



Studentsko savjetovalište Sveučilišta u Zadru

15.12.2010.

Prezentacija na Orijentacijskom praktikumu



29. 02. 2008.

Tada je sve počelo....

- U okviru Sveučilišta u Zadru otvoreno je Studentsko savjetovalište
- Poznato je da uspješnost studenata ovisi o njihovom psihičkom funkcioniranju, o tome u kojoj mjeri i na koji način koriste svoje potencijale te kako se suočavaju sa svakodnevnim izazovima studiranja kao i životom općenito.
- Zato razloge i važnost otvaranja Studentskog savjetovališta nije potrebno navoditi – oni su očiti! Ono što je potrebno jest upoznati Vas s našim radom!

Čime se bavimo ?



1. Individualno savjetovanje
2. Edukativne radionice
3. Grupe podrške
4. Studentski projekti
5. Informiranje i educiranje putem sredstava javnog informiranja



Tko radi u Savjetovalištu?

- Individualni rad sa studentima provodi **8 savjetovatelja**.
- U radu savjetovališta pomaže i skupina od **14 volontera**.
- Osim psihologa Studentsko savjetovalište ima i suradnike s drugih odjela (pedagogije i filozofije), te vanjske suradnike, psihijatricu i liječnicu.



Što smo do sada napravili?

Od ožujka 2008. do prosinca 2010. godine

- **700** sati individualnog savjetovanja
- **12** radionica za studente
- **13** radionica za volontere i djelatnike
- **5** studentskih projekata
- **2** međunarodna projekta
- **5** prezentacija rezultata istraživanja na konferencijama
- **37** prezentacija u medijima
- **17** brošura i letaka



Koji problemi muče naše studente?

U individualno savjetovanje do danas je uključeno 85 studenata (70% djevojaka).

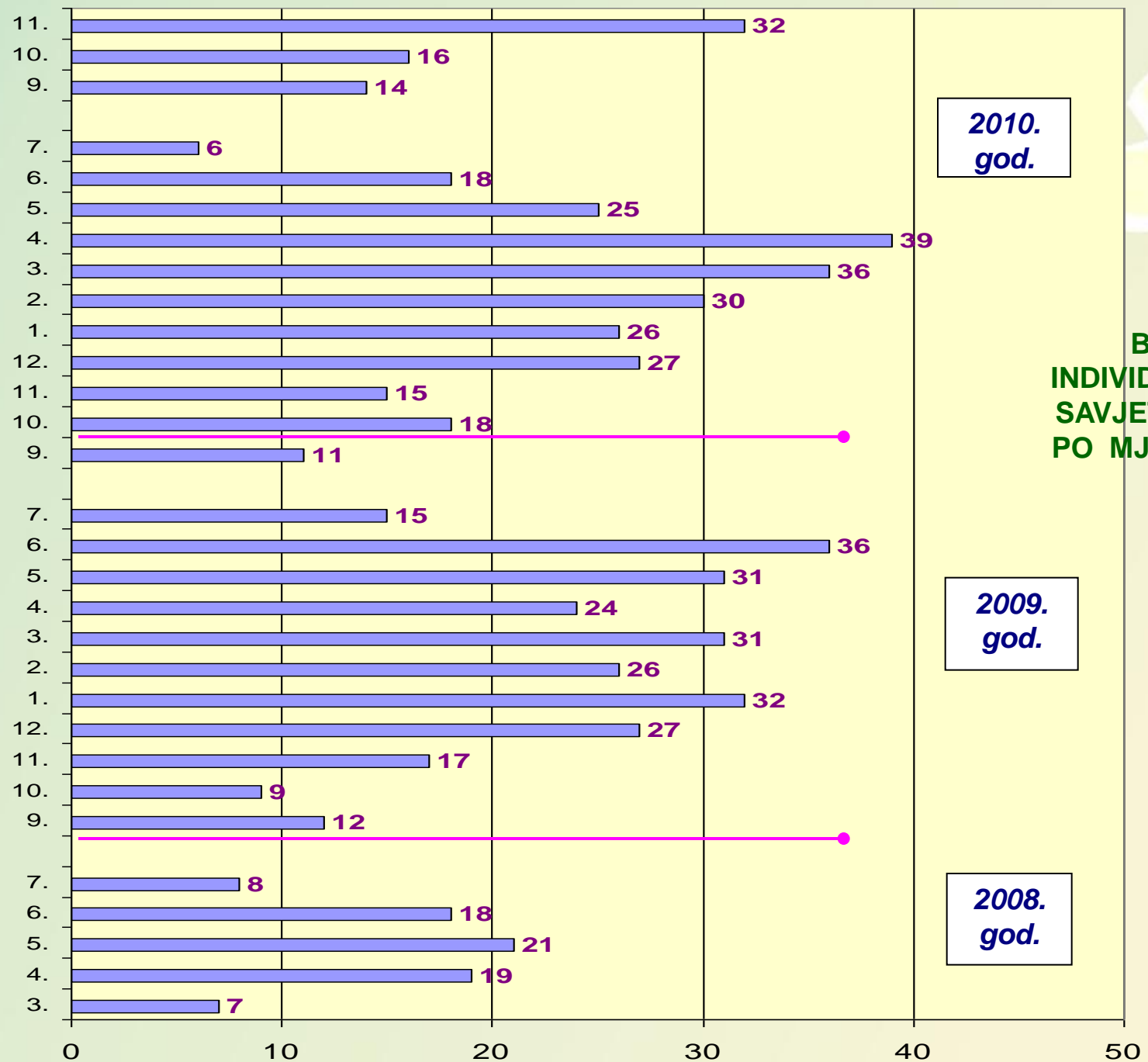
Najčešći problemi s kojima se javljaju:

- **anksioznost**
- **nisko samopoštovanje**
- **akademski problemi**
- **problemi u socijalnim odnosima**
- **vještine učenja**
- **psihosomatski problemi**
- **simptomi depresije**
- **nostalgija i separacijski problemi**





**BROJ SATI
INDIVIDUALNOG
SAVJETOVANJA
PO MJESECIMA**



Dosadašnje radionice



• Za studente:

- Kognitivne mape
- Ispitna anksioznost
- Učenje bez muke
- Studenti s posebnim potrebama
- Kamo nakon faksa?
- Fax je počeo: kako se snaći?
- SEXualnost: što još ne znate a trebali biste?
- Pobjedite stres!
- Kako reći NE?
- Hranimo se zdravo

▪ Za djelatnike i volontere

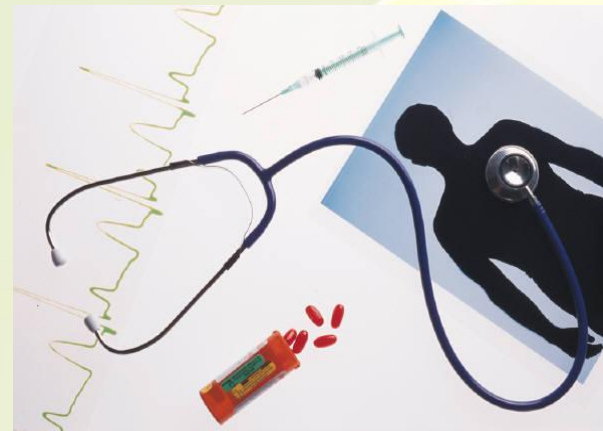
- Volontiranje - pravilnici, uvjeti
- Osnovne tehnike geštalta u savjetovanju
- Multikulturalnost u psihoterapiji
- Priprema i pisanje projektnih prijedloga
- Komunikacijske vještine u savjetovanju
- Uvod u psihodramu
- Vršnjačka pomoć
- Pomaganje studentima s akademskim problemima

ZDRAVSTVENO SAVJETOVANJE

- U sklopu projekta *Zdravi student* pokrenuto je
 1. SAVJETOVANJE PUTEM MAILA
 2. ZDRAVSTVENI VODIČ
- pitaj.lijecnika@gmail.com
- ukupno smo primili **više od 100** mailova s različitim upitima vezanim za zdravlje
- Sama pitanja su vrlo raznolika ali može ih se podijeliti u dvije veće skupine:
 1. **“tehnička” pitanja:** gdje i na koji način odabrati svog liječnika opće medicine u Zadru, gdje otići na ginekološki pregled, gdje mogu dobiti uputnicu ili recept za lijek ako nemaju svog liječnika u Zadru.
 2. **pitanja koja se odnose na konkretne zdravstvene probleme-** problemi s vidom, kašalj, kvžice, bol u stopalima, ginekološki problemi, problemi s probavom, kontraindikcije lijekova, kardiovaskularni problemi, bolovi u plućima, alergije, dermatološki problemi, vrtoglavice, poremećaji spavanja, pojašnjenja nalaza itd.



ZDRAVSTVENO SAVJETOVANJE

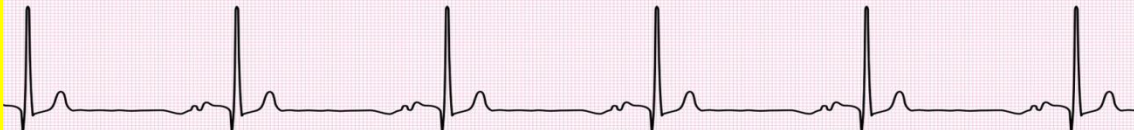


- **ZDRAVSTVENI VODIČ**


- kako bi našim studentima omogućili što bolje i kvalitetnije studiranje na našoj **web stranici** smo pokrenuli zdravstveni vodič za studente.
- vrlo malo studenta informirano je o tome kako je organizirana zdravstvena zaštita studenata te koja su njihova prava i obveze
- to je posebno izraženo kod studenata koji dolaze studirati u Zadar iz drugih dijelova Hrvatske.
- **Odgovore na ova i mnoga druga pitanja mogu pronaći u zdravstvenom vodiču na web stranici www.unizd.hr/savjetovaliste**

Pacijent: Studentska populacija
 spol: Oba
 Pasaj: Sve
 Dijagnoza: nezdrav život
 kasa: prevelika
 Terapija: Tjedan zdravlja

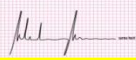
Tjedan zdravlja



ponedjeljak	utorak	srijeda	četvrtak	petak
10.05.2010.	11.05.2010.	12.05.2010.	13.05.2010.	14.05.2010.
20h, kino Pobjeda predstava "Ana i Mia" (anoreksija i bulimija)	17h, eter Radija Zadar, emisija "Izaberi Zdravlje", tema: Zdravstveno savjetovanje studenata, gošće: dr.med. Nadia Cavenago Morović i dr.med. Polona Bencun Gumzej	10h, Gradska knjižnica Zadar, predstavljanje rezultata istraživanja "Zdravlje i zdravstveno ponašanje studenata" i on-line zdravstvenog vodiča za studente	18.30h, Sveučilište (Riva), dvorana 143, projekcija filma "Mi djeca s kolodvora ZOO"	12-15h, Studentska menza, "Zdravi stol"



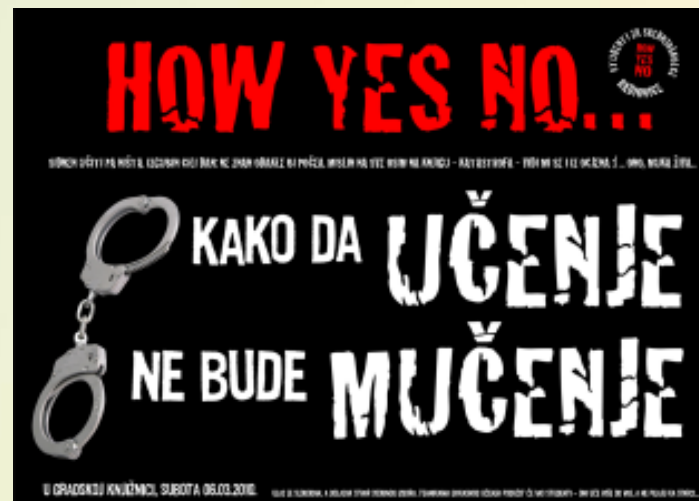
organizacija:
Studentsko savjetovište
 Trg kneza Vukoslava 9/II, 23000 Zadar
 otvoreno radnim danom od 9 do 14 sati
 besplatno telefon: 0800 200 193
 tel: 200 820, savjetovaliste@unizd.hr, http://www.unizd.hr/savjetovaliste



Studentski projekti

1. Student mentor
2. Zdravi student
3. How yes no
4. Nasilje među mladima
5. Volontiram

Saznajte o čemu se tu radi! Posjetite naše web stranice!

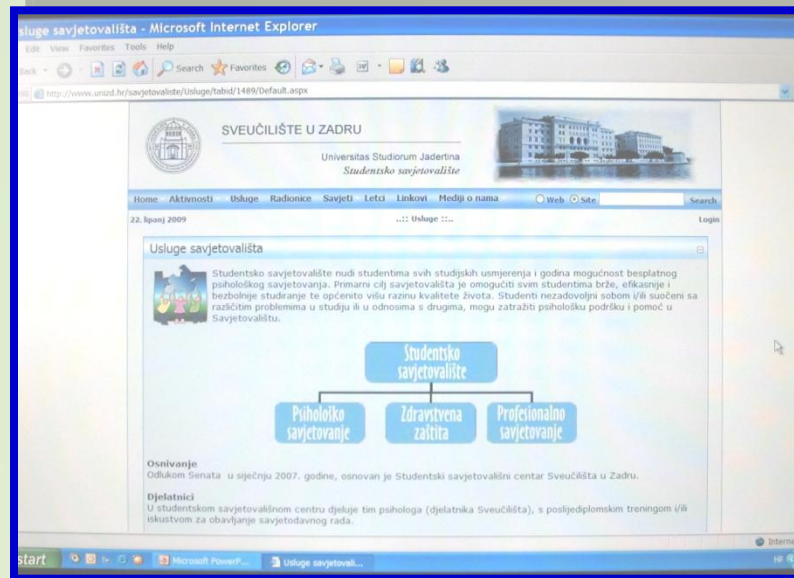


HOW YES NO...

ŠKOLNI UČENJE NA MOJE I UČENJE NA MOJE NE ZNAJU OBAVEZU NA PRAVE, UČENJE NA MOJE NE ZNAJU NA ANKRE - KAKO DA UČENJE - PRAVE NA MOJE I UČENJE NA MOJE...

KAKO DA UČENJE NE BUDE MUČENJE

U GRADSKOJ KNJIŽNICI, SUBOTA 06.03.2010.



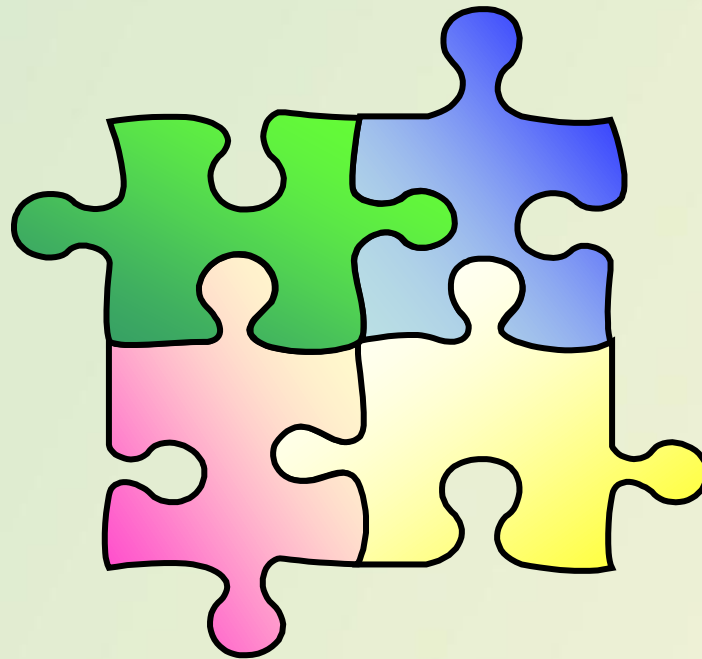
www.unizd.hr/savjetovaliste

Na web stranici Savjetovališta možete saznati sve o aktivnostima u Savjetovalištu, o uslugama i radionicama koje ono nudi, preuzeti letke i brošure, ali i saznati koje knjige i stručnu literaturu preporučuju za čitanje studenti – volonteri u Savjetovalištu.



Što Vi možete učiniti za Savjetovalište?

- ❖ Predložite nam edukativne radionice za koje smatrate da bi mogle koristiti vašim studentima.
- ❖ Informirajte druge studente o djelatnostima Savjetovališta (o radionicama i savjetovanju).
- ❖ Vi možete pomoći da informacije o aktivnostima u Savjetovalištu dođu do onih kojima su namijenjene
- ❖ Pomozite nam da postanemo mjesto gdje će studenti rado dolaziti !!!



Nadamo se da su Vam navedene informacije bile zanimljive i poučne, te da je ovo početak duge i uspješne suradnje. Uspješni studenti su naš zajednički cilj, i baš je zbog toga važno zapamtiti da **... uspjeh dolazi iznutra !!!**



Dobrodošli !

STUDENTSKO SAVJETOVALIŠTE

Sveučilište u Zadru

Trg kneza Višeslava 9, 2. kat,

Tel. 0800 200 199 ili 300 920

E-mail: savjetovaliste@unizd.hr

www.unizd.hr/savjetovaliste