

# Bezpłatna pomoc psychologiczna.

Maciej Smolarek Data publikacji: 19.04.2021

---

- Masz wrażenie, że w kontaktach z ludźmi brakuje Ci pewności siebie, często czujesz się niezrozumiany?
- Być może nie pracujesz od dłuższego czasu, coraz częściej towarzyszy Ci przygnębienie i nie wiesz, jak z tego wyjść?
- A może masz za sobą jakiś czas pracy, ale to czym się zajmujesz przestało być satysfakcjonujące?

**Umów się z naszym psychologiem na spotkanie online** w naszym Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej.

W trakcie spotkania dowiesz się m. in.:

- jaką rolę w życiu zawodowym i osobistym pełni komunikacja
- jakie znaczenie dla planowania ma stawianie sobie celów i motywacja
- jak radzić sobie w sytuacjach stresowych
- jak rozpoznać źródła konfliktu i ograniczyć jego negatywny wpływ
- jak przygotować się do powrotu do pracy po dłuższej przerwie
- jak radzić sobie ze stratą, zmianą
- jak rozpoznać symptomy wypalenia zawodowego
- jak nauczyć się asertywności

Napisz, na jaki temat chciałbyś z nami porozmawiać i kiedy możemy umówić się na rozmowę. Skontaktujemy się z Tobą i zaplanujemy spotkanie na platformie ZOOM.

Jesteśmy do dyspozycji od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30 do 15:30 również online!

## Kontakt do nas:

- tel. 56 669 39 75
- tel. 56 669 39 08
- e-mail: [psycholog@wup.torun.pl](mailto:psycholog@wup.torun.pl)

Zapraszamy!

Nasze usługi są bezpłatne.