

PUNKT KONSULTACYJNY UJ

Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji UJ

Przewodnik dla osób pracujących
oraz osób ze szkół doktorskich UJ



Co to jest Punkt Konsultacyjny

Wychodząc naprzeciw sygnalizowanym przez Społeczność Akademicką potrzebom, Władze Uniwersytetu Jagiellońskiego powołały Punkt Konsultacyjny dla osób pracujących oraz osób ze szkół doktorskich Uniwersytetu Jagiellońskiego. Punkt ten jest częścią działalności Ośrodka SOWA i mieści się w odrębnym budynku przy ul. Kopernika 27 w Collegium Śniadeckiego w Krakowie. Punkt Konsultacyjny oferuje bezpłatne wsparcie osobom znajdującym się w sytuacji aktualnie przeżywanego kryzysu emocjonalnego. Można uzyskać tutaj pomoc o charakterze interwencji kryzysowej oraz wsparcie w powrocie do równowagi psychicznej.

W Punkcie dyżuruje psycholog, certyfikowana psychoterapeutka.

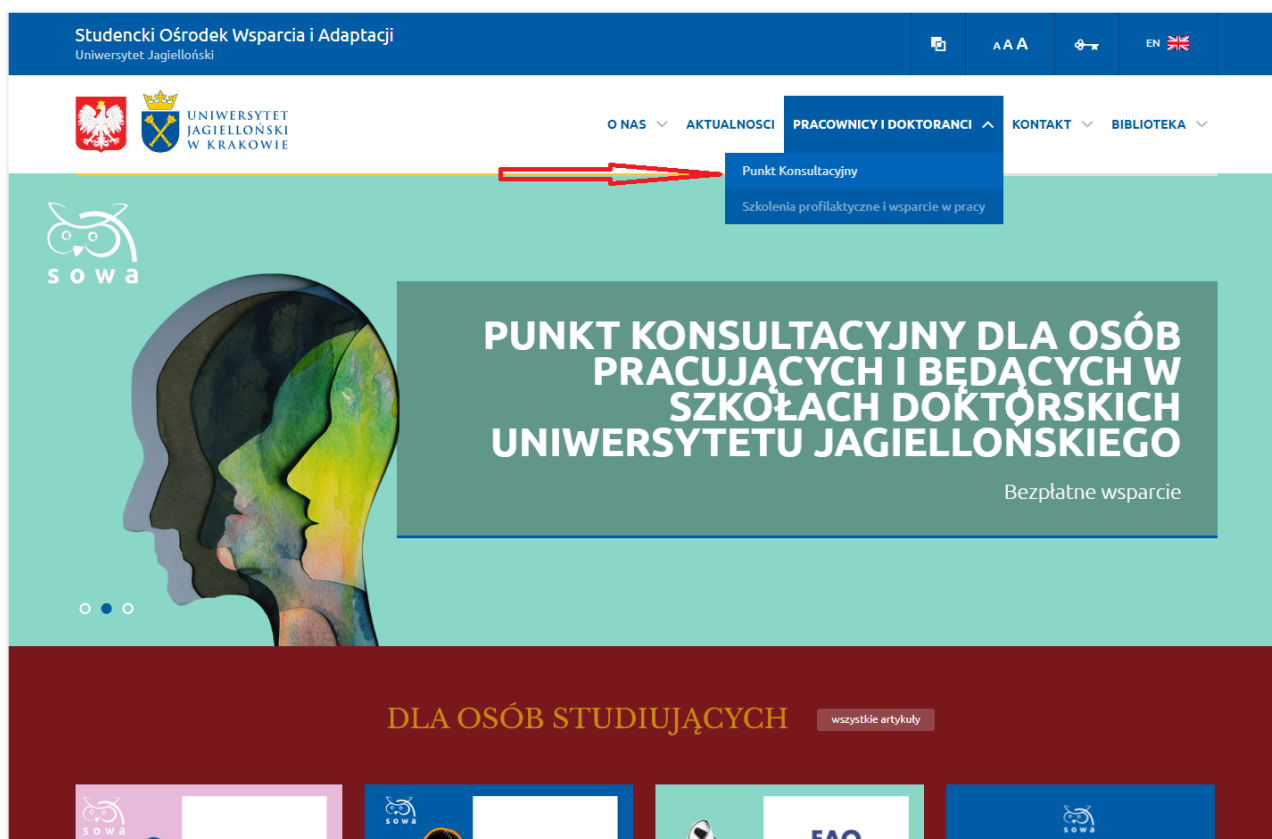
W ramach udzielanej pomocy nie ma możliwości przeprowadzania długotrwałej psychoterapii. Konsultacje pozwolą określić czy i ewentualnie jaka pomoc innego specjalisty byłaby wskazana.

Dostępność

Specjalista jest dla Państwa dostępny (po wcześniejszej rejestracji):

- czwartek, godz. 08.00-16.00
- piątek, godz. 10.00-18.00

Wszelkie informacje dotyczące Punktu można znaleźć na stronie [SOWA UJ](#) , w zakładce “dla pracowników” - “Punkt Konsultacyjny”

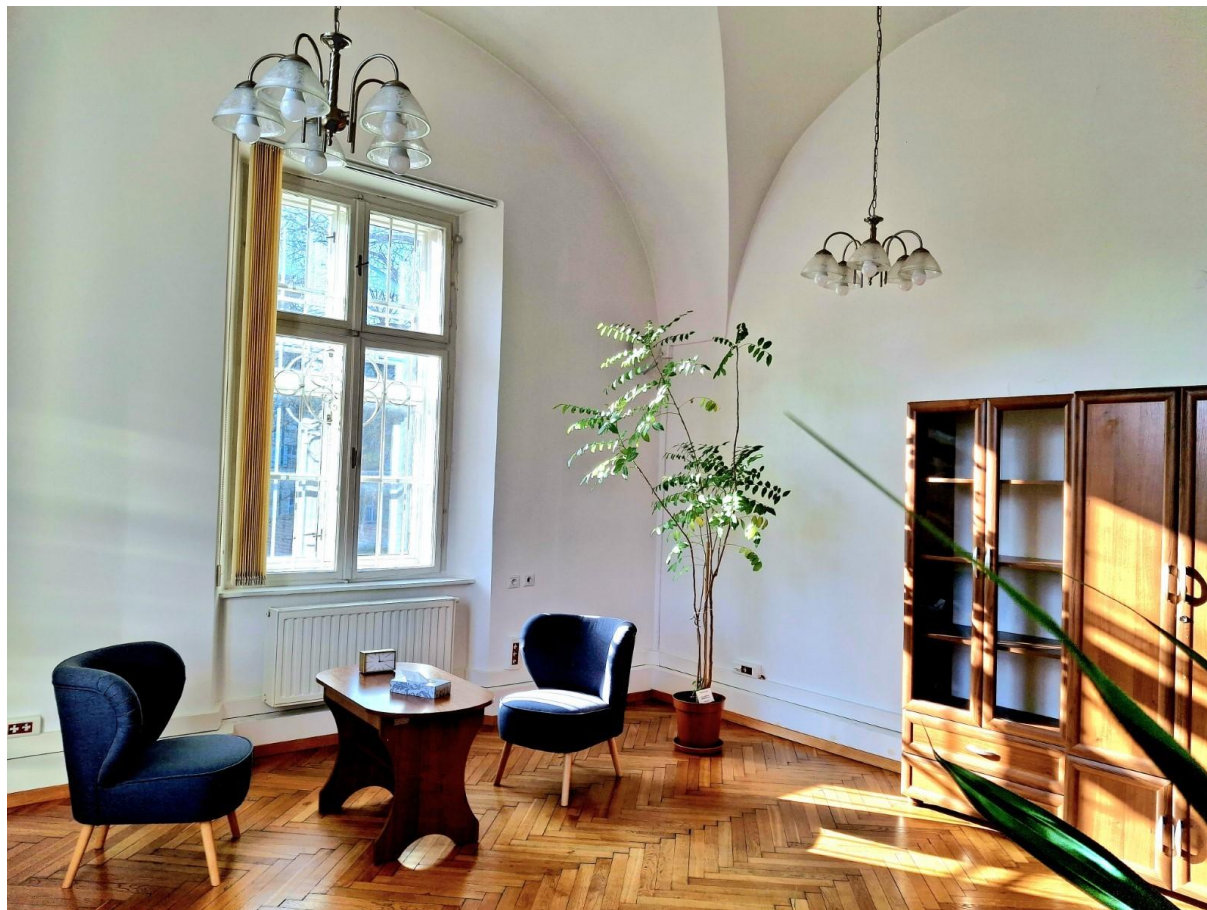


Osoby pracujące w Punkcie Konsultacyjnym nie prowadzą zajęć na UJ.

Punkt Konsultacyjny udziela porad i świadczy pomoc bezpłatnie.

Przedstawienie Punktu Konsultacyjnego

W Punkcie Konsultacyjnym znajduje się gabinet konsultacyjny, przedsionek i poczekalnia.



Jak skorzystać z pomocy Punktu Konsultacyjnego?

W Punkcie Konsultacyjnym jest możliwa konsultacja osobista lub w formie zdalnej poprzez aplikację Teams.

Aby umówić się do Punktu Konsultacyjnego należy wejść na stronę [SOWA UJ](#)

wypełnić formularz zgłoszeniowy, dostępny na naszej stronie internetowej w zakładce [Punkt Konsultacyjny](#)

Należy otworzyć [FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY](#) za pomocą MS Forms.

Aby wypełnić formularz, zaloguj się do swojego konta UJ. Zaakceptuj wymagane zgody. Prześlij nam uzupełniony formularz (Jeśli jesteś osobą z wyzwaniami, które uniemożliwiają korzystanie ze schodów, zaznacz tę informację w wyznaczonym miejscu w formularzu zgłoszeniowym).

Zaczekaj na kontakt mailowy ze strony Punktu Konsultacyjnego.

Wizyta krok po kroku

Przygotowanie:

Postaraj się przybyć do Punktu nie wcześniej niż 15 minut przed umówioną wizytą.

Osoba towarzysząca może Cię odprowadzić, jednak nie będzie mogła na Ciebie poczekać w Punkcie Konsultacyjnym.

Pierwsza wizyta u psychologa, przebieg wizyty, czas trwania:

Specjalista zapyta Cię o przyczyny i okoliczności zgłoszenia do Ośrodka, Twoje potrzeby i cele. Staramy się, aby spotkania przebiegały w atmosferze zaufania. Osoby pracujące w Punkcie obowiązują podobne zasady tajemnicy jak w placówkach ochrony zdrowia, przestrzegamy kodeksu etycznego Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Konsultacje rozpoczynają się o pełnych godzinach. Pojedyncza konsultacja trwa około 45-50 minut. Zazwyczaj potrzeba kilku spotkań, aby zidentyfikować problem i odpowiednio dobrać formę pomocy. Maksymalna ilość spotkań to pięć konsultacji - zależy od specyfiki i potrzeb osoby oraz jej indywidualnej sytuacji.

Wizyta poprzez platformę TEAMS

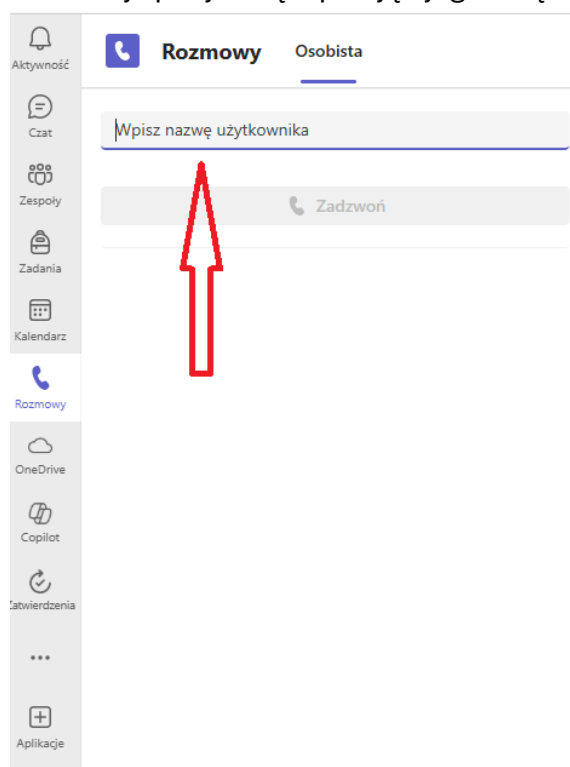
Przygotowanie:

Konsultacja psychologiczna odbędzie się za pomocą MS Teams, jeżeli w mailu została przesłana taka informacja lub taka forma kontaktu została umówiona bezpośrednio ze specjalistą. W takim przypadku, do Ciebie należy inicjatywa rozpoczęcia wideorozmowy.

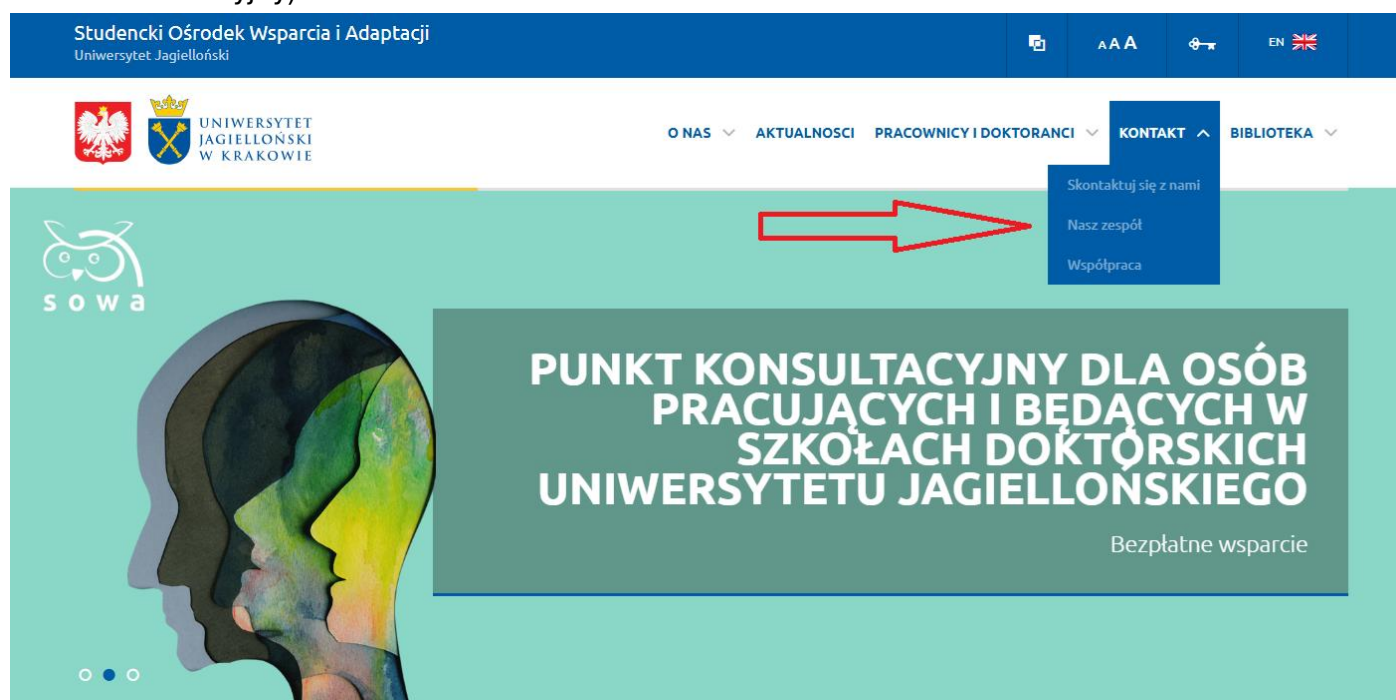
Przed konsultacją sprawdź, czy Twój sprzęt działa: czy masz stabilne połączenie z internetem, czy posiadasz sprawną kamerę oraz mikrofon. To ważne, aby w komunikacji zdalnej zachować jak najwięcej kanałów komunikacji – werbalnej oraz niewerbalnej.

Upewnij się, że na czas umówionej konsultacji dysponujesz spokojnym i zacisznym miejscem, gdzie będziesz mieć komfort spokojnej rozmowy ze specjalistą.

Zaloguj się na swoje konto w komunikatorze MS Teams za pomocą maila w domenie UJ. Następnie odszukaj specjalistę wpisując jego imię i nazwisko lub e-mail w okienku „wyszukaj” na samej górze



(Dane kontaktowe specjalisty zostaną podane w mailu dotyczącym ustalenia wizyt, dostępne są również na stronie: [Nasz zespół - Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji - Uniwersytet Jagielloński Punkt Konsultacyjny](#)).



Kiedy odnajdziesz wybraną osobę, użyj ikonki kamery, aby rozpocząć połączenie wideo o ustalonej porze. Upewnij się, że Twój mikrofon i kamera działają poprawnie.

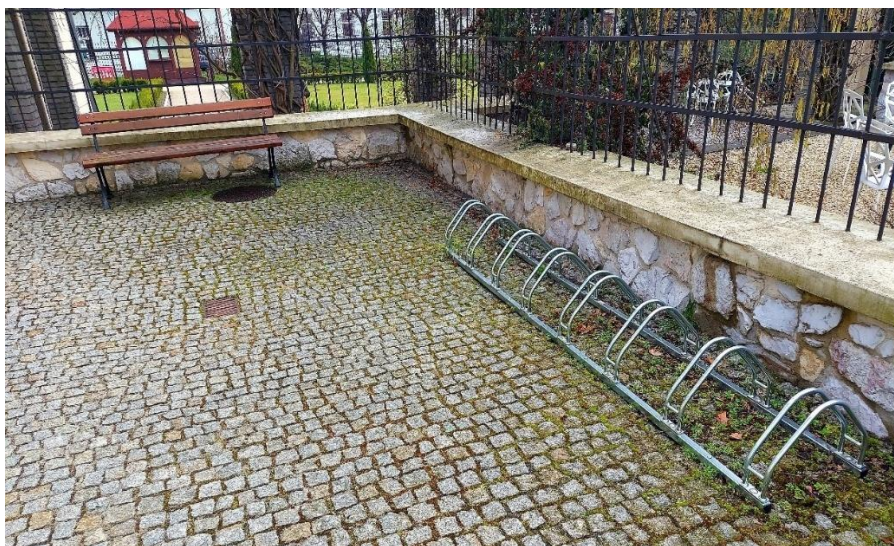
Jak dotrzeć do Punktu Konsultacyjnego?



Wybierając się do Punktu warto kierować się na Ogród Botaniczny UJ.

Możesz:

- przyjść pieszo, w tym celu zapoznaj się z drogą, którą masz do pokonania
- przyjechać rowerem, stojak rowerowy znajduje się przy wejściu do ośrodka. Możesz bezpiecznie zostawić rower przypinając go.



- skorzystać z komunikacji miejskiej, w tym celu należy wysiąść na przystanku **Lubicz** lub **Rondo Mogiłskie**
- przyjechać samochodem lub taksówką.

Uwaga!

Punkt Konsultacyjny nie posiada parkingu. Parkowanie jest możliwe w ogólnodostępnych miejscach parkingowych przy ulicy Kopernika lub Botanicznej w strefie płatnego parkowania.

Wejście

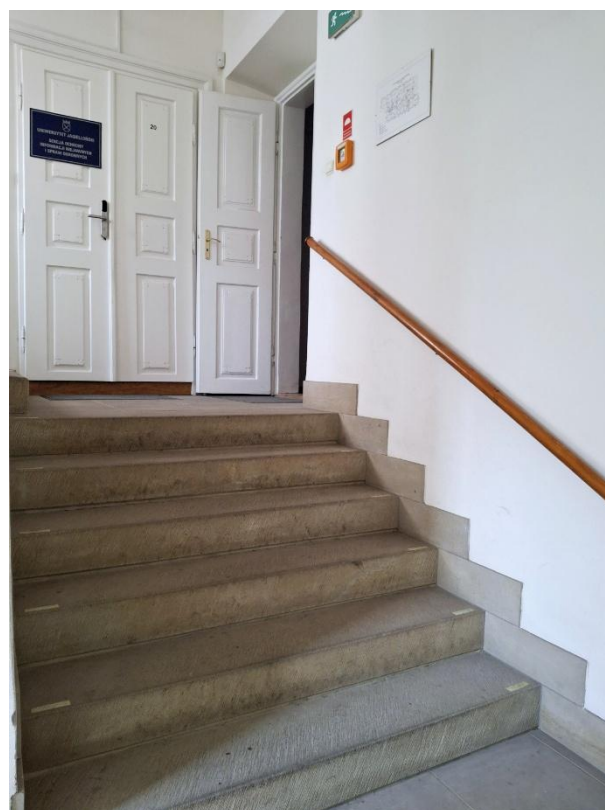
Po przekroczeniu dużej bramy Ogrodu przy ulicy Kopernika 27, stajemy na dziedzińcu, na wprost Collegium Śniadeckiego. Idziemy prosto do budynku Collegium Śniadeckiego, który jest naszą siedzibą.



Wejść przez duże brązowe drzwi budynku, osoba dyżurująca na portierni zapyta o cel wizyty i wpuści Cię do budynku. Jeśli masz szczególne potrzeby poczekaj na specjalistę, który zostanie poinformowany o Twojej wizycie przez osobę dyżurującą na portierni. Specjalista przyjdzie i udzieli wymaganej pomocy. Konsultacje odbywają się na 1 piętrze. Jeśli jesteś osobą z wyzwaniami, które uniemożliwiają korzystanie ze schodów, konsultacja odbędzie się w pobliskim budynku SOWA na parterze, według zgłoszonych potrzeb (prosimy o zaznaczenie tej informacji w formularzu zgłoszeniowym).



Wejście do budynku prowadzi do małego holu. Po otwarciu przez portiera przeszklonych drzwi po prawej stronie, przejdź przez niewielki korytarz, następnie wejdź po schodach na pierwsze piętro.



Otwórz drzwi po prawej stronie i wejdź do poczekalni.



Poczekaj na swoją wizytę.

O umówionej wcześniej godzinie, terapeuta zaprosi cię na konsultację.

Spotkania odbywają się w pokoju nr 23.

Toalety

Toalety znajdują się na tym samym piętrze co gabinet Punktu Konsultacyjnego. Należy przejść przez drzwi po prawej stronie od pomieszczenia Punktu Konsultacyjnego, obok krzeseł z poczekalni, minąć niewielki korytarz, przejść przez drzwi do wąskiego korytarza po lewej stronie.



Szatnia

Ośrodek nie posiada szatni. Kurtkę czy parasol zostaw na wieszakach dostępnych w gabinecie konsultacyjnym.

Uwaga!

Budynek Punktu posiada schody. Budynek Punktu nie posiada windy.

Przeście między bramą wjazdową a budynkiem Punktu posiada bruk, który może znacznie utrudnić przejazd wózkiem.