

---

# Podpora při zvládání studia

---

Víme, že zkouškové nebo doba před odevzdáním bakalářky či diplomky můžou být opravdu těžké. Nabízíme rychlou pomoc v období, kdy je toho na vás moc, stejně jako dlouhodobou podporu – aby se vám dařilo předcházet stresu, vyhoření nebo prokrastinaci.

Bezplatné koučování pro studující a zaměstnance UK

Spolu se zkušeným koučem nebo koučkou rozpoznáte svoje silné stránky, prozkoumáte strategie ke zvládání stresu, zlepšíte time-management nebo se naučíte, jak budovat rovnováhu mezi studiem a osobním životem.

Zjistit více

## Další možnosti podpory

Někdy mají obtíže při studiu trochu hlubší kořeny. Využít můžete také služeb psychologické poradny nebo dalších možností podpory v oblasti duševního zdraví, které poskytuje Centrum resilience :

## Kontakt

Mgr. Silvie Nedvědová Vedoucí Poradny UK

**Email:** [silvie.nedvedova@ruk.cuni.cz](mailto:silvie.nedvedova@ruk.cuni.cz) ; [poradny@cuni.cz](mailto:poradny@cuni.cz)

**Tel.:** + 420 778 420 553

**Adresa:** Školská 13a, Praha 1