
Vzdělávací semináře

Den duševního zdraví 2024

Program Dne duševního zdraví 2024

Kurz psychické odolnosti

Akce vám nabídne jedinečnou příležitost prozkoumat strategie, které vám mohou pomoci zvládat stres, zlepšit duševní pohodu a posílit vaši odolnost vůči životním výzvám, kterých se během univerzitního studia objevuje mnoho. Kurz je určený pro studenty UK a je zdarma.

Co můžete očekávat:

1. **Interaktivní přednášky a diskuze:** Workshop vás provede různými tématy spojenými s psychickou odolností. Budeme diskutovat o fyziologickém fungování našeho těla ve stresu, psychickém zdraví, efektivním učení apod.
2. **Praktické dovednosti:** Naučíme vás několik praktických metod, které vycházejí např. z mindfulness, které můžete integrovat do svého každodenního života.
3. **Podpora a motivace:** Budeme společně sdílet a hledat možnosti jak se vzájemně povzbudit, abychom podpořili svou schopnost změnit vlastní život.
4. **Sociální propojení:** Můžete se těšit na setkání s dalšími studenty, kteří mohou mít podobné zkušenosti. Společně budeme budovat podporující a inspirativní prostředí.

Kdy a kde:

- **Datum:** 30. 11. - 1. 12. 2024 (sobota od 9:00 - 17:00, neděle 9:00-13:00)
- **Místo:** Celetná 13 (místnost C1.05)

Registrace: Pro účast je nutné se předem registrovat z důvodu omezené kapacity [ZDE](#) .

Pokud se potřebujete na něco zeptat, kontaktujte Mgr. Tomáše Holuba: tomas.holub@ruk.cuni.cz .

Jak důstojně, profesionálně a sebejistě zvládnout náročné situace na akademické půděVzdělávací cyklus

Série přednášek a workshopů pro zaměstnance a studující UK s cílem podpořit jejich wellbeing na akademické půdě.
Zde naleznete seznam přednášek v rámci cyklu:

Základy krizové intervence pro zaměstnance UK (12. 6. 2024)

Základy krizové intervence pro studující UK (13. 6. 2024)

Studium, PAS a neurodivergence (19. 6. 2024)

Co znamená funkční diagnostika studenta a jak nakládat s jejími doporučeními (25. 11. 2024)

Bezpečná diskuze na akademické půdě (19. 11. 2024)

Jak bezpečně podávat (nejen) negativní zpětnou vazbu (27. 11. 2024)

Duševní onemocnění u studentů/studentek a jak s nimi pracovat (15. 05. 2025)