



zne

Wyższa Szkoła Bankowa w Toruniu zaprasza na cykl bezpłatnych konsultacji zawodowych i porad psychologicznych online dla tych, którzy potrzebują wsparcia w różnych obszarach życia - czy to zawodowego czy osobistego.

Studenci, przedsiębiorcy, pracownicy, rodzice, młodzież, osoby starsze mogą liczyć na darmową pomoc i wsparcie specjalistów. Praktycy wziętani z uczelnią, posiadający odpowiednie kompetencje i umiejętności, będą wspierać tych, którzy tego potrzebują.

I. Wsparcie w karierze zawodowej

Kinga Perczyńska

Doradca zawodowy, coach kariery, certyfikowany asesor Assessment & Development Center, trener w zakresie kompetencji miękkich, koordynatorka i autorka projektów. Miłośniczka psychologii sportu i neurodydaktyki. Swoje ośmioletnie doświadczenie zawodowe wykorzystuje, aby pomagać innym w rozwoju ich potencjału i kompetencji zawodowych.

Kto może skorzystać z porady doradcy kariery?

- Zachęcamy do spotkania z doradcą kariery w szczególności osoby, które straciły właśnie pracę i zastanawiają się, co dalej.
- Czekamy też na tych, co obawiają się zwolnienia i szukają dla siebie alternatywnej drogi zawodowego rozwoju. Jakich kompetencji będą szukali u kandydatów pracodawcy poszukujący pracowników w nowej rzeczywistości zawodowej? Sprawdź, czy już je posiadasz.

Służymy też pomocą w:

- poszukiwaniu pracy bez wychodzenia z domu (wskazówki, zdalna korekta CV itp.)
- przygotowaniu się do rozmowy kwalifikacyjnej on-line
- znalezieniu pracy zdalnej

W jaki sposób możesz skorzystać ze wsparcia?

Napisz i umów się na spotkanie z doradcą kariery w formule zdalnej:

kariera@wsb.bydgoszcz.pl

Spotkania odbywać się będą **w środy i czwartki** za pośrednictwem **Google Hangout, Skype**.

II. Wsparcie psychologiczne

Izabela Borejko

Psycholog, akredytowany coach kryzysowy, właścicielka firmy **INSPIRACJA Izabela Borejko**. Pracuje w podejściu poznawczo-behawioralnym. Specjalizuje się w pracy indywidualnej i grupowej z osobami dorosłymi, młodzieżą znajdującą się w trudnych sytuacjach życiowych oraz osobami doświadczającymi wypalenia zawodowego, stresu, starających się zmienić swoje nawyki. Pomaga osobom w ich kryzysach oraz rozwoju osobistym. Współpracuje również z Uczelniami jako wykładowca z zakresu psychologii oraz wspierając studentów i absolwentów w ich rozwoju osobistym i zawodowym.

Kto może skorzystać z porady psychologa online? Możemy pomóc w takich przypadkach jak:

- Problemy z motywacją

- Trudności ze zorganizowaniem pracy własnej w czasie pracy zdalnej
- Kryzys związany z utratą pracy lub perspektywą jej utraty
- Lęk / strach o przyszłość
- Jak rozmawiać z dzieckiem o tym co się dzieje wokół
- Stres
- Radzenie sobie z negatywnymi emocjami
- Co mogę zapewnić?
- Empatię, szacunek, zrozumienie.
- Psychoedukację w zakresie radzenia sobie z negatywnymi skutkami stresu.
- przeanalizowanie możliwych rozwiązań pojawiających się problemów.
- W znalezieniu optymalnych możliwych rozwiązań i strategii by poradzić sobie z trudnością

W jaki sposób można skorzystać ze wsparcia?

Napisz maila i opisz trudność z jaką się teraz zmagasz na adres:

psycholog@wsb.torun.pl

Psycholog odpowiada na maile **w poniedziałki i piątki. Każdy klient może skorzystać maksymalnie z 3 sesji porad online.**

UWAGA! Poradnictwo / konsultacje nie stanowią części terapii.

III. Wsparcie przedsiębiorcy

Katarzyna Machałowska

Doradca ds. przedsiębiorczości w Wyższej Szkole Bankowej w Toruniu, doświadczony trener i szkoleniowiec specjalizujący się w szkoleniach i doradztwie dotyczącym zagadnień przedsiębiorczości, prawa pracy (w tym zatrudnienia pracowniczego i niepracowniczego). Autor szkoleń dla przedsiębiorców w Akademii PARP, współautor dwóch interdyscyplinarnych programów nauczania w edukacji przedszkolnej w wczesnoszkolnej obejmujących swym zakresem budowanie postaw przedsiębiorczych.

Kto może skorzystać z porady doradcy ds. przedsiębiorczości online?

Jeśli jesteś małym lub średnim przedsiębiorcą, którego dotknął kryzys wywołany epidemią? Zastanawiasz się, czy zawiesić działalność gospodarczą? Skorzystaj z porady specjalisty, który odpowie na nurtujące Cię problemy. Napisz jeśli chcesz wiedzieć więcej m.in. o:

- tarczy antykryzysowej w odniesieniu do przedsiębiorców sektora MŚP,
- o obniżeniu etatu a możliwości skorzystania ze wsparcia w dopłatach do wynagrodzeń,
- zasadach udzielania ulg w obowiązkach wobec ZUS,
- oczekujesz wskazówek przy wypełnieniu dokumentów.

Służymy też pomocą, jeśli właśnie teraz chcesz założyć jednoosobową działalność gospodarczą.

W jaki sposób możesz skorzystać ze wsparcia?

Napisz, z jakim problemem się teraz zmagasz na adres: przedsiębiorca@wsb.torun.pl

Ekspert odpowiada na maile **w poniedziałki i środy**.

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)