



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!



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Adaptacyjne S O S.

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, coach/trenera, 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.

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



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mediator – rozwiązywanie konfliktów.

Psycholog – konsultacje indywidualne i warsztaty adaptacyjne.

UMÓW SIĘ!

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.

Kontakt:

Biuro Karier UIK – Budynek Główny, pokój nr **201** .

[mail: bk@ignatianum.edu.pl/](mailto:bk@ignatianum.edu.pl)

tel. **12 39 99 612**



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Podkasty, które dodają odwagi.

Kliknij i posłuchaj inspirujących rozmów:

[1 Jak działać pomimo strachu?](#)

[2 Jak zacząć wprowadzać zmiany?](#)

[3 Dlaczego tak trudno jest coś zmieniać?](#)

Dziękujemy za zapoznanie się z poradnikiem!