

# ODBORNÁ PRAX



# Odborná prax v



## KOMU JE ODBORNÁ PRAX URČENÁ?

Študentom vysokých škôl z humanitných odborov (psychológia, sociálna práca, pedagogika...) denného aj externého štúdia od 1. ročníka 1. stupňa vzdelania až po 2. ročník 2. stupňa vzdelania.

## KOMU SA TREBA OZVAŤ V PRÍPADE ZÁUJMU?

Ozvíte sa prosím na email [ahoj@klubnapeknej.sk](mailto:ahoj@klubnapeknej.sk) s uvedením informácií:

- čo študujete
- v ktorom ročníku sa nachádzate
- typ odbornej praxe (, o kt. máte záujem)
- počet hodín (, ktorý potrebujete)
- obdobie (, v kt. musíte prax absolvovať)

Email formulujte slušne a formálne podľa všetkých náležitostí.



Vyhradzujeme si právo nereagovať na správy či telefonáty s neslušným či agresívnym podtónom.



V prípade otázok taktiež napíš na [ahoj@klubnapeknej.sk](mailto:ahoj@klubnapeknej.sk)



Nevolaj. Počkaj, kým ti odpíšeme. Uchádzačov je veľa, najmä v praxové obdobia. Na každého príde rad.

# ZÁŽITKOVÁ PRAX

# Odborná prax v



**typ:** zážitková odborná prax v nízkoprahovom centre

**trvanie:** max. 30 hodín

Zážitková prax pozostáva zo vžitia sa do roly klienta - napísať si svoj životný príbeh, chodiť do Klubu ako mladí (nie ako pracovník) a písať si z každého dňa krátky záznam o tom, ako bolo. Na záver je reflexia s odborným pracovníkom a vysvetlenie základných princípov nízkoprahového centra.



# Zážitková prax



## Zadanie:

Tvorba životného príbehu klienta

## Cieľ zadania

Cieľom tejto úlohy je vžiť sa do roly mladého človeka – klienta nízkoprahového centra – a prostredníctvom vlastného príbehu lepšie pochopiť jeho životnú situáciu, prežívanie a potreby. Vďaka tomu, môže študent získať lepšie porozumenie roly odborného pracovníka v nízkoprahovom centre.

## Inštrukcie k spracovaniu

Pred začiatkom návštev centra si vytvor *fiktívny životný príbeh*, v ktorom budeš vystupovať ako mladý človek (nie ako pracovník alebo študent).

Príbeh by mal pôsobiť *realisticky a uveriteľne* a bude slúžiť ako tvoj „vstup“ do roly klienta počas celej zážitkovej praxe.

## Forma spracovania

- rozsah: približne 1–2 strany (alebo podľa dohody),
- písané v prvej osobe (ja-forma),
- jazyk jednoduchý, autentický, ako by písal mladý človek.

## Dôležité upozornenia

- Príbeh je fiktívny, ale môže čerpať z reálnych skúseností (bez uvádzania konkrétnych osôb).
- Počas celej zážitkovej praxe zostávaš v tejto roli.
- Príbeh nebude hodnotený podľa „správnosti“, ale podľa miery vžitia sa do roly.

## Záver

Tento príbeh bude základom pre tvoje denné záznamy zo zážitkovej praxe a následnú reflexiu s odborným pracovníkom, kde sa spoločne pozrieme na princípy fungovania nízkoprahového centra.

# Zážitková prax



## Obsah príbehu

Vo svojom príbehu sa zameraj najmä na tieto oblasti:

### 1. Základné informácie

- vek, pohlavie (ak je pre teba dôležité),
- miesto, kde žiješ,
- škola / práca / nezamestnanosť.

### 2. Rodinné zázemie

- s kým žiješ,
- aké sú vzťahy v rodine,
- či máš doma podporu alebo konflikty.

### 3. Voľný čas a kamaráti

- kde tráviš čas,
- s kým sa stretávaš,
- čo ťa baví / nebaví.

### 4. Aktuálne ťažkosti alebo výzvy

- čo ti momentálne robí starosti,
- s čím zápasíš (škola, vzťahy, peniaze, emócie, správanie, závislosti, budúcnosť...).

### 5. Vzťah ku Klubu

- prečo si začal/a chodiť do Klubu,
- čo od neho očakávaš,
- ako sa tam cítiš.

# Zážitková prax



## Krátka ukážka životného príbehu (vzor)

*Volám sa Adam a mám 16 rokov. Bývam s mamou a mladšou sestrou v podnájme. Otec s nami už nebýva a veľmi sa nestretávame. V škole mi to nejde tak, ako by som chcel, často sa neviem sústrediť a mám pocit, že ma učitelia už vnímajú len ako problémového.*

*Väčšinu času trávim s kamošmi vonku alebo pri mobile. Do Klubu som začal chodiť, lebo tam môžem byť bez toho, aby odo mňa niekto hneď niečo chcel. Je tam pokojnejšie než doma a mám pocit, že tam môžem byť sám sebou.*

*Momentálne ma najviac trápi, čo bude so mnou ďalej a či vôbec niekam patrím.*

## Etické zásady pri tvorbe príbehu a zážitkovej praxi

Pri tvorbe životného príbehu a počas celej zážitkovej praxe je potrebné dodržiavať nasledujúce etické princípy:

- **Rešpekt a dôstojnosť** – postava klienta má byť vykreslená s rešpektom, bez zosmiešňovania alebo zjednodušovania jeho situácie.
- **Neidentifikovateľnosť** – nepoužívaj skutočné mená, konkrétne adresy ani iné údaje, ktoré by mohli viesť k identifikácii reálnej osoby.
- **Fiktívnosť príbehu** – príbeh je vymyslený, aj keď môže byť inšpirovaný realitou. Nemá ísť o presný opis života konkrétneho klienta.
- **Citlivosť tém** – ak pracuješ s témami ako násilie, závislosti, duševné zdravie alebo konflikty v rodine, pristupuj k nim opatrne a bez zbytočnej dramatisácie.
- **Bezpečné hranice** – počas návštev centra nevstupuj do reálnych životných situácií klientov, nevyhľadávaj osobné informácie a rešpektuj pravidlá nízkoprahového centra.
- **Sebareflexia** – uvedomuj si rozdiel medzi rolou klienta a vlastnými postojmi; cieľom nie je hrať rolu „dokonale“, ale porozumieť perspektíve mladého človeka.

# Zážitková prax



## Zadanie:

Denník zážitkovej praxe

## Cieľ denníka

Denník slúži na zachytenie tvojich skúseností, pocitov a pozorovaní počas návštev centra z pohľadu klienta. Pomáha ti uvedomiť si, ako si vnímal/a prostredie, vzťahy a vlastné prežívanie.

Denník si píšeš po každom dni, keď si bol/a v Klube.

## Štruktúra denného záznamu

Každý záznam by mal obsahovať:

1. Dátum / deň
2. Ako som sa cítil/a pred príchodom do Klubu
3. Čo sa v Klube dialo
  - čo som robil/a,
  - s kým som bol/a v kontakte,
  - čo ma zaujalo alebo prekvapilo.
4. Ako som sa cítil/a počas a po odchode z Klubu
5. Jedna myšlienka alebo pocit, ktorý si z tohto dňa odnášam

**Rozsah:** 5–10 viet (stručne, vecne, v ja-forme).

## Ukážka denného záznamu

Dátum: utorok

*Pred príchodom som bol trochu nervózny, nevedel som, či tam dnes bude niekto známy.*

*V Klube som si najprv sadol k počítaču a potom som sa rozprával s dvoma chalanmi pri stolnom futbale.*

*Páčilo sa mi, že sa ma nikto nevypytoval a mohol som tam byť len tak. Keď som odchádzal, cítil som sa pokojnejšie než predtým.*

*Odnášam si pocit, že je fajn mať miesto, kde nemusím nič vysvetľovať.*

# Zážitková prax



## Otázky na závěrečnú reflexiu s odborným pracovníkom

Tieto otázky slúžia ako podklad pre spoločnú reflexiu po ukončení zážitkovej praxe.

### Vžívanie sa do roly klienta

- Aké bolo byť v roli mladého človeka – klienta Klubu?
- Čo pre teba bolo najľahšie a čo najťažšie?
- V ktorých situáciách si si najviac uvedomil/a rozdiel medzi rolou klienta a rolou pracovníka/študenta?

### Prežívanie a vzťahy

- Ako si vnímal/a atmosféru v Klube?
- Čo ti pomáhalo cítiť sa bezpečne alebo prijato?
- Čo by ti ako klientovi chýbalo?

### Pohľad na nízkoprahové centrum

- Aký význam má podľa teba Klub pre mladých ľudí?
- Ktoré princípy nízkoprahového centra si si všimol/a v praxi?
- Čo by sa podľa teba nemalo v takomto priestore meniť?

### Sebareflexia a učenie

- Čo si sa o sebe počas tejto skúsenosti naučil/a?
- Ako táto skúsenosť ovplyvnila tvoj pohľad na prácu s mladými ľuďmi?
- Čo si z tejto zážitkovej praxe odnášaš do budúcej práce alebo štúdia?

# Zážitková prax



## Ako bude hodnotená tvoja zážitková prax

Cieľom tejto praxe nie je podať výkon ani hrať „správnu rolu“, ale vyskúšať si pohľad mladého človeka – klienta nízkoprahového centra – a premýšľať nad tým, čo táto skúsenosť priniesla.

Hodnotí sa najmä tvoja účasť, úprimnosť a schopnosť zamyslieť sa nad skúsenosťou.

### Kritériá hodnotenia

#### 1. Životný príbeh

##### Bude sa hodnotiť, či:

- si vytvoril/a vlastný fiktívny príbeh mladého človeka,
- píšeš v ja-forme,
- príbeh pôsobí realisticky,
- dodržal/a si etické zásady (žiadne reálne mená, citlivý prístup).

#### 2. Pobyť v Klube v roli klienta

##### Bude sa hodnotiť, či:

- si chodil/a do Klubu ako mladý človek, nie ako pracovník,
- rešpektoval/a si pravidlá Klubu,
- nezasahoval/a si do práce pracovníkov,
- dodržal/a si hranice a správal/a sa prirodzene.

#### 3. Denník zo zážitkovej praxe

##### Bude sa hodnotiť, či:

- si po každej návšteve napísal/a krátky záznam,
- zaznamenal/a si svoje pocity a myšlienky, nielen to, čo sa dialo,
- písal/a si úprimne a vecne,
- záznamy sú z pohľadu klienta.

#### 4. Záverečná reflexia

##### Bude sa hodnotiť, či:

- si sa zamyslel/a nad tým, čo ti prax dala,
- pomenoval/a si, čo pre teba bolo náročné alebo nové,
- dokážeš opísať, čo si sa naučil/a,
- reflektuješ skúsenosť vlastnými slovami.

#### 5. Pochopenie fungovania nízkoprahového centra

##### Bude sa hodnotiť, či:

- vieš opísať, na čo nízkoprahové centrum slúži,
- rozumieš základným princípom,
- vieš tieto princípy prepojiť s tým, čo si zažil/a v praxi.

### Čo sa nehodnotí

- tvoje osobné názory,
- „správne“ odpovede,
- to, či si mal/a dobrý alebo zlý deň,
- herecký výkon.

Celkové hodnotenie: dôležitá je snaha, zapojenie a reflexia, nie dokonalosť.



# Odborná prax v



**typ:** administratívna odborná prax

**trvanie:** 30 - 120 hodín

Administratívna prax sa skladá z rôzne vyskladaných administratívnych úloh z oblasti písania záznamov, priebežných správ, zhrnutí, základných štatistík a vyhodnotení, sociálnych sietí a webstránky.

**Úlohy sú vybrané vždy na základe aktuálnych potrieb organizácie.**



# Administratíva



## Vzor administratívnej praxe

144 hodín administratívnej praxe

### Úlohy spojené s konferenciou (44 hodín)

- *2 dni storkovania na konferencii 16.-17.10. + pomocná činnosť (20 hodín)*
- *sanitárny deň 10.10. (8 hodín)*
- *príprava konferencie večer pred 15.10. + podľa potreby pred tým (8 hodiny)*
- *spracovanie fotiek a videí do postov a reelsu 18.10. (6 hodín)*
- *článok na web o konferencii 20.10. (2 hodiny)*

### Ďalšie úlohy (80 hodín)

- *Príprava a realizácia na dni tolerancie Kaufland 7.11. (8 hodín) + príprava článku o ňom 10.11. (2 hodiny)*
- *článok o podporných skupinách (2 hodiny)*
- *Video "Ako sa dostať do Klubu" (2 hodiny)*
- *Návrh, čo treba do highlightov MU (2 hodiny)*
- *Vypracovať plán príspevkov, reelsiek a stoviek pre Klub a MU začiatkom roka 2026 (8 hodín)*
- *Osobitne vypracovať podrobný plán pre Tiktok Klubu (4 hodiny)*
- *Spísať možnosti financovania práce s mládežou zo zahraničia pre rok 2026-2028 (8 hodín)*
- *Napísať koncoročný/novoročný newsletter o organizácii (8 hodín)*
- *Kontrola štatistiky v exceli za rok 2025 podľa prezenčiek z Klubu (8 hodín)*
- *Urobiť štatistiku za rok 2025 - vyhodnotenie, nie nahadzovanie služieb (8 hodín)*
- *Vytvoriť Excel pre štatistiky 2026 (4 hodiny)*
- *Vytvoriť excel pre rozpis na rok 2026 (2 hodiny)*
- *Vytvoriť základ výročnej spravy za 2025 v Canve podľa statej verzie a aj brožúrkovú verziu (8 hodín)*
- *Vytvoriť stratégiu a harmonogram propagácie na začiatok roka 2026 (8 hodín)*

20 hodín rezerva podľa potreby.

# Administratíva



## Ako bude hodnotená tvoja administratívna prax

Cieľom tejto praxe je vyskúšať si, čo obnáša odborná práca mimo samotnej priamej práce s klientmi.

### Kritériá hodnotenia

#### 1. Naplnenie úloh

##### Bude sa hodnotiť, či:

- sú všetky úlohy splnené
- ak nie, tak do akej miery sú a čo sú dôvody nenaplnenia úloh

##### Čo sa nehodnotí

- čo si vedel už pred praxou
- koľko si sa pýtal

**Celkové hodnotenie:** dôležitá je snaha a vynaliezavosť, nie dokonalosť.



V prípade nedokončených úloh, prax nie je možné uznať ako naplnenú odbornú prax.

**PRAX V  
PRIAMEJ  
PRÁCI**

# Odborná prax v



**typ:** priama práca s deťmi a mládežou

**trvanie:** 30 hodín (40, 50,..., 160 hodín)

Prax v priamej práci je založená na osobnom kontakte študentov s klientmi, vďaka čomu si študenti majú možnosť otestovať, zlepšiť svoje zručnosti a získať nové skúsenosti v skutočnom svete a vytvoriť si tak aj predstavu o reálnej povahe odbornej práce.



Priama práca s deťmi a mládežou prebieha v nízkoprahovom centre Klub na Peknej na **Peknej ceste 4A, Rača-Bratislava**.



# Priama práca v



Prax možno absolvovať v 2 alternatívach:

## 1. alternatíva:

- 15 hodín priamej práce - 3x 5 hodín služby v nízkoprahovom centre pre deti a mládež v poobedných hodinách, čo znamená pondelok až štvrtok poobede vrátane prípravy na službu a následnou intervíziou
- 15 hodín rôznej činnosti (školenie ako pracovať v mládežou, ako viesť pomáhajúci rozhovor, nahliadnutie do činnosti "v pozadí" priamej práce, sociálne siete a pod.)

## 2. alternatíva:

- 20 hodín priamej práce - 4x 5 hodín služby v nízkoprahovom centre pre deti a mládež v poobedných hodinách, čo znamená pondelok až štvrtok poobede vrátane prípravy na službu a následnou intervíziou
- 10 hodín rôznej činnosti (školenie ako pracovať v mládežou, ako viesť pomáhajúci rozhovor, nahliadnutie do činnosti "v pozadí" priamej práce, sociálne siete a pod.)

Automaticky začína každý študent i študentka na 1. alternatíve. **Ak máte záujem o 2. alternatívu**, potrebujete splniť nasledujúce požiadavky.



Počet hodín sa prepočítava podľa celkových hodín odbornej praxe.

# Priama práca v



Požiadavky pre 2. alternatívu:

1. **motivačný list** (max. 1 normostrana)
2. **úvaha** o objímaní sa odborného pracovníka s klientmi (max. 1,5 normostrany)
3. **vybrať si** jednu z nasledujúcich literatúr a **odôvodniť** jej výber (max. 5 viet) - Kontaktní práce od ČAS / Nízkoprahové programy pre deti a mládež, úvod do problematiky od Nadácia mládeže Slovenska / Európska charta pre prácu s mládežou na lokálnej úrovni / Keď pomoc škodí od Corberta a Fikkerta



Čas, ktorý strávite nad danými bodmi sa Vám po prijatí na prax započíta do stanovených hodín rôznej činnosti.



V prípade nenaplnenia hodín, porušenia pravidiel, etického kódexu či neuposlúchnutia nariadenia, nie je možné prax úspešne dokončiť.



Na jednej službe môže byť max. 1 praktikant\*ka.



Podľa zadání posudzujeme pripravenosť na priamu prácu.

# Priama práca v



## Ako bude hodnotená tvoja prax v priamej práci

Cieľom tejto praxe nie je podať výkon ani sa hrať na odborníka, ale získať skúsenosť "mimo lavice". Spoznať skutočných ľudí (klientov) a skutočné prostredie, v ktorom sa odborná práca vykonáva.

Hodnotí sa najmä tvoja proaktivita, komunikácia, úprimnosť, flexibilita, vynaliezavosť a schopnosť zamyslieť sa nad skúsenosťou.

### Kritériá hodnotenia

#### 1. Zručnosti

##### Bude sa hodnotiť, či:

- si oslovoval/a nových klientov,
- si nadväzoval/a nové vzťahy,
- používal/a otvorené otázky,
- používal/a reflexiu (Mgr.),
- používal/a parafrázu (Mgr.).

#### 2. Služba

##### Bude sa hodnotiť, či:

- si chodil/a na čas,
- si rešpektoval/a pravidlá Klubu,
- si rešpektoval/a etický kódex,
- si dodržal/a hranice a správal/a sa prirodzene,
- si sa aktívne zapájal/a na intervízii.

##### Čo sa nehodnotí

- tvoje osobné názory,
- „správne“ odpovede,
- to, či si mal/a dobrý alebo zlý deň,
- priveľký počet otázok v smere odbornosti.

**Celkové hodnotenie:** dôležitá je snaha, zapojenie a reflexia, nie dokonalosť.

**SPOLUPRÁCA**

# Pokračovanie v



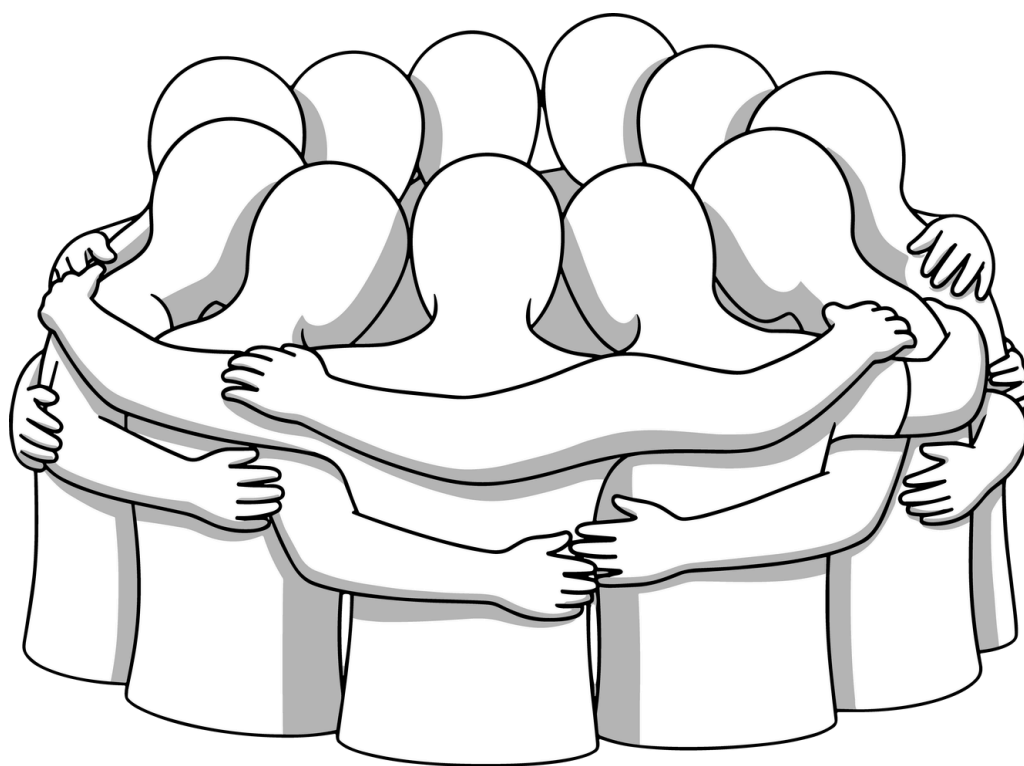
V prípade obojstrannej spokojnosti, sa vieme dohodnúť aj na predĺžení spolupráce s víziou pracovného úväzku. Uzatvárame **Dohodu o vykonaní práce** (DVP) a nie brigádnickej dohody.



Umožníme Vám **zúčastňovať sa** v mene organizácie lokálnych i zahraničných školení a tréningov, či participovať na rôznych aktivitách organizácie podľa zručností a osobných záujmov.

Zároveň pre náš tím ponúkame počas leta možnosť bezplatne absolvovať **akreditované školenie Terénna a klubová práca s mládežou**.

Cool obrázok však?



Vidíme sa na praxi.

Mládež ulice  
2026