


FIT STUDENT

	<p>Chceš se cítit FIT? UK POINT připravil sérii workshopů zaměřených na psychohygienu, relaxaci a práci s tělem jako je zvyšování psychické odolnosti, zvládání 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.</p>
---	--

Připravujeme pro vás semináře na zimní semestr

Další připravované akce pro studenty v rámci UK Pointu naleznete <https://ukpoint.cuni.cz/IPSC-458.html>.

		<p>RUN FOR IT Chcete začít běhat nebo poradit s běžeckou technikou? Chybí Vám motivace? Sníte o lepší postavě a dobré kondici?</p> <p>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)</p> <p>Čeká Vás:</p> <ul style="list-style-type: none">• rozehřátí - krátký běh (cca 300m) + zahřátí na místě• dynamické rozcvičení a protažení s technickým výkladem• běžecká průprava s upozorněním na základní body a chyby v běžecké technice• výběh cca 3km okruh, každý běží svým tempem• závěrečné protažení <p><u>O lektorovi:</u> Mgr. Pavel Šodek 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."</p>
--	--	---



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 zařídit, 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.

Osnova 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)

O lektorovi:

Vojtěch Pišíl, MSc, asistent a doktorský student na Psychitrické 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.



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.

Počet studentů: max. 30

Lektorky: **studentky 3. LF UK - Dominika Soukupová, Aneta Körberová a Štěpánka Juhosová**



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.


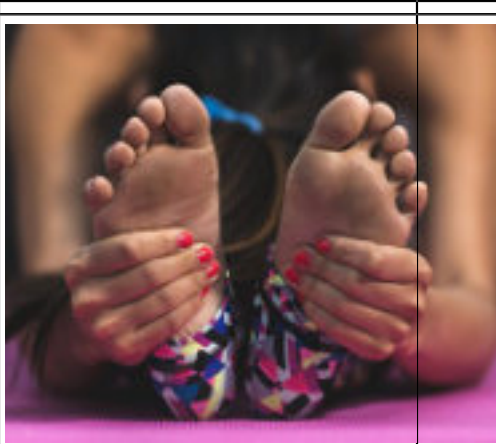
Webinář kombinuje teoretické vstupy se zážitkovými aktivitami, které umožňují téma prakticky reflektovat. Na konci kurzu jsou účastníci schopni lépe porozumět klíčovým termínům, uplatnit je ve vlastním životě a postupovat preventivně v rámci vlastní psychohygieny tak, aby se minimalizoval rozvoj syndromu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

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

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.

		<p>Mindfulness</p> <p>Mindfulness je typ mentálního tréninku, při kterém kultivujeme naši všímavost. Přístup využívá široké spektrum technik pro budování všímavosti ke svým vnitřním procesům (myšlenkám, emocím, fyzickým vjemům) a učí, jak tyto procesy regulovat – jak regulovat opakující se myšlenky, stres, silné emoce atd.</p> <p>V rámci semináře si vyzkoušíte vedené meditace a osvojíte si praktické techniky "do kapsy", díky nimž lépe zvládnete stresující situace a zvýšíte svoji psychickou odolnost. Součástí workshopu budou doporučení, jak se cvičením všímavosti začít.</p> <p>Doba: 2 hodiny, Zelená posluchárna, Celetná 20 Počet studentů: max. 35</p> <p>Lektorka: Julie Motlová - studentka všeobecného lékařství na 3. lékařské fakultě UK. Je kvalifikovanou mindfulness lektorkou, lektorské vzdělání získala na Mindful Academy Solterreno. Má zkušenosti s vedením 8-týdenních Mindfulness-Based Stress Reduction kurzů i jednotlivých mindfulness workshopů.</p>
		<p>Jóga, dechová a relaxační cvičení</p> <p>Srdečně vás zveme na podzimní lekce jógy, které jsme pro vás připravili. Kurz je otevřen začátečníkům i pokročilým, vítáni jsou všichni studenti bakalářského a magisterského studia na UK.</p> <p>Cvičení jógových pozic je založeno na systému střídání napětí s protažením. Každá následná pozice je pro tu předchozí vlastně uvolněním. Cílem je naučit vás odpočívat, pozitivně myslet, správně držet a používat své tělo, poskytnout mu pohybový koncept,</p>

		<p>který bude jemný a mírumilovný, budete se respektovat takoví, jací jste!</p> <p>Doba: 2 hodiny Počet studentů: 25 Lektorka: <u>Nikol Beranová</u> Místo: Kolej Budeč, Wenzigova 20, 120 00 Praha 2</p> <p>Zacvičte si podle videolekce: <u>Jóga na zahřátí</u> <u>Jóga na sněhu</u> <u>Jóga jen tak pro dobrou náladu</u> <u>Jóga na pohodu</u></p>