



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



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!

Projekt „Ignatianum: Edukacja przyszłości – wsparcie i innowacje dla studentów” jest
współfinansowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju
Społecznego 2021-2027.



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 być wsparciem zarówno w sprawach akademickich, jak i pomóc Ci się odnaleźć w codziennym życiu w nowym mieście.



Jak pomóc innym?

- 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.





Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PROJEKT ROZWOJOWY BIURA KARIER UIK

JAK ZACZAĆ?

Umów się na spotkanie wstępne z doradcą zawodowym, z którym wspólnie ustalicie plan działania dostosowany do Twoich potrzeb!

Biuro Karier UIK – Budynek Główny, pok. 201
bk@ignatianum.edu.pl/ 12 39 99 612

Bezpłatne wsparcie adaptacyjne i rozwojowe dla Studentów/ek:

- MENTORING** Wsparcie w adaptacji i utrzymaniu motywacji.
- TUTORING** Pomoc w nauce i organizacji studiów.
- COACHING** Rozwój osobisty i planowanie ścieżki akademickiej.
- MEDIACJE** Pomoc w komunikacji i rozwiązywaniu konfliktów.
- WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE** Konsultacje indywidualne i warsztaty adaptacyjne.



Projekt skierowany jest do wszystkich
studentów UIK - zapisz się!



Projekt „Ignatianum: Edukacja przyszłości – wsparcie i innowacje dla studentów” jest współfinansowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.