
Mentoring

Co je mentoring?

- Zkušenější studující (tj. mentor/ka) předává podporu novým studujícím nebo uchazečům o studium na UK (klient/ka mentoringu = mentee).
- Mentor/ka pomáhá mentee/mu překonávat výzvy, které přináší jejich studium nebo životní situace, orientovat se ve studiu nebo přípravu na něj.
- Mentee (klient/ka) získává podporu v nové životní situaci (tj. v začátku studia či přípravě na studium), lépe díky tomu zvládá studijní povinnosti / přípravu na přijímací zkoušky.
- Mentor se s mentee setkává přibližně jednou týdně na hodinu (osobně nebo online) a za svou práci je finančně ohodnocen/a (nyní 150 Kč za hod).
- Služba mentoringu je pro klienty a klientky (mentees) zcela zdarma (studující i uchazeče).



Kdo se může stát klientem mentoringu?

Program je pro studující z 1. a 2. ročníků nebo uchazeče/uchazečky o studium na UK.

- Pokud máte nižší ekonomickou podporu ze strany vaší rodiny (Vaše rodina například pobírá sociální dávky).
- Jste první z rodiny, kdo je na vysoké škole a rodiče vám s orientací na VŠ nemohou poradit.
- Studujete v češtině, která není vaším mateřským jazykem.
- Střední školu jste opustili před delší dobou.

- Můžete být znevýhodněni kvůli etnické stigmatizaci.
- Jste studující rodič.
- Již jednou jste neúspěšně ukončil/a studium.
- Máte individuální studijní plán.
- Máte obtíže ve studiu.
- Máte jiné důvody.

Jak zkušenost hodnotí klienti a klientky mentoringu?

Petra mi pomáhá s požadavky ze studijního oddělení: jak si upravit studijní plán a rozvrh, jak si efektivně plánovat studium, jak se eventuaálně angažovat ve spolcích, co očekávat od určitých předmětů. Ukázala mi všechny důležité stránky fakulty a jejich odkazy, a jak se v nich orientovat. Rozhodně mi to snižuje míru stresu a díky tomu netrpí moje studijní výsledky, takže jsem zatím s programem velmi spokojená, máme mezi sebou příjemnou neformální atmosféru a Petra je mi jako člověk velmi sympatická.

Sára, studentka 1. ročníku lékařské fakulty UK

CO ZÍSKÁ MENTEE?

Mentees se s mentorkami či mentory věnují například těmto tématům:

- Jak studium funguje, jak to chodí na fakultě, kde se dozvím jaké informace, co který obor řeší
- Jak se zorientovat v prvním ročníku
- Jak na zápis předmětů
- Jak na zápis ke zkouškám
- Jak se efektivně učit
- Jak si upravit studijní plán
- Jak si upravit rozvrh
- Co očekávat od určitých předmětů
- Jak se zorientovat na webu fakulty
- Jak si zorganizovat studium v jednotlivých semestrech
- Co očekávat od přijmacích zkoušek
- Z čeho se učit na přijmací zkoušky
- Jaké je to studovat na vybrané fakultě/vybraný obor
- Jak to všechno zvládnout



CO ZÍSKÁ MENTOR/KA?

- Učí se profesionálnímu vztahu a komunikaci.
- Učí se předávat praktické zkušenosti a informace.
- Učí se porozumět potřebám klienta/klientky.
- Zajímavou položku do životopisu
- Finanční ohodnocení (nyní 150 Kč/hod)

POŘIŽTE SI SVÉHO MENTORA!

Únor 2024: Aktuálně hledáme nové zájemkyně a zájemce o pozici klientů mentoringu, tj. mentee, z 1. a 2. ročníků nebo z řad uchazečů o studium na UK. Máme pro Vás ochotné mentory a mentorky připravené spolupracovat.

Chcete-li pro sebe mentora nebo mentorku, kontaktujte koordinátorku mentoringu:

Mgr. et Mgr. Zuzana Hlucháňová-Horká
tel. 224 491 735
e-mail: zuzana.hluchanova-horka@ruk.cuni.cz
konzultační hodiny: po předchozí domluvě

- mentoring
- sociální poradenství
- agenda studujících rodičů