**Príomhacmhainní Sheirbhís Comhairleoireachta na Mac Léinn**‌

**Buail Isteach & Comhairleoireacht**

Chun coinne a fháil le linn an téarma, téigh go dtí ár n-ionad buail isteach. Bíonn seisiún buail isteach gach lá sa tseachtain i rith an téarma ó **2 go 4pm** in uimhir a 5 Bóthar an Drioglainne.

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 saor in aisce ar líne. Bíonn duine teagmhála ainmnithe chun cabhrú le mic léinn.

****

Clár CBT (teiripe chognaíoch iompraíochta) ar líne atá sciobtha 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://participate.nuigalway.ie](https://participate.nuigalway.ie/)

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. Le haghaidh níos mó, cliceáil ar

[silvercloudhealth.com/signup](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.nuigalway.ie/counsellors/workshops/>

**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 hIntinn, Anam agus Corp trí chliceáil ar

[Bailiúchán Intinne, Anama agus Coirp](http://tinyurl.com/hjd2eqw)

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