



UNIwersYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU



WSPARCIE I ROZWÓJ
OSÓB STUDIUJĄCYCH
NA UAM

Droga Studentko, Drogi Studencie, Droga Osobo Studiująca,

cieszymy się, że jesteś z nami. Wiemy, że poznajesz właśnie ciekawy, niekiedy także skomplikowany, studencki świat i przyswajasz teraz dużo wiadomości, ale chcemy przekazać Ci jeszcze jedną bardzo ważną informację.

Studia to okres rozwoju i zmian, czas pełen wyzwań, który bywa fascynujący i trudny zarazem. Zależy nam na tym, aby było dla Ciebie jasne, że jeśli w którymkolwiek momencie studiowania będzie Ci trudno poradzić sobie z jakimś problemem i poczujesz, że potrzebujesz pomocy, to na naszej Uczelni znajdziesz osoby, które mogą Cię wesprzeć.

Prosimy, zachowaj tę ulotkę i nie zawahaj się skorzystać z zamieszczonych w niej telefonów, e-maili i stron kontaktowych, gdy będziesz tego potrzebować. Podane tu informacje przydadzą się również w odnalezieniu miejsc, w których możesz zdobywać nowe umiejętności i kompetencje lub działać wspólnie z innymi na rzecz szeroko pojętego rozwoju ☺

Rada ds. Wsparcia Psychologicznego UAM



Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego UAM

Poradnia oferuje krótkoterminową (do 8 spotkań) pomoc psychologiczną i terapeutyczną dla studentów, doktorantów i pracowników Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Poradnia współpracuje także z lekarzem psychiatrą.

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 z adaptacją do środowiska uczelnianego, odnalezieniem się w grupie,
- trudności związane z objawami wyrażającymi się w zachowaniu, a także z przeżywanymi lękami i obawami,
- trudności z wyznaczaniem sobie celów, radzeniem sobie w sytuacjach nowych.

Na konsultacje można umówić się telefonicznie: **61 829 24 94** lub **539 026 422**.

Informacje o terminach, w których przyjmowane są zapisy na konsultacje oraz pełna oferta Poradni znajdują się na stronie Poradni:

<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego> (strona wymaga zalogowania się poprzez e-mail studencki w domenie amu.edu.pl).

W ramach Poradni prowadzone są też konsultacje online w języku **angielskim** oraz **ukraińskim**.

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

Zespół Poradni prowadzi także **warsztaty psychoedukacyjne i rozwojowe**, podczas których można wzmocnić swoje umiejętności w zakresie funkcjonowania społecznego i emocjonalnego. Informacje o warsztatach są na bieżąco aktualizowane na stronie:

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



POMOC W SYTUACJACH NAGŁYCH

Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego nie działa w sposób interwencyjny – aby skorzystać z pomocy, konieczne jest wcześniejsze umówienie się do specjalisty.

Gdy potrzebujesz nagłej pomocy lub znajdujesz się w sytuacji silnego kryzysu, zwróć się do instytucji, które pomagają w sposób interwencyjny:

- możesz zgłosić się do działającej całodobowo Izby Przyjęć Psychiatrii
Centrum Medyczne HCP
ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 194 – Centrum Zdrowia Psychicznego
<https://www.cmhcp.pl/index.php/izba-przyjec-psychiatrii>
- w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa i braku możliwości samodzielnego zgłoszenia się na Izbę Przyjęć należy zadzwonić na **numer alarmowy 112** i wezwać pogotowie ratunkowe
- w Poznaniu działa także **Punkt Interwencji Kryzysowej**, który przez całą dobę udziela pomocy psychologicznej w sytuacjach kryzysowych
PIK, Poznań, ul. Niedziałkowskiego 30
tel.: 61 835 48 65, 61 835 48 66
www.mcik-poznan.cop.pl/komorki-organizacyjne/punkt-interwencji-kryzysowej

Możesz także skorzystać z pomocy i interwencji za pośrednictwem tzw. **telefonów zaufania**:

- **61 835 49 04** (telefon zaufania Miejskiego Centrum Interwencji Kryzysowej, **czynny codziennie w godz. 19:00-7:00**)

- **116 123** (Kryzysowy Telefon Zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia, **czynny codziennie w godz. 14:00-22:00**)

Więcej informacji dotyczących telefonów zaufania oraz ośrodków interwencji kryzysowej znajduje się na stronie Poradni w zakładce „Ośrodki pomocy interwencyjnej”:
<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuiWsparciaPsychicznego/SitePages/Pomoc-interwencyjna.aspx>

Psychologiczny konsultant ds. trudności w procesie studiowania

Psychologiczni konsultanci ds. trudności w procesie studiowania zapraszają studentów i doktorantów naszej Uczelni, którzy chcieliby uzyskać wsparcie skierowane na rozwijanie kompetencji oraz radzenie sobie z problemami dotyczącymi uczenia się, organizacji procesu studiowania i realizowania swoich celów.

Więcej informacji:

<https://amu.edu.pl/studenci/studenci-z-niepelnosprawnościami/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

Wsparcie psychologiczne Wydziału Psychologii i Kognitywistyki dla pracowników i studentów UAM (konsultacje telefoniczne)

Psycholodzy i psychoterapeuci z Wydziału Psychologii i Kognitywistyki oferują bezpłatne wsparcie i konsultacje psychologiczne dla pracowników i studentów UAM oraz członków ich rodzin, którzy przeżywają trudne chwile, doświadczają osamotnienia, lęku lub kryzysu emocjonalnego w związku z trudnymi wydarzeniami życiowymi.

Konsultacje psychologiczne odbywają się w formie rozmów telefonicznych. Zasady korzystania z konsultacji oraz aktualny kalendarz rozmów i nazwiska osób konsultujących znajdują się na stronie:

<https://psychologia.amu.edu.pl/wsparcie/>



Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami

Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami oferuje kompleksową pomoc osobom z różnego rodzaju trudnościami wynikającymi ze stanu zdrowia, m.in. z niepełnosprawności. Wsparcie w różnych zakresach i obszarach związanych ze studiowaniem udzielane jest na wniosek zainteresowanej osoby.

Więcej informacji dotyczących oferty i działania Biura znajduje się na stronie:

<https://amu.edu.pl/studenci/studenci-z-niepełnosprawnościami>

Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami

ul. Grunwaldzka 6, pok. 114 oraz 100B

e-mail: bon@amu.edu.pl

tel.: **61 829 20 55**

tel. dla osób posługujących się językiem migowym:

<http://uam.jns.pl/>

Koordynatorzy Wydziałowi ds. Współpracy z Poradnią Rozwoju i Wsparcia Psychicznego oraz ds. Kontaktów z Biurem Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami

Na każdym wydziale jest osoba, która udziela studentom informacji o możliwych do uzyskania na Uczelni formach wsparcia psychospołecznego. Sprawdź, kto pełni tę funkcję na Twoim wydziale, i pamiętaj,

że w razie potrzeby możesz zwrócić się do tej osoby z pytaniem o aktualne działania podejmowane przez Poradnię i Biuro.

Kontakt do koordynatorów znajduje się na stronach:
<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuiWsparciaPsychicznego/SitePages/Koordynatorzy-Wydzialowi-ds.-Wspolpracy-z-Poradnia.aspx>

<https://uam.sharepoint.com/sites/7109000000>

Biuro Karier UAM

Biuro Karier UAM dysponuje nowoczesnym portalem kariery, na platformie JobTeaser, w którym studenci i absolwenci znajdą wiele atrakcyjnych ofert pracy, praktyk i staży, adresowanych do nich wydarzeń, newsletter z ciekawymi inicjatywami dla studentów, kalendarz spotkań z doradcami zawodowymi oraz porady z zakresu kariery.

Biuro organizuje liczne eventy umożliwiające nabywanie kompetencji pożądaných na rynku pracy. Zespół Biura prowadzi dla studentów konsultacje w zakresie doradztwa zawodowego. Pomaga w redagowaniu dokumentów aplikacyjnych oraz przygotowaniu do procesu rekrutacyjnego. Oferujemy również studentom możliwość bezpłatnego skorzystania z badania stylów myślenia i działania za pomocą kwestionariusza FRIS®.

Biuro Karier UAM koordynuje ponadto praktyki ponadprogramowe realizowane w celu zwiększenia doświadczeń zawodowych studentów.

Więcej informacji i dane kontaktowe znajdują się na stronie:
<https://biurokarier.amu.edu.pl/strona-glowna>



Samorząd Studentów UAM

Samorząd Studentów UAM jest wyłącznym reprezentantem ogółu studentów Uczelni. Prowadzi na Uniwersytecie działalność w zakresie spraw studenckich, w tym społeczno-bytowych oraz kulturalnych. Opiniuje najważniejsze dla studentów akty prawne, dba o kształcenie na Uniwersytecie, staje w obronie praw studentów czy po prostu animuje życie studenckie, organizując wiele wydarzeń kulturalnych.

Zapraszamy do zapoznania się z działaniami Samorządu na stronie: <https://samorzad-amu.pl>

Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych UAM „Ad Astra”

Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych UAM „Ad Astra” jest organizacją studencką, która działa w sposób aktywny na rzecz studentów i studentek z niepełnosprawnościami poprzez organizację licznych wydarzeń, wyjazdów, spotkań integracyjnych i warsztatów.

Więcej informacji: <https://amu.edu.pl/studenci/studenci-z-niepelnosprawnościami/zrzeszenie-studentow-niepelnosprawnych-ad-astra>

Stowarzyszenie Społeczności LGBT+ UAM

Stowarzyszenie tworzy platformę działań na rzecz równości, kultury i nauki, przeciwstawiając się wszelkim formom dyskryminacji. Ideałami Stowarzyszenia są: ochrona praw człowieka i propagowanie wiedzy na ich temat, równość szans kobiet i mężczyzn, integracja europejska oraz rozwijanie kontaktów i współpracy międzynarodowej.

Więcej informacji: <https://lgbtplus.amu.edu.pl>

Niezależne Zrzeszenie Studentów UAM

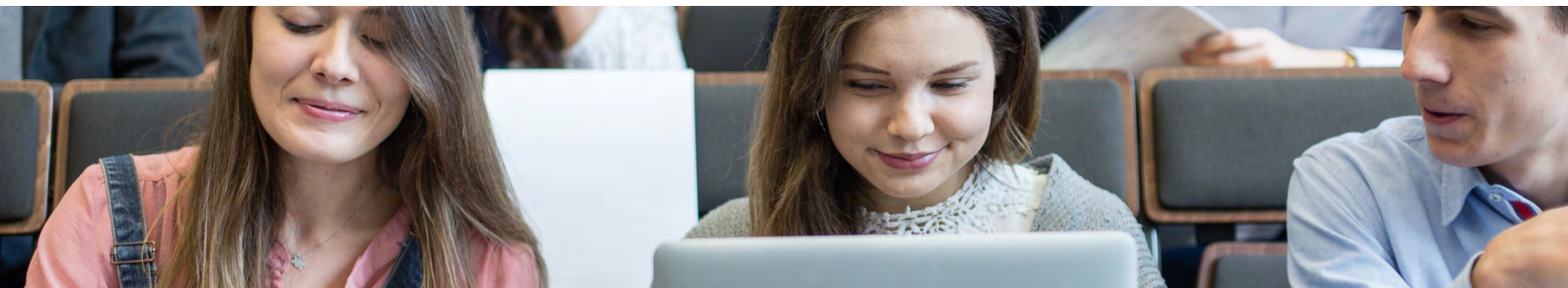
Niezależne Zrzeszenie Studentów UAM to organizacja, która daje przestrzeń do rozwoju, poznawania nowych ludzi, realizacji pomysłów i przełamywania własnych barier. Aktywizuje studentów do działania, a także zwraca uwagę na zasadnicze problemy w życiu akademickim.

Więcej informacji: <https://www.facebook.com/nzsuam/>

Rzecznik Praw i Wolności Akademickich

Rzecznik Praw i Wolności Akademickich czuwa nad zapewnieniem bezpiecznego oraz wolnego od przemocy i dyskryminacji środowiska pracy i nauki. Wraz z Komisją ds. Przeciwdziałania Dyskryminacji podejmuje działania zapobiegające nierównemu traktowaniu i dyskryminacji pracowników i studentów, w szczególności ze względu na płeć, wiek, niepełnosprawność, rasę, religię, narodowość, przekonania polityczne, pochodzenie etniczne, wyznanie, tożsamość płciową czy orientację psychoseksualną.

Więcej informacji: <https://bezdyskryminacji.amu.edu.pl/>





Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego

61 829 24 94 lub 539 026 422

poradniariwp@amu.edu.pl

Dom Studencki „Hanka”

al. Niepodległości 26

61-714 Poznań