



Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego

Poradnia oferuje krótkoterminową pomoc psychologiczną i terapeutyczną dla studentów, doktorantów i pracowników Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Skorzystać z tej pomocy mogą osoby, które przeżywają trudności w radzeniu sobie w różnych obszarach funkcjonowania, m. in.:

- trudności w relacjach z innymi,
- trudności w zakresie rozumienia, przeżywania i wyrażania emocji,
- trudności w zakresie adaptacji do środowiska uczelnianego, odnalezienia się w grupie,
- trudności związane z objawami wyrażającymi się w zachowaniu, a także w zakresie przeżywanych lęków i obaw,
- trudności związane z wyznaczaniem sobie celów, radzeniu sobie w sytuacjach nowych

Konsultacja w Poradni jest bezpłatna wymaga jednak wcześniejszego umówienia się na wizytę.

Na konsultację można umówić się telefonicznie od poniedziałku do piątku pod nr 61 829 24 94,

- poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki w godz. 9:00 – 12:30
- środy w godz. 10:30 – 15:00

Godziny dyżurów mogą się zmieniać w przypadku prowadzenia dodatkowych zajęć, aktualne godziny przyjmowania zapisów do Poradni znajdują się na

stronie <https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego>

Znajdziecie tam Państwo również aktualne informacje dotyczące oferty i funkcjonowania Poradni.

Zespół Poradni prowadzi także warsztaty psychoedukacyjne i rozwojowe, aktualne informacje znajdują się na

stronie: <https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego/Site/Pages/Warsztaty.aspx>



Psychologiczny konsultant ds. trudności w procesie studiowania

Psychologiczni konsultanci ds. trudności w procesie studiowania zapraszają studentów i doktorantów naszej uczelni, którzy doświadczają trudności w studiowaniu i chcieliby uzyskać wsparcie nakierowane na:

- efektywne uczenie się i studiowanie,
- nadrabianie ew. zaległości w studiach,
- pokonywanie barier w studiowaniu wynikających z trudności natury poznawczej lub emocjonalno-motywacyjnej,
- radzenie sobie ze stresem, m.in. w sytuacjach egzaminacyjnych,
- skuteczne zarządzanie własnym czasem,
- efektywne przygotowywanie pracy licencjackiej lub magisterskiej,

- budowanie motywacji do studiowania,
- rozwijanie kompetencji społecznych,
- podejmowanie i realizowanie ambitnych wyzwań życiowych.

Więcej informacji znajduje się tutaj: <https://amu.edu.pl/studenci/Psychologiczny-konsultant-ds.-trudnosci-w-procesie-studiowania>

Psychologiczni Konsultanci ds. trudności w procesie studiowania

mgr Szymon Hejmanowski
e-mail: szymon.hejmanowski@amu.edu.pl
tel. 730 591 791

dr Julita Wojciechowska
e-mail: julita.wojciechowska@amu.edu.pl

Zachęcamy do kontaktu i ustalenia dogodnego terminu spotkania.

Psychologiczny konsultant ds. trudności w procesie studiowania - Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu