






# Videa a podcasty

Zde najdete nahrávky webinářů, které pro vás připravili poradci z Centra Carolina a odkazy na videa a podcasty spřátelených organizací. Budeme postupně přidávat další.

Při volbě témat vycházíme z toho, s jakými otázkami se studenti i zaměstnanci na poradnu často obracejí.

<b>Práce při studiu aneb Jak si nastavit hranice</b> <i>Prezentuje kariérní poradkyně Ivana Štěřbová, moderuje Silvie Nedvědová</i>		<b>Nahrávka se spustí po kliknutí na obrázek</b>
<b>Obsah a časování</b> 1. Představení lektorky - 1:00 2. Pracovat či nepracovat při studiu? - 6:31 3. Jakou práci hledat? - 19:21 4. Netradiční způsoby hledání vhodného part-timu - 25:57 5. Hranice – o co jde a k čemu slouží? - 48:07 6. Jak si hranice nastavit? - 57:48 7. Diskuse - 1:10:07 – 1:31		
<b>Koučování v poradně a co od něho čekat?</b> <i>O koučování uvažují koučové Lenka Slavíková, Jakub Fiala a Silvie Nedvědová</i>		<b>Video se spustí po kliknutí na obrázek.</b>
<b>Obsah a časování</b> 1. Dnešní cíle - 1:48 2. Seznámení s některými kouči UK Pointu - 3:08 3. Co je koučování - 7:20 4. Co je a co není koučování - 17:20 5. K čemu může být užitečné, s čím se na nás studenti nejčastěji obracejí - 20:00 6. Jak koučové pracují - 26:27 7. Oblíbená koučovací technika - 29:45 8. Kdy jít na koučování a kdy na psychologické poradenství - 39:36 9. Literatura - 53:20		
<b>Zacvičte se stresem</b> <i>Prezentují psychologičky Lenka Slavíková a Lenka Papáčová</i>		<b>Video se spustí po kliknutí na obrázek</b>

<p><b>Obsah a časování</b></p> <p>1. Organizační informace, představení lektorek - 00:02</p> <p>2. Základní pojmy - 5:58</p> <p>2a) Emoce - 8:44</p> <p>2b) Mechanismus stresové reakce - 11:19</p> <p>3. Tělo a stres - 16:50</p> <p>3a) Stres v představě a první minicvičení - 17:10</p> <p>3b) Bodyscan - 23:40</p> <p>4. Pokračování teorie - 26:04</p> <p>4a) Oblasti působení stresu a jejich propojenost, různé techniky práce se stresem - 28:15</p> <p>5. Technika Stop a Mindfulness, vysvětlení - 39:06</p> <p>5a) Praktické cvičení - 44:35 a shrnutí účinků - 53:00</p> <p>6) Další techniky práce se stresem v oblasti chování - 1:00:00</p> <p>Zóna zakázané práce</p> <p>Efekt cílové pásky</p> <p>Efektivita studia</p> <p>7) Teorie životní rovnováhy - 1:11:40</p> <p>8) Životní inventura, aktivita - 1:17:27</p> <p>9) Burza nápadů pro zvládnání stresových situací - 1:29:20</p> <p>10) Rozloučení - 1:50</p>		 <p><a href="#">Prezentace k videu</a></p>
<p><b>Instituce a profese v péči o duši - jak se v tom vyznat?</b></p> <p><i>A mnoho dalších podcastů s odborníky v péči o duševní zdraví.</i></p>		<p><i>Stránka s podcasty se otevře po kliknutí na ikonu</i></p>
<p><b>Například:</b></p> <p><a href="#">Velké nároky na vysoké škole: Hledání rovnováhy</a></p> <p><a href="#">Respektování osobních hranic: Klíč k úspěchu</a></p> <p><a href="#">Panická ataka - intenzivní strach a úzkost</a></p> <p><a href="#">Sebepoškozování, cesta ven...</a></p> <p><a href="#">Dopaminová past: štěstí není jen profil na síti</a></p>		 <p><b>NA TENKÉ LINCE</b></p> <p></p>