

---

# Mentoring

---

## **Co to je?**

Služba pro ekonomicky znevýhodněné studenty od studentů. Starší student předává zkušenosti se studiem mladšímu studentovi.

## **Pro koho to je?**

Zejména studenty prvních ročníků, kteří se nachází v tíživé socio-ekonomické situaci. Přihlásit se můžete i ve vyšších ročnících, pokud je dostatek mentorů.

## **Kdo se může stát klientem mentoringu?**

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

## **Do programu se můžete přihlásit 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,
- jste studující nově příchozí z Ukrajiny.

## **Jak to probíhá?**

Mentoring probíhá zpravidla formou osobních pravidelných schůzek, je však možné absolvovat i jednorázovou konzultaci s mentorem/kou anebo vést celý proces online.

- **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 přinášejí 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).

## **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 eventuálně 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**

## **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.
- Procvičování českého jazyka, pomoc s opravou textů v češtině.
- 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.
- Procvičování českého jazyka, pomoc s opravou textů v češtině.
- Jak to všechno zvládnout.

***Pokud máte zájem o Mentoring, kontaktujte:***

	<p><b><i>Bc. Terezu Smejkalovou</i></b>  tel.: 222 491 759  email: <a href="mailto:tereza.smejkalova@ruk.cuni.cz">tereza.smejkalova@ruk.cuni.cz</a></p> <p><b><i>Věnuji se:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinace mentoringu</li> <li>• Socioekonomické poradenství pro ukrajinské studující</li> <li>• Administrace stipendií pro ukrajinské studující v akutní tíživé situaci</li> </ul>
--	--