|  |  |
| --- | --- |
| Nr projektu | FERS.03.01-IP.08-0216/24 |
| Tytuł projektu | Nowy wymiar dostępności SGTiHV w Warszawie |
| Beneficjent: | Szkoła Główna Turystki i Hotelarstwa Vistula |

Wsparcie psychologiczne dla studentów – skorzystaj z konsultacji!

Studia to czas wielu wyzwań – zarówno naukowych, jak i osobistych. W trosce o Wasze zdrowie psychiczne i dobre funkcjonowanie w środowisku akademickim nasza uczelnia zapewnia bezpłatne konsultacje psychologiczne.

Zakres wsparcia obejmuje m.in.:

• Indywidualne konsultacje psychologiczne.

• Identyfikację obszarów problemowych oraz określenie indywidulanych potrzeb wsparcia

• Wstępną diagnozę psychologiczną obejmującą rozpoznanie trudności i potrzeb studenta/studentki.

• Pomoc w radzeniu sobie ze stresem, presją akademicką i trudnościami adaptacyjnymi.

• Wsparcie w kryzysowych sytuacjach emocjonalnych.

Oferta skierowana jest w szczególności do studentów i studentek:

• doświadczających stresu, stanów lękowych, obniżonego nastroju lub trudności w relacjach interpersonalnych,

• napotykających problemy z koncentracją, motywacją bądź procesem adaptacji do warunków akademickich,

• poszukujących bezpiecznej i poufnej przestrzeni umożliwiającej rozmowę oraz uzyskanie profesjonalnego wsparcia psychologicznego.

Jak skorzystać?

• Konsultacje odbywają się zarówno stacjonarnie na uczelni, jak i online na platformie MS Teams.

• Zgłoszenia i szczegóły znajdziesz tutaj: [link do podstrony www z danymi psychologa, regulaminem itp.]