



Adaptacja na uczelni

Wsparcie na starcie!

Nowe miasto, nowe miejsce zamieszkania, nowi ludzie, nowy rytm dnia...
Początek studiów to duża zmiana. W takiej sytuacji naturalnie pojawia się zmęczenie, dezorientacja czy poczucie przytłoczenia. To normalne. Twój organizm właśnie uczy się funkcjonować w zupełnie nowym środowisku.

Dobra wiadomość! 📢

Adaptacja to proces, nie wyścig. Nie musisz ogarniać wszystkiego od razu. Skorzystaj z metody małych kroków. Działaj po swojemu! Buduj własny rytm dnia, ucz się w swoim tempie i nie bój się prosić o pomoc.

A inni? 🤔

Traktuj innych jako inspirację i wsparcie, nie jako punkt odniesienia do własnej sytuacji. Każdy przystosowuje się w swoim tempie. Daj sobie czas! 😊

Adaptacyjne SOS

Kilka prostych wskazówek, jak możesz wesprzeć siebie (i innych) w procesie adaptacji 😊

Jak sobie pomóc?

- 
- Nie bój się popełniać błędów. Każdy z nich czegoś Cię uczy.
 - Zadawaj pytania wykładowcom! To naturalna część studiowania, a większość z nich chętnie pomoże Ci rozwiązać wątpliwości.
 - Nie obawiaj się pytać starszych roczników o pomoc, materiały czy notatki. Większość z nich pamięta, jak to jest zaczynać.
 - Nie podejmuj pochopnych decyzji pod wpływem trudności. Skorzystaj ze wsparcia naszych specjalistów: doradcy zawodowego, tutora, coacha, psychologa mentora lub mediatora.
 - Daj sobie czas na aklimatyzację. Bądź dla siebie miły!
 - Dołącz do grup i forów studenckich w mediach społecznościowych. Mogą one stanowić wsparcie zarówno w sprawach akademickich, jak i pomóc się odnaleźć w codziennym życiu w nowym mieście.

Jak pomóc innym?

- Jeśli widzisz, że ktoś czuje się zagubiony i chcesz pomóc - śmiało zaoferuj swoje wsparcie.
- Bądź życzliwy i empatyczny. Wszyscy przechodzimy przez podobne wyzwania, choć radzimy sobie z nimi na różne sposoby.
- Widzisz, że ktoś trzyma się z boku? Daj mu sygnał, że może dołączyć do Twojej grupy.
- Pomagaj z wyczuciem. Zaoferuj pomoc, ale nie naciskaj.
- Dziel się wiedzą i informacjami, które mogą przydać się innym.
- Współpracuj zamiast rywalizować. Wymieniaj się notatkami, opiniami czy praktycznymi wskazówkami. Pamiętaj, że wszyscy dążycie do wspólnego celu.



Z nami będzie łatwiej!

💡 **Oferujemy bezpłatne spotkania ze specjalistami:**

👤 **Doradca zawodowy w Biurze Karier** – Twój pierwszy kontakt i indywidualne wsparcie.

👤 **Mentor** – wsparcie w adaptacji i utrzymaniu motywacji.

👤 **Tutor** – pomoc w nauce i organizacji studiów.

👤 **Coach / trener** – rozwój osobisty i planowanie ścieżki akademickiej.

👤 **Mediator** – rozwiązywanie konfliktów.

👤 **Psycholog** – konsultacje indywidualne i warsztaty adaptacyjne.

📌 **Dlaczego warto?**

- ✓ poufne i bezpieczne rozmowy.
- ✓ elastyczne godziny i wsparcie online.
- ✓ dostępne dla wszystkich studentów.



🌱 **Jak zacząć?**

1. Spotkanie diagnostyczne z doradcą zawodowym w Biurze Karier UIK.
2. Wybór najlepszego wsparcia.
3. Opracowanie Indywidualnego Planu Działania.

📍 **Biuro Karier UIK – Budynek Główny, p.201**

✉ **bk@ignatianum.edu.pl/ 12 39 99 612**