

VYSOKOŠKOLSKÉ PORADENSTVO V OBDOBÍ PANDÉMIE COVID-19



Svojim študentom a absolventom chce Katolícka univerzita v Ružomberku poskytovať komplexné poradenstvo, pomoc a podporu v rôznych životných situáciách.

Preto odborný tím v Poradenskom centre KU ponúka kariérové poradenstvo, psychologické poradenstvo, zabezpečuje a sprostredkúva sociálne i právne poradenstvo.

Poradenské centrum je zároveň podporným pracoviskom pre študentov so špecifickými potrebami a pre rodičov s deťmi. Poradenské centrum tiež spolupracuje s Univerzitným pastoračným centrom J. Vojtaššáka.

Súčasťou služieb je aj SOS linka psychologickej pomoci 0917 224 662 a všeobecné dištančné poradenstvo prostredníctvom emailovej adresy.





PORADENSKÉ CENTRUM KU



PORADENSTVO CEZ PANDÉMIU



- ▶ Študenti počas lockdownu viac zažívali pocity osamelosti, mali depresívne a úzkostné stavy.
 - ▶ Dištančné poradenstvo (telefón, email, Messenger)
 - ▶ Online školenia, tréningy a podporné skupiny
 - ▶ Online deň otvorených dverí

PORADENSKÉ CENTRUM KU

pozýva na:

cyklus seminárov

Téma 5:

**Ako budovať
psychickú
odolnosť?**

Čo pomáha?
Aké sú zdroje
psychickej odolnosti?

KEDY?
12. máj 2021
13:00 (streda)

AKO?
online
MS TEAMS

Zvládacie (copingové)
stratégie alebo
BASIC Ph

Kariérne dni v Poradenskom centre KU

**Čo má obsahovať
životopis?**

- kontaktné údaje
- pracovné skúsenosti
- vzdelanie
- schopnosti a vlastnosti

**Ako urobiť
dojem?**

- gramatika
- rozostupy, medzery
- štýl
- europass

**Pracovný
pohovor**

dohodnúť skúšobný
online pohovor vopred
na e-mail:
zuzana.dererova@ku.sk

Motivačný list

- výhody a kvality získané
doterajšou praxou
- vynikať má odolnosť
- presvedčiť zamestnávateľa,
že ste správna osoba na
pracovné miesto

**SPRAV TO
PRE SEBA!**

ONLINE PODUJATIA

PORADENSKÉ CENTRUM KU

pozýva na:

cyklus seminárov

Téma 2:

**Emočná
inteligencia**

Aké sú makké zručnosti?
Dá sa emočná inteligencia zmerať?
Existuje rozdiel medzi IQ a EQ?

Kedy: **10. marec 2021**
streda
13:00

online
MS Teams

Deň otvorených dverí v PORADENSKOM CENTRE KU

Akú podporu
poskytujeme
študentom
so špecifickými
potrebami?

Aké služby
ponúka
Poradenské
centrum KU?

Ak si zvedavý,
čo sa skrýva za
dverami
Poradenského
centra:

3. februára 2021

Ti radi zodpovieme
na Tvoje otázky

Kontaktovať nás môžete
prostredníctvom e-mailových
adries alebo telefonicky:

poradna@ku.sk
psychologickaporadna@ku.sk

janka.hofmanova@ku.sk
+421 918 337 413
zuzana.dererova@ku.sk
+421 917 224 662

Tešíme sa
na Teba!



PUBLIKÁCIA PORADENSKÉHO CENTRA „ZDOLAJ VÝŠKU“
ZÁKLADOM MANUÁLU PRE ZARIADENIA SOCIÁLNYCH
SLUŽIEB CEZ PANDÉMIU

ZDOLAJ VÝŠKU - AKO NA ŠTÚDIUM NA VŠ



Publikácia pracovníčok
Poradenského centra Kataríny
Markovičovej a Marty Šavolovej
(recenzenti: Jana Bachanová,
Juraj Holdoš) „Zdolaj výšku“ sa
stala základom pre manuál
Ministerstva práce, sociálnych
vecí a rodiny Slovenskej
republiky.

Podľa ministerstva by manuál mal
byť jeden z nástrojov budúceho
úspechu a rozvoja kvality
poskytovaných služieb, najmä v
zariadeniach sociálnych služieb.
Cieľom publikácie je zvyšovať
odolnosť v náročných situáciách,
podporovať samostatnosť a aktivitu
vysokoškolských študentov.



Informácie v publikácii „Zdolaj výšku“ sa stali prenositeľné, pôvodne boli určené pre vysokoškolských študentov, ale budú ich využívať aj pracovníci vyššieho a strednému manažmentu ako referenciu pre procesy, psychológovia, krízoví manažéri, psychosociálni manažéri, dobrovoľníci a ďalší odborníci najmä zo zariadení sociálnych služieb pred, počas a po krízovej situácii.

Informácie z publikácie vydanej vo vydavateľstve Verbum už v súčasnosti tvoria podklad krízových plánov, najmä psychologických intervencií v krízových situáciách viacerých zariadení (napr. Regionálna nemocnica Sobrance, n.o; Zariadenie pre seniorov Dom pokojnej staroby Cífer)

OBSAH

Motivácia
Informovanosť
Náročné
situácie

Pozornosť
Učenie sa
Pamäťové techniky
Tréma
Stres
Psychohygiena

Time
manažment
Prokrastinácia



Publikácia Zdolaj výšku v elektronickej forme
https://www.ku.sk/images/dokumenty/zdolaj_v%C3%BD%C5%A1ku_2.pdf

KATARINA.MARKOVICOVA@KV.SK

Ďakujem za pozornosť!

