



V POHODĚ na VŠ

Jak posilovat své duševní zdraví při studiu

Nabízíme skupinové vzdělávací programy zaměřené na posílení duševního zdraví a budování odolnosti v každodenním životě pro studenty VŠ a VOŠ. Účastníci získají praktické informace a cenné nástroje pro podporu své duševní pohody i odolnosti.

Pro koho je program určen?

- Program je vhodný pro studenty*ky VŠ a VOŠ, kteří chtějí zlepšit své dovednosti k podpoře vlastního duševního zdraví

Hlavní témata semináře

- Sebepojetí a poznávání vlastních hodnot a potřeb
- Fungování emocí, myšlenek a stresu – jak rozpoznat signály vlastního těla
- Techniky zvládání stresu a komunikace v náročných situacích
- Wellbeing a posilování odolnosti – praktické techniky pro každodenní pohodu
- Možnosti odborné podpory – kam se obrátit v případě psychické krize

Program je inspirován doporučeními WHO a založený na přístupech jako terapie přijetím a odhodláním (ACT), motivační rozhovory a pozitivní psychologie.

Forma:

Forma zážitková interaktivní prezenční

skupinová 1 den: 9:00 - 17:00

Velikost skupiny: 10 až 20 účastníků

Co Vám program přinese?

Program vyvinuli odborníci z Národního ústavu duševního zdraví a lektoruje ho **profesionál z oblasti duševního zdraví a peer lektor**. Nabízí cenné **informace a praktické dovednosti** pro duševní pohodu a psychickou odolnost. Čeká Vás:

- Mapování vlastních potřeb a hodnot: Pomůže Vám lépe pochopit své myšlenky, emoce a životní priority a najít si k nim dobrý vztah.
- Techniky posilování psychické odolnosti: Naučíte se efektivní metody zvládání stresu a reakcí na náročné situace.
- Sebepéče a wellbeing: Osvojíte si dovednosti, které Vám pomohou udržet si psychickou pohodu. Najdete své zdroje síly a zdraví.
- Dostupné zdroje podpory: Ukážeme, kam se můžete obrátit v případě potřeby odborné pomoci. Pomůžeme vám si ujasnit vlastní zdroje.

Součástí programu jsou doplňkové materiály online (e-learning), které shrnují hlavní informace a nabízí cvičení pro využití doma a další rozvoj.

Termín a místo konání:

pátek 28.11.2025, 9:00 - 17:00

Právnická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

Pro více informací se obraťte na zbynek.roboch@nudz.cz

QR kód pro přihlášení:



Naskenujte mě!