



UNIWERSYTET
MIKOŁAJA KOPERNIKA
W TORUNIU

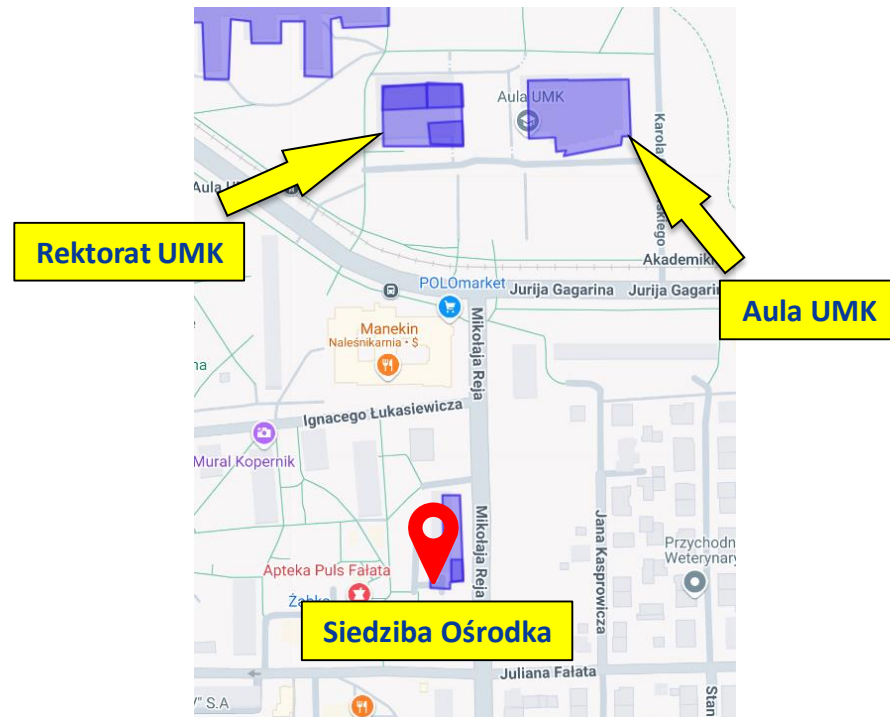
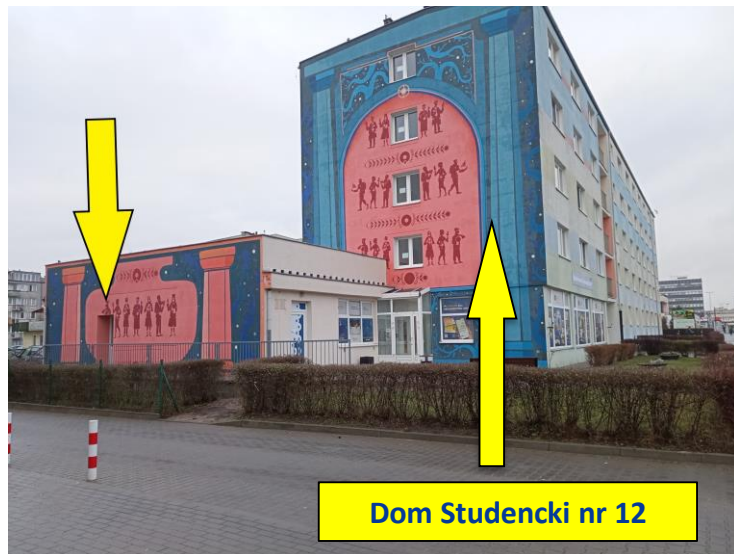
Uniwersytecki Ośrodek Wsparcia i Rozwoju Osobistego

2025-01-21



Siedziba Ośrodka – Toruń, ul. Reja 25

Gdzie nas szukać?



Pracownicy Ośrodka

- ⦿ Zespół Rozwoju Osobistego:
Dyrektorka – dr hab. Hanna Solarczyk-Szwec, prof. UMK
- ⦿ Zespół Wsparcia Osób ze Szczególnymi Potrzebami:
z-ca Dyrektorki – Sławomir Rylich
Katarzyna Makowska
Mikołaj Piekut





Z nami pokonasz kryzysy

- ⦿ Konsultacje psychologiczne – napisz smsa do psychologa, żeby uzgodnić termin:
 - dr Magdalena Cyrklaff-Gorczyca – tel. 502 695 564
 - mgr Barbara Lorek – tel. 662 030 772

- ⦿ Konsultacje psychiatryczne – napisz smsa do psychologa i umów się na wizytę.
Jeśli psycholog uzna to za konieczne, to skieruje Ciebie do psychiatry.
(Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju Osobistego REMEDIS PRO, Toruń, ul. Moniuszki 39)





Z nami zadbasz o dobrostan ciała i ducha

- ⦿ Recepta na zdrowie: wystawiana przez psychologa na wybrane przez Ciebie zajęcia w Uniwersyteckim Centrum Sportowym
- ⦿ Rusz się! przy biurku – ćwiczenia przy biurku z trenerem z UCS (online) – czwartki, 14.30: https://wsparcie.umk.pl/pages/Rusz_sie/
- ⦿ Poszukaj strefy relaksu (Biblioteka Uniwersytecka i KOI) oraz pokoju wyciszeń na swoim wydziale lub w sąsiedztwie.
- ⦿ Śledź ofertę Kopernikańskiego Ośrodka Integracji.



Z nami pokonasz trudności w uczeniu się

- ⦿ Potrzebujesz pomocy w trakcie zajęć?
- ⦿ Nie możesz zmotywować się do napisania pracy licencjackiej, magisterskiej?
- ⦿ Chcesz lepiej zarządzać swoim czasem?
- ⦿ Potrzebujesz pomocy w dziekanacie lub bibliotece?
- ⦿ Potrzebujesz indywidualnego wsparcia w trakcie studiów?

Skontaktuj się z nami!



Z nami rozwiniesz swój potencjał

Coaching: https://wsparcie.umk.pl/pages/Student_Coaching/

Tutoring: <https://wsparcie.umk.pl/pages/Tutoring/>



Uzyskasz wsparcie w zakresie Twoich szczególnych potrzeb

- ⊙ *Asystenci dydaktyczni*
- ⊙ *Wsparcie edukacyjne*
- ⊙ *Dostosowanie zajęć dydaktycznych*
- ⊙ *Indywidualne lektoraty językowe*
- ⊙ *Dostosowane zajęcia wychowania fizycznego i sekcja sportowa OzN*
- ⊙ *Wypożyczalnia sprzętu i oprogramowania wspomagającego*
- ⊙ *Asystenci transportowi*
- ⊙ *Wsparcie w sprawach administracyjnych związanych z tokiem studiów*
- ⊙ *Wsparcie w zakresie komunikacji z osobami prowadzącymi zajęcia, m.in. przez wydanie rekomendacji dla nauczycieli akademickich*

„Nie znikaj” – Kampania dla zdrowia psychicznego 2024/2025

Zapoznaj się ze stroną:

https://wsparcie.umk.pl/pages/Nie_znikaj/





Zapoznaj się z pełną ofertą Ośrodka

Uniwersytecki Ośrodek Wsparcia
i Rozwoju Osobistego

tel. 56 611 49 33

e-mail: ośrodek_wsparcia@umk.pl

WWW: wsparcie.umk.pl



Zespół Wsparcia Osób
ze Szczególnymi Potrzebami

tel. 56 611 49 83

e-mail: bon@umk.pl

WWW: bon.umk.pl

