

# Centar za savjetovanje i podršku studentima



**S nama je lakše!**

Pohađanje odabranog studija proces je koji obuhvaća širok spektar zanimljivosti i novosti, no predstavlja i područje suočavanja s novim i višestrukim izazovima. Oni se, između ostaloga, mogu odnositi i na poteškoće s prilagodbom unutar nove sredine, nedoumice oko odabira studija, nedovoljno razvijene strategije učenja i na osobne probleme te psihičke smetnje (tjeskoba, deprimirano raspoloženje...). Aktivnosti CSPA-a usmjerene su na pružanje podrške unutar razvoja karijere te vještina i strategija suočavanja s osobnim i akademskim poteškoćama s ciljem postizanja što kvalitetnijeg studiranja i daljnjeg životnog napredovanja.

CSPA je namijenjen studentima svih sastavnica Sveučilišta u Zagrebu, a možete ga kontaktirati vezano uz sljedeća područja:

- + savjetovanje vezano uz akademske i osobne poteškoće (psihološko savjetovanje)
- + karijerno savjetovanje i informiranje
- + razvoj akademskih i životnih vještina (poput komunikacijskih, socijalnih vještina, suočavanje s izvorima stresa, strategije učenja i organizacije vremenom, vještine adekvatne prilagodbe)
- + podrška studentima s invaliditetom (koju osigurava Ured za studente s invaliditetom)

U CSPA-u rado ćemo vam pomoći i u pronalaženju drugih službi podrške s obzirom na vaše potrebe i moguće poteškoće.

Aktivnosti CSPA-a provode se kroz:

- + individualno i grupno savjetovanje
- + radionice
- + razvoj edukativnog materijala i materijala samopomoći (dostupni u Centru i na mrežnoj stranici)
- + on-line aktivnosti

Obratite nam se s povjerenjem, ne odgađajući potencijalno iznalaženje rješenja svojih poteškoća i ublažavanja postojećih smetnji kako biste uspješno napredovali kroz akademske i životne izazove s novim vještinama i znanjima!

**STRUČNI TIM CSPA**



Sveučilište u  
Zagrebu

**KONTAKT**

Sveučilište u Zagrebu

Centar za savjetovanje i podršku studentima

**ADRESA:** Trg maršala Tita 14 **TEL:** 01/45 64 210

**E-POŠTA:** [cspas@unizg.hr](mailto:cspas@unizg.hr) **URL:** [www.unizg.hr/studiji-i-studiranje/podrska-studentima/](http://www.unizg.hr/studiji-i-studiranje/podrska-studentima/)

Ured za studente s invaliditetom

**E-POŠTA:** [uredssi@unizg.hr](mailto:uredssi@unizg.hr)