

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



Nemes Vitold József



Mikola Borbála Veronika



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
- » Karrieres programok a tréninghéten, Alumni Mentor Program
- » **Karriertervező hírlevél**



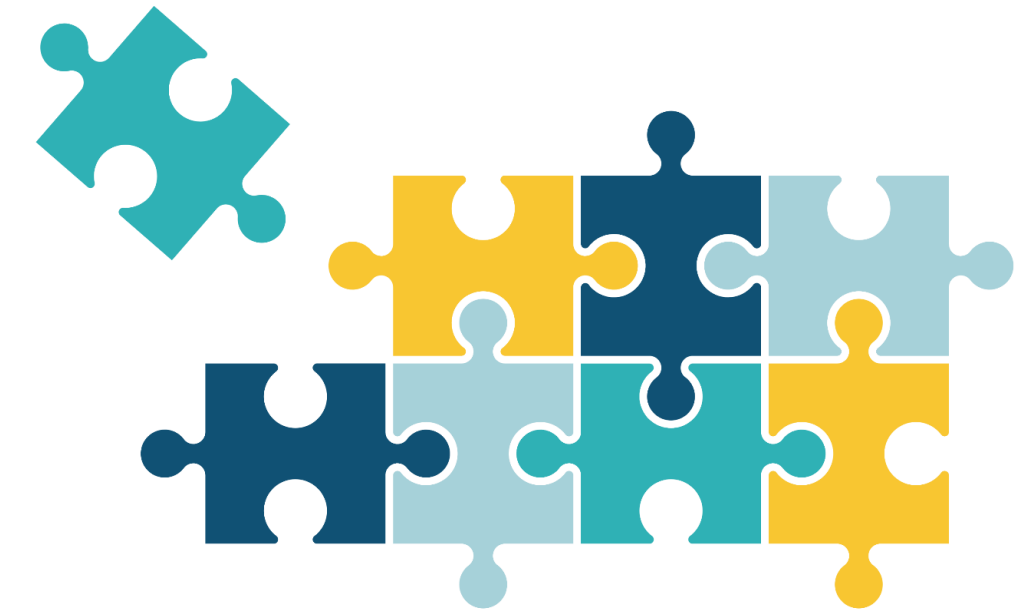
karrieriroda.btk@kre.hu
aradi.judit@kre.hu

Kálvin tér 9.
15-ös szoba



Mit tehetsz

a mentális jólléted megőrzéséért a mindennapokban?



- szociális kapcsolatok ápolása (család, barátok, szaktársak stb.)
- rendszeres testmozgás, természetes fényben és szabad levegőn töltött idő
- egészséges étkezés, napi 7-8 óra alvás
- mértéktartó közösségi média használat
- stresszkezelő technikák elsajátítása
- énidő és „üresjáratok” betervezése

Kérj segítséget időben, és segíts másoknak is!

Ha látod, hogy valaki nincs jól, kérdezd meg tőle, mire lenne szüksége!

Magányos vagy?
Szorongsz?
Stresszelsz?

Megosztanád valakivel
a nehézségeidet?

Élvezetési nehézségeid vannak?
(család, barátok, párkapcsolat stb.)

Segítséget kérnél a
karriertervezéshez?

KIHEZ FORDULHATOK?

INGYENES TANÁCSADÁSI LEHETŐSÉGEK A KÁROLIN

AZ EGYETEMISTA LÉT a sok újdonság, lehetőség és szabadság mellett olykor nehézségek és kihívások elé is állíthat. Az elakadás és a kétely a sikerhez vezető út természetes velejárója. Célunk, hogy az egyetemi éveidet jobbá, gördülékenyebbé tegyük: meghallgatunk, támogatást, segítséget nyújtunk, ha arra van szükséged.

SOULÍTÓ KORTÁRS SEGÍTŐ

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.

KONT@KT ONLINE HALLGATÓI TANÁCSADÁS

Bármikor, bárhol elérhető, **e-mailes**, anonim tanácsadás. Az egyetem minden jogviszonnyal rendelkező hallgatója számára igénybe vehető. Ha olyan nehézséggel küzdesz, amiről nem szívesen beszélnél személyesen (pl. addikció, abúzus stb.), küldj egy üzenetet a <http://kontakt.kre.hu/> weboldalon keresztül, és segítünk 72 órán belül válaszolni.

KRÍZIS ESETÉN

**Közvetlen életveszély, öngyilkossági veszélyeztetettség esetén, hívj mentőt: 112
0-24 telefonos lelkeségyszolgálat: 116-123 (Minden belföldi hálózatról ingyenesen hívható!)**

Bántalmazás miatti akut krízis esetén hívd az Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat ingyenesen hívható számát: +36 80 20 55 20
Lélektani krízis esetén ambuláns krízisterápia, időpont-egyeztetés céljából hívd hétköznaponként 9:00-15:00 között a Péterfy Sándor Utcai Kórház Krízisintervenció és Pszichiátriai Osztályt: +36-1-322-1896 (Cím: 1074 Budapest, Alsó erdősor utca 7.) vagy keresd fel a területileg illetékes pszichiátriai osztályt.

ÉLVEZETÉSI TANÁCSADÁS

Ha felnőtt, szakképzett pszichológust keresel, keresd az Élvezetési tanácsadó pszichológus munkatársát.

KÁROLI EGYETEMI LELKÉSZSÉG

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

TANULMÁNYI KÉRDÉSEK

Tanulmányi kérdésekkel keresd a tanulmányi osztályt, a tanulmányi szakfelelőst, vagy az évfolyammentort. (diákigazolvány-matrica, kreditátvitel, tárgyleadás, tárgyfelvétel, jogviszony igazolás stb.)

KARRIERIRODA

Karrier- és életpálya-építéssel, szak- és képzésváltással és -választással, szakmai gyakorlati és önkéntes lehetőséggel, álláskereséssel összefüggő kérdésekben a Karrieriroda nyújt számodra segítséget. Olvasd rendszeres hírlevelünket, a Karriertervezőt, és keresd a karrieres kurzusainkat a tréninghéten!

Elérhetőségek és további információ
a tanácsadási lehetőségekről:



MINDEN TANÁCSADÓT SZIGORÚ
TITOKTARTÁS KÖTELEZ!

További részletek a QR kód beolvasásával elérhetőek.

A plakátokat megtalálod a folyosókon.

... A TANULMÁNYAIMMAL KAPCSOLATBAN VANNAK KÉRDÉSEIM?

TANULMÁNYI OSZTÁLY, SZAKFELELŐS

hallgatói jogviszony igazolás, diákigazolvány, tanulmányi határidők, tanulmányi bizottságnak szóló kérvények, diákhitellel kapcsolatos ügyintézés, tanulmányi előmenetellel kapcsolatos kérdések (teljesített és teljesítetlen kurzusok, hiányzó vagy plusz kreditek stb.)

HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT

szociális támogatások, tanulmányi ösztöndíjak, érdekképviselési ügyek, szabadidős programok, sportlehetőségek

TANSZÉKI ÜGYINTÉZŐ

tanszék kurzusaival kapcsolatos kérdések, oktatók elérhetősége, vizsgaidőpontok, kurzusbővítés, órarend, mintatanterv

FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ HALLGATÓKAT SEGÍTŐ BIZOTTSÁG (FHSB)

Testi fogyatékoossággal, tanulási zavarral élő, speciális igényű hallgatók támogatása: (pl. ADHD, szorongásos zavar/pánikzavar)

tanulmányi kedvezmények (mentesítések, könnyítések)

SZAKOS ÉVFOLYAMMENTOR (OKTATÓ)

elsőévfolyamos hallgatók számára információ-adás, segítségnyújtás és továbbírányítás tanulmányi és hallgatói élettel összefüggő kérdésekben



HOL KAPHATOK SEGÍTSÉGET, HA...

... ANYAGI NEHÉZSÉGEIM VANNAK?

Számos egyetemista vállal **diákmunkát**, vagy vesz fel **diákhitelt**, de a Károlin elérhető ösztöndíjak is nagy anyagi segítséget jelenthetnek a diploma megszerzéséig.

TANULMÁNYI ÖSZTÖNDÍJ

Állami ösztöndíjas hallgatók számára, meghatározott tanulmányi átlag fölött járó ösztöndíj.

RENDSZERES - ÉS RENDKÍVÜLI SZOCIÁLIS ÖSZTÖNDÍJ

Szociális rászorultság alapján igényelhető támogatás.

KÁROLI GÁSPÁR ÖSZTÖNDÍJ

Önköltséges hallgatók számára félévente megpályázható ösztöndíj, ami az önköltség díjának 25, 50 vagy 75%-a lehet.

KÁROLI KIVÁLÓSÁGI ÖSZTÖNDÍJ

Az első szemeszterben megpályázható ösztöndíj, amennyiben a pályázatkirásban felsorolt versenyek valamelyikén helyezést ért el egy hallgató. (80.000 Ft/hó)

REFORMÁTUS ÖSZTÖNDÍJ

Az első szemeszterben pályázható, 1 tanévre szóló ösztöndíj református hallgatók számára. (50.000 Ft/hó)

+ EGYÉB ÖSZTÖNDÍJ LEHETŐSÉGEK

(pl. Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíj, Nemzeti Nelsőoktatási Ösztöndíj)

... NEM ÉRZEM JÓL MAGAM?

- Megosztanád valakivel, hogy mi zajlik benned; szeretnéd, ha valaki meghallgatna és támogatna?
- Nehézségeid vannak a családdal, barátokkal, párkapcsolattal összefüggésben vagy nehezen teremtesz új kapcsolatokat?

- Sok a stressz az életedben?
- Gyakran érzed magad magányosnak?

Az alábbi **ingyenes** szolgáltatásokat hetedet igénybe:

SOULÍTÓ KORTÁRS SEGÍTŐ

ÉLVEZETÉSI TANÁCSADÓ

KONT@KT ONLINE HALLGATÓI TANÁCSADÁS

KÁROLI EGYETEMI LELKÉSZSÉG

... A KARRIEREMMEL KAPCSOLATBAN VANNAK KÉTELVEIM?

KARRIERIRODA

- Karrier- és életpálya-tanácsadás karrierépítéssel, szak- és képzésváltással vagy választással, álláskereséssel (szakmai gyakorlat, diákmunka, önkéntes lehetőségek), jövőtervezéssel összefüggő témákban
- Heti karrier-hírlevél Neptunon
- Karrieres kurzusok a Károlai Közösségi Napokon (Tréninghéten)



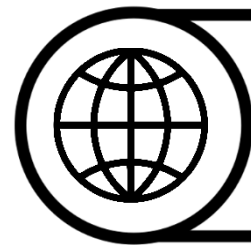
Van megoldás!

Az egyetemista lét a sok újdonság és szabadság mellett olykor nehézségek és kihívások elé is állíthat. **Az elakadás és a kétely a sikerhez vezető út természetes velejárója.** Célunk, hogy az egyetemi éveidet jobbá, gördülékenyebbé tegyük: meghallgatunk, támogatást, segítséget nyújtunk, ha arra van szükséged.

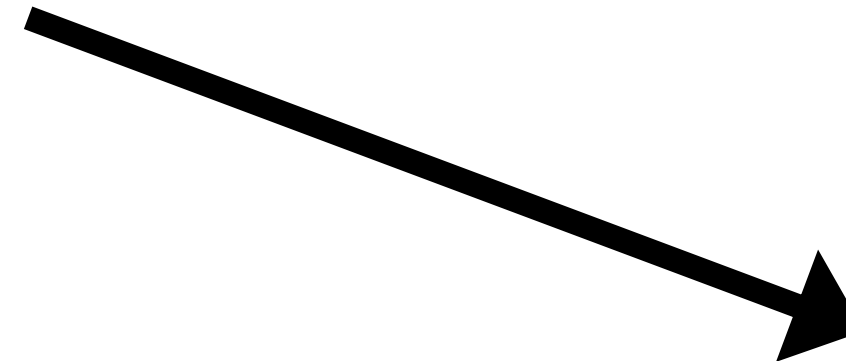
Olvass be

KIHEZ FORDULHATOK?

A kiadvány letölthető a weboldalról



btk.kre.hu



KARRIERIRODA >>

Tréningek >>

Diák, gyakornoki és önkéntes munkák >>

Események, pályázatok >>

Állásportálok >>

Álláskeresői infók >>

Aktuális állások >>

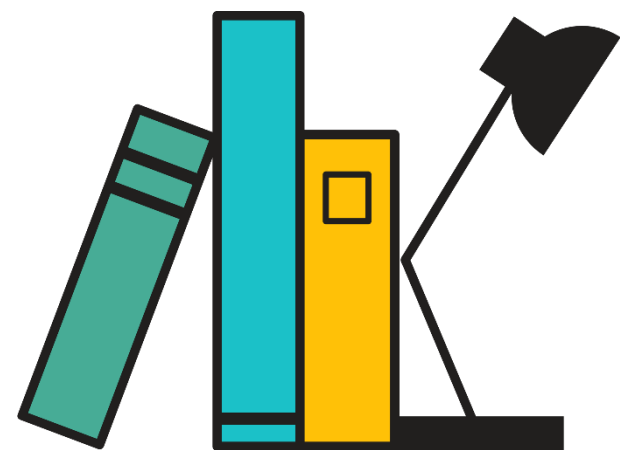
DIÁKTANÁCSADÓ KÖZPONT

Kihez fordulhatok? >>

Életvezetési tanácsadás >>

SOULító Kortárs Segítő >>

Online tanácsadás >>



Tanulásmódszertan

online segédanyag

Az egyetemi évek alatt **új tanulási módszerek** elsajátítására és stresszkezelő technikákra is szükség lehet az eredményes tanulmányokhoz, és a vizsgák sikeres teljesítéséhez.

- **barátságos hangvételű, interaktív tanulástechnikai előadás (videó)**
(bármikor megtekinthető és újraneézhető!)
- **konkrét tanulási módszerek**
- **stresszkezelő technikák**

Ezeket Neptun üzenetben küldjük a regisztrációs héten.



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

