



UNIWERSYTET  
MIKOŁAJA KOPERNIKA  
W TORUNIU

Uniwersytecki Ośrodek  
Wsparcia i Rozwoju Osobistego



## Oferujemy społeczności akademickiej UMK

- pomoc psychologiczną i psychiatryczną.

## Organizujemy działalność edukacyjną, tj:

- wsparcie rozwoju osobistego,
- promocja zdrowego stylu życia,
- profilaktykę zdrowotną,
- budowanie pozytywnych relacji.



Zapoznaj się z  
ofertą i skorzystaj!

<https://wsparcie.umk.pl>



### Jeśli czujesz, że:

- nie pasujesz do innych,
- masz trudności w nawiązywaniu relacji z ludźmi,
- często się zamartwiasz,
- odsuwasz w czasie wykonania zadań,
- masz trudności z porannym wstawaniem,
- czujesz się gorsza/y od innych,
- często przeżywasz stres i napięcie,
- nie odczuwasz radości

zgłoś się na **konsultację psychologiczną do Uniwersyteckiego Ośrodka Wsparcia i Rozwoju Osobistego.**



[https://wsparcie.umk.pl/  
pages/pomoc/](https://wsparcie.umk.pl/pages/pomoc/)