
Bud'te fit



Chceš se cítit FIT? UK POINT připravil sérii workshopů zaměřených na psychohygienu, relaxaci a práci s tělem jako je zvyšování psychické odolnosti, zvládnání stresových a zátěžových situací nebo zdravé stravování. Jsou určeny všem studentům UK a jsou zdarma. Dáváte přednost józe, hudbě či relaxaci? I takové semináře u nás najdete. Sledujte naši nabídku a vyzkoušejte, jak načerpat klid, energii a inspiraci pro pohodové studium.

Připravujeme pro vás: Praktická první pomoc



Člověk nikdy neví, do jaké situace se dostane a někdy může jít dokonce i o život. Proto buďte připraveni! Dokážete správně zavázat tlakový obvaz nebo zachránit člověka, co se dusí? Během školení první pomoci se nesoustředíme jen na teoretický výklad, přijďte si prakticky nacvičit masáž srdce dospělého i dítěte. Budete si moci vyzkoušet záchranu dalších život ohrožujících stavů (dušení, šok, srdeční infarkt nebo mozková mrtvice) a třeba i zbořit mýty, které mezi lidmi často kolují.

Termín: 16. dubna 2024, 15 - 17 hod., Zelená posluchárna, Celetná 20, Praha 1

[Registrace](#)

Počet studentů: max. 35

Lektor: studující 3. LF UK

Prevence syndromu vyhoření



Trápí vás dlouhodobé vyčerpání? Pociťujete chaos v životě? Webinář „Prevence syndromu vyhoření“ vás seznámí s termíny stres, syndrom vyhoření, stres a jeho obraz v nejnovějších výzkumech, copingové strategie a jejich funkčnost v prevenci syndromu vyhoření.

Webinář kombinuje teoretické vstupy se zážitkovými aktivitami, které umožňují téma prakticky reflektovat. Na konci kurzu jsou účastníci schopni lépe porozumět klíčovým termínům, uplatnit je ve vlastním životě a postupovat preventivně v rámci vlastní psychohygieny tak, aby se minimalizoval rozvoj syndromu vyhoření.

V on-line prostředí bude potřebné, aby měli účastníci zapnuté kamery a počítali s interaktivní povahou webináře.

Termín: 17. dubna 2024, 14 - 17 hod., online

Registrace

Počet studentů: 50

Lektorka: PhDr. et Mgr. Veronika Pavlas Martanová Ph.D.

Absolventka oboru český jazyk a dějepis na UJEP Ústí nad Labem a oboru psychologie se speciální pedagogikou na Pedf UK v Praze, kde později získala doktorát z psychologie. Absolvovala výcvik v Gestalt psychoterapii a postupem let i výcvik v supervizi. Pracuje v Pedagogicko – psychologické poradně pro Prahu 6 a vyučuje české i zahraniční studenty na katedře psychologie Pedf UK. Věnuje se problematice dětské psychoterapie a poradenství, pracuje s dětmi s problémovým chováním. Má četné zkušenosti s lektorováním dospělých a vedením týmů. Pracuje interaktivně a využívá principů zážitkové pedagogiky. Ráda propojuje nejnovější poznatky z výzkumů s praktickým životem. Když je čas, publikuje. Když není, pokouší se o to.

Spánková hygiena



Pravidla spánkové hygieny jsou obecně známá, nicméně málokdo je dodržuje. Spánkovou hygienu budeme rozebírat z hlediska neuropsychologie spánku, jejíž základy ozřejmí, jak spánek funguje a co a proč spánku prospívá a škodí. Řízení spánkového cyklu je fascinující samo o sobě: jak umí tělo zařídít, abychom nespali málo ani příliš, uměli podle potřeby jak usnout, tak zůstat bdělí a navíc svůj rytmus synchronizovali s otáčením Země? Z pochopení takových manažerských procesů v mozku pak vyplývají možnosti, jak spánku prospět, nebo naopak bránit - a nakonec i možnost vlastní úvahy, kdy dává smysl se spoléhat na obecná, vědecky podložená doporučení a kdy se radši spolehnout na vlastní zkušenost s tím, co k dobrému spánku pomáhá každému z nás.

Osнова webináře:

- shrnutí pravidel spánkové hygieny
- mozek jako manažer spánku: v čem hygiena pomáhá spánek řídit líp?
- jak žít šťastně s insomnií? Osobní zkušenosti psychologa, který neumí usnout
- kdy upřednostnit obecná doporučení a kdy se spolehnout na vlastní zkušenost?
- ...a další otázky (diskuse o dobrém a špatném spaní)

Termín: květen 2024 - bude upřesněno

Lektor: Vojtěch Pišl, MSc, asistent a doktorský student na Psychiatrické klinice Lékařské fakulty v Plzni UK. Vystudoval neuropsychologii na Faculty of Psychology and Neuroscience, Maastricht University; krátce pracoval ve finanční oblasti a jako nezávislý novinář; věnuje se popularizaci psychologie a neurověd.

Další připravované akce pro studenty v rámci UK Pointu

Proběhlé semináře

Run for it!



Chcete začít běhat nebo poradit s běžeckou technikou? Chybí Vám motivace? Sníte o lepší postavě a dobré kondici? Běžeckým tréninkem pro začátečníky i pokročilé běžce Vás provede **Mgr. Pavel Šodek**, lektor Katedry tělesné

výchovy na MFF a běžecký guru. Sraz je u hlavního vstupu do Obory Hvězda (GPS: N 50°4.86142', E 14°20.53615').
Tramvaj / bus: Vypich nebo metro: Petřiny (linka A)

Čeká Vás:

- rozcvičení - krátký běh (cca 300 m) + zahřátí na místě
- dynamické rozcvičení a protažení s technickým výkladem
- běžecká příprava s upozorněním na základní body a chyby v běžecké technice
- výběh cca 3km okruh, každý běží svým tempem
- závěrečné protažení

Počet studentů: max. 30

Lektor: *Mgr. Pavel Šodek* je absolventem Fakulty tělesné výchovy UK a sportu a lektorem na KTV MFF. Věnuje se aktivně mnoha sportům jak v profesním, tak osobním životě. Žije podle citátu: „Sport je poezie pohybu a činu.“