

Kedves Hallgató!

A Diák Iroda INFORRÁS hallgatói, információs, tanácsadó és karrier szolgáltatásai körében a 2011/2012-es tanév II. félévére ismét meghirdeti *tanácsadó-szolgáltatásait*.

A **személyes tanácsadásaink** kínálata az elmúlt két évben *életvezetési, személyiségfejlesztési, pályaorientációs és karrier tanácsadásokkal* bővült a fenntartási időszakba érkezett „A Miskolci Egyetem működési folyamatainak megújítása, komplex hallgatói és intézményi szolgáltatásfejlesztésre alapozva” című TÁMOP 4.1.1-08/1-2009-0016. jelű projektben. Új szolgáltatás a *szociális információs tanácsadás*, melynek keretében az egyetemen kívüli *szociális ellátásokról, támogatási formákról* kérhetsz felvilágosítást, tanácsadást a Miskolc MJVÖ Iránytű Szociális Szolgálattal kötött együttműködési megállapodás révén. További újdonság az egyetemi *térítésekkel és juttatásokkal* kapcsolatos tanácsadás.

A személyes tanácsadások témaköreit és időpontjait a <http://www.mehok.uni-miskolc.hu/diakiroda/tanacsadasok/szemelyes-tanacsadas/> link alatt találhatod meg.

A személyes tanácsadások mellett a **www.alumni.uni-miskolc.hu** oldalon regisztrációt követően **online tesztek**et (munka- személyiség- karakter teszt; munka- és karrierterület érdeklődés vizsgáló teszt; megmérettetés; teljesítmény motiváló kérdőív; érzelmi intelligencia (amit magamtól elvárok); kommunikációs készség felmérése; személyiségkép; konfliktusok kezelése; megküzdési módok; pszichológiai immunrendszer) tölthetsz ki. A tesztek kitöltők számára kisebb csoportokban, **értékelő beszélgetések** keretében is lehetőséget biztosítunk a tesztek eredményeinek, tanulságainak feldolgozására.

Az érdeklődők ebben a félévben félnapos **személyiségfejlesztés workshopon** is részt vehetnek.

Az anonim jellegű tanácsadó szolgáltatást az Egyetem bármely hallgatója térítésmentesen, – a Miskolc MJVÖ Iránytű Szociális Szolgálat munkatársai által tartott szociális információs tanácsadás kivételével - előzetes bejelentkezés alapján veheti igénybe. A tanácsadásokra személyesen, telefonon vagy e-mailen lehet bejelentkezni.

Ha úgy érzed, segítségre lenne szükséged, vagy hasznosak lehetnek számodra tanácsadásaink, keress minket az alábbi elérhetőségeken:

Diák Iroda – INFORRÁS információs-, tanácsadó- és karrier-szolgáltatások; A/1 mfsz. 7.

Tel.: **46/565-368**, egyetemi mellék: **29-54**, fax: **46/364-878**

e-mail: [**diakinfo@uni-miskolc.hu**](mailto:diakinfo@uni-miskolc.hu)

web: [**www.uni-miskolc.hu/diakiroda**](http://www.uni-miskolc.hu/diakiroda), [**www.alumni.uni-miskolc.hu**](http://www.alumni.uni-miskolc.hu)

Üdvözlettel:

dr. Herpai Gábor
irodavezető

Miskolc, 2012. február 10.

A Diák Iroda TANÁCSADÓ-SZOLGÁLTATÁSÁT

a 2011/2012-es tanév II. félévére az alábbi témakörökben hirdeti meg

AMIT A TANÁCSADÁSOKRÓL TUDNI KELL...

A tanácsadó szolgáltatást az egyetem bármely hallgatója, oktatója és dolgozója térítésmentesen veheti igénybe.

A tanácsadások anonim jellegűek.

A tanácsadásokra személyesen, telefonon vagy e-mailen lehet bejelentkezni az alábbi címeken, telefonszámokon:

Diák Iroda – INFORRÁS információs-, karrier- és tanácsadó szolgáltatások; A/1 mfsz. 7.

Tel.: 46/565-368, egyetemi mellék: 29-54, fax: 46/364-878

e-mail: diakinfo@uni-miskolc.hu, www.uni-miskolc.hu/diakiroda

TANÁCSADÁS „hagyományos”	KINEK AJÁNLJUK?	TANÁCSADÓ	IDŐPONT
grafológiai	<i>Ha az írásképed elemzésén keresztül szeretnél többet megtudni a fontos személyiségjegyeidről...</i>	Benedek Bianka	szerda 16.00-18.00
önéletrajzi	<i>Ha segítségre van szükséged önéletrajzod, motivációs leveled összeállításában. A jó önéletrajz az egyik legfontosabb feltétele az álláskeresésnek...</i>	Hugli Emese	kedd 14.30-15.30 szerda 14.30-15.30
életpálya	<i>Ha munkaerő-piaci felkészítésre van szükséged pszichológus segítségével (személyiségtesztek, képességtesztek).</i>	Nagy Etelka	hétfő 17.00-19.00 péntek 15.00-17.00
jogi	<i>Ha bármilyen jogi tanácsra van szükséged, vagy segítségre az egyetemi szabályzatokkal kapcsolatban...</i>	dr. Bihary Judit	időpont egyeztetés alapján
munkajogi	<i>Ha megtalálod a számodra megfelelő munkahelyet, és Téged választottak ki az állásra, a munkavégzés feltételeit szerződésben kell rögzíteni...</i>	dr. Jakab Nóra	hétfő 8.00-10.00
adó- és vállalkozási	<i>Ha mégsem egy cég munkavállalójaként helyezkedsz el, hanem egy saját vállalkozás beindítása mellett döntenél...</i>	Pálinkás András	időpont egyeztetés alapján
külföldi tanulmányok, ösztöndíjak	<i>Ha külföldön is szerencsét próbálnál...</i>	Gáspár Marcell	csütörtök 10.00-11.00

TANÁCSADÁS „Karrier +”	KINEK AJÁN LJUK?	TANÁCSADÓ	IDŐPONT
életvezetési	<i>Ha elakadásokkal küzdesz életvezetésedben,</i> <i>Ha szeretnél hatékonyan és harmonikusan működni a teljesítmény és magánélet terén,</i> <i>Ha segítségre van szükséged az alábbiak miatt:</i> - életed (életmódod, napirended) megszervezésében, - teljesítményszorongás, - az érzelmi-indulati élet elakadásai, - stressz kezelés, - párkapcsolati- és kötődési problémák, - konfliktuskezelés	Hugli Emese	kedd 14.00-15.00 szerda 14.00-15.00
személyiségfejlesztés	<i>Ha nyitott és motivált vagy az önismereted elmélyítésére, és érett, jól működő személyiség kialakításán dolgozol,</i> <i>Ha szeretnéd személyes kulcskompetenciáidat azonosítani és fejleszteni az alábbi területekre fókuszálva:</i> - színvonalas feszültségkezelő- és megküzdési stratégiák, - pozitív önértékelés és énkép, - rugalmasság, autonómia, - megfelelő kontrollfunkciók, - asszertív kommunikáció		
pályaorientációs	<i>Ha még nem tudod, mit szeretnél kezdeni a diplomáddal,</i> <i>Ha integrált és adekvát önképet szeretnél kialakítani a saját szerepedről a munka világában,</i> <i>Ha segítségre van szükséged</i> - saját céljaid megfogalmazásában, - a döntéshozatalban, milyen döntéseket és mikor kell meghozni, <i>mi szükséges a valós döntéshelyezethez,</i> - az életpálya tervezésben, klasszikus életutak (alkalmazottként, vezetőként, karrierperiódusok)	Dr. Lubinszki Mária	kedd 8.00-11.00
karrier	<i>Ha már tudod, mit szeretnél kezdeni a diplomáddal, de segítségre van szükséged abban:</i> - hogyan érheted el céljaidat, - hogyan érdemes gyakorlati helyet választanod, - hogyan érdemes megtervezned a karriered, - hogyan készülj a minőségi változásokra		
karrier⁺	<i>Ha karrier tanácsadásra van szükséged és hátrányos helyzetű, fogyatékkal élő, vagy szegregált szociális környezetből származó vagy</i>	Nagy Etelka	hétfő 17.00-19.00 péntek 15.00-17.00

TANÁCSADÁS „szociális információs”	KINEK AJÁNLIJUK?	TANÁCSADÓ	IDŐPONT
szociális ellátások, támogatási formák	Ha információt szeretnél kapni, milyen pénzübeli – és természetbeni juttatásokat vehetsz igénybe az egyetem falain kívül, ha szükséged van a támogatások igénybe vételéhez nyomtatványokra, ha segítségre van szükséged: - anyagi (megélhetési, lakhatási, adósságkezelési) problémáid rendezéséhez - gyermeknevelési gondok esetén - fogyatékoság, egészségkárosodás esetén - fentiek ügyintézésében	Varsás Éva Kiss Viktória	péntek 8.00 - 10.00 (előzetes bejelentkezés nem szükséges!)
térítési és juttatási	Ha információra van szükséged az egyetem falain belül igénybe vehető hallgatói támogatásokról, ösztöndíjakról és mentességekről, valamint a fizetendő díjakról és térítésekről	Sebestyén Csaba	szerda 9.00-11.00