



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 zaměstnance

Psychohygiena a hranice mezi prací a soukromím; pátek 10.11.2023, 12:30 – 14:05, učebna F-KM2

Udržování hranic mezi prací a soukromým životem je jedním ze základních předpokladů dobrého duševního zdraví. Přednáška odpoví na otázky týkající se základních pravidel psychohygieny. V rámci přednášky si každý zkusí definovat vlastní hranice mezi prací a soukromým, které jsou pro něj optimální a pojmenuje negativní vlivy působící na jeho vlastní duševní zdraví.

Syndrom vyhoření a jak mu předcházet; středa 22.11.2023, 12:30 – 14:05, učebna F-KM2

Pracovní zátěž je čím dál větší a požadavky na zaměstnance stále stoupají. Jak si najít i přes velké pracovní vytížení čas na sebe, na odpočinek a rodinu? Jak pracovat na plno a přitom „nevyhořet“? Na tyto otázky si odpovíme v průběhu přednášky o syndromu vyhoření a o způsobech, jak mu předcházet.

Relaxační techniky v praxi; středa 29.11.2023, 12:30 – 14:05, 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.