mobility na začiatku a následnej fyzickej mobility).

V takomto prípade platia nasledovné pravidlá:

- Účastník mobility nemá nárok na grant za virtuálnu časť mobility.
- Účastník mobility má nárok na grant za fyzickú časť mobility.
- Pri fyzickej časti mobility je nutné dodržať minimálne obdobie trvania mobility.
- Prerušenie medzi virtuálnou a fyzickou časťou mobility je povolené (nie je nutná kontinuita).
- Po absolvovaní mobility účastník obdrží certifikát zahrňujúci celé obdobie mobility (virtuálna + fyzická časť).

3. Virtuálna mobilita

Upozorňujeme, že v prvom rade je potrebné plánovať fyzickú mobilitu, prípadne zmiešanú mobilitu. V prípadoch, keď nie je možná realizácia fyzickej alebo kombinovanej mobility na zahraničnej inštitúcii, je možné absolvovať virtuálnu mobilitu za nasledovných podmienok:

- Účastník virtuálnej mobility zdržujúci sa v domovskej krajine nemá nárok na grant.
- Ak účastník participuje na virtuálnej mobilite, avšak je v odôvodnených prípadoch fyzicky prítomný v cieľovej krajine, má nárok na individuálnu podporu. Týka sa to ojedinelých prípadov, keď je mobilita obojstranne riadne naplánovaná, no v priebehu cesty účastníka vysoká škola z bezpečnostných dôvodov náhle rozhodne, že bude poskytovať iba dištančné vzdelávanie.
- Po absolvovaní mobility účastník obdrží certifikát za virtuálnu mobilitu.



upjs.sk/univerzita/cinnost/medzinarodne-vztahy/erasmus-plus/mobility/



Univerzitné poradenské centrum UNIPOC je špecializovaným pracoviskom Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (ďalej len UPJŠ v Košiciach) pre poskytovanie poradenstva študentom UPJŠ v Košiciach. Študenti majú bezplatne k dispozícii psychologické, sociálne, právne a kariérové poradenstvo. UNIPOC tiež poskytuje podporu a starostlivosť študentom so špecifickými potrebami. V rámci rozvoja kariérových služieb a kariérového poradenstva je našim cieľom sprostredkovať študentom praktické skúsenosti a kontakt so zamestnávateľmi, odborné rady pri uchádzaní sa o zamestnanie a atraktívne kurzy rozvoja kompetencií.



unipoc@upjs.sk



unipocUPJS



unipoc_UPJS

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach patrí k významným a uznávaným vzdelávacím a vedeckým ustanovizniam nielen v Slovenskej republike, ale aj vo vyspelej Európe. UPJŠ v Košiciach sa radí medzi TOP 4 univerzity na Slovensku, na ktorej študuje vyše 7000 študentov na všetkých troch stupňoch štúdia v dennej a externej forme. V súčasnom období má univerzita tieto fakulty: lekársku, prírodovedeckú, právnickú, filozofickú a fakultu verejnej správy.



PARTNERI



FINANČNÉ SLUŽBY INAK

