

## Kihez fordulhatok?

KONT@KT ONLINE HALLGATÓI TANÁCSADÁS  
EGYETEMI LELKIGONDOZÓI SZOLGÁLAT  
KÁROLI EGYETEMI LELKÉSZSÉG  
SOULÍTÓ KORTÁRS SEGÍTŐ  
KRE BTK KARRIERIRODA

## Kedves Károlis Hallgató!

Szeretettel üdvözlünk az egyetemen, és kívánjuk, hogy életednek ez az új szakasza legyen tele emlékezetes találkozásokkal, barátságokkal és inspiráló szakmai élményekkel.

A sok újdonság, lehetőség és szabadság mellett az egyetemista lét olykor nehézségek és kihívások elé is állíthat tanulmányi, magánéleti, hitbeli kérdésekben, és előfordulhat, hogy a pályáddal, karriereddal kapcsolatban előtted álló döntésekben is.

Az elakadás és a kétely a sikerhez vezető út természetes velejárója. Ilyenkor – saját élményeink alapján – tudjuk, hogy jó lehet, ha egy tapasztalt, képzett segítő kísérésével is ráláthatsz a helyzetedre vagy a dilemmáidra, és a velük folytatott beszélgetések során dolgozod ki a saját megoldásaidat. Ezért, hogy ha úgy érzed, szükséged van arra, hogy valakivel megoszsd a Téged foglalkoztató kérdéseket, mi itt az Egyetemen sokféle ingyenes egyéni és csoportos hallgatói támogatási szolgáltatással és programmal várunk.

Célunk, hogy az egyetemi éveidet jobbra, gördülékenyebbé tegyük, és hogy biztosítsuk számodra annak a lehetőségét, hogy meghallgassanak, és támogatást, segítséget is kaphass, ha arra van szükséged.

*A SOULÍTÓ KORTÁRS SEGÍTŐ,  
A KONT@KT ONLINE HALLGATÓI TANÁCSADÁS,  
A KRE BTK KARRIERIRODA,  
A KÁROLI EGYETEMI LELKÉSZSÉG ÉS  
AZ EGYETEMI LELKIGONDOZÓI SZOLGÁLAT MUNKATÁRSAI*

# Kihez fordulhatsz?

**KAPCSOLATI, ÉLETVEZETÉSI, ÖNISMERETI, INGADOZÓ, ILLETVE ROSSZ LELKIÁLLAPOTTAL, TANULMÁNYAIDDAL ÖSSZEFÜGGŐ KÉRDÉSEKBEN**

- ha egy kortársaddal szeretnéd megbeszélni, aki képzett segítő: **SOULító Kortárs Segítő**
- ha az anonimitásodat szeretnéd megőrizni és online felületen keresel segítséget: **kont@kt Online Hallgatói Tanácsadás** (e-mail alapú)
- ha egy tapasztalt coachot vagy lelkipásztort keresel: **Egyetemi Lelkigondozói Szolgálat**

**KARRIER- ÉS ÉLETPÁLYA-ÉPÍTÉSSEL, SZAK- ÉS KÉPZÉSVÁLTÁSSAL ÉS -VÁLASZTÁSSAL, SZAKMAI GYAKORLATI ÉS ÖNKÉNTES LEHETŐSÉGGEL, ÁLLÁSKERESÉSSEL ÖSSZEFÜGGŐ KÉRDÉSEKBEN**

- **KRE BTK Karrieriroda**

**HITBÉLI, SPIRITUÁLIS, LELKI KÉRDÉSEKKEL**

- **Károli Egyetemi Lelkészség (KEL)**
- **Egyetemi Lelkigondozói Szolgálat**



## Elérhetőségek

### KÁROLI EGYETEMI LELKÉSZSÉG

horvath.tunde@kre.hu  
bedekovics.peter@kre.hu

### EGYETEMI LELKIGONDOZÓI SZOLGÁLAT

lelkigondozas@kre.hu

### SOULÍTÓ KORTÁRS SEGÍTŐ

soulito@kre.hu

### KRE BTK KARRIERIRODA

karrieriroda.btk@kre.hu  
fuleki.beata@kre.hu  
aradi.judit@kre.hu

### KONT@KT - ONLINE HALLGATÓI TANÁCSADÁS

kontakt@kre.hu



# SOULító Kortárs Segítő



@ soulito@kre.hu

## KIK VAGYUNK?

Károli egyetemisták, a SOULító önkéntesei. Célunk hallgató-társaink segítése. Ezt többféle formában tesszük meg:

### NÉGYSZEMKÖZTI 6 ALKALMAS SEGÍTŐ BESZÉLGETÉS

(bejelentkezés: [soulito@kre.hu](mailto:soulito@kre.hu))

Hallgatóként értjük, milyen helyzetben lehetsz, speciális kortárs segítő képzettségünk pedig segít abban, hogy a baráti beszélgetésnél többet nyújtsunk számodra – hogy te lehess a középpontban egy nyitott, bizalmas, elfogadó légkörű beszélgetésben. A találkozások egy barátságos helyen történnek (a Reviczky utcai vagy a Dózsa György úti épületben), vagy a járványhelyzetre való tekintettel online is elérhetőek.

Keress minket bátran, ha

- tanulási nehézségeid vannak,
- stresszesnek érzed magad,
- életvezetési nehézségeid vannak (család, barátok, párkapcsolat, stb.),
- önmagaddal kapcsolatban vannak kérdéseid,
- vagy ha úgy érzed, valamiben elakadtál.

### CSOPORTOS ALKALMAINK

- Élménymegosztó csoport
- Párkapcsolataink, szeretetnyelvek (tréningcsoport)
- Értékiránytű (vezetett beszélgetések)
- Tanulástechnikák
- Hétköznapi meditáció vezetéssel
- KRE Anyukák Facebook csoport
- Gyógyító írás

Aktuális eseményeinkről Neptun üzenetet küldünk, illetve Facebook oldalunkon tudsz tájékozódni! A Tréninghéten is találkozhatasz majd velünk.

Várjuk jelentkezésedet!





KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM  
Online Tanácsadás

**kont@kt**  
ONLINE TANÁCSADÁS

## ONLINE TANÁCSADÁS KÁROLIS HALLGATÓKNAK!

Írj nekünk, ha életvezetési, önismereti, kapcsolati, párkapcsolati, pályorientációs vagy bármilyen más kérdés foglalkoztat!

<http://kontakt.kre.hu>



<http://kontakt.kre.hu>

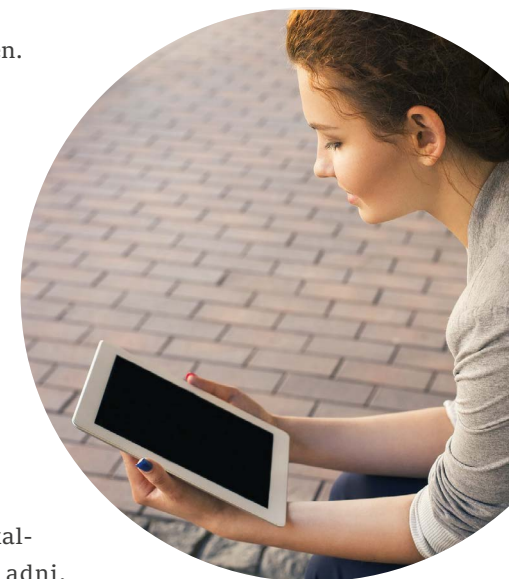
# kont@kt – Online Hallgatói Tanácsadás

HÉT ÉVE MŰKÖDIK EGYETEMÜNKÖN  
A KONT@KT ONLINE HALLGATÓI TANÁCSADÁS.

Programunk a Diáktanácsadás keretén belül kínál lehetőséget azon károlis hallgatók számára, akik anonimitásuk megőrzése mellett, az internet kínálta lehetőséggel élve szeretnének támaszt és megértést kapni

- életvezetési,
- kapcsolati és beilleszkedési nehézségekkel összefüggő,
- pályaválasztási,
- önismereti,
- és más, számukra fontos kérdésekben.

A levelezési szolgálat az Egyetem honlapján keresztül működik, bármely internetezésre alkalmas eszközzel bármikor és bárhol könnyen elérhető. Az anonimitás a tapasztalatok szerint gyors elmélyülést tesz lehetővé, ezért a hagyományos tanácsadásnál gyorsabban, intenzívebben kommunikálható a probléma, az érzelmek. Tanácsadóink 72 órán belül válaszolnak a beérkezett levelekre, egy hallgató egy segítőtvel kerül kapcsolatba. Tíz alkalmas levélváltásra tudunk lehetőséget adni,



természetesen van mód a segítő kapcsolat meghosszabbítására, további fenntartására és/vagy az utánkövetésre.

Tanácsadóink a KRE Mentálhigiéné Szakirányú Továbbképzési Szakán oklevelet szerzett segítő foglalkozású szakemberek (pedagógus, családterapeuta, coach), akik közül mindannyian több éves tapasztalattal rendelkeznek az internetes tanácsadás területén, és valamennyien részt vettek e szolgálatra felkészítő programban is.

A tanácsadók a levelezés tartalmára nézve teljes körű titoktartási kötelezettséget vállaltak. A Szolgálat szupervízió mellett működik.

Levelezési kapcsolatunk módszere a nondirektív személyközpontú tanácsadás, mely során az aktív figyelemre, az elfogadásra, a hitelességre és az empátiára helyezük a hangsúlyt.

**Ha úgy érzed, problémádat, kérdéseidet megosztanád velünk, vedd fel a kapcsolatot segítőinkkel e-mailben, és mi válaszolunk! Várjuk leveleiteket!**

[kontakt@kre.hu](mailto:kontakt@kre.hu)  
**kont@kt**  
ONLINE TANÁCSADÓ



[kontakt@kre.hu](mailto:kontakt@kre.hu)

# KRE BTK Karrieriroda

## ÚTKERESÉS | KONZULTÁCIÓ | ÖNISMERET

Az egyetemi évek egyfajta átmenetet jelentenek a kamaszkor és a felnőttkor között, az önállósodás és identitáskeresés meghatározó időszaka ez a pár év. Ez alatt kell kitalálnod, hogyan képzeled el a jövődet, és mivel szeretnél foglalkozni. Ez azonban korántsem mindig olyan egyszerű dolog, hisz nagyon gyorsan változik körülöttünk a világ, így a munka világa is, nehéz tájékozódni, és a jó döntéshez önmagad ismeretére is szükség van. Számos kérdés, nehézség merülhet fel ezen az úton benned, ami teljesen természetes, ezért vagyunk mi itt a Karrierirodában, hogy ezekben segítsünk neked válaszokat találni, eligazodni.

### NÉHÁNY GYAKORI KÉRDÉS, TÉMA, AMIVEL HOZZÁNK FORDULHATSZ

- Hogyan válthatnék szakot? És egyáltalán van-e hozzám jobban illő képzés? Rájöttem, hogy ez nem nekem való, de nem tudom, hogyan tovább...
- Hol találok diákmunkát / szakmai gyakorlati helyet / jó önkéntes lehetőséget?
- Mit kell beleírni egy önéletrajzba/motivációs levélbe?
- Milyen specializációt válasszak?
- Hol tanuljak tovább mesterképzésen?
- Hol tudok majd elhelyezkedni a végzettségemmel?
- Van egy karrierötletem, de bizonytalan vagyok benne, hogy reális-e.
- Az egyetem mellett dolgozok is, de már nem bírom a megterhelést, iszonyú fáradt, erőtlen vagyok. Mi tegyek?
- Halogatom a beadandókat, a vizsgákat. Nem értem, mi történik velem, de félek, hogy teljesen kicsúszik a lábam alól a talaj.
- Nem találok állást, pedig már egy ideje próbálkozom. Mit csináljak máshogy?
- Több állásinterjún is kiestem, nem tudom, mit csinállok rosszul.

Az elkövetkezendő években számos hasonló kérdéssel találkozhatok. Mindezekkel bátran keress minket! Mindketten tanultunk a Károlin, találkoztunk nehézségekkel az egyetemen és a karrierünk során is.

## NINCS KÉT EGYFORMA ÉLETHELYZET ÉS NEHÉZSÉG, DE SEGÍTÜNK MEGTALÁLNI A SZÁMODRA LEGJOBB MEGOLDÁST!

### A KARRIERIRODA SZOLGÁLTATÁSAI

- karrier- és pályatanácsadás;
- önéletrajz- és motivációs levél írásával kapcsolatos konzultációs lehetőség biztosítása;
- állásinterjú érintő kérdések megbeszélése, interjúhelyzet kipróbálásának, gyakorlásának megszervezése;
- álláslehetőségek, diákmunkák, gyakornoki és önkéntes munkalehetőségek megjelentetése (kari honlapon, Neptun-üzenetben, hirdetőtáblán, Facebook oldalunkon), közreműködés ilyen lehetőségek felkutatásában;
- tréningek szervezése;
- karrier témájú cikkek, kiadványok, videók közzlése a Facebookon és a weboldalunkon;
- karrier témájú beszélgetéssorozat szervezése és lebonyolítása;
- karrierépítéssel kapcsolatos kurzusok szervezése és tartása a Károli Közösségi Napokon;
- Károli Gáspár Ösztöndíj, Református Ösztöndíj pályázat lebonyolítása, kiértékelése a BTK hallgatói számára, Média Ösztöndíjjal kapcsolatos információs tanácsadás, kari önkéntes munkák szervezése;
- Károli Alumni Program működtetése;
- KRE BTK Alumni Mentor Program működtetése.

## BEJELENTKEZÉS ÉLETPÁLYA- ÉS KARRIER-TANÁCSADÁSRA

A tanácsadás egész évben ingyenesen elérhető online és személyesen is – függően a körülményektől és igénytől.

Küldj egy rövid e-mailt a [fuleki.beata@kre.hu](mailto:fuleki.beata@kre.hu) e-mail címre, amelyben a neved és szakod mellett röviden írd le azt is, milyen kérdéssel, problémával szeretnél konzultációra jönni. Az e-mailedre 24 órán belül válaszolunk, és egyeztetünk veled egy konzultációs időpontot.

A konzultáció teljes titoktartás mellett történik és 60 percig tart. A kérdés, probléma összetettségétől függően 1-5 alkalmas szokott lenni egy konzultációs folyamat, amit később egy utánkötési alkalom követ.

## A KARRIERCÉLJAI MEGFOGALMAZÁSÁHOZ ÉS MEGVALÓSÍTÁSÁHOZ FONTOS, HOGY

- olyan tanulmányokat folytass, amely az érdeklődésednek, elképzeléseidnek és adottságaidnak leginkább megfelelő;
- a tanulmányaid alatt szerezz valamilyen munkatapasztalatot, gyakorlatot (diákmunkát, szezonális munkát, gyakornoki lehetőséget vagy önkéntes munkát) lehetőség szerint azon a területen, amelyen a későbbiekben dolgozni szeretnél (így kiderülhet, hogy tényleg jól választottál-e és könnyebben fogsz állást találni);
- tájékozódj arról, hogy a diplomáddal milyen elhelyezkedési lehetőségeid lesznek;
- ismerd meg, milyen elvárásokat támasztanak a munkaadók (legyen az közszféra, multinacionális cég, civil szféra vagy kis- és középvállalkozás);
- ha csak teheted, nyelvtanulás és tapasztalatszerzés céljából ösztöndíjjal (pl. Erasmus-szal) menj ki külföldre tanulni, vagy vállalj külföldön nyári munkát (mert ezeket a tapasztalatokat minden leendő munkaadód értékelni fogja 😊).

## KIHEZ FORDULHATSZ A KARRIERIRODÁBAN?



 06 30 481 4309

 [fuleki.beata@kre.hu](mailto:fuleki.beata@kre.hu)

### FÜLEKI BEÁTA

életpálya- és karrier-tanácsadó,  
mentálhigiénés szakember



 06 30 115 0769

 [aradi.judit@kre.hu](mailto:aradi.judit@kre.hu)

### ARADI JUDIT

ügyvivő szakértő

## A BTK KARRIERIRODA ELÉRHETŐSÉGEI

Károli Gáspár Református Egyetem,  
Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar,  
Karrieriroda, 1088 Bp., Reviczky utca 4. 1. em. 111.

 [karrieriroda.btk@kre.hu](mailto:karrieriroda.btk@kre.hu)

# Károli Egyetemi Lelkészség



## LELKI BÁZIS KÁROLISOKNAK

A Károli Egyetemi Lelkészség célja, hogy támogassa a hallgatókat, hogy az egyetemi évek ne csupán a tudágyarapodás, hanem a lelki növekedés meghatározó időszaka is legyen. Azt gondoljuk, hogy a károlis éveket nem csak túlélni, hanem megélni is érdemes!

Keress minket, ha nyitott vagy az életed hitbeli megközelítésére, és

- szeretnéd jobban megismerni önmagad,
- közösségre vágysz,
- az élet nagy kérdései foglalkoztatnak,
- még keresed a hivatásod,
- ha úgy érzed, gödörben vagy.

## LELKÉSZEINK



### KÁPOSZTÁSNÉ HORVÁTH TÜNDE

református lelkész és vallásstanár  
[horvath.tunde@kre.hu](mailto:horvath.tunde@kre.hu)



### BEDEKOVICS PÉTER

református lelkész,  
teológus, ifjúsági munkás  
[bedekovics.peter@kre.hu](mailto:bedekovics.peter@kre.hu)





# KÁPOSZTÁSNÉ HORVÁTH TÜNDE

**SZERETEM A TARTALMAS BESZÉLGETÉSEKET ÉS A NAGY VÍZPARTI SÉTÁKAT. SZOLGÁLATOMBAN KULCSFOGALOM AZ IGÉNYES LELKISÉG MEGÉLÉSE.**

1991-ben születtem egy nem vallásos család tagjaként. A hittel és Isten megújító szeretetével először a gimnáziumban és a helyi református gyülekezetben találkoztam. Az érettségi előtt már tudtam, hogy a lelkészi pálya lesz az én utam. Az ismeretségi köröm nagy megdöbbenésére költöztem fel Budapestre, és kezdtem meg a tanulmányaimat a KRE HTK-n 2011-ben. Már egyetemistaként is bántott a lelki otthontalanság, amit a társaimnál és magamban éreztem. Házicsoportot és Isten Igéje köré szerveződő alkalmakat szerveztem, hogy együtt foglalkozhassunk a minket aktuálisan is érintő „élet nagy kérdései”-vel.

2019-ben vallásanári diplomát szereztem a KRE-HTK-n. Egyre kíváncsibbá válok a fiatalabb korosztály élettapasztalataira. Hitem szerint Isten közösségi lénynek teremtett minket, hogy egymás mellé szegődve éljünk, tanuljunk és építsük az élet összetettségében is mindazt, ami gyönyörű.

A kedvenc bibliai ígém: „Mert minden éretetek van, hogy a kegyelem sokasodjék, és egyre többen adjanak hálát Isten dicsőségére.” *2Kor 4,15*

# BEDEKOVICS PÉTER

**SZÁMOMRA A SZOLGÁLATBAN KULCSKÉRDÉS A HITELESSÉG, ÉS AZ, HOGY VALÓDI FIGYELEMMELEGYEK JELEN A FIATALOK KÖZÖTT.**

Érettségi után teológiát tanultam Debrecenben, Londonban és Edinburghban. Mindeközben ifjúsági munkával foglalkoztam, hol önkéntesként (gyülekezeti ifi, cserkészet), hol főállásban (ifjúsági munkásként, majd ifjúsági lelkészként). 2018 óta vezetem a Budapesti Református Egyetemi Missziót, 2020 januárja óta pedig emellett a Károlin is egyetemi lelkész vagyok. Fontos számomra az ifjúsági munka, így amellet, hogy csinálom, kutatásával és tanításával is foglalkozom.

Egyetemi lelkészként célkitűzésem, hogy akivel csak kapcsolatba kerülök, azt egy lépéssel előrébb segíthessem a saját életében is, illetve az Isten-nel kapcsolatos gondolkodásában is. Hiszem, hogy a keresztyénség nem elavult, a keresztyének kifejezetten nyitottak és jófejek. Hasonlót gondolok a fiatalokról is: szerintem vállalnak felelősséget, szerintem megbízhatóak és érdeklik őket az élet nagy kérdései. Szeretnék hozzátenni ahhoz, hogy a Károli Egyetemi Lelkészség egy olyan hely legyen, ahova érdemes betérni, egy olyan csapat legyen, amit érdemes megszólítani, olyan programjaink legyenek, ahova érdemes másokat is hívni.





# Egyetemi Lelkigondozói Szolgálat



LELKIGONDOZÁS | MEDIÁCIÓ | SZUPERVÍZIÓ |  
COACHING | TANÁCSADÁS

Feladatunk, küldetésünk, hivatásunk, hogy a KRE oktatóinak, dolgozóinak és hallgatóinak mentális támogatást adjunk összegyetemi szinten, egyéni és kiscsoportos foglalkozások, illetve tréningek formájában.

## TÉMÁK, KÉRDÉSEK, AMELYEKEL MINKET KERESHETSZ

- tanulási nehézségek,
- konfliktushelyzetek, családi bonyodalmak,
- önismeret,
- párkapcsolati önismeret,
- életvezetési kérdések, az élet értelme-célja,
- spiritualitás-szakralitás kérdései,
- bármi, ami feszít, nyomaszt.

## EGYETEMI LELKIGONDOZÓI SZOLGÁLAT ELÉRHETŐSÉGEI

Budapest, IX. kerület, Kálvin tér 7/a  
(a Gazdasági Igazgatóság főbejáratánál,  
az üvegezett vasajtnál balra, 13-as szoba)



06 30 1 556 271  
(9-19 óráig)



lelkigondozas@kre.hu

## MUNKATÁRSAINK



### SZENTPÁLY-JUHÁSZ IMRE

lelkész, szupervizor



### MAJOR SÁRA

mediátor, coach

# Jegyzetek



Lined writing area with 21 horizontal orange lines.

Lined writing area with 21 horizontal orange lines, partially overlaid by a light blue circular shape.

**Fordulj  
hozzánk  
bizalommal!**

