



Akademická poradna a centrum podpory TUL Poradenské centrum

pořádá v rámci projektu Rozvoj poradenských služeb

Cyklus přednášek psychologa na téma „Péče o duševní zdraví“

Mgr. at Mgr. Lucie Fenklová, psycholog a psychoterapeut

Přednášky pro studenty

Jak na učení; úterý 7.11.2023, 10:40 – 12:15, učebna B-B5

Jak se učit? Co všechno ovlivňuje to, kolik se toho naučíme? Co udělat pro to, abychom se učili efektivně? To jsou otázky, které si klade téměř každý student zejména ve zkouškovém období. Přednáška odpoví nejen na tyto otázky, ale objasní i samotný proces učení a zapomínání, představí faktory, které mají na učení vliv a dotkne se i otázky paměti a uchovávání informací.

Odolnost vůči stresu; středa 8.11.2023, 10:40 – 12:15, učebna F-KM2

Stres je přirozenou součástí naší existence. Seznámíme se s druhy stresu a s tím, jak působí stres na naše tělo a mysl. V druhé části se bude přednáška věnovat především procesu budování odolnosti vůči stresu a postupy, jak stres zvládat.

Péče o duševní zdraví – co pro sebe mohu dělat každý den středa 15.11.2023, 12:30 – 14:05, učebna F-KM2

Psychohygiena, duševní hygiena, péče o duševní zdraví. To vše jsou pojmy představující ucelenou starost o psychické zdraví každého jednoho z nás. V přednášce se dozvíme, jak pečovat o svoje duševní zdraví, co udělat pro jeho zachování a jak se vyhnout vyčerpání. Pozornost budeme věnovat i prevenci duševního onemocnění.

Volný čas – co s ním; čtvrtek 23.11.2023, 12:30 – 14:05, učebna E225

V přednášce se dozvíme, jak využívat volný čas k regeneraci těla i duše. Blíže se seznámíme s možnostmi efektivního a smysluplného trávení volného času. Věnovat se budeme také možnostem, jak si v dnešní uspěchané době udělat čas na odpočinek a aktivní trávení volného času.

Relaxační techniky v praxi; čtvrtek 30.11.2023, 10:40 – 12:15, učebna F-KM2

Relaxační techniky hrají důležitou roli nejen v péči o duševní zdraví, ale i v práci s úzkostí, depresí, bolestí a napětím. Po krátkém teoretickém exkurzu do druhů relaxačních technik si vyzkoušíme tři nejčastější relaxační techniky: Jogínský dech, Autogenní trénink a Jacobsonovu svalovou relaxaci.

Jak zvládat zátěžové situace – zkoušky, státnice,... ; středa 13.12.2023, 14:20 – 15:55, učebna E225

Jak při studiu, tak později v zaměstnání i v osobním životě se dostáváme do situací, které jsou pro nás zatěžující, představují pro nás stres. Přehledně se budeme zabývat jednotlivými zátěžovými situacemi v našem životě a seznámíme se s postupy pomáhajícími zmírnit stres a posílit schopnost zvládat takové situace s nadhledem a lehkostí.