

PORADENSKÉ CENTRUM

Slovenskej technickej univerzity
v Bratislave

ak. rok 2023/2024



DAJME SI

INÝ ÚVOD ...







STROM

GORILA

LEVICA

RYBY

STROM

Strom vidia ľudia, ktorí dôverujú logike, sú racionálni, vyhýbajú sa rozhodnutiam založených na pocitoch a skôr uprednostňujú fakty a informácie. To však na druhej strane znamená aj to, že ste si voči svojim emóciám vybudovali bariéry. Zameriavate sa len na dosažiteľné ciele, ste ochotní s trochou odvahy a tvrdou prácou cieľ dosiahnuť. Snami a nereálnymi cieľmi sa podľa vás nie je potrebné zaoberať. Chýba vám spontánnosť a niekedy pociťujete, že by ste potrebovali pri sebe niekoho, kto by vás chvíľu viedol. Zvyknete byť na seba tvrdý a veľa od seba očakávať.

GORILA

Ak ste si na obrázku ako prvú všimli GORILU, môžeme sa domnievať, že na seba kladiete veľmi vysoké očakávania a nároky. Nepoľavujete ani pri prvých pošmyknutiach. Pri dosahovaní cieľov viete ísť na doraz, avšak aj na úkor seba. Občas bojujete so svojím sebavedomím. Dobrou vlastnosťou je otvorená myseľ a neutíchajúca zvedavosť. Radi sa učíte nové veci, a ľudia si o vás myslia, že rozumiete mnohým veciam.

LEVICA

LEVICU si zvyčajne všimnú ľudia impulzívni, inštinktívni. Ľudia, ktorí sú otvorení dobrodružstvám, majú vysoké ambície a miera vysoko. Niekedy ublížia iným ľuďom, hoci to nemali v úmysle. Potrebujú sa učiť sústrediť sa a usmerniť svoju energiu produktívnym spôsobom. Ak sa však pre niečo rozhodnú, dotiahnu veci dokonca.

RYBY

Ak ste si všimli ako prvé RYBY, tak ako oni na obrázku, aj vy viete byť nenápadní. Dokážete zapadnúť medzi ostatných a máte na nich pozoruhodný vplyv. Milujete život, viete s druhými vytvárať putá a želáte druhým dobré veci a najväčším želaním je, aby aj oni želali dobré veci ostatným.

PREČO SME TU VÁS?

☐ VYTVÁRAME

prostredie uznávajúce rozmanitosť, prirodzenú hodnotu a dôstojnosť každého človeka.

☐ PODPORUJEME A ZLEPŠUJEME

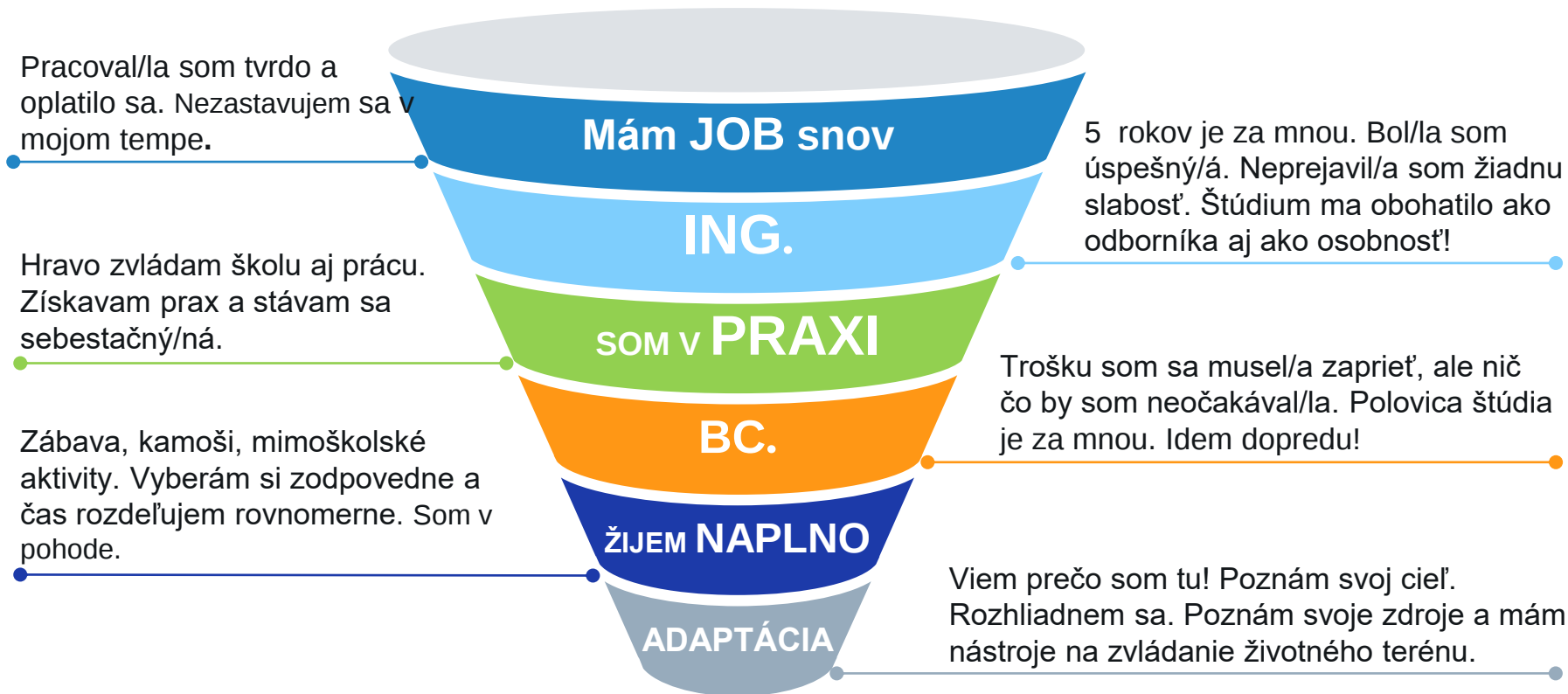
zručnosti, pomáhajúce efektívne naplňať akademický úspech a osobný rozvoj študentov.

☐ AKTIVIZUJEME POZITÍVNU SILU

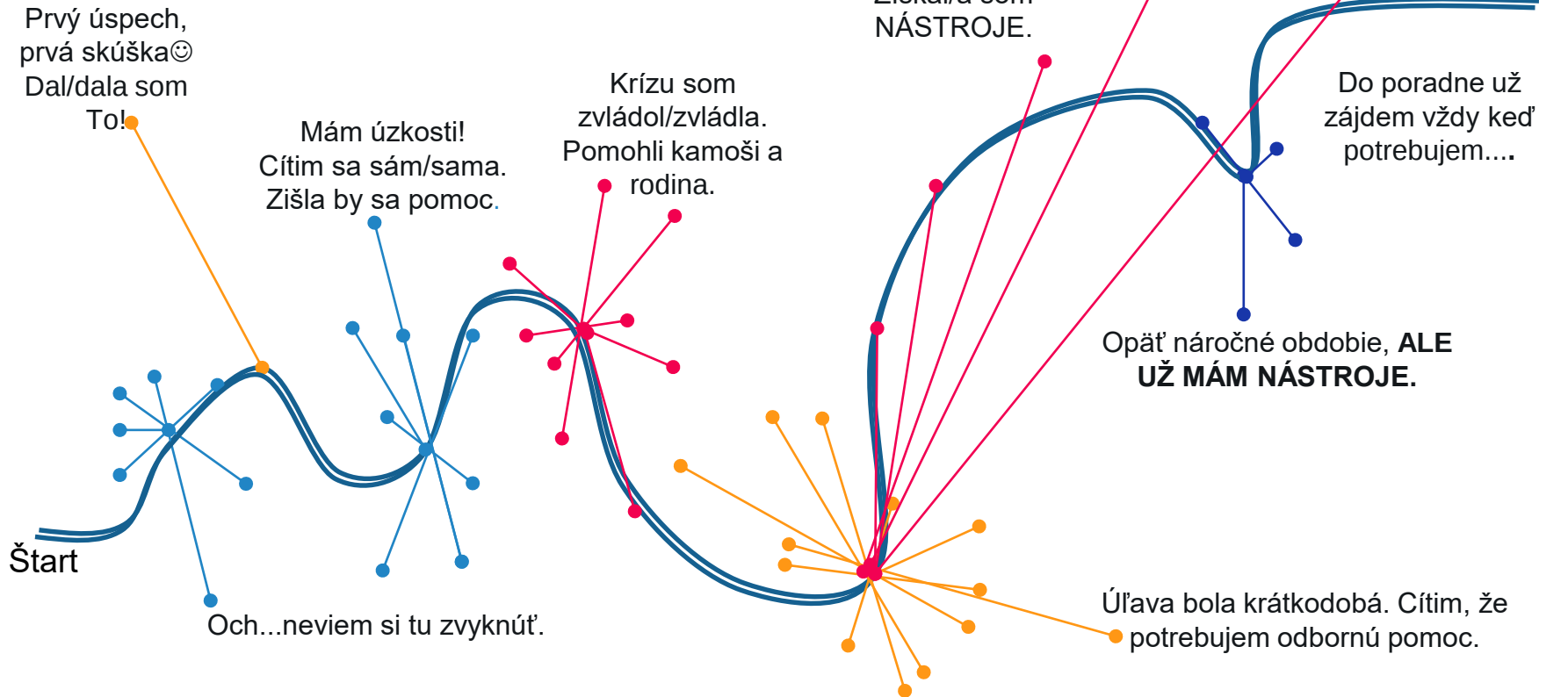
na akademickej pôde, kde môže každý jedinec skúmať svoju identitu, jedinečnosť a rozvíjať osobnosť.



AKO si predstavuješ, že to bude....



AKO to môže byť....



PRETO TI PONÚKAME...

- ☐ Podporu pre študentov so špecifickými potrebami
- ☐ Akademické poradenstvo
- ☐ Psychologické poradenstvo a terapiu
- ☐ Krízovú intervenciu
- ☐ Kariérové poradenstvo
- ☐ Koučing
- ☐ Sociálne poradenstvo



ČO TI TERAZ BEŽÍ V HLAVE?

Ja žiadneho psychológa nepotrebujem.

Toľko ľudí vyštudovalo, prečo by som to nemal/nemala dať práve JA bez problémov.

Prečo by sa mi malo niečo stať?

Určite, pôjdem tam a budem na smiech.

Zase táto teplá voda.

Načo mi budú nejaké NÁSTROJE!

To, prečo mi tu rozprávajú tieto veci?

Nebudem sa zdôverovať cudzej osobe.

Kto??? Kouč? Ha ha ha...

Študujem TOP odbor hravo sa zamestnám.

Kedy mi TOTO na niečo bude?

Pôjdem ku psychológovi a bude sa to so mnou ťahať celý život.



PRIESKUMY REALIZOVANÉ NA STU V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA A ROZVOJA PC STU

2022/2023

Podľa výsledkov prieskumu Poradenského centra STU uskutočneného na vzorke 512 študentov STU by psychologické poradenstvo a psychoterapiu využívalo.

59,18%

2018

Podľa výsledkov prieskumu Poradenské a podporné služby pre vysokoškolských študentov na Slovensku, ktorý bol uskutočnený v roku 2018 na vzorke 1 387 študentov STU by psychologické poradenstvo využívalo (zdroj: Fülöpová - Čerešňová, 2018 s.8)

40,73%

...A TERAZ?

AKO TI TO ZNIE?

S AKOU TÉMOU MÔŽEŠ PRÍSŤ DO PORADNE AJ TY ?

- ☐ Potreba študovať s podpornými službami ako študent so špecifickými potrebami
- ☐ Individuálna pomoc s časovým manažmentom
- ☐ Nové techniky učenia sa a riešenia problémov pri učení
- ☐ Emocionálna podpora – stres, úzkosť, depresia
- ☐ Absolvovanie dlhodobej terapie
- ☐ Poruchy spánku
- ☐ „Smart Pills“ and „Happy Pills“
- ☐ Problémy so vzťahmi (rodina, priateľ, partner, učiteľ, kamoš)
- ☐ Rozvoj osobných zručností formou koučingu
- ☐ Plánovanie akademického postupu formou koučingu
- ☐ Kariérna orientácia a plánovanie kariéry
- ☐ Relaxačné techniky, workshopy
- ☐ A mnoho ďalších.....



KEDY prísť do poradne PRE POMOC

Zvládnem to, lebo musím!

Neviem sa sústrediť!

Tento predmet ma len zbytočne frustuje!

Všetko potrebujem zvládnuť na 100%

Toto je príliš ťažké, nemá zmysel to ani skúšať.

V hlave mi beží tok myšlienok v ktorom sa neviem orientovať.

Nedá sa mi učiť sa!

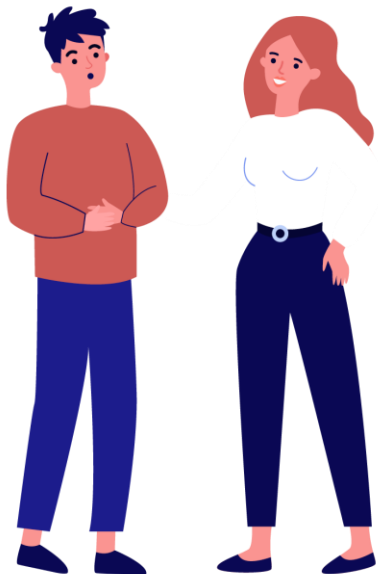
Nemám dostatok podpory zo strany rodiny a priateľov.

Som lajdák, nepatrím sem!

Všetko je výsledkom náhody.

Nemám motiváciu, aby som sa do toho pustil/la.

Moje úsilie nikdy neprinesie dostatočné výsledky.



KEDY prísť do poradne PRE ROZVOJ

Čo mi bráni v tom, niečo podniknúť?

Ako spoznám nové nástroje? Kto ma ich naučí používať?

Ktorá možnosť mi prinesie želaný výsledok?

Ako nájdem rovnováhu medzi školou a osobným životom?

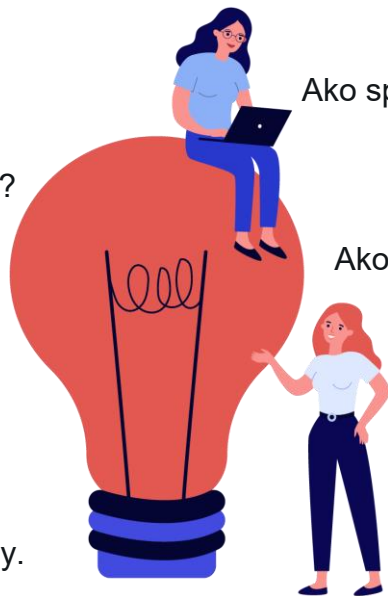
Akú podporu potrebujem získať a od koho?

Aké zdroje mám k dispozícii?

Ako mám pod kontrolou výsledok?

A aké ďalšie zdroje budem potrebovať?

Pri zmene v Tebe, môžeme byť pri tom My.



„Prosperita na univerzite neznamená iba získavanie odborných vedomostí, ale aj rozvoj tvorivosti, kritického myslenia, rozvoj vlastného vedomia a schopnosť riešiť komplexné problémy.“

NAŠE SLUŽBY PRE ŠTUDENTOV SO ŠPECIFICKÝMI POTREBAMI

- ☐ Zrakové postihnutie
- ☐ Sluchové postihnutie
- ☐ Chronické ochorenie
- ☐ Zdravotné oslabenie
- ☐ Psychické ochorenie
- ☐ Telesné postihnutie horných a dolných končatín
- ☐ Autizmus a ďalšie pervazívne vývinové poruchy
- ☐ Poruchy učenia



AKO POŽIADAŤ O ŠP?



Objednať sa do PC na rozhovor



Priniesť originál zdravotnú dokumentáciu



Prevziať si rozhodnutie dekana a informovať vyučujúcich



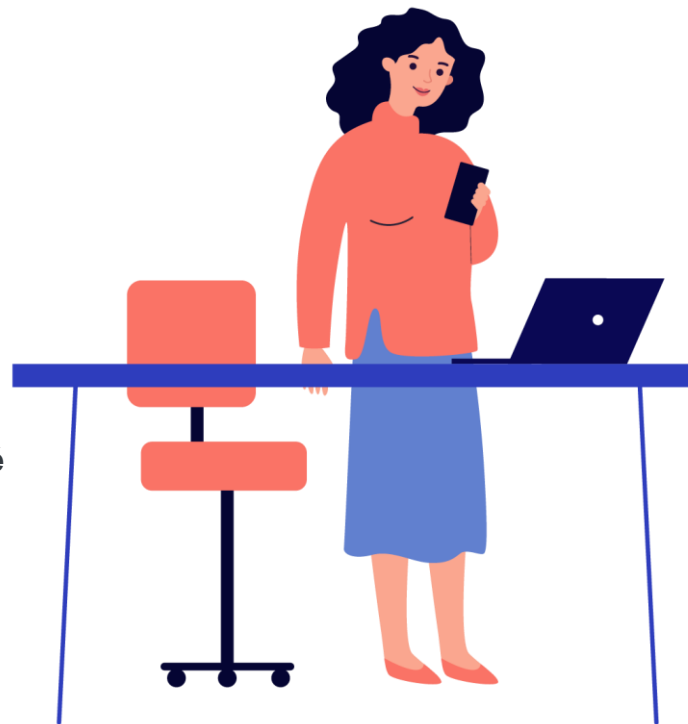
Požiadat' o štatút študenta so špecifickými potrebami



Absolvovať rozhovor a vybrať si podporné služby a primerané úpravy k štúdiu



Začať študovať s vyrovnanými študijnými podmienkami



ŠTATÚT ŠTUDENTA SO ŠP

- ❑ Vyrovnáva študijné podmienky.
- ❑ Vytvára prostredie pre rovnaké príležitosti pre študentov so zdravotným znevýhodnením.
- ❑ Oprávňuje požiadať o individuálny študijný plán.
- ❑ Umožňuje využívať primerané úpravy a podporné služby.



NAŠE SLUŽBY V AKADEMICKOM PORADENSTVE

- ☐ Individuálne konzultácie s akademickými poradcami
- ☐ Časový manažment
- ☐ Techniky učenia
- ☐ Zvládanie skúšok a testov
- ☐ Akademické ciele a plánovanie
- ☐ Rozvoj študijných zručností
- ☐ Workshopy a semináre



NAŠE SLUŽBY V PSYCHOLOGICKOM PORADENSTVE A TERAPII

- ☐ Emocionálna podpora a stabilizácia
- ☐ Zvládanie stresu, úzkosti, napätia
- ☐ Adaptácia a zvládanie náročných životných situácií
- ☐ Relaxačné a dýchacie techniky
- ☐ Smútkové poradenstvo



NAŠE SLUŽBY V KARIÉROVOM PORADENSTVE A KOUČING

- ☐ Identifikácia silných a slabých stránok a jedinečných talentov študenta
- ☐ Skúmanie kariérnych možností
- ☐ Vytváranie kariérneho plánu
- ☐ Rozvoj kariérnych zručností
- ☐ Písanie životopisu a pohovorové techniky
- ☐ Zvládanie pracovných výziev
- ☐ Sledovanie kariérneho rastu
- ☐ Podpora pri vstupe do pracovného trhu



NAŠE SLUŽBY V SOCIÁLNO PORADENSTVE

- ☐ Medziľudské vzťahy, komunikácia a konflikt
- ☐ Rodinné a osobné vzťahy
- ☐ Rozvod, vyživovacia povinnosť
- ☐ Finančná situácia a riadenie nákladov
- ☐ Kultúrna a identitná diverzita
- ☐ Závislosti a zdravý životný štýl
- ☐ Násilie, šikana, sexuálne obťažovanie
- ☐ Systém štátnej podpory v oblasti štátnych dávok a pod.



KOHO V PORADNI STRETNEŠ

- ☐ Koordinátora pre študentov so špecifickými potrebami
- ☐ Psychológa/terapeuta
- ☐ Špeciálneho pedagóga
- ☐ Kariérového poradcu
- ☐ Kouča
- ☐ Sociálneho poradcu
- ☐ Externých expertov



AKO SI DOHODNEŠ STRETNUTIE?



Napíš nám!

poradenske.centrum@stuba.sk

Stačí len jedna veta.



PORAĎ SA!

PORADENSKÉ CENTRUM STU

Vazovova 5 (budova rektorátu)

www.pcstu.sk

+421 940 993 107

poradenske.centrum@stuba.sk

