



Trudna sytuacja na studiach? Przekuj ją w plan działania z projektem „Kochaj swoją polibudę”!

Jesteś na **I stopniu studiów** i dopadły Cię wątpliwości? Niepowodzenia na egzaminach, trudne przedmioty czy poczucie zagubienia to nie powód, by zostać z tym samemu.

Skorzystaj z darmowego wsparcia:

1. Warsztaty umiejętności miękkich m.in. komunikacji, współpracy, radzenia sobie ze stresem. Naucz się, jak jasno wyrażać swoje potrzeby i radzić sobie w stresujących sytuacjach akademickich.

Przykładowe tematy szkoleń:

Komunikacja z rówieśnikami oraz wykładowcami

Jak prezentować projekty na zajęciach

Jak łączyć naukę z pracą (zarządzanie sobą w czasie)

Jak uczyć się do egzaminów

Jak poradzić sobie ze stresem

Jak odnaleźć się na uczelni

Lublin – jak funkcjonować w obcym mieście

2. Rozwój przez Grę (Warsztaty Planszówkowe) Wykorzystujemy nowoczesne gry planszowe, aby uczyć kompetencji miękkich. To świetna okazja, by poznać ludzi, którzy mają podobne wyzwania i nauczyć się strategii radzenia sobie z trudnościami w formie zabawy.

Gry planszowe:

Gra coachingowa Podróż Bohatera, Robinson Crusoe: Przygoda na przeklętej wyspie, Pandemic, Zakazana pustynia, 5 sekund, Decrypto, Kości Opowieści

3. Indywidualne Konsultacje Kariery - Spotkaj się z doradcą zawodowym, jeśli: zastanawiasz się nad zmianą kierunku, chcesz odkryć swoje mocne strony, potrzebujesz motywacji do kontynuowania studiów.

4. Indywidualne Konsultacje Psychologiczne - Spotkaj się z psychologiem jeśli [potrzebujesz rozmowy/ wsparcia](#), doświadczasz np. stresu związanego ze studiami, trudności w relacjach koleżeńskich lub formalnych, trudności w wyznaczaniu i osiągnięciu celów, trudności w organizacji czasu.

Zapisy na konsultacje psychologiczne: m.golawska@pollub.pl

Zapisy na warsztaty i doradztwo zawodowe: a.mazur@pollub.pl

Harmonogram szkoleń otwartych:

19.05.2026 (wtorek) godz. 14.00-17.00	Gra coachingowa Podróż Bohatera
21.05.2026 (czwartek) godz. 11.00-14.00	Warsztaty z grami planszowymi
22.05.2026 (piątek) godz. 11.00-14.00	Komunikacja z rówieśnikami oraz wykładowcami
26.05.2026 (wtorek) godz. 14.00-17.00	Gra coachingowa Podróż Bohatera
28.05.2026 (czwartek) godz. 11.00-14.00	Warsztaty z grami planszowymi
29.05.2026 (piątek) godz. 11.00-14.00	Komunikacja z rówieśnikami oraz wykładowcami
02.06.2026 (wtorek) godz. 14.00-17.00	Gra coachingowa Podróż Bohatera
09.06.2026 (wtorek) godz. 14.00-17.00	Warsztaty z grami planszowymi
11.06.2026 (czwartek) godz. 11.00-14.00	Komunikacja z rówieśnikami oraz wykładowcami
12.06.2026 (piątek) godz. 11.00-14.00	Gra coachingowa Podróż Bohatera
16.06.2026 (wtorek) godz. 14.00-17.00	Warsztaty z grami planszowymi
18.06.2026 (czwartek) godz. 11.00-14.00	Komunikacja z rówieśnikami oraz wykładowcami
19.06.2026 (piątek) godz. 11.00-14.00	Gra coachingowa Podróż Bohatera

Istnieje możliwość organizacji warsztatów dla grupy (min. 10 osób) lub dołączenia do warsztatów otwartych.