



UNIWERSYTET  
MIKOŁAJA KOPERNIKA  
W TORUNIU

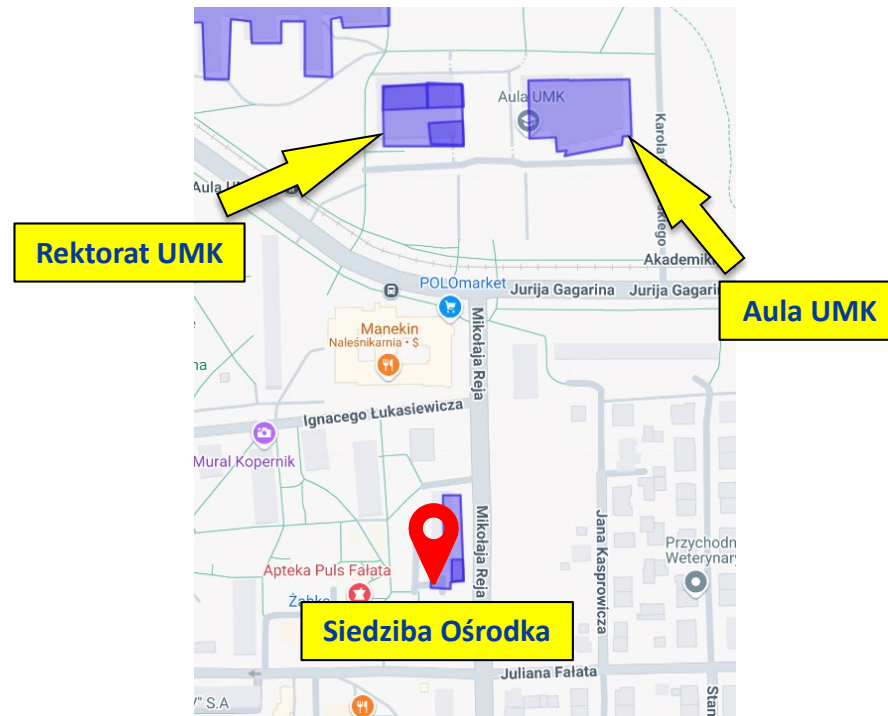
# Uniwersytecki Ośrodek Wsparcia i Rozwoju Osobistego

03.02.2025



## 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/](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/](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/](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](mailto:ośrodek_wsparcia@umk.pl)

WWW: [wsparcie.umk.pl](http://wsparcie.umk.pl)



Zespół Wsparcia Osób  
ze Szczególnymi Potrzebami

tel. 56 611 49 83

e-mail: [bon@umk.pl](mailto:bon@umk.pl)

WWW: [bon.umk.pl](http://bon.umk.pl)

