



UNIwersYTET
MIKOŁAJA KOPERNIKA
W TORUNIU

Uniwersytecki Ośrodek Wsparcia i Rozwoju Osobistego

- oferta dla studentów i doktorantów
w roku akad. 2025/2026

2025-10-08



Siedziba Ośrodka – Toruń, ul. Reja 25

Gdzie nas szukać?



Pracownicy Ośrodka

- ⦿ Zespół Rozwoju Osobistego:
Dyrektorka – dr hab. Hanna Solarczyk, 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)

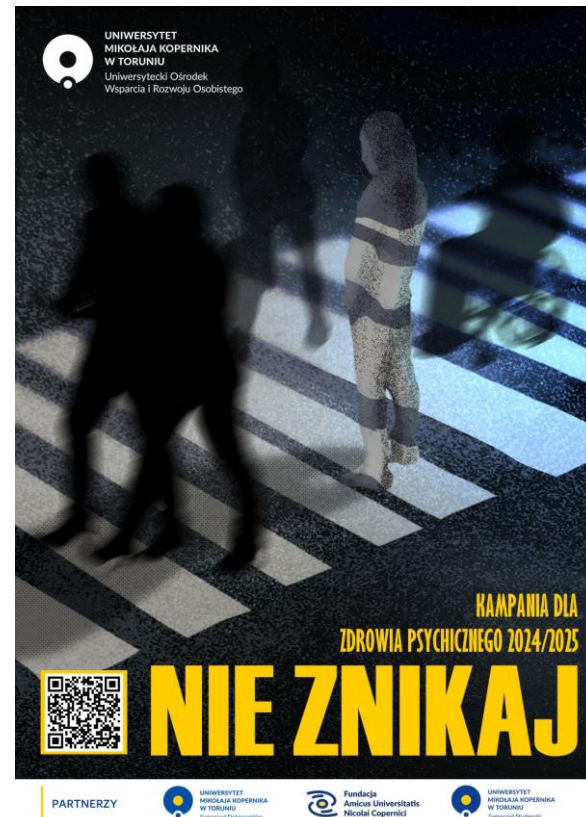


„Nie znikaj” – kampania dla zdrowia psychicznego

- ⦿ Zajrzyj na stronę kampanii:
https://wsparcie.umk.pl/pages/Nie_znikaj/

Tam:

- ⦿ Wykonasz autodiagnozę stanu psychicznego
- ⦿ Otrzymasz wskazówki do (samo)pomocy





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 i relaksacja:
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 wzmocnisz swój potencjał rozwojowy

- ⦿ Masz jakieś plany, cele, ale nie wiesz, od czego zacząć, jak je zrealizować? A może trudno Ci po prostu ruszyć z miejsca?
- ⦿ Chcesz rozwinąć swoje kompetencje? A może jakieś nabyć? Odkryć?
- ⦿ Poszukujesz odpowiedzi na powracające do Ciebie pytania?
- ⦿ Nie wiesz, jaką decyzję podjąć?
- ⦿ A może po prostu chcesz zmiany w swoim życiu, czegoś nowego?

Skorzystaj z coachingu - skontaktuj się z nami!



Z nami 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*

Kampania „Czuj się bezpiecznie”

W roku akad. 2025/2026 zapraszamy

do udziału w kampanii „Czuj się bezpiecznie!”:

<https://wsparcie.umk.pl/bezpiecznie>





Zapoznaj się z pełną ofertą Ośrodka

Uniwersytecki Ośrodek Wsparcia
i Rozwoju Osobistego

tel. 56 611 49 33

e-mail: ośrodek_wsparcia@umk.pl

WWW: wsparcie.umk.pl



Zespół Wsparcia Osób
ze Szczególnymi Potrzebami

tel. 56 611 49 83

e-mail: bon@umk.pl

WWW: bon.umk.pl





Polub nas na FB

Uniwersytecki Ośrodek Wsparcia i Rozwoju Osobistego:

<https://www.facebook.com/UOWiRO>

UMK w Toruniu – Uczelnia dostępna:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61568836221338>

Dołącz do nas i bądź na bieżąco!