

**Grupa wsparcia: „Nowe lądy odkrywam z innymi” dla studentów I roku UŁ doświadczających trudnych emocji i zagubienia związanych ze studiowaniem.**

#### **Grupa wsparcia. Czym właściwie jest?**

- Grupa równoprawnych uczestników spotykających się w celu wzajemnego zapewnienia pomocy i oparcia w radzeniu sobie z podobnymi problemami i trudnościami.
- Wspólne rozmowy to szansa, aby spojrzeć z innej perspektywy na problem, przekonać, że nie jesteś z nim sam, a może również nawiązać nowe relacje.
- Udział w takiej grupie polega na dzieleniu się własnymi przeżyciami, doświadczeniami i użytecznymi informacjami, a także słuchaniu i akceptacji doświadczeń innych, empatycznego zrozumienia i nawiązania kontaktów społecznych z osobami o podobnych doświadczeniach.
- W przestrzeni grupy każdy uczestnik jest traktowany indywidualnie i podmiotowo, z zachowaniem głębokiego szacunku wobec sposobu przeżywania, wyznania, potrzeb, gotowości do mówienia o trudności bądź jej braku. Wszystkich uczestników grupy obowiązuje poufność poruszanych treści.
- Spotkanie jest prowadzone przez konsultanta edukacyjnego i psychologa.
- Grupa wsparcia nie jest psychoterapią grupową.

#### **Jaka tematyka będzie poruszana?**

- Tematyka związana ze zmianą, jaką jest rozpoczęcie studiów i radzeniem sobie z emocjami jej towarzyszącymi – szczegółowy zakres tematyczny zostanie przedstawiony na pierwszym spotkaniu.

#### **Gdzie i kiedy?**

- Jest to cykl 5 spotkań, których celem jest wzajemnie wsparcie w sytuacji studiowania na I roku. Pierwsze dwa spotkania mają charakter otwarty, tzn. wciąż mogą dołączyć nowe osoby, od trzeciego spotkania grupa spotyka się we stałym gronie (8 - 12 osób).
- Grupa wsparcia rozpoczyna się w drugiej połowie grudnia. O konkretnym terminie i godzinach poinformujemy, gdy zbierze się wymagana liczba osób.
- Spotkania będą odbywały się co tydzień lub co dwa tygodnie (szczegółowy harmonogram będzie znany podczas rozmów wstępnych) i będą trwały ok. 2 godz. (w trakcie przerwa 20 min).
- W celu zapewnienia możliwie jak najbardziej jednorodnej grupy, z osobami zainteresowanymi zostanie przeprowadzona **wstępna rozmowa**. Rozmowy będą trwały do 15.12.2021 r. O terminie rozmowy poinformujemy telefonicznie lub e-mailowo.
- Miejscem spotkań jest Akademickie Centrum Wsparcia UŁ, ul. Pomorska 152, Łódź lub MsTeams – w zależności od sytuacji epidemiologicznej i zarządzeń Rektora UŁ.
- Udział w spotkaniach grupy oraz konsultacjach jest bezpłatny, w każdej chwili można zrezygnować z uczestnictwa w Grupie Wsparcia, jednak zachęcamy do domknięcia cyklu spotkań.

#### **Jak się zapisać?**

**Zapisy:** [beata.majcher@uni.lodz.pl](mailto:beata.majcher@uni.lodz.pl)

**Prowadzący:** Beata Majcher, Agnieszka Piestrzeniewicz

**\*Grupa zostanie uruchomiona, jeśli zbierze się wymagana liczba uczestników (minimum 6-8 osób)**