Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego

Poradnia oferuje krótko- i średnioterminową 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 oraz radzeniu sobie w sytuacjach nowych

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

Na konsultację można umówić się telefonicznie pod numerem **61 829 24 94**, zgodnie z godzinami dyżuru:

- 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 Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego/Warsztaty

Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego
Dom Studencki „Hanka”
Al. Niepodległości 26, pok. 13, 14 i 16
61-714 Poznań
e-mail: poradniariwp@amu.edu.pl
https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuiWsparciaPsychicznego

UCZELNIA BADAWCZA INICJATYWA DOSKONAŁOŚCI
HR EXCELLENCE IN RESEARCH
EPICUR EUROPEAN UNIVERSITY

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.

Psychologiczni Konsultanci ds. trudności w procesie studiowania:

Mgr Szymon Hejmanowski
e-mail: szymon.hejmanowski@amu.edu.pl
tel. 730 591 791
ul. Grunwaldzka 6 Pok. 113
60-780 Poznań

dr Julita Wojciechowska
e-mail: julita.wojciechowska@amu.edu.pl
konsultacje za pośrednictwem MS Teams

Zachęcamy do kontaktu i ustalenia dogodnego terminu spotkania.

UCZELNIA BADAWCZA INICJATYWA DOSKONAŁOŚCI
HR EXCELLENCE IN RESEARCH
EPICUR EUROPEAN UNIVERSITY