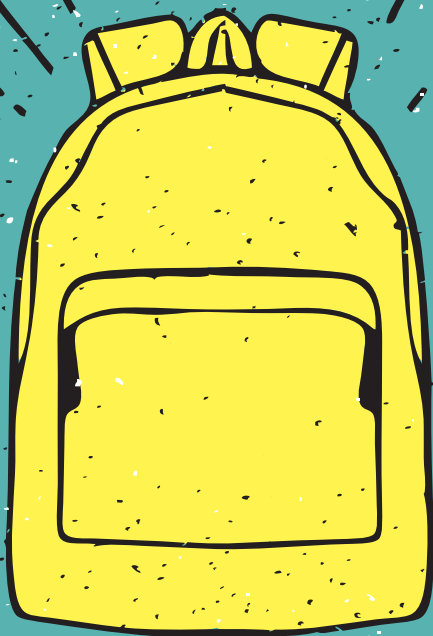


# SPAKUJ SPOKÓJ

WSPARCIE  
ONLINE  
DLA OSÓB  
NA WYMIANIE  
ZAGRANICZNEJ



UNIwersytet  
Warszawski

CENTRUM  
POMOCY  
PSYCHOLOGICZNEJ

[www.cpp.uw.edu.pl](http://www.cpp.uw.edu.pl)

# WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE ONLINE DLA OSÓB NA WYMIANIE ZAGRANICZNEJ

Wymiana studencka może być niesamowitym doświadczeniem. Jest także wyzwaniem – to nowe otoczenie, ludzie i język. Jeżeli czujesz, że ta przygoda przestaje Cię cieszyć, jesteś zestresowany(-na) lub przygnębiony(-na), znajdziesz u nas wsparcie – możemy **porozmawiać online**.

- 1** Napisz do nas maila na adres [cpp@adm.uw.edu.pl](mailto:cpp@adm.uw.edu.pl)
- 2** W wiadomości umieść swoje imię, nazwisko i numer telefonu.
- 3** Poczekaj na odpowiedź z propozycją terminu konsultacji, formularzem do wypełnienia i linkiem do spotkania.

## O NAS:

Centrum Pomocy Psychologicznej UW wspiera społeczność uniwersytecką w dbaniu o zdrowie psychiczne. Jesteśmy zespołem doświadczonych psychologów, psychoterapeutów i lekarzy psychiatrów. Prowadzimy konsultacje psychologiczne, indywidualne wsparcie krótkoterminowe, psychoterapię grupową, warsztaty psychoedukacyjne i szkolenia dla pracowników. Pomagamy osobom doświadczającym różnorodnych trudności np. z nauką, w relacjach, związanych z obniżonym nastrojem lub lękiem.

**Więcej informacji na: [www.cpp.uw.edu.pl](http://www.cpp.uw.edu.pl)**

