

SLUŽBY PORADENSKÉHO CENTRA KATOLÍCKEJ UNIVERZITY

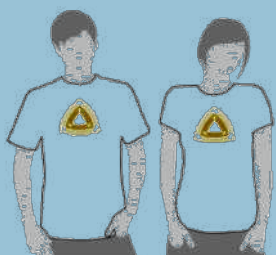
PRE ČLENOV KLUBU ABSOLVENTOV FF KU

Poradenské centrum Katolíckej univerzity v Ružomberku ponúka členom Klubu absolventov FF KU možnosť bezplatného využívania poradenských a podporných služieb.

SLUŽBY PORADENSKÉHO CENTRA PONÚKANÉ PRE ČLENOV KLUBU ABSOLVENTOV FF KU:

1. **Služby kariérového poradenstva ocenené Národnou cenou kariérového poradenstva, konkrétne:**
 - ⇒ kariérové poradenstvo zamerané na voľbu vzdelávacej a profesijnej dráhy
 - ⇒ kariérová diagnostika pre profesijnú prípravu, rozvoj kariéry klienta (identifikácia pracovného a študijného potenciálu klienta – identifikácia schopností, záujmov, zručností a vzdelávacích potrieb klienta a podpora rozvoja klientovho potenciálu)
 - ⇒ poradenstvo zamerané na podporu a rozvoj kľúčových kompetencií klienta potrebných pre uplatnenie na trhu práce a pre riadenie vlastnej kariéry
 - ⇒ poradenstvo pri uchádzaní sa o zamestnanie
 - ⇒ informovanie o voľných pracovných miestach
 - ⇒ sprostredkovanie kontaktov a spolupráce so spoločnosťami a organizáciami z praxe
 - ⇒ analýza dokumentov v oblasti zamestnanosti (životopis, motivačný list)
 - ⇒ poradenstvo k uplatneniu sa na trhu práce s rešpektom k doterajšej kvalifikácii klienta, k jeho zdravotnému stavu a obmedzeniam

PORADENSKÉ CENTRUM KU



2. Služby psychologického poradenstva, konkrétne:

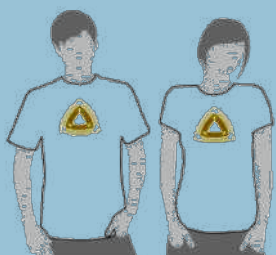
- ⇒ psychologické poradenstvo pri osobných, vzťahových a ďalších ťažkostiach
- ⇒ Biofeedback – o výhodách a efektívnosti Biofeedbacku hovoria mnohé odborné štúdie, ktoré potvrdzujú jeho spoľahlivosť pri poruchách učenia, pamäti či pozornosti, pri ťažkostiach so spánkom, pri bolestiach hlavy, pri strese, úzkosti, napätí a nervozite. Biofeedback je tiež metódou, ktorá slúži pri rozvoji osobnosti. Posilňuje vôľu, vytrvalosť či kreativitu.

Absolvent si môže vyskúšať, ako naše telo reaguje na stres. Naš organizmus dokáže sám informovať o tom, čo sa v ňom deje. Vďaka Biofeedbacku je možné zaznamenať veličiny, ako sú tep, dýchanie, kožná vodivosť, teplota či frekvencia elektrickej aktivity mozgu, ktorých nežiaduce hodnoty sú často symptómami psychickej nepohody, napr. strachu, stresu. Vďaka modernej technológii vieme tieto javy nielen zaznamenať, ale i pozitívne ovplyvniť.

3. Možnosť využívania Špeciálnej študovne Poradenského centra KU. Tým, že študovňa sa nachádza v priestoroch Univerzitnej knižnice, absolvent si môže do nej vziať požičanú knihu z knižnice (aj prezenčnú literatúru) a informácie z týchto publikácií si spracovať podľa potreby. Špeciálna študovňa je totiž vybavená mnohými asistenčnými technológiami, ako napr.:

- ⇒ Skenovacie pero – absolvent môže pero využiť, ak si chce uľahčiť vypisovanie citátov z kníh. Stačí skenovacím perom len prejsť po akomkoľvek riadku v knihe a označený text sa preniesie v elektronickej podobe do počítača. Pero šetrí čas a okrem toho tiež dokáže prekladať text z a do viacerých jazykov.
- ⇒ Diktovací softvér – dokáže prepísať do počítača text, ktorý mu absolvent nadiktuje.
- ⇒ Elektronická lupa – dokáže výrazne zväčšiť obraz a meniť jeho kontrast. Ak máme napr. biely podklad a čierne písmo, môžeme nastaviť čierny podklad a biele písmo atď. Elektronická lupa umožňuje pohodlné čítanie aj takého textu, ktorý nie je dostatočne veľký a výrazný.

PORADENSKÉ CENTRUM KU



V prípade záujmu nás navštívte osobne v Poradenskom centre KU, ktoré sídli v Univerzitnej knižnici Katolíckej univerzity v Ružomberku na treťom poschodí alebo nás kontaktujte na mailovej adrese poradna@ku.sk. Pri komunikácii uveďte, že ste členom Klubu absolventov FF KU.