

Poznaj swój psychologiczny warsztat

Międzyuczelniane Centrum Wsparcia Psychologicznego (MCWP) powstało specjalnie z myślą o studentach, przy współpracy krakowskich uczelni: Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, Uniwersytetu Pedagogicznego, Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie, Akademii Górniczo-Hutniczej i Politechniki Krakowskiej.

Centrum stworzyło program zajęć dla studentów, z których możecie korzystać bezpłatnie. Stale odbywają się konsultacje psychologiczne i warsztaty, a dla osób zainteresowanych istnieje także możliwość korzystania z regularnej psychoterapii. Dotychczas odbyły się następujące warsztaty:

1. *Mój skuteczny styl nauki (indywidualne style uczenia się, techniki zapamiętywania, metody szybkiego czytania);*
2. *Rozwijanie kreatywności (przełamywanie schematów i rutyny myślenia, spontaniczność, tworzenie oryginalnych rozwiązań);*
3. *Efektywna komunikacja (mowa ciała, język kobiet i język mężczyzn, bariery komunikacyjne, aktywne słuchanie);*
4. *Techniki relaksacji.*

Spotkanie pt. *Efektywna komunikacja*, wychodziło naprzeciw potrzebie znalezienia przestrzeni osobistej w życiu naukowym. Nie szukamy przecież na uczelni tylko wiedzy i wybitnych autorytetów, ale też swojego miejsca w przyszłym życiu zawodowym, szlifujemy kompetencje, ale też szukamy swoich mocnych stron jako osoby. Pracownikowi jest nierówny. Co decyduje o naszej atrakcyjności dla pracodawcy i o naszej linii rozwoju/awansu? Dlaczego akurat ja dostanę wymarzoną pracę? Czy jedynie wiedza jest kluczem do spełnienia naszych ambicji? Podczas warsztatów szukali my własnych odpowiedzi tak i na te pytania. Mowa ciała jest jednym z elementów komunikacji, który wszyscy stosujemy. Na warsztatach próbowali my odszyfrować mowę naszego ciała i poznać, co mówimy, gdy nie używamy słów, lub jakie treści przemyślamy między słowami. Czy zgodzicie się z tym, że język kobiet i język mężczyzn różni się między sobą? Czy rzeczywiście kobiety dbają o dobrą atmosferę, a mężczyźni nie poszukują konkretnych? To zagadnienie wzbudziło sporo kontrowersji na naszym spotkaniu. Mowa jest doskonałym narzędziem w naszej komunikacji, stwarza możliwość poznania i opisanego świata zewnętrznego oraz świata wewnętrznego innych ludzi. Ale co z konkretnymi? Jak rozmawiać, aby nawet trudne treści były dla nas konstruktywne? Czy to w ogóle możliwe? Czy łatwiej jest mówić, czy słuchać? Kogo bardziej cenimy, czy dobrego mówcę, czy dobrego słuchacza – i w jakich sytuacjach?

Myślenie rozpoczyna się od pytania. Jeśli pytasz sam siebie i szukasz odpowiedzi, dyskusji – serdecznie zapraszam na kolejne spotkania warsztatowe. Zachęcamy także do nadsyłania własnych propozycji warsztatów.

Karolina Probosz
Psycholog MCWP



KIM JESTEŚMY?

Jesteśmy psychologami, którzy wspierają studentów z niepełnosprawnością na krakowskich uczelniach

CO OFERUJEMY?

- ◆ INDYWIDUALNE KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE – CODZIENNIE!
kiedy wiesz, że potrzebujesz wsparcia, ale nie wiesz jakiej formy pomocy szukać
- ◆ SZKOLENIA I WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO
spotkania grupowe o określonej tematyce
- ◆ PROFESJONALNĄ POMOC PSYCHOLOGICZNĄ W RAMACH PSYCHOTERAPII
systematyczne spotkania co najmniej raz w tygodniu, których celem jest zmiana i pomoc w rozwiązaniu problemów
- ◆ INTERWENCJĘ W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH
kiedy spotyka Cię coś trudnego, tracisz równowagę psychiczną i potrzebujesz wsparcia jak najszybciej

Szczegóły na

www.up.krakow.pl/bon/wsparcie_psychologiczne.html

UCZELNIE PARTNERSKIE



Kampus UEK

ul. Rakowicka 27, Pawilon D, p.21

tel. (12) 293 51 18

mail: wsparciepsychologiczne@gmail.com

Zapisy w Biurach ds. ON ww. uczelni