

TALENT-LAB (T-LAB)

Az Excellence Óbuda hallgatói kiválósági ösztöndíjprogramhoz kapcsolódó T-LAB fejlesztési program célja a kiemelkedő tehetségű **hallgatók szakmai és személyes fejlődésének támogatása**. A program személyre szabott fejlődési lehetőséget biztosít az ösztöndíjasok számára: igényfelmérésre, egyéni mentorálásra és kompetenciafejlesztésre, valamint gyakorlati tapasztalatszerzésre épül.

A T-LAB program fő céljai:



személyre szabott fejlődés biztosítása egyéni oktatói és vállalati mentorálással



a hallgatók szakmai kompetenciáinak célzott fejlesztése



soft skillek (pl. kommunikáció, csapatmunka, problémamegoldás, önmenedzsmen, időmenedzsmen, reflektív gondolkodás) erősítése



kutatási és innovációs készségek fejlesztése



akadémiai és vállalati karrierutak támogatása



inspiráló Excellence Óbuda közösség és hálózat építése

Az ösztöndíjfizetés feltételei

Az Excellence ösztöndíjas hallgatók a programban 10 hónapra 1 000 000 – 2 000 000 Ft, az Óbudai Egyetemre felvételt nyert középiskolások egyszeri 300 000 Ft ösztöndíjban részesülnek. Az ösztöndíj-jogosultság feltétele a T-LAB programban való aktív részvétel.

A fejlesztő-támogató programokban a részvétel minden esetben személyre szabott és rugalmasan alakítható.

A program keretében kötelezően elvárt tevékenységek:

- Részvétel a programnyitó **Excellence Óbuda Opening csapatépítő táborban**
- A támogatás ideje alatt legalább egy alkalommal **TDK dolgozat** bemutatása TDK-n /OTDK-n
- Részvétel **T-LAB fejlesztő-támogató programokban a teljesítendő óraszámnak megfelelően**
- Részvétel a **szakkollégiumi tevékenységben**
- **Portfólió vezetése**, amely tartalmazza a pályázó célkitűzéseit, a személyes fejlődési tervét, tudományos, szakmai és közösségi tevékenységeit, elért főbb eredményeit, az önreflexiót, a mentorok visszajelzéseit, értékelését
- **Portfólió bemutatása az Excellence Óbuda Talent Day eseményen**
- Az Excellence Programon belüli eredmények disszeminációja online, illetve szakmai rendezvényeken

T-LAB – összefoglaló programtérkép

(ajánlás, az egyéni igényfelmérés alapján válik véglegessé)

Programmodul	Fejlesztési területek	Programok	Tervezett időtartam
1. Igényfelmérés	Egyéni célok, fejlesztendő kompetenciák, szakmai irány meghatározása		1 óra
2. Mentorprogram és egyéni fejlesztési terv	Személyre szabott szakmai fejlődés támogatása	Mentorkonzultáció – fejlesztendő területek azonosítása	1 óra
		Mentorkonzultáció – egyéni fejlesztési terv és programterv kialakítása	1 óra
		Mentorkonzultáció – projekt/kutatás előrehaladásának áttekintése	1 óra
		Mentorkonzultáció – Talent Day prezentációra felkészítés	1 óra
3. Tudományos és szakmai kiválóság fejlesztése	Academic writing, kutatómódszertan, tudományos prezentáció, publikációs és konferencia-részvételi felkészítés, alkalmazott kutatási szemlélet	Academic writing workshop	4 óra (haladó: 6–8 óra)
		Kutatómódszertani tréning	4 óra (haladó: 6–8 óra)
		Publikációs felkészítő workshop	4 óra (haladó: 6–8 óra)
		Excellence Research Forum (hallgatói kutatási bemutatók)	2 óra/alkalom
		A pályázat ideje alatt beadott EKÖP pályázat elnyerés esetén	8 óra

Programmodul	Fejlesztési területek	Programok	Tervezett időtartam
4. Személyes és vezetői kompetenciák fejlesztése	Vita és érvelés, prezentációs készségek, projektmenedzsment, leadership, csapatmunka, problémamegoldás, önmenedzsment, reflektív gondolkodás, időmenedzsment, stresszkezelés	Prezentációs és pitch tréning	4 óra (haladó: 6-8 óra)
		Tudomány-kommunikáció projektmunka	6-8 óra
		Voice&Choice (Beszéd és Befolyás)	6-8 óra
		Self-branding (énmárkaépítés, szakmai arculatépítés)	6-8 óra
		Debate workshop	2-3 óra
		Leadership tréning	4 óra (haladó: 6-8 óra)
		Projektmenedzsment minikurzus	6 óra
		Wellbeing és stresszkezelési workshop	3 óra
5. Karrierfejlesztés és vállalati kapcsolatok	Karriertervezés, vállalati együttműködések, innováció és startup szemlélet	Céges látogatások és programok	4 óra
		Vendégelőadások vállalati szakemberektől	2-4 óra
		Alumni networking események (pl. speed mentoring)	2 óra
		Excellence Career Day	4-6 óra
6. Nemzetközi lehetőségek	Nemzetközi tapasztalatszerzés	Pannónia mobilitási program	4-10 nap támogatott, nem számítható be az óraszámba

Programmodul	Fejlesztési területek	Programok	Tervezett időtartam
7. Közösségépítés és interdiszciplináris együttműködés	Közösségi és szakmai kapcsolatok erősítése	Közösségi szakmai meetingek	1-2 óra
		Pizza & Science	2 óra
		Kutatói meetup	2 óra
		Szakmai kirándulások/ közösségi programok	2-4 óra
		Szakkollégiumi tevékenység	4 óra
8. Éves kiemelt események	Csapatmunka, szakmai készségek, kommunikáció	Excellence Óbuda Opening (csapatépítő)	2 nap
		Excellence Óbuda Talent Day – hallgatói kutatások és projektek bemutatója	4 óra
9. Egyéb	Az igényfelmérés és a mentorok közreműködésével feltárt igények alapján		

Részvételi követelmény és értékelés

A T-LAB program lehetőséget biztosít a hallgatók számára, hogy **akadémiai vagy vállalati orientáció** mentén alakítsák ki egyéni programjukat, valamint **középiskolások számára is** kínál fejlesztő programokat.

A megvalósítandó tevékenységek a hallgatóval és a **mentorral együttműködésben kerülnek meghatározásra** a pályázat elnyerése után, sablon alapján elkészítendő portfólióban.

Teljesítendő óraszám:

- **Starting 1** ösztöndíjasok részére **legalább 10 óra** szemeszterenként
- **Starting 2-től** **legalább 24 óra** szemeszterenként;
ajánlott részvétel: 34 óra szemeszterenként.

Az ösztöndíjas folyamatos szakmai értékelését és szakmai teljesítményének visszacsatolását a mentorok végzik. Az összteljesítmény értékelését a Tehetségtámogató Tanács végzi az ösztöndíjas portfóliója és munkaterve alapján.

Minta szemeszterprogram

Akadémiai orientáció

Teljes időráfordítás:

kb. 24 óra/szemeszter + TDK részvétel (1 alkalom/szemeszter) + Excellence

Óbuda Opening (csapatépítő) részvétel + Excellence Óbuda Talent Day részvétel

Igényfelmérés

1 óra

Mentorkonzultáció –
fejlesztendő kompetenciák azonosítása

1 óra

Mentorkonzultáció –
egyéni fejlesztési terv kialakítása

1 óra

Academic writing workshop

4 óra

Prezentációs és pitch tréning

4 óra

Debate workshop

3 óra

Vendégelőadás kutatóktól

1 óra

Mentorkonzultáció –
projekt előrehaladása

1 óra

Excellence közösségi esemény-
szakkollégiumi tevékenység

2 óra

Excellence Career Day

4 óra

Mentorkonzultáció –
Excellence Óbuda Talent Day felkészítés

1 óra

Minta szemeszterprogram

Vállalati orientáció

Teljes időráfordítás:

kb. 27 óra/szemeszter + TDK részvétel (1 alkalom/szemeszter) + Excellence

Óbuda Opening (csapatépítő) részvétel + Excellence Óbuda Talent Day részvétel

Igényfelmérés

1 óra

Mentorkonzultáció –
fejlesztendő kompetenciák azonosítása

1 óra

Mentorkonzultáció –
egyéni fejlesztési terv kialakítása

1 óra

Projektmenedzsment minikurzus

6 óra

Innovációs/ vállalati workshop

4 óra

Leadership tréning

4 óra

Alumni networking esemény

2 óra

Mentorkonzultáció –
projekt előrehaladása

1 óra

Excellence közösségi esemény-
Pizza & Science

2 óra

Excellence Career Day

4 óra

Mentorkonzultáció –
Excellence Óbuda Talent Day felkészítés

1 óra

Minta szemeszterprogram Középiskolásoknak

Teljes időráfordítás:

kb. 10 óra/szemeszter + TDK részvétel (1 alkalom/tanév) + Excellence Óbuda
Opening (csapatépítő) részvétel + Excellence Óbuda Talent Day részvétel

Igényfelmérés

1 óra

Mentorkonzultáció –
fejlesztendő kompetenciák azonosítása

1 óra

Mentorkonzultáció –
egyéni fejlesztési terv kialakítása

1 óra

Prezentációs és pitch tréning

4 óra

Karriertanácsadás
(egyéni tanácsadás mentálhigiénés szakember bevonásával)

2 óra

Leadership tréning

4 óra

Mentorkonzultáció –
Excellence Óbuda Talent Day felkészítés

1 óra