

A photograph of three students in a study group. A young man with short brown hair, wearing a red and white plaid shirt over a black t-shirt, is smiling and holding a white mug. A young woman with curly brown hair, wearing a teal sweater, is leaning over him, also smiling. A third student with curly hair is partially visible in the foreground, looking down at a laptop. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

**ŠTUDENTSKÉ
CENTRUM
UKF V NITRE**

U nás si
centrom
diania

**PORADENSKÉ SLUŽBY
A PODPORA ŠTUDENTOV
UKF V NITRE**



MILÍ ŠTUDENTI UKF V NITRE

Študentské centrum (ŠC) vám ponúka širokú škálu poradenských služieb a podporu vašich mimoškolských aktivít.



Centralizovaná poradenská činnosť ponúka služby v nasledovných oblastiach:

- Kariérne poradenstvo a kariérne vzdelávanie
- Psychologické poradenstvo
- Poradenstvo a podpora pre študentov so špecifickými potrebami
- Poradenstvo zamerané na štipendiá a študentské pôžičky
- Poradenstvo zamerané na zdravie

V rámci podpory aktivít študentov poskytuje ŠC spoločenské priestory, technicko-materiálnu a tútorskú pomoc pre nových študentov univerzity. Zabezpečuje aj informačný servis o širokom spektre ponúk pre študentov, medzi ktoré patria ponuky práce, brigád, dobrovoľníckych a sociálnych činností, kultúrno-spoločenských, športových a iných podujatí.

Táto informačná brožúrka vám poskytne prehľad a stručný opis všetkých služieb Študentského centra UKF v Nitre, ako aj kontakty na jednotlivých zamestnancov UKF v Nitre, ktorí tieto služby zabezpečujú.



ADRESA:

Študentské centrum sídli v areáli Študentského domova Zobor, Dražovská 2, 949 01 Nitra. ([Mapa](#).)



WEB:

Informácie o jeho činnosti nájdete na webe [Študentské centrum](#) – [Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre](#)



Neváhajte nás kontaktovať:



Mgr. Miroslav Tvrдіk, PhD.
manažér Študentského centra UKF v Nitre
e-mail: mtvrdik@ukf.sk
tel.: 037/ 6408 140



Mgr. Ľubica Lachká
manažérka Študentského centra – Job kontakt UKF v Nitre
e-mail: llachka@ukf.sk
tel.: 0911 247 945

PODPORA MIMOŠKOLSKÝCH AKTIVÍT ŠTUDENTOV A ŠTUDENTSKÝCH ORGANIZÁCIÍ NA UKF V NITRE



Tieto aktivity sú zamerané na školenia a workshopy pre študentské organizácie s cieľom zlepšovať komunikačné a manažérske zručnosti študentov, ktorí v nich pracujú, ako aj ich tímovú spoluprácu. Okrem školení

a workshopov centrum ponúka spoločenské priestory, technicko-materiálnu a tútorskú pomoc pre pravidelné stretnutia študentských organizácií s cieľom zvýšenia ich participácie na príprave študentských projektov a podujatí. ŠC zabezpečuje aj informačný servis o širokom spektre ponúk pre študentov. Ide napr. o ponuky práce, brigád, dobrovoľníckych a sociálnych činností, kultúrno-spoločenských, športových a iných podujatí realizovaných na jednotlivých pracoviskách univerzity. Študentské centrum zabezpečuje aj podporu novým študentom UKF v Nitre, a to hlavne formou odovzdávania skúseností starších študentov mladším. Na stretnutiach sa dozvedia, na akú univerzitu prichádzajú, kto univerzitu a fakulty vedie, kto ich na univerzite zastupuje a ako môžu tráviť svoj voľný čas.

Konkrétne termíny a stručný opis aktuálne ponúkaných aktivít, školení a workshopov sa zverejňujú v rámci kalendára udalostí, ktorý je pravidelne aktualizovaný na webovom sídle Študentského centra [Študentské centrum](#) – [Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre](#).

Služby mimoškolských aktivít študentov a študentských organizácií koordinuje manažér Študentského centra UKF v Nitre.

Kontakt:
Mgr. Miroslav Tvrdík, PhD.
e-mail: mtvrdik@ukf.sk
tel.: 037/6408 140



KARIÉRNE PORADENSTVO A KARIÉRNE VZDELÁVANIE



Kariérne poradenstvo podporuje sebazpoznanie človeka, identifikovanie toho, v čom je dobrý, čo ho zaujíma, podporuje jeho sebarozvoj a motiváciu. Kariérne poradenstvo pomáha ujasniť si ciele a túžby, lepšie sa zorientovať a vybrať si z možností, pripraviť sa na zmeny, ale aj zmenu uskutočniť, hľadať rovnováhu medzi osobným a pracovným životom a riadiť osobnú kariéru. Kariérne poradenstvo je realizované formou individuálneho kariérneho poradenstva, ako aj skupinového kariérneho poradenstva.



SKUPINOVÉ PORADENSTVO

prebieha formou workshopov. Konkrétne termíny a stručný opis aktuálne ponúkaných workshopov sa zverejňujú v rámci kalendára udalostí, ktorý je pravidelne aktualizovaný na webovom sídle Študentského centra [Študentské centrum](#) – [Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre](#).

INDIVIDUÁLNE KARIÉRNE PORADENSTVO

prebieha jedenkrát do týždňa, časovo v rozmedzí od 45 do 60 minút v závislosti od typu problému. Konkrétny termín individuálneho poradenstva si treba dohodnúť u kariérnej poradkyne prostredníctvom e-mailu. Kariérne poradenstvo zabezpečujú tri kariérne poradkyne:



- PaedDr. Martina Romanová, PhD.,
- Mgr. Katarína Baňasová, PhD.,
- Mgr. Miriama Hudáková, PhD.

E-mailový kontakt na kariérne poradenstvo je:
karierneporadenstvo@ukf.sk

KARIÉRNE VZDELÁVANIE



Je zabezpečované Študentským centrom - JOB kontakt UKF v Nitre. Pozostáva z realizácie workshopov a školení zameraných na rozvoj vedomostí a zručností študentov UKF v Nitre s cieľom ich lepšieho uplatnenia sa na trhu práce. Témy workshopov/školení sú rôznorodé. Sú zamerané jednak na oblasť rozvoja vlastného podnikania (podpora manažérskych, marketingových, projektových zručností...), ale aj zručností potrebných pre získanie dobrého zamestnania (písanie životopisov, príprava na interview, komunikačné a prezentačné zručnosti...). Sú realizované v spolupráci s partnerskými organizáciami, medzi ktoré patria napr. Národné podnikateľské centrum, Slovenská asociácia koučingu, OZ Múdry pes a Rozbehnisa.sk. Konkrétne termíny a stručný opis ponúkaných workshopov sa zverejňujú v rámci kalendára udalostí, ktorý je pravidelne aktualizovaný na webovom sídle Študentského centra [Študentské centrum](#) – [Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre](#).

Služby kariérneho vzdelávania zabezpečuje manažérka ŠC UF v Nitre – Job kontaktu.



Kontakt:

Mgr. Ľubica Lachká

e-mail: llachka@ukf.sk

tel.: 0911 247 945



PORADENSTVO A PODPORA PRE ŠTUDENTOV SO ŠPECIFICKÝMI POTREBAMI

Pozostáva z komplexných informačných a poraden-
ských služieb pre študentov so špecifickými potreba-
mi. Týkajú sa výberu vhodného študijného programu
vzhľadom na znevýhodnenie, skrínungu a evidencie
študentov. Akademická podpora počas štúdia je
zameraná najmä na zabezpečovanie návrhov na pri-
merané úpravy a zabezpečovanie podporných služieb
pri štúdiu a individuálneho vyhodnocovania rozsahu
podpory pre študentov so špecifickými potrebami



v zmysle platnej vyhlášky o minimálnych
nárokoch študenta so špecifickými potreba-
mi č. 458/2012 Z. z. a vnútorného predpisu
UKF č. 28/2015 k zabezpečeniu všeobecne
prístupného akademického prostredia pre
študentov so špecifickými potrebami, ako aj

**asistencie pri zabezpečovaní služieb tlmočníka pre
nepočujúcich. Intervenčné a terapeutické služby sú
zamerané na riešenie špecifických porúch učenia** pro-
stredníctvom metódy Feuersteinovho inštrumentálne-
ho obohacovania – FIE, ale aj prostredníctvom iných
terapeutických metód. Technická podpora je zamera-
ná na zabezpečenie vhodného technického vybavenia,
zabezpečenie študijnej literatúry v prístupnej forme,
asistenciu pri zabezpečovaní služieb tlmočníka pre
nepočujúcich, zabezpečenie asistenčných technológií
podľa druhu zdravotného postihnutia a podobne.

Konzultácie a poradenstvo zabezpečuje poradkyňa
pre študentov so špecifickými potrebami. Každý uchá-
dzač o štúdium na UKF v Nitre so špecifickými potre-
bami, ako aj každý študent so špecifickými potrebami
si môže dohodnúť individuálnu konzultáciu.



Kontakt:

PaedDr. Vladimíra Poláčková, PhD.

e-mail: vpolackova@ukf.sk

tel.: 0908 078 177

PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVO

Obsah poradenstva je zameraný na individuálnu pomoc pri riešení osobných problémov, ktorými sú vzťahové problémy, akútne psychické krízy (strata partnera, životných istôt, zmena zdravotného stavu, úmrtie partnera alebo blízkeho človeka), psychické stavy vyvolané stresom (traumy, násilné incidenty, psychické vyčerpanie), úzkosť, depresia, sociálne a iné fóbie, nízka sebadôvera, ťažkosti vo zvládaní stresových situácií, partnerské nehody, psychosomatické ťažkosti, hľadanie zmyslu, naplnenia alebo nového smeru v živote.



Individuálne poradenské služby sú realizované dvakrát do týždňa, každý pondelok a stredu od 15.00 do 17.00 h v priestoroch Študentského centra UKF v Nitre, Dražovská 2, Nitra, miestnosť č. S-3. Počas núdzového stavu pandémie **COVID-19** je poradenstvo poskytované **online** prostredníctvom videohovorov, chatu, telefonicky alebo prostredníctvom e-mailu.

Skupinové poradenstvo prebieha formou workshopov. Konkrétne termíny a stručný opis aktuálne ponúkaných workshopov sa zverejňujú v rámci kalendára udalostí, ktorý je pravidelne aktualizovaný na webovom sídle Študentského centra [Študentské centrum – Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre](#).

Konkrétny termín individuálneho poradenstva si treba dohodnúť vopred u psychologického poradcu prostredníctvom e-mailu.



Kontakt:

Mgr. Jaroslav Lukáč

e-mail: jaroslav.lukac@ukf.sk

tel.: 037/6408 141

PORADENSTVO V OBLASTI ŠTIPENDIÍ A ŠTUDENTSKÝCH PÔŽIČIEK

Služby sú zabezpečované prostredníctvom individuálneho poradenstva a konzultácií. Sú zamerané na pomoc v oblasti financovania štúdia (rôzne typy študentských štipendií, pôžičiek a úverov) a finančného krytia študijných pobytov s cieľom pomôcť študentom riešiť ich sociálnu a finančnú situáciu. Obsahovo sa zameriavajú na zistenie sociálneho statusu študenta a s ním spoločne posudzovaných osôb na účely právneho nároku na sociálne štipendium, podanie informácií o postupe v správnom konaní po podaní žiadosti o priznanie sociálneho štipendia, poskytnutie základných informácií o možnosti a podmienkach získania pôžičky z Fondu na podporu vzdelávania, usmernenie k postupu podávania predmetnej žiadosti, poradenstvo v oblasti mimoriadnych štipendií, konzultácie vo veci nároku na štipendia vlády pre zahraničných Slovákov.



Individuálne konzultácie sú poskytované osobne a paralelne aj e-mailom a telefonicky na Oddelení štipendií, hlavná budova UKF v Nitre, Tr. A. Hlinku 1, prízemie, miestnosť č. TAHB31, Nitra, v nasledovných termínoch:

Pondelok 13.00 – 15.00

Utorok 9.00 – 12.00

Streda 9.00 – 12.00 a 13.00 – 15.00

Štvrtok 13.00 – 15.00

Počas núdzového stavu pandémie **COVID-19** je poradenstvo poskytované **prostredníctvom e-mailu**, prípadne **telefonicky**. Konzultácie zabezpečujú poradkyne v oblasti štipendií a študentských pôžičiek.



Kontakt:

Ing. Dana Buchová

e-mail: dbuchova@ukf.sk | tel.: 037/6408 161

Bc. Judita Brathová

e-mail: jbrathova@ukf.sk | tel.: 037/6408 160

PORADENSTVO ZAMERANÉ NA ZDRAVIE

Poradenstvo je zamerané na zdravý životný štýl, duševnú hygienu, ochranu, podporu zdravia, prevenciu najmä civilizačných chorôb. Poradkyne pomáhajú aj s orientáciou v systéme zdravotnej starostlivosti a informáciami, ktoré uľahčia starostlivosť o vlastné zdravie, ako aj zdravie rodinných príslušníkov. Poradenstvo je realizované individuálne alebo skupinovo podľa požiadaviek vybraných skupín. Individuálne poradenstvo sa realizuje osobne, telefonicky alebo online formou. Skupinové poradenstvo bude prebiehať formou workshopov. Konkrétne termíny a stručný opis aktuálne ponúkaných workshopov sa zverejňujú v rámci kalendára udalostí, ktorý je pravidelne aktualizovaný na webovom sídle Študentského centra [Študentské centrum](#) – [Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre](#).

Individuálne kontaktné poradenstvo je poskytované v priestoroch Študentského centra, Dražovská 2, 949 01 Nitra, miestnosť č. S-3 v nasledovných termínoch:

- Pondelok: 14.00 – 16.30
(PhDr. Alica Slamková, PhD.)
- Utorok: 13.00 – 15.30
(PhDr. Ľubica Poledníková, PhD.)
- Streda: 13.00 – 15.30
(PhDr. Miroslava Líšková, PhD.)



V prípade pandémie **COVID-19** bude zabezpečené poskytovanie individuálneho a skupinového poradenstva len **telefonicky** alebo **online** formou. Kontakt na online formulár je: poradenstvozdravie@ukf.sk.

Konzultácie a poradenstvo zabezpečujú tri poradkyne v oblasti zdravia.

Kontakty:



PhDr. Alica Slamková, PhD.

Poradkyňa sa špecializuje na oblasť onkologického, paliatívneho ošetrovateľstva a komunikáciu v ošetrovateľstve.

e-mail: aslamkova@ukf.sk

tel.: 0904 207 528



PhDr. Ľubica Poledníková, PhD.

Poradkyňa sa špecializuje na oblasť výživy, geriatrického ošetrovateľstva, starostlivosti o seniorov.

e-mail: lpolednikova@ukf.sk

tel.: 0905 339 200



PhDr. Miroslava Líšková, PhD.

Poradkyňa sa špecializuje na oblasť vnútorných chorôb a ošetrovateľstva, výchovu k zdraviu a preventívnu starostlivosť.

e-mail: mliskova@ukf.sk

tel.: 0904 104 593

