



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.

Nie prowadzimy interwencji kryzysowej

Na konsultację można umówić się telefonicznie od poniedziałku do piątku pod nr:

61 829 24 94 lub **539 026 422**

- poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki w godz. 9:00 – 12:30
- środy w godz. 10:30 – 14:30

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.

Prowadzimy również konsultacje w języku angielskim oraz ukraińskim i rosyjskim, szczegóły znajdziecie Państwo na stronach:

<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego/SitePages/Psychological-services-in-English.aspx>



Zeskanuj mnie!

<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego/SitePages/Психологічна-допомога-українською-та-російською-мовами-Психологическая-помощь-на-русском-и-українском-язика.aspx>



Zeskanuj mnie!

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

<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego/SitePages/Warsztaty.aspx>



Uwaga! Prosimy pamiętać, że Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego nie działa w sposób interwencyjny.

W sytuacjach nagłych, potrzeby szybkiego wsparcia lub trudnych, kryzysowych sytuacji związanych ze stanem psychicznym funkcjonują instytucje i różne rodzaje pomocy, z których można wówczas

skorzystać. Na stronie Poradni RiWP, w zakładce „Ośrodki interwencyjne” możecie znaleźć Państwo informacje i kontakt do takich miejsc.

<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego/SitePages/Pomoc-interwencyjna.aspx>



Zeskanuj mnie!

Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego

Dom Studencki „Hanka”

al. Niepodległości 26, pok. 13, 14, 15 i 16

61-714 Poznań

e-mail: poradniariwp@amu.edu.pl

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

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.