



ELŻBIETA JAROSIŃSKA

dr inż. nauk technicznych w zakresie inżynierii środowiska
Dyrektor Centrum Wsparcia Społeczności Akademickiej PK (CeWSA PK)

CERTYFIKOWANY KONSULTANT KRYZYSOWY
(NR CERTYFIKATU KK10/08/IPTK/2020)

CERTYFIKOWANY COACH/MENTOR KRYZYSOWY
(NR CERTYFIKATU CMK1/09/IPTK/2021)

Posiadam potwierdzone kompetencje w zakresie udzielania pierwszej pomocy psychologicznej osobom przeżywającym kryzysy oraz wiedzę zarówno z zakresu kryzysu, jak i rozwoju pokryzysowego. Pozwalają mi one na skuteczne rozpoznanie kryzysu u danej osoby. Moją rolą jako coacha/mentora kryzysowego jest pomoc w odzyskaniu równowagi emocjonalnej przez daną osobę, pomoc w zrozumieniu jej sytuacji poprzez psychoedukację (nazwanie i diagnozę), a przez to obniżenie lęku i wzrost poczucia bezpieczeństwa, pomoc w reinterpretacji sytuacji, w której dana osoba się znalazła i nadania jej nowego adaptacyjnego znaczenia.

Na tej podstawie pomagam w wypracowaniu w danej osobie nowych przystosowawczych reakcji, czy innych rozwiązań, które pomogą jej wyjść z kryzysu. Takie działania pomagają w podniesieniu samooceny osoby w kryzysie, wzmocnieniu jej poczucia własnej wartości, kontroli i sprawczości nad sobą i nad własnym życiem oraz pomagają w odnalezieniu sensu w danej sytuacji kryzysowej, a w konsekwencji wykorzystaniu sytuacji kryzysowych do własnego rozwoju.

Kontakt:

ul. Warszawska 24, pok. 224
e-mail: elzbieta.jarosinska@pk.edu.pl
tel. 12 628 28 18

Konsultacje:

środa i piątek godz. 15-17