

---

# Studium v klidu - péče o duševní zdraví

---

*Mgr. Anna Vozková*

Univerzita Karlova považuje péči o duševní zdraví za důležitou součást prevence a nabízí studujícím různé možnosti, jak mohou svou psychickou pohodu a odolnost podpořit, protože vysokoškolské studium přináší nové výzvy a stresující události. Univerzita proto nabízí například poradenské služby, koučink, podpůrné skupiny, vrstevnickou pomoc mezi studenty (peer program) nebo různé semináře a workshopy. Přijďte si poslechnout, co vám může pomoci, pokud se ocitnete v náročné situaci nebo chcete lépe zvládat stresové situace.

[Registrace](#)