



Wsparcie psychologiczne na UAM

Psychologiczny konsultant ds. trudności w procesie studiowania

Psychologiczny konsultant ds. trudności w procesie studiowania dla Studentów UAM może pomóc Ci w **efektywnym uczeniu się i studiowaniu**:

- opanowaniu nowych technik uczenia się,
- skutecznym zarządzaniu własnym czasem,
- nadrabianiu ewentualnych zaległości w studiach,
- radzeniu sobie ze stresem, m.in. w sytuacjach egzaminacyjnych,
- podejmowaniu i realizacji ambitnych wyzwań życiowych,
- odnalezieniu się w roli studenta w grupie i satysfakcjonującym spełnianiu się w relacjach z innymi ludźmi,
- pokonywaniu barier w studiowaniu wynikających z trudności natury poznawczej lub emocjonalno-motywacyjnej.

Ponadto Psychologiczny Konsultant jest jedyną osobą uprawnioną do przygotowywania opinii w zakresie Racjonalnych Dostosowań (RD). Jeśli będziesz potrzebować, np. wydłużenia czasu egzaminu, zmiany jego formy lub innych form wsparcia w ramach RD, koniecznie musisz spotkać się z psychologicznym konsultantem.

Jak umówić się na spotkanie?

Na spotkanie można zapisać się **telefonicznie, mailowo** lub **osobiście na dyżurze**.

1. Telefonicznie – zadzwoń
mgr Szymon Hejmanowski
tel. 730 591 791

2. Mailowo – napisz
e-mail: szymon.hejmanowski@amu.edu.pl

3. Osobiście – przyjdź na dyżur
Aktualne dyżury w aktualnościach na [stronie Biura](#)
Dyżury każdorazowo odbywają się w Kolegium Heliodora Świącickiego UAM
ul. Grunwaldzka 6, pok. 113
60-780 Poznań

Zachęcamy do kontaktu i indywidualnego ustalenia dogodnego terminu spotkania.

Jak wygląda spotkanie?

Po wcześniejszym umówieniu spotkanie odbywa się w:

Kolegium Heliodora Świącickiego UAM

ul. Grunwaldzka 6, pok. 113

60-780 Poznań

Spotkanie trwa zwykle około godziny. Na pierwsze spotkanie warto przynieść aktualną dokumentację medyczną do wglądu, jeśli jednak nie posiadasz żadnych dokumentów, również możesz przyjść na spotkanie.

Kontakt:

Psychologiczny Konsultant ds. trudności w procesie studiowania dla Studentów UAM

mgr Szymon Hejmanowski

e-mail: szymon.hejmanowski@amu.edu.pl

tel. 730 591 791

[Więcej informacji o Psychologicznym Konsultancie.](#)

Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego dla studentów UAM

Poradnia oferuje szeroko pojętą pomoc w zakresie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w życiu na różnych jego płaszczyznach poprzez adaptację do nowego środowiska uczelnianego, relacje z innymi, problemy osobiste i rodzinne. Wizyty mają różny charakter od konsultacji, spotkań zaprogramowanych na wsparcie, interwencji kryzysowej, po psychoterapię. Spotkania dla studentów UAM są bezpłatne.

Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego pomaga w poradzeniu sobie z różnymi **trudnymi sytuacjami w życiu**, m. in.:

- adaptacji do nowego środowiska uczelnianego,
- trudnych relacjach z innymi, problemach osobistych i rodzinnych,
- odnalezieniu się w nowej grupie,
- kryzysach egzystencjalnych.

Poradnia pomaga też w przezwyciężeniu **trudności psychologicznych** np. takich jak:

- braku motywacji i trudnościach emocjonalnych,
- kłopotach behawioralnych,
- opanowaniu lęków i obaw,
- akceptacji siebie.

Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego

Strona internetowa Poradni: <http://ppds.home.amu.edu.pl/>

Adres i miejsce spotkań:

„DS” Hanka
al. Niepodległości 26, pok. 13 i 14
61-714 Poznań

Zapisy na spotkanie – wyłącznie dyżury telefoniczne:

Godziny dyżurów:	
<p>mgr Elżbieta Żurkiewicz</p> <ul style="list-style-type: none">○ wtorek 11:00-12:00○ środa 14:00-15:00○ czwartek 11:00-12:00 <p>tel. 61 829 24 88</p>	<p>mgr Magdalena Cieślik</p> <ul style="list-style-type: none">○ wtorek 11:00-12:00○ środa 13:00-14:00○ czwartek 11:00-12:00 <p>tel. 61 829 24 94</p>

Jeśli nie mogłeś się dodzwonić, a chcesz zapisać się na wizytę wypełnij [formularz kontaktowy](#).

Z osobami, które pozostawiły swój numer telefonu, będziemy kontaktować się w piątki.

[Więcej informacji na stronie Poradni.](#)