**Seirbhís Comhairleoireachta na Mac Léinn**

Príomhacmhainní



**Buail Isteach & Comhairleoireacht**

Chun coinne a fháil le linn an téarma, is féidir leat bualadh isteach chugainn. Is féidir leat bualadh isteach lá ar bith i rith na seachtaine, le linn an téarma ó **2 go 4pm, tiocfaidh do sheal mar a thiocfaidh tú féin.**

Go hiondúil is cruinniú gearr le comhairleoir a bhíonn i gceist nuair a bhuaileann tú isteach agus de ghnáth cuirtear suas le sé sheisiún comhairleoireachta ar fáil. Ach is féidir comhairle aon uaire a chur ar fáil freisin más gá.

*Lasmuigh den téarma seol rphost chuig counselling@nuigalway.ie nó glaoigh ar 091 492484*

**Cláir ar líne**

Cuirimid dhá chlár ar fáil ar líne. Bíonn duine teagmhála ainmnithe chun cabhrú le mic léinn.

Clár CBT (teiripe chognaíoch iompraíochta) ar líne atá tapa agus éifeachtach é **Participate** chun aghaidh a thabhairt ar chúthaileacht agus ar imní shóisialta. Má tá deacracht agat ag casadh le daoine nó ag labhairt go poiblí, féach ar

https://nuig.participateonline.net

Clár CBT (teiripe chognaíoch iompraíochta) ar líne é **SilverCloud** atá deartha chun freastal ar do shainriachtanais, agus bíonn rath air maidir le déileáil le dúlagar, le himní agus le strus.

****

https://nuigstudentcounselling.silvercloudhealth.com/signup

**Ceardlanna**

Cuirimid ceardlanna saor in aisce ar fáil i gcaitheamh na bliana – scileanna úsáideacha, conas déileáil le moilleadóireacht etc. Tuilleadh eolais:

http://www.nuigstudents.ie/smartlife

**Leabhair do Dhea-mheabhairshláinte**

Is iontach na hacmhainní iad leabhair do dhea-mheabhairshláinte, agus tá an tionchar tairbheach a bhaineann leo cruthaithe. Féach ar Bhailiúchán na Leabharlainne maidir le hAigne, Corp agus Anam.

http://tinyurl.com/hjd2eqw

Cuimsíonn sé roinnt leabhair iontacha féinchúnaimh agus acmhainní closamhairc chun déileáil le dúlagar, le himní etc.

Seirbhís Comhairleoireachta na Mac Léinn Meán Fómhair 2017

counselling@nuigalway.ie *091 492484*