

KIHEZ FORDULHATOK?



Ingyenes tanácsadási lehetőségek a Károlin

- ✓ SOULító Kortárs Segítő
- ✓ KONT@KT online hallgatói tanácsadás
- ✓ Életvezetési tanácsadás
- ✓ Károli Egyetemi Lelkészség
- ✓ Karrieriroda

*"Velem sincs minden rendben,
veled sincs minden rendben,
és ez így van rendben!"*

Paul Watzlawick



SOULító Kortárs Segítő

Lélekkel • Figyelemmel • Elfogadással

Felsőbb éves károlis hallgatók, mindannyian dr. Koltói Lilla és Gaskó Ágota tanácsadó szakpszichológusok képzésén vettek részt. Munkájukat szigorú **titoktartás** és **szupervízió** mellett végzik.

Milyen esetekben tud egy kortárs segítő támogatást nyújtani?

- ✓ Igény **hasonló helyzetű, hasonló korú** egyetemi hallgatóval való beszélgetésre;
- ✓ párkapcsolati, tanulási, családdal, barátokkal kapcsolatos vagy egyéb **nehézségek, elakadások**;
- ✓ segítséget kérnél, de **nem szeretnél pszichológushoz, pszichiáterhez fordulni.**



Csoportos eseményeinken más hallgatókkal ismerkedhetsz meg.
(beszélgetős csoportok pl. önismeret, stresszkezelés)

@ soulito@kre.hu



KONT@KT **online hallgatói tanácsadás**

Bármikor, bárhonnán elérhető, e-mailes, anonim tanácsadás
Az egyetem minden jogviszonnyal rendelkező hallgatója számára igénybe vehető.

Képzett mentálhigiénés szakemberek válaszolnak a hozzájuk fordulóknak

- ✓ életvezetési,
- ✓ kapcsolati és beilleszkedési nehézségekkel összefüggő,
- ✓ pályaválasztással kapcsolatos,
- ✓ önismereti kérdéseire.

Külföldi tanulmányok ideje alatt jelentkező kérdések, problémák esetén (is) kiváló lehetőség a segítségkérésre a KONT@KT.



<http://kontakt.kre.hu/>



Életvezetési tanácsadás

A tanácsadást 6 alkalmas keretben Gaskó Ágota tanácsadó pszichológus tartja online és személyes formában is.

Ingyenes konzultáció a következő kérdésekben:

- ✓ életvezetési elakadás,
- ✓ családi-, pár- és egyéb társas kapcsolati problémák,
- ✓ önismeret elmélyítése,
- ✓ krízisek.

A bejelentkezéskor néhány sorban kérem, írja le a probléma jellegét!

Sajnos jelenleg hosszú a várólista, ezért érdemes lehet a többi egyetemi segítőt is felkeresni.

@ btk.tanacsadas@kre.hu

Károli Egyetemi Lelkészség

Célunk, hogy támogassuk a hallgatókat, hogy az egyetemi évekre csupán a tudásgyarapítás, hanem a lelki növekedés időszaka is legyen.

Megtalálasz minket, ha nyitott vagy az életed hitbeli megközelítésére,

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

@ lelkeszseg@kre.hu



Káposztás Gábor



Mikola Borbála Veronika



Nemes Vitold József



Erbach Viola



Kis Kendi Dávid



Karrieriroda

Egész évben ingyenes egyéni tanácsadás az alábbi témákban:

- ✓ pályaválasztás, tanulmányok tervezése, karrier- és életpálya tervezés;
- ✓ önéletrajz és motivációs levél írás, állásinterjúra felkészülés;
- ✓ álláskeresés, diák-, gyakornoki- vagy önkéntes munka felkutatása;

- » Károli Gáspár Ösztöndíj, Református Ösztöndíj
- » Workshopok, Alumni Mentor Program
- » **Karriertervező hírlevél**

Kálvin tér 9.
15-ös szoba



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



ERASMUS iroda

- ✓ Tájékoztatás az egyetemi tanulmányok alatt elérhető külföldi ösztöndíjakról:
 - Erasmus tanulmányok,
 - Erasmus szakmai gyakorlat,
 - Nemzetközi Kreditmobilitás,
 - Campus Mundi,
 - CEEPUS,
 - bilaterális ösztöndíjak
- ✓ **Információ** az egyetem külföldi partnerintézményeiről
- ✓ Személyre szabott és ösztöndíjspecifikus pályázati **tanácsadás**
- ✓ Ösztöndíjat nyert hallgatók kiutazásának segítése, **ügyintézés**



Elérhetőség és további információk:
www.kre.hu/erasmus





Tanulásmódszertan

csoportos tréning elsőéveseknek

Szeretnéd **hatékony tanulási technikákkal** felvértezve kezdeni az egyetemet?

Barátságos légkörű 90 perces interaktív tanulástechnikai workshop

a regisztrációs héten, ahol ki is próbáljuk a bemutatott technikákat.

A tréning nem kötelező, de ajánljuk mindenkinek, mert az egyetemi évek alatt **új tanulási módszerek** elsajátítására is szükség van az eredményes tanulmányokhoz.

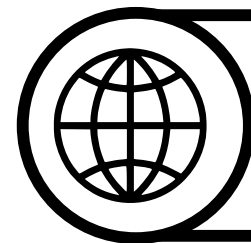
Jelentkezési határidő: 2024. szeptember 1.

A tréning ingyenes :)

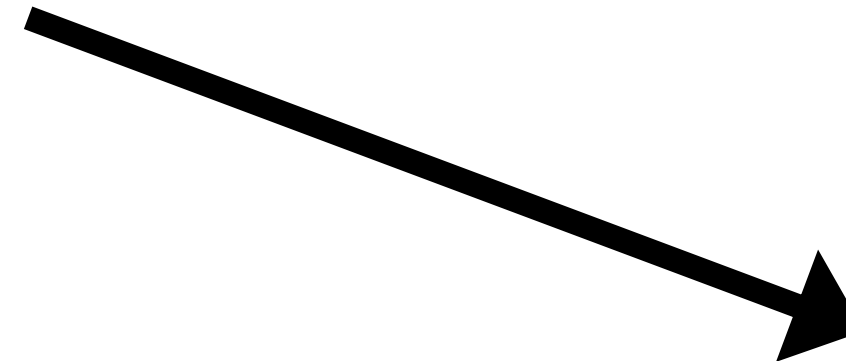
Részletek Neptun üzenetben!

KIHEZ FORDULHATOK?

a kiadvány letölthető a weboldalról



btk.kre.hu



KARRIERIRODA >>

Tréningek >>

Diák, gyakornoki és önkéntes munkák >>

Események, pályázatok >>

Állásportálok >>

Álláskeresési infók >>

Aktuális állások >>

DIÁKTANÁCSADÓ KÖZPONT

Kihez fordulhatok? >>

Életvezetési tanácsadás >>

SOULító Kortárs Segítő >>

Online tanácsadás >>