

## **Oferta wsparcia dla studentów świadczonego przez zespół Biura ds. Osób Niepełnosprawnych**

Szanowni Państwo,

w związku z zaistniałą sytuacją epidemiologiczną Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych pragnie wesprzeć Państwa w tym trudnym czasie. Nauka zdalna, brak możliwości osobistego kontaktu, trudne emocje, pogorszona jakość komunikacji, obniżony nastrój, kryzysy w różnych obszarach codziennego funkcjonowania to tylko niektóre z trudności dzisiejszych czasów. Wychodząc naprzeciw tym problemom zachęcamy do korzystania z pomocy Zespołu Biura ds. Osób Niepełnosprawnych. Jesteśmy do Państwa dyspozycji. Zapraszamy!

### **Wsparcie w sytuacjach dotyczących studiowania**

**(sprawy bezpośrednio związane z organizacją procesu nauki danego przedmiotu, dotyczące załatwiania spraw administracyjnych, asystentów dydaktycznych, indywidualnych zajęć uzupełniających i innych ważnych spraw bieżących – dla studentów z niepełnosprawnościami)**

mgr Aldona Jakubowska – [bon@upjp2.edu.pl](mailto:bon@upjp2.edu.pl), 519 232 345 (pn-pt 7:00-15:00)

### **Wsparcie psychologiczne**

**(trudne emocje, wsparcie studenta w kryzysie psychicznym, w sytuacjach problemowych, rozmowy wspierające, opiniowanie wniosków studenta)**

mgr Monika Pyrczak-Piega, mgr Agnieszka Ozga-Kaczmarska - [psycholog@upjp2.edu.pl](mailto:psycholog@upjp2.edu.pl)

### **Interwencja kryzysowa**

**(doraźna działanie skoncentrowane na udzieleniu natychmiastowej pomocy w konkretnym problemie i kryzysie. Zapewnienie wsparcia emocjonalnego, poczucia bezpieczeństwa, zredukowaniu lęku.)**

mgr Agnieszka Ozga-Kaczmarska – [agnieszka.ozga-kaczmarska@upjp2.edu.pl](mailto:agnieszka.ozga-kaczmarska@upjp2.edu.pl)

### **Grupa wsparcia dla studentów**

#### **Grupa " Przywracanie równowagi wewnętrznej"**

Program pracy grupowej obejmuje ćwiczenia w zakresie:

- rozładowywanie emocji tj. łagodzenie napięcia i innych nieprzyjemnych stanów emocjonalnych
- wzmacnianie i wskazywanie na sposoby radzenia sobie, praca nad emocjami własnymi
- relaksacja, ćwiczenia oddechowe
- pobudzanie aktywności

**Na Państwa zgłoszenia czekamy do 19 kwietnia.** Informację o pierwszym spotkaniu prześlemy po zebraniu grupy chętnych.

mgr Agnieszka Ozga-Kaczmarska – [agnieszka.ozga-kaczmarska@upjp2.edu.pl](mailto:agnieszka.ozga-kaczmarska@upjp2.edu.pl)

**Adaptacja materiałów dydaktycznych na potrzeby studentów z niepełnosprawnością wzroku (zgłaszanie pozycji do adaptacji: książki, artykuł i inne materiały dydaktyczne)**

lic Michał Grzesiak, lic. Anna Rutka - [adaptacje.materialow@upjp2.edu.pl](mailto:adaptacje.materialow@upjp2.edu.pl)

**Materiały dot. wsparcia studentów z niepełnosprawnościami, informacje o bieżącej działalności**

[bon.upjp2.edu.pl](http://bon.upjp2.edu.pl)

[uczelniabezbarier.upjp2.edu.pl](http://uczelniabezbarier.upjp2.edu.pl)

**ZAPRASZAMY!**