
Mentoring a poradenství pro socioekonomicky znevýhodněné

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 přichozí 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 přijímacích zkoušek.
- Z čeho se učit na přijímací 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>Bc. Terezu Smejkalovou tel.: 222 491 759 email: tereza.smejkalova@ruk.cuni.cz</p> <p>Věnuji se:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinace mentoringu • Socioekonomické poradenství pro ukrajinské studující • Administrace stipendií pro ukrajinské studující v akutní tíživé situaci
---	--

?????????
?? ?? ??????
???????? ?? ?????????? ????????????? ?????????? ?? ??????????. ??????? ??????? ????????? ?????????? ?????????? ??????????
??? ????? ?? ??????????????
???????? ?? ??????????-????????????????, ??? ?????????? ? ?????????? ??????????-????????????? ??????????
????????????????? ????? ??????? ?????????? ????????? ???????, ??? ????? ?????????? ??????????????
??? ????? ?????? ?????????? ??????????????
????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????????????? 1-?? ??
2-?? ??????? ?? ??????????????? ?? ?????????? ? ?????????? ??????????????????
?? ??????? ?????????????????? ? ?????????, ??????????
???? ????? ?????? ?????? ?? ?????? ????????????? ?????????? (?????????, ??? ?????? ????????? ?????????? ?????????)
???? ?? ?????? ? ?????? ??????, ??? ?????????? ? ?????? ?????????????? ???????, ? ????? ?????? ?? ?????? ?????????? ?? ??????
???? ?? ?????????????? ????????? ??????
???? ?? ?????? ?????????? ? ?????????????? ?????????? ?????? ????????? ??????????????
???? ?? ? ??????-?????????
???? ?? ?? ?????? ?????????? ??????????
???? ?? ?????? ?????????????????? ?????? ??????????
???? ?? ?????? ?????????? ? ??????????
???? ? ??? ? ???? ??????????
?? ?? ??????????????????
?????????? ?????????? ?????????????? ? ?????? ?????????????? ?????????????? ?????????????, ??? ?????? ?????????? ?????????????? ??????????????????
?????? ?????????????? ?????????? (????? ??????) ?????? ?????????? ?????? ??????????
??? ?????????????? ?? ?????????? ? ?????????? ?????????????? (????? ?????????? = ??????),
?????? ?????????? ?????? ?????????? ?????????, ?????????? ? ?????????? ?? ?????????? ?????????????, ?????????????????? ? ?????????? ?
????? (?????) ?????????? ?????????? ? ?????????? ??????????
(????? ?? ??????? ?????????? ?? ?? ?? ?????????????? ?? ?????????), ??????? ??? ?? ?? ?????? ?????????????? ?? ?????? ??????
?????? ?????????????????? ? ?????? ?????? ?????????? ?? ?? ? ?????? ?????????? ?????????? ??????
(????????? ?? ??????) ? ?????? ?????????? ?????????????? ?? ?????? ?????? (????? 150 ??? ? ??????).
????????????? ?????? ? ?????????? ?????????????? ?? ?????????? (?????) (????????? ?? ??????????????).
?? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????????
????? ?????????? ??? ? ?????????? ?????????????? ?????????? ?? ?????????????? ??? ?????????????? ??? ? ?????????, ?? ?????????? ??
????, ?????????? 1-?? ?????? ?????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????
????? ?????????? ?? ??????? ??????????, ??????????, ??? ?????? ??????:
?? ?????????? ?????????, ?? ?????? ?? ??????????, ?? ? ??? ?????????? ?? ??????????, ??? ?????????? ?????? ??????????????
?? ?????????????????? ?? ??????? ??????
?? ?????????????? ?? ??????????
?? ?????????? ??????
????????? ??????? ?????, ?????????? ? ?????????????? ?????????? ??????? ??????
?? ?????????????? ??? ?????????????? ????

?? ?????????? ???? ??????
 ??? ?????????? ??? ?? ???? ??????????
 ?? ?????????????? ?? ????? ??????????
 ?? ?????????????? ????????? ? ????????? ??????????
 ??? ?????????? ?? ????????? ?????????
 ?? ????????? ?????????? ?? ?????????????? ?? ????????? ?????????
 ?????? ?????????? ?? ?????????? ?????????????/????????? ??????????????
 ?? ? ??? ? ? ??????????
 ???? ? ? ????????????? ? ????????????? ? ?????????????? ??????????, ??'???????? ?:


	<p>???????????? ????????? ?????????????? (Bc. Tereza Smejkalová) ????: 222 491 759 ????????????? ??????: tereza.smejkalova@ruk.cuni.cz ? ??????????: • ?????????? ??? ?????????????? ?????????? • ?????????? ?????????????????? ?????????????? ????????????</p>
---	---

Socioekonomické poradenství
 V rámci sociálního poradenství vám předáme informace o tom, jak na stipendia, jaké možnosti nabízí univerzita v případě nenadále zhoršené sociální nebo finanční situace např. ve vaší rodině, můžete se zapsat do seznamu zájemců o brigády, poskytujeme i základní poradenství v oblasti poplatků za studium.

Jsme tu i pro studující, kteří pečují o svoje děti nebo jiné osoby při studiu. Je-li to pro vaši situaci přínosné, předáváme i seznamy nadací, které poskytují další pomoc studujícím v socioekonomicky znevýhodněné situaci.

Poskytujeme osobní, písemné i telefonické konzultace.

Pokud máte zájem o socioekonomické poradenství, kontaktujte:

	<p>Mgr. et Mgr. Zuzanu Hlucháňovou-Horkou tel.: 224 491 735 mobil: 771 528 649 e-mail: zuzana.hluchanova-horka@ruk.cuni.cz</p> <p>Věnuji se:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mentoring • Sociální poradenství • Agenda studujících rodičů • Adaptační den
--	--

Adaptační den pro socioekonomicky znevýhodněné studující 4. 9. 2024
 Jste v obtížné finanční situaci? Studujete v českém jazyce a čeština není váš rodný jazyk? Máte obavy z přestupu mezi střední školou a univerzitou? Ztrácíte se v akademickém labyrintu titulů, povinností a studentských výhod?

Právě pro vás, nově přijaté studující nacházející se akutně či dlouhodobě v nepříznivé životní situaci, ať už se jedná o nízkou finanční či sociální podporu rodiny, obtíže při studiu, neznalost vysokoškolského prostředí, bydliště ve vyloučené lokalitě, nedostatečnou znalost vyučovacího jazyka, znevýhodnění kvůli etnické stigmatizaci aj., organizujeme **Adaptační den pro ekonomicky znevýhodněné studentky a studenty. Akce je vhodná také pro studující přicházející z Ukrajiny.**

Termín Adaptačního dne: 4. 9. 2024
Místo konání: sál E1 v Kampusu Hybernská, Praha

Co přesně vám Adaptační den přinese?
 Představíme vám podpůrné zdroje v rámci Univerzity Karlovy i mimo ni. Dozvíte se, jaké je to studovat na UK a čeho můžete jako studující využívat.

Pro účast na Adaptačním dni je třeba se přihlásit předem prostřednictvím [formuláře](#) **do 23. 8. 2024**. Účastníci/ce programu budou vybráni/y ze zájemců na základě formuláře. V případě potřeby tlumočení do českého znakového jazyka prosím kontaktujte Simonu Kostelanskou (simona.kostelanska@ruk.cuni.cz) do 16. 8. 2024.

Celý program je zdarma. Součástí jsou obědy a pro zájemce i možnost ubytování zdarma. Adaptační den můžeme nabídnout 40 studujícím.

Program (10,30 hod. – 16,00 hod.)

Základní informace o univerzitě a možnosti podpory studujících (Šárka Vohlídalová)

Mentoring - podpůrný studentský program (Zuzana Hlucháňová-Horká a Tereza Smejkalová)

Kariérní poradenství (Kateřina Hovorková)

Pauza na oběd a možnost účasti na Setkání se studentskými spolky v Hyberské

Poradenství a tipy na zvládnání stresu (Silvie Nedvědová)

Knihovny a jak jich využít v praxi (Lenka Dobešová)

Stipendia a jak na ně (Jaroslav Švec)

Těšíme se na Vaši účast!

Kontakt:



Mgr. et Mgr. Zuzana Hlucháňová-Horká

tel.: 224 491 735

mobil: 771 528 649

e-mail: zuzana.hluchanova-horka@ruk.cuni.cz

Věnuji se:

- Mentoring
- Sociální poradenství
- Agenda studujících rodičů
- Adaptační den