



"No stress"

**Zapraszamy serdecznie do poradni psychologicznej**

**studentów, którzy oczekują porady i wsparcia**

Udzielamy **doraźnej, bezpłatnej** pomocy psychologicznej osobom, które znalazły się w sytuacji kryzysowej.

Wesprzemy Cię, gdy:

- nie radzisz sobie ze stresem
- czujesz się osamotniony
- unikasz kontaktów z innymi ludźmi
- masz trudności w radzeniu sobie w codziennych sytuacjach
- jesteś nieśmiały
- odczuwasz ciągły niepokój
- trudno Ci podjąć określone decyzje
- masz problemy rodzinne
- doświadczyłeś traumy

Ukierunkujemy Cię odnośnie pomocy długoterminowej, specjalistycznych form terapii.

W ramach wsparcia psychologicznego oferujemy również warsztaty psychologiczne służące rozwojowi osobistemu.

Porad psychologicznych udzielamy w **pokoju nr 20** (Wydział Pedagogiczny, ul. Ks. Jałowego 24).  
Wykaz dyżurów zamieszczono poniżej

na stronie internetowej oraz przy drzwiach pokoju nr 19 (20).



W celu umówienia się na spotkanie (**także w innych terminach**) można dzwonić pod numer **17 8721838**, w każdy czwartek od godz. 11.30 do 15.00 lub na telefon komórkowy **606 613 992** (Danuta Ochojska).

Pamiętaj, nie jesteś sam, a jeśli podzielisz się z kimś swoim ciężarem, będzie Ci lżej.

Koordinator poradni

Danuta Ochojska

**Dyżury psychologiczne w semestrze letnim 2018/19:**

(pokój nr 20)

**dr Małgorzata Marmola**

28.02.2019 (czwartek), godz. 10.30-11.30

7.03.2019 (czwartek), godz. 10.30-11.30

**dr Anna Wołpiuk-Ochocińska**

5.03.2019 (wtorek), godz. 9.30-10.30

2.04.2019 (wtorek), godz. 9.30-10.30

**dr Jacek Pasternak**

7.03.2019 (czwartek), godz. 15.00-16.00

4.04.2019 (czwartek), godz. 15.00-16.00

**mgr Anna Englert-Bator**

11.03.2019 (poniedziałek), godz. 9.45-10.45



20.03.2019 (środa), godz. 10.15-11.30

**dr Anna Wańczyk-Welc**

16.03.2019 (sobota), godz. 13.30-14.15

13.04.2019 (sobota), godz. 13.30-14.15

**dr Danuta Ochojska**

27.03.2019 (środa) godz. 16.00-17.00

15.05.2019 (środa) godz. 16.00-17.00

**dr Tomasz Gosztyła**

10.04.2019 (środa), godz. 12.30-14.00

8.05.2019 (środa), godz. 12.30-14.00

**dr Kazimierz Gelleta**

13.04.2019 (sobota), godz. 14.00-14.45

25.05.2019 (sobota), godz. 14.15-15.00