

Шановний студенте, шановна студентко,

Ми раді, що Ви з нами. Знаємо, що Ви тільки розпочинаєте знайомитись із цікавим, а іноді й складним світом студентського життя і зараз отримуєте безліч новин, але ми хочемо дати Вам важливу інформацію.

Навчання - це період зростання та змін; період, який може бути захоплюючим та важким одночасно. Ми хочемо дати Вам зрозуміти, що якщо в якийсь момент під час навчання Вам буде важко впоратись із проблемою і Ви відчуєте, що Вам потрібна допомога то в нашому університеті Ви знайдете людей які зможуть Вас підтримати.

Будь ласка, збережіть цю брошуру і не соромтеся використовувати вказані номери телефонів, адреси електронної пошти та сторінки з інформацією, коли вони Вам знадобляться. Інформація, представлена тут, також буде корисною для пошуку місць, де Ви можете набути нових навичок та компетенцій або працювати разом з іншими людьми для ширшого розвитку. ☺

Рада психологічної підтримки УАМ

БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ НА УАМ ТА ВСІ НЕОБХІДНІ ПОСИЛАННЯ ДО НАВЕДЕНИХ НИЖЧЕ МІСЦЬ МОЖНА ЗНАЙТИ У ЕЛЕКТРОННІЙ ВЕРСІЇ ЦЬОЇ ЛИСТІВКИ:



QR-код скерує тебе до Share Point УАМ - доступ до сторінки ти отримаєш завдяки своїй студентській пошті з доменом amu.edu.pl

Студентське самоврядування УАМ

Студентське самоврядування є винятковим представником усіх студентів університету. Воно бере активну участь у студентських справах університету, зокрема соціальних та культурних подіях.

Спілка студентів з обмеженими можливостями УАМ „Ad Astra”

Студентська організація, яка активно працює для студентів з обмеженими можливостями, організовуючи численні заходи, поїздки, інтеграційні зустрічі та семінари.

Незалежна спілка студентів УАМ

Організація, яка дає простір для розвитку, знайомства з новими людьми, реалізації ідей та подолання власних бар'єрів. Вона спонукає студентів до діяльності та привертає увагу до фундаментальних проблем академічного життя.

Асоціація спільноти ЛГБТ+ УАМ

Асоціація створює платформу для діяльності задля рівності, культури та науки, виступаючи проти всіх форм дискримінації. Ідеалами Асоціації є захист прав людини та просування знань про них, рівні можливості для жінок та чоловіків, європейська інтеграція та розвиток міжнародних контактів та співробітництва.

Омбудсмен з академічних прав та свобод

Омбудсмен з академічних прав і свобод забезпечує безпеку робочого та навчального середовища та відсутність насильства і дискримінації. Разом з Антидискримінаційним комітетом він вживає заходів щодо запобігання нерівному поводженню та дискримінації співробітників та студентів.



UNIWERSYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

**ПІДТРИМКА
ТА РОЗВИТОК
СТУДЕНТІВ, ЯКІ
НАВЧАЮТЬСЯ
В УАМ**

Клініка розвитку та підтримки психічного здоров'я УАМ

Клініка пропонує короткострокову (до 8 зустрічей) психологічну та терапевтичну допомогу студентам, аспірантам і співробітникам Університету імені Адама Міцкевича в Познані. Клініка також співпрацює із психіатром.

Консультації у Клініці ведуться українською та англійською мовами.

Скористатися допомогою можуть люди які зазнають труднощів у різних сферах життєдіяльності, у тому числі:

- труднощі у відносинах з іншими людьми,
- труднощі з розумінням, переживанням і вираженням емоцій,
- труднощі з адаптацією до університетського середовища а також з інтеграцією до своєї групи,
- труднощі, пов'язані з симптомами вираженими в поведінці, а також з тривожними станами і страхом.
- труднощі у формуванні цілей, умінні справлятися з новими ситуаціями.

На консультацію можна записатися за номерами **61 829 24 94** або **539 026 422**.

Інформацію про час консультацій та повний перелік послуг клініки можна знайти на сайті Клініки.

ДОПОМОГА В ЕКСТРЕНИХ СИТУАЦІЯХ

Клініка розвитку та підтримки психічного здоров'я не працює за принципом інтервенції – для отримання допомоги необхідно попередньо записатися на прийом до фахівця.

Якщо Вам потрібна термінова допомога або Ви перебуваєте у стані сильної кризи, звертайтеся до закладів, які допомагають інтервенційним способом:

- Ви можете звернутися до цілодобового Кабінету невідкладної психіатричної допомоги
Медичний центр НСР
вул. 28 Червня 1956 р. № 194 – Центр психічного здоров'я

- у разі надзвичайної ситуації, пов'язаної з безпекою, і якщо Ви не можете самостійно звернутися до Кабінету, зателефонуйте за **номером 112** та викличте швидку допомогу
- у Познані також функціонує **Пункт кризисного втручання**, який надає психологічну допомогу у кризисних ситуаціях цілодобово.
РІК, Познань, вул. Недзьялковського 30,
тел.: 61 835 48 65, 61 835 48 66

Психолог-консультант у разі виникнення труднощів у процесі навчання

Психологи-консультанти з питань труднощів у навчальному процесі запрошують на консультації студентів та аспірантів нашого університету які хотіли б отримати підтримку спрямовану на розвиток своїх компетенцій та подолання проблем пов'язаних із навчанням, організацією навчального процесу та досягненням своїх цілей.

магістр Шимон Геймановські

e-mail: szymon.hejmanowski@amu.edu.pl,
тел.: 730 591 791

доктор Юліта Войцеховська

e-mail: julita.wojciechowska@amu.edu.pl

Психологічна підтримка від Факультету психології та когнітивістики для співробітників та студентів УАМ (консультації по телефону)

Психологи та психотерапевти Факультету психології та когнітивістики пропонують безкоштовну психологічну підтримку та консультації співробітникам та студентам УАМ, а також членам їхніх сімей, які переживають важкі часи, відчувають самотність, тривогу чи емоційну кризу у зв'язку з важкими життєвими подіями.

Консультації проводяться у формі телефонної розмови.

Служба підтримки людей з обмеженими можливостями

Пропонуємо всебічну допомогу людям що мають різні труднощі що виникають через стан здоров'я, зокрема й інвалідність. Підтримка в різних сферах та галузях, пов'язаних із навчанням, надається на запит зацікавленої особи.

вул. Грюнвальдська 6, каб. 114 або 100В
e-mail: bon@amu.edu.pl
тел.: **61 829 20 55**

для користувачів мови жестів: <http://uam.jns.pl/>

Координатори Факультету зі співпраці з Клінікою розвитку та підтримки психічного здоров'я та зв'язків зі Службою підтримки людей з обмеженими можливостями

На кожному факультеті є людина, яка надає студентам інформацію про форми психосоціальної підтримки, які доступні в університеті. З'ясуйте хто виконує цю функцію на Вашому факультеті. Пам'ятайте що за необхідності Ви можете запитати цю особу про діяльність яку виконує Клініка та Служба.

Контакти координаторів є за посиланнями у електронній версії цієї листівки.

Відділ кар'єри в УАМ

Відділ кар'єри в УАМ є сучасним кар'єрним порталом на платформі JobTeaser, де студенти та випускники знайдуть безліч привабливих пропозицій про роботу, стажування та практику, цікаві події, останні новини з цікавими ініціативами для студентів, календар зустрічей з консультантами з питань професійного розвитку та консультації щодо кар'єри.

Колектив відділу організовує численні заходи, що дозволяють набути компетенції необхідні на ринку праці. Співробітники відділу надають студентам консультації щодо кар'єри, пропонують пройти безкоштовний тест на визначення стилю мислення та поведінки за допомогою опитувальника FRIS®.