



MENTORFÜZET

Semmelweis Hallgatói Mentorprogram

Tájékoztató ÁOK-s mentorok számára

20

25

–

20

26



KEDVES MENTORUNK!

E tájékoztató füzet célja, hogy útmutatóként szolgáljon a Semmelweis Mentorprogramba jelentkező, ill. abban résztvevő ÁOK-s mentorok számára. Ízelítőt nyújt a mentorálás bevált módszereiből, a tanulmányi támogatás hatékony formáiból, valamint összegzi azokat az erőforrásokat, amelyeket a hallgatók jóléte és tanulmányi sikerei érdekében biztosít az Egyetem.



4

6

7

10

11

12

13

15

17

17

TARTALOM

A program bemutatása

Éves menetrend

Képzések

Szupervíziós alkalmak

**Mentornapló követelmények
és határidők**

A jóllét elősegítése

Ismerd meg a csapatot!

**Tippek az elsőéves hallgatók
segítéséhez**

**Hallgatói jogok
és kötelezettségek**

**Közéleti tevékenységek és
hallgatói támogató
szolgáltatások**



A PROGRAM BEMUTATÁSA

A Semmelweis Egyetemen Mentorprogramjának célja, hogy átfogó támogatást és iránymutatást nyújtson a frissen érkező hallgatók számára tanulmányaik

megkezdésében, illetve végig az első tanévük alatt. A mentor-mentorált kapcsolat kialakításával a program egyrészt a hallgatók sikeres előmenetelét kívánja elősegíteni, másrészt igyekszik megkönnyíteni az egyetemi életbe való zökkenőmentes beilleszkedést. A program az Általános Orvostudományi Kar magyar, angol és német nyelvű programján kívül a Gyógyszerésztudományi Karon fut jelenleg. A továbbiakban az ÁOK magyar programjára vonatkozó részleteket olvashatsz.

Mentornak **legalább harmadéves orvostanhallgatók** jelentkezhetnek az e-mailben vagy a Neptunon keresztül kiküldött jelentkezési űrlap kitöltésével.

Az adott tanévben mentorkodó minden hallgatónak kötelező felvenni a programhoz tartozó tantárgyat a Neptun rendszerben, mind az őszi és a tavaszi félévben (az e tantárgy miatti esetleges kredittúlfutás nem okoz fizetési kötelezettséget), mivel a félév során a legfontosabb, friss információk a tantárgy Moodle felületén lesznek elérhetőek. A program követelményeinek sikeres teljesítése **félévente 2 szabadon választható kreditpontot ér.**

A Mentorprogram keretei, tantárgyi követelményei:

https://semmelweis.hu/magtud/files/2025/09/CyZs_Mentorprogram25_26_kovetelmeny_magyar0920.pdf

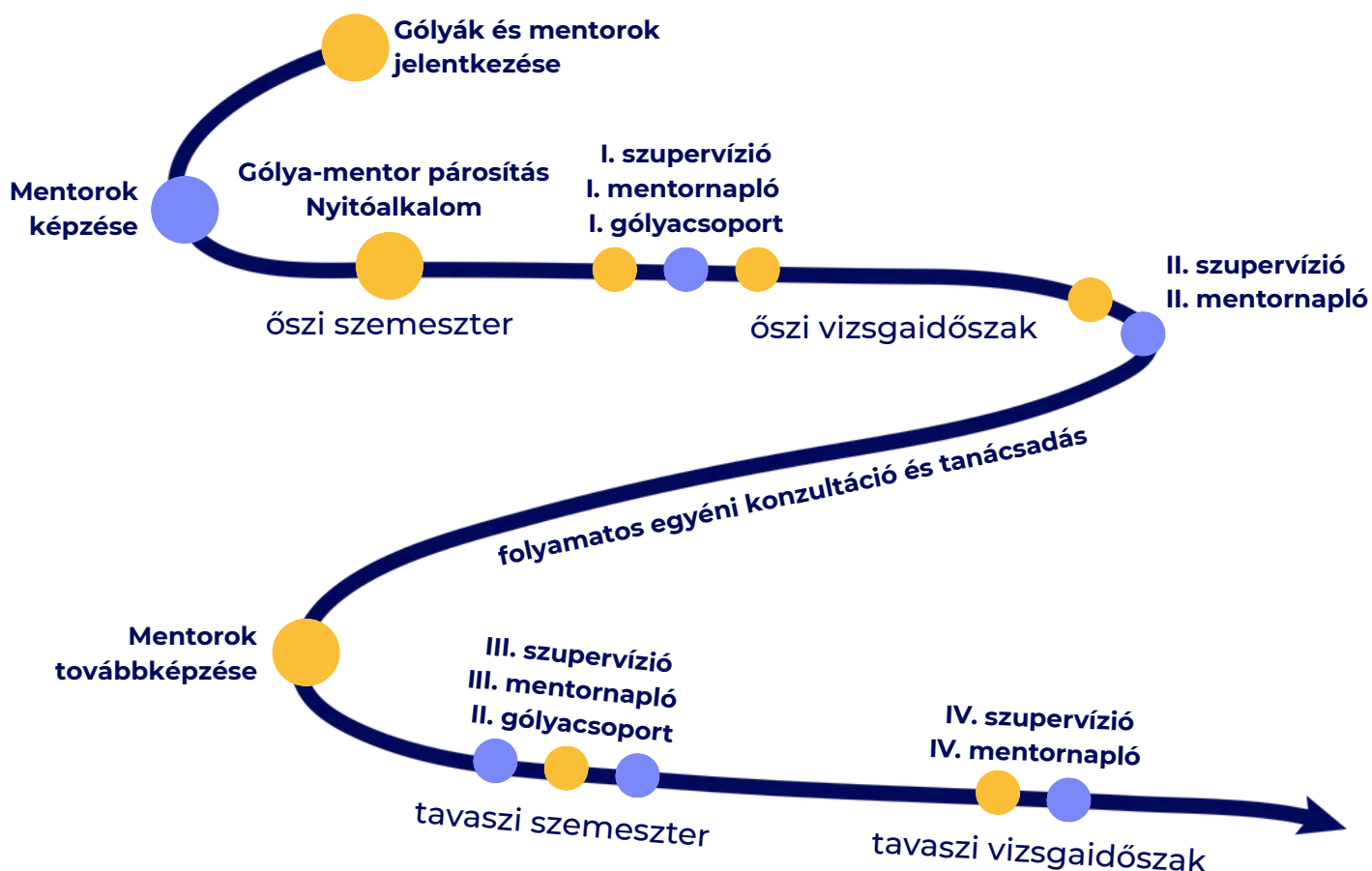
A mentoroktól elvárt, hogy a program szabályait következetesen betartsák. Ezek közé tartozik a mentoráltakkal való rendszeres kapcsolattartás, a mentornapló folyamatos vezetése, a szupervíziós és képzési alkalmakon való részvétel, valamint a megfelelő szakmai keretek tartása, és az együttműködés a csoportvezetőkkel, a program szervezőivel.

- **Rendszeres kapcsolattartás a mentoráltakkal:** A mentoráltakkal való folyamatos kommunikáció fenntartása heti online találkozók/üzenetváltás és félévente négy-öt személyes találkozó formájában.
- **Mentornapló vezetése:** A mentor–mentorált közötti kapcsolat részletes dokumentációja, és a naplók benyújtása a megadott határidőre a Moodle-ön keresztül, összesen 5 alkalommal.
- **Szupervíziós alkalmakon való részvétel:** Részvétel az előre meghirdetett csoportos szupervíziós alkalmakon tapasztalatomegosztás és tanácskérés céljából, összesen 4 alkalommal, illetve egyszer egyéni konzultáción.
- **Szakmai határok betartása:** A mentorálás szakmai kereteinek megtartása, a mentor lehetőségeit meghaladó esetek jelzése a csoportvezető felé. Az együttműködés a csoportvezetővel és a szervezői csapattal elengedhetetlen a minőségi munkavégzéshez.
- **Nyitó eseményen és képzési alkalmakon való részvétel:** A mentoroknak kötelező részt venni a program nyitóeseményén, valamint a tanév kezdete előtt és az őszi félév során tartandó 3x1,5 óra képzési alkalmon, a tavaszi félévben pedig 2x1,5 óra képzési alkalmon.

A fenti keretek megsértése esetén a programban való további részvétel és a kreditpontok jóváírása nem biztosított.

A PROGRAM ÉVES MENETRENDJE:

- **Kompetenciák képzés** - 08.25-09.05
- **Tanévkezdés:** I-III. évfolyamon 09.01, IV-V. éven 09.08
- **Nyitóalkalom:** - 09.17 17:00
- **Őszi szemeszter**
 - 0. Mentornapló határidő: 10.05
 - 1. Szupervízió: 10.22-11.07
 - 1. Mentornapló határidő: 12.07
- **Vizsgaidőszak kezdete: 12.15**
 - 2. Mentornapló határidő: 01.18
 - 2. Szupervízió: 02.04-02.20
- **Tavaszi szemeszter**
 - 3. Mentornapló határidő: 03.22
 - 3. Szupervízió: 04.15-30
- **Vizsgaidőszak kezdete: 05.26**
 - 4. Mentornapló határidő: 06.14
 - 4. Szupervízió: 06.24-07.10





KÉPZÉSEK

A **képzéseken** való részvétel **elengedhetetlen** a mentorok készségeinek fejlesztéséhez és a mentorálási technikák naprakészen tartásához. Ezen alkalmak egyúttal a mentorok **jóllétét**, személyes **fejlődését** is célozzák, a mentoráláson kívül is kamatoztatható készségek, a tanulmányok során is hasznosítható tudás elsajátítására biztosítanak lehetőséget. A részvétel továbbá az aláírás megszerzésének is feltétele.





KOMPETENCIÁK KÉPZÉS

A tanév elején ezen alkalomak során a mentorok megismerhetik a mentori munka elvárásait és szabályait, illetve segítséget, útmutatást kaphatnak a mentori szerep betöltésével, a mentorált megfelelő támogatásával kapcsolatosan. **A**

kompetenciák képzés teljesítése a mentorálttal való munka megkezdésének feltétele. A

kompetenciák képzésen együtt résztvevő mentorok és a képzés vezetője a tanév során várhatóan egy mentorcsoportot alkotnak majd, így a jelentkezőkkel tudjátok jelezni felénk a csoport és csoportvezető iránti preferenciátokat. Ezeknek igyekszünk eleget tenni, de a teljesülésüket garantálni nem tudjuk.

Először mentorkodó (junior) mentoroknak ez az alkalom 2x1,5 óra, senior mentoroknak 1x1,5 óra időtartamú. Ezeket a képzéseket 08.25-09.05 között tartjuk, a jelentkezés menetéről emailben küldünk tájékoztatást.



AZ ŐSZI FÉLÉV TOVÁBBI KÉPZÉSI ALKALMAI

Junior mentorok számára a Pszichés támogatás és az alarm tünetek felismerése témájában tartunk még 1x1,5 órás képzést, tervezetten szeptember folyamán.

Senior mentoroknak további 2x1,5 órát kell teljesíteni, amelynek keretében

1. részt vehetnek junior kompetenciák képzési alkalmon segítőként,
2. részt vehetnek az elsőévesek "Orvosi személyiségfejlesztés és pályaszocializáció" tanóráján vagy
3. a Moodle-ben meghirdetett képzések egyikén.

A TAVASZI FÉLÉV KÉPZÉSEI

Ebben az időszakban 2x1,5 óra képzési alkalmon kötelező részt venni, választható témában. A jelentkezés a szemeszter elején a Moodle rendszeren keresztül történik.

Példák a képzések témaköreiből:

- Kiegészítőmegelőzés
- Orvos-mentor párhuzamok
- Asszertivitás
- Tanulásmódszertan
- Motivációs interjú
- Életmód és jóllét
- Reziliencia fejlesztés
- Karriertervezés
- Stresszkezelés

SZUPERVÍZIÓS ALKALMAK - CSOPORTOS MŰKÖDÉS

Nyitóalkalom

A félévet egy olyan alkalommal nyitjuk meg, amire az összes mentort, mentoráltat, csoportvezetőket, valamint a program minden további szervezőjét meghívjuk. Ez az alkalom lehetőséget teremt a program szellemiségének széleskörű megismertetésére, az első mentor-mentorált találkozó megvalósulására és a teljes csoport (csoportvezető - mentorok - mentoráltak) találkozására is. **A részvétel mentorok számára kötelező.**

Az alkalom időpontja: szeptember 17, szerda 17.00

TIPP: A tavalyi évben több mentor-mentorált párnak is bevált, hogy az első találkozót a nyitóalkalom előttre időzítették, így az alkalomra már együtt jöttek.

Szupervíziós alkalmak

10-15 fő részvételével, lehetőség szerint a saját csoporttal zajló, a csoportvezető által meghirdetett és vezetett foglalkozások, ahol a mentori feladatokkal kapcsolatos **tapasztalatok, problémák** közös **megbeszélésére, segítségkérésre**, a következő időszak megtervezésére, és mások és a mentor saját munkájával kapcsolatos visszajelzésre nyílik lehetőség. A szupervíziókon való jelenlét kötelező, az aláírás feltétele.

- **Őszi félév: Kettő szupervíziós alkalom**
 - október vége-november eleje (10.22-11.07)
 - február eleje (02.04-20)
- **Tavaszi félév: Kettő szupervíziós alkalom**
 - április vége (04.15-30)
 - június vége-július eleje (06.24-07.10)

A csoportos alkalmakon túl, a csoportvezetők minden, a csoportjukba tartozó mentor számára biztosítanak **egyéni konzultációs lehetőséget** is, amit előzetes egyeztetést követően tudtok igénybe venni. Az év során egy ilyen alkalmon kötelező részt venni.

MENTORNAPLÓ KÖVETELMÉNYEK ÉS HATÁRIDŐK

A mentoroknak részletes mentornaplót kell vezetniük, amelyben dokumentálják a mentoráltakkal folytatott munkát, találkozókat és mentoráltjuk fejlődését. A naplókat megadott határidőre szükséges benyújtani a mentorált haladásának nyomon követése és a mentor munkájának átláthatósága érdekében. A napló megírásához egy előre megadott sablont kell használni, a kész munkát a Moodle rendszeren keresztül lehet benyújtani. Félévenként 2 napló kötelező.

Őszi félévi határidők:

- 0. Mentornapló - Kapcsolatfelvételi visszajelző: 10.05
- 1. Mentornapló - Az első demó élmények, a vizsgaidőszakra való felkészülés tapasztalatai: 12.07
- 2. Mentornapló - Félévzárás, az első vizsgaidőszak: 01.18

Tavaszi félévi határidők:

- 3. Mentornapló - A vizsgaidőszak lezárása, új félév kezdete: 03.22
- 4. Mentornapló - A második félév zárása: 06.14
 - három hét áll majd a rendelkezésekre ennek a naplónak a feltöltésére, hogy ezzel megkönnyítsük a vizsgaidőszakos mentorok dolgát!

A naplók pontozásának menete a Moodle-ben elérhető. A naplók átlagából alakul ki a félévi végi jegy.



A JÓLLÉT ELŐSEGÍTÉSE

A Mentorprogram támogatja mind a mentorokat, mind a mentoráltakat a jóllét, a testi, lelki egészség fenntartásában. Egyrészt a szupervíziós és képzési alkalmak során, másrészt a csoportvezetővel biztosított egyéni konzultációk keretében. Ezeken felül a program közösségi média felületein is találhattok a mentális egészség támogatásával kapcsolatos tartalmakat.

Semmelweis Hallgatói Mentorprogram Instagram – mentális egészséggel kapcsolatos tartalmak

Továbbá az Egyetemen elérhető további **támogató lehetőségeket** is becsatornázzuk.

A mentális egészséggel kapcsolatos nehézségek kezelésében a mentoroknak és mentoráltaknak is elérhető a **Diáktanácsadó** által nyújtott pszichológiai tanácsadási lehetőség és szükség esetén továbbirányítás.

Diáktanácsadó – Magatartástudományi Intézet

Az egészséges életmóddal kapcsolatos kérdésekben, életmódváltásban pedig a **Prevenációs Szakrendelés** tud iránymutatást, támogatást, tanácsokat nyújtani.



ISMERD MEG A CSAPATOT

A program vezetői és tanácsadói támogatják és kísérik a programban résztvevő mentorokat és gólyákat a Semmelweis Egyetemen bejárt útjuk során. Tapasztalatukkal, odafigyelésükkel és a közösség iránti elkötelezettségükkel biztosítják, hogy minden hallgató otthon érezze magát a programban és az egyetemen.

**Kollár
Kristóf**



Operatív vezető

Nagyon büszke vagyok arra, hogy egy olyan program élén dolgozom kollégáimmal, mely évről évre orvostanhallgatók százainak segít beilleszkedésükben, készségfejlesztésükben és mentális egészségük megőrzésében. Mindezt egy olyan csapattal mögöttem, akik egytől egyig fantasztikus emberek, kiemelkedő egyéniségek és bármikor támaszkodhatok rájuk.

**Györffy
Zsuzsa**



Szakmai Főtanácsadó

A programban szakmai tanácsadóként igyekszem mind az oktatási, szupervíziós, mind a szervezési, adminisztrációs munkákat menedzselni, koordinálva a szervezőcsapat munkáját. Részt veszek a tananyagfejlesztésben, a képzések/szupervíziók módszertanának kidolgozásában. Ezen felül speciális képzésekkel (kiegészítő előkészítés) segítem a mentorok munkáját és igyekszem folyamatosan a program további fejlesztését előkészíteni.

**Árva
Dorottya**



Oktatásszervezési Koordinátor

Képzéseket és szupervíziókat tartok és szervezek a programban, illetve ezek koncepciójának fejlesztésében is részt veszek. Ezen felül a közösségépítő programok szervezésével és a honlap szerkesztésével, a szervezői csapat menedzsmentjével foglalkozom.

**Végh
András**



Programalapító

Jelenleg az Egyetem Szemészeti Klinikájának rezidense vagyok. Gyakorló orvosi pályám mellett mindenképp szerettem volna folytatni a Mentorprogram szervezését, amelyet immáron a Magatartástudományi Intézet által biztosított háttér segítségével végzek.

**Purebl
György**



Szakmai tanácsadó

A programban a pszichés támogatás könnyen és gyorsan alkalmazható módszereiről, valamint a figyelmet igénylő pszichológiai tünetek felismerése témákban tartok minden tanévben képzést, ezen felül szupervíziós csoportot tartok a mentoroknak, valamint biztosítom a szakmai háttér háttérét a Magatartástudományi Intézet részéről.

**Susánszky
Anna**



Megbízott oktató

A Mentorprogramot, mint kortárs segítő lehetőséget nagyon jónak, fontosnak tartom. Az elsőévesek többségének nagy szüksége van egy felsőbb éves kortársra, aki első kézből, a saját személyes tapasztalatait felhasználva tud segítséget nyújtani mind a tanulással, mind az egyetemi élet más (pl. szociális) területeivel kapcsolatban. A mentorok is segítséget kapnak, hogy minél professzionálisabb szinten tudják segíteni a mentoráltjukat, és a saját jóllétükhöz is, ami szintén kiemelt fontosságú, hiszen jól segíteni az tud, aki maga is jól van.

**Kristóf
Gergő**



Megbízott oktató

Hallgatóként két évig mentorkodtam a programban, szervezőként pedig a diploma megszerzése – 2021. ősze – óta segítem a csapatot. Megnyugtató érzés látni, hogy az egyre inkább csapatmunkát igénylő egészségügyi világban igazi kollegiális teamként dolgozhatunk a mentorokkal, szakmai tanácsadókkal együtt, egyfajta primer prevencióként a mindenkit fenyegető kiégés ellenében.

**Samu
Zsófia**



Megbízott oktató

A 2025/26-os tanév szeptemberétől a Rehabilitációs Klinika munkatársaként kezdem meg orvosi pályámat, emellett a korábbi évek jó tapasztalatai miatt a Mentorprogramhoz csatlakozva, szupervíziók tartásában, valamint a mentorokkal, gólyákkal való kapcsolattartással járulok hozzá a Program működéséhez.

**Kiss Bálint
Adrián**



Megbízott oktató

Negyedéves koromtól a mentorprogram keretében is folytattam ezt a tevékenységet, és megtapasztaltam, mennyire inspiráló mások fejlődésének részese lenni. Örömmel tölt el, ha hozzájárulhatok ahhoz, hogy valaki magabiztosabbá váljon, elérje a céljait, vagy egyszerűen jobban érezze magát az egyetemi közegben. Hiszek abban, hogy minden apró támogatás számít, és együtt könnyebb megtalálni a megoldásokat.

**Jámbor
Márk**



Kutatási munkatárs

A mentorprogramhoz a legelső évben, 2018-ban csatlakoztam mentorként. Nagyon tetszett az ötlet, és nagyon nagy további potenciált láttam benne. Ezért megkerestem Andrást a bővítés ötletével, és innentől kezdve mint szervező is részt veszek a programban. A tanulmányaim során hamar világossá vált számomra a mentális egészség fontossága, ezért is szerettem volna egy nyitott segítő-összekötő programot létrehozni az egyetemen.

TIPPEK AZ ELSŐÉVES HALLGATÓK SEGÍTÉSÉHEZ

Segítségnyújtás az ismétlésben és a vizsgafelkészülésben

Ismétlési tippek:

- A tételsor átnézésével az erősségek és fejlesztendő területek azonosítása.
- Megbízható források használata a tanuláshoz, mint például Amboss (egyetemi e-mail címmel hozzáférhető), Osmosis és az adott intézet által ajánlott tankönyvek.
- Ismételés a tételsor alapján, összefoglaló jegyzetek írása.

AMBOSS	Online tanulási felület, amelyik végigkísér az orvosi képzésen.
UpToDate	Megbízható információkat tartalmazó, naprakész tudományos publikációk.
ANKI	FlashcardSzemélyre szabható tanulókártyák sokféle funkcióval, pl. térközös ismételés.
Osmosis	Tömör, könnyen érthető videók. (Ingyen kiprób
További források: Ninja Nerd, Kenhub (anatómia tanuláshoz), Lecturio!	

Vizsgastratégia:

- Alapfogalmak, összefüggések és grafikonok megértésére koncentráció, mivel ezek gyakran előkerülnek a vizsgákon.
- A szóbeli vizsga magabiztos megközelítése, előtérbe helyezve a tiszta, érthető megfogalmazást
- Az aktív felidézés gyakorlása, olyan tanulási technikák alkalmazása, amelyek elősegítik a rendszerezett tanulást és a hatékony ismételést.

Időbeosztás:

- Időbeosztás közös kidolgozása a mentoráltakkal, célok meghatározása, tanulási terv készítése.
- A vizsgaidőszakra felkészülés megfelelő időben történő elkezdésének hangsúlyozása.
- A vizsgák megfelelő beosztásának, sorrendjének közös kialakítása.

Kérjük a mentorokat, hogy ismerjék meg az elsőéves hallgatók félévközi számonkéréseinek ütemezését, az egyes tantárgyak követelményrendszerét.

Részletes információk az első év főbb tantárgyairól az Általános Orvostudományi Karon a következő weboldalakon érhetők el:

- [Anatómiai Intézet](#) (Makroszkópos anatómia, Mikroszkópos anatómia)
- [Orvosi biofizika](#)
- [Orvosi kémia](#)
- [Orvosi biokémia](#)
- [Sejttan](#)

Megismerkedés a Neptun rendszerrel:

Iránymutatás a Neptun rendszer használatával kapcsolatban, úgy mint vizsgafelvétel, kurzusjelentkezés és egyéb adminisztratív feladatok. Ezáltal biztosítható, hogy a hallgatók rendelkezzenek a tanulmányi sikerekhez szükséges alapvető eszközökkel.

HALLGATÓI JOGOK ÉS KÖTELEZETTSÉGEK

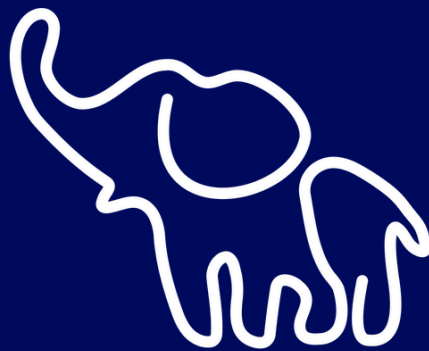
Az egyetemi hallgatók jogainak és kötelezettségeinek áttekintése segítséget nyújthat a pozitív tanulási környezet, illetve a tisztességes tanulmányi magatartás kialakításában. (Tanulmányi és Vizsgaszabályzat 2025)

KÖZÉLETI TEVÉKENYSÉGEK ÉS HALLGATÓI TÁMOGATÓ SZOLGÁLTATÁSOK

A Semmelweis Egyetem hallgatói számára tanórán kívüli, illetve közéleti tevékenységek széles körének végzésére nyílik lehetőség. Emellett a tanulmányok végzésének nehezítettsége, pszichológiai problémák esetén a Diáktanácsadó segítségét is kérhetik.

- **Hallgatói Önkormányzat (HÖK):** hallgatók érdekképviselőként és szolgáltatásaiért felelős szervezet.
- **Budapesti Orvostanhallgatók Egyesülete (BOE):** Prevenációs és egészségfejlesztési előadások tartása, külföldi cseregyakorlatokon való részvétel.
- **Instruktorok Öntevékeny Csoport (IÖCS):** Elsőévesek támogatása a gólyatáborban, egyetemi rendezvények szervezése (pl. gólyabál).
- **Hallgatói Pszichológiai Konzultációs Szolgálat (Diáktanácsadó):** Az egyetem végzését akadályozó problémák (pl. stressz, szorongás, elbizonytalanodás) kapcsán pszichológiai konzultáció, tanácsadás.





Semmelweis Hallgatói Mentorprogram

Weboldal

<https://semmelweis.hu/mentorprogram/>

E-mail

mentorprogram@semmelweis.hu

Instagram

[@semmelweis_mentor_hun](https://www.instagram.com/semmelweis_mentor_hun)

Az intézet weboldala

<https://semmelweis.hu/magtud/>