**HELP tájékoztató**

Összegyűjtöttünk a képzéséhez igazodva olyan szolgáltatásokat, amelyeket igénybe vehet, ha az alábbi táblázat első oszlopában feltüntetett problémát, elakadást tapasztal. A második oszlopban megtalálja, kihez fordulhat. Figyelmébe ajánljuk még a HELP honlapját is (<https://www.btk.elte.hu/help>), amelyen további információkat talál a hallgatói eredményesség elősegítésével kapcsolatban.

|  |  |
| --- | --- |
| Szakmai segítségre van szükségem valamely szakos tárgy teljesítésével kapcsolatban. | Az adott kurzus oktatója.  A Spanyol Nyelvi és Irodalmi Tanszék szakmentora: Miklós Laura ([miklos.laura@btk.elte.hu](mailto:miklos.laura@btk.elte.hu))  Fogadóóra: csütörtök 15:00-16:00 (előzetes bejelentkezés szükséges).  A szakmentoron keresztül tájékozódhat a kortárs mentorálás lehetőségéről is. |
| Általános tanulási nehézséget, elakadást tapasztalok az egyetemi előrehaladásomban; pszichológiai okot valószínűsítek. | Tanácsadás: Sifter Éva HELP tanácsadó szakpszichológus ([sifter.eva@btk.elte.hu](mailto:sifter.eva@btk.elte.hu))  A Neptunban SZABV-001 Tanulásmódszertan címen szabadon választható, nulla kredites (self-paced Canvas-) anyag elvégzését javasoljuk. |
| Életvezetési nehézségeim vannak, tanácsadáson szeretnék részt venni. | Életvezetési Tanácsadó  (<https://www.ppk.elte.hu/tanacsado> Bejelentkezés: [tanacsado@ppk.elte.hu](mailto:tanacsado@ppk.elte.hu))  Kortárs Segítő Csoport (http://kortars.elte.hu/ Bejelentkezés: [kortars.segito@ppk.elte.hu](mailto:kortars.segito@ppk.elte.hu)) |
| Szeretném jobban megismerni és hatékonyabban használni saját erőforrásaimat. | Figyelje a HELP honlapján az *Önbizalom-növelde* alkalmait. |
| Speciális képzési igényem van (orvosszakértő által igazolt állapot miatt), de nem regisztráltam speciális igényű hallgatóként. | Kari fogyatékosügyi koordinátor: Fülöpné Cserhalmi Edina, Senkei-Kis Zoltán ([specialis@btk.elte.hu](mailto:specialis@btk.elte.hu))**:**)  SHÜTI: https://www.elte.hu/eselyegyenloseg/szolgaltatasok |
| Szeretnék célokat kitűzni a pályámmal, karrieremmel kapcsolatban, ehhez tanácsadást szeretnék igénybe venni. | Karrierközpont: Kassa Gabriella tanácsadó szakpszichológus (<https://karrierkozpont.elte.hu/karriertanacsadas/> Bejelentkezés: [kassa.gabriella@kancellaria.elte.hu](mailto:kassa.gabriella@kancellaria.elte.hu)) |
| Úgy látom, hogy a hallgatói érdekek nem érvényesülnek megfelelően a képzésemben. | Magyar Intézeti Képviselet (<http://btkhok.elte.hu/magyar_kepviselet/>  https://www.facebook.com/mszhek/) |
| Az egyetemi Etikai kódex megsértését, etikai vétséget tapasztalok (pl. hatalommal való visszaélés szemtanúja vagyok). | Kari Etikai Bizottság: Elnök dr. Gintli Tibor (gintli.tibor@btk.elte.hu) |
| Az egyenlő bánásmódot sértő magatartást tapasztalok (pl. valamely védett tulajdonság miatt hátrányosan megkülönböztetnek kari polgárt vagy azok csoportját). | Kari Esélyegyenlőségi Bizottság: Elnök dr. Senkei-Kis Zoltán ([specialis@btk.elte.hu](mailto:specialis@btk.elte.hu))  Ombudsman: Dr. Székely László ([ombudsman@elte.hu](mailto:ombudsman@elte.hu)), **Telefon/Mellék:** (36) 1 411 6500/5274, 5421; (36) 1 411 6700/5274, 5421; (36) 1 485 5200/5274, 5421 |
| Ha valaki kritikus állapotban, vészhelyzetben van az egyetem területén | akkor mentőt kell hívni (104, 112). |
| Ha valaki közel van a kritikus mentális állapothoz, de még tud önállón segítséget kérni, akkor az ambulanciát érdemes felkeresni | A Lelki Elsősegély számai ingyenesen hívhatók a nap 24 órájában: 116-123; +36 80 810 600;  hasznos lehet a honlap is: <https://sos116-123.hu/>  https://ongyilkossagmegelozes.hu/ |

Figyeljünk egymásra!

Sikeres tanulmányokat kívánnak a HELP munkatársai.