
Wellbeing

Stále častěji se setkáváme s pojmem wellbeing a jeho významem pro náš život a fungování ve společnosti. Jeho systémová podpora ve školství je i jednou z priorit Strategie vzdělávací politiky ČR do roku 2030+. Co ale tento pojem znamená?

Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život. Univerzita Karlova organizuje ve vztahu ke svým zaměstnancům k naplnění tohoto cíle několik aktivit. Aktivity, které slouží k udržování fyzického zdraví, zdravého životního stylu, k navazování a upevňování kvalitních mezilidských vztahů a spolupráce, k odolnosti umožňující zvládat nepříznivé situace a dalším rozvojové činnosti.

V současné době je v nabídce pro zaměstnance:

- **JÓGA** – je nesporně blahodárnou a v mnoha směrech naplňující aktivitou. V průběhu roku je organizováno celkem 7 kurzů vždy s 20-ti účastníky v jednom kurzu, jež se konají v prostorách moderního Kampusu Hyberská. Kurzy vede profesionální lektorka z 1. lékařské fakulty UK.
- **DNY ZDRAVÍ** – pravidelně 2x ročně jsou zaměstnancům nabízeny preventivní lékařské prohlídky a poradenství, které zajišťuje společnost Multisport a dále odborníci z našich lékařských fakult. Jedná se především o kontrolu mateřských znamének, zjišťování skladby těla, kontrolu chodidel a pro nacházející období připravujeme nové aktivity.
- **TÉMATICKÉ ZÁJEZDY** – pravidelně 2x ročně organizujeme jednodenní zájezdy vedoucí k podpoře kvalitních vztahů mezi kolegy, a to v předvánočním adventním období do některého z měst v sousedních státech a v zimním období zájezd na hory pro lyžaře i nelyžaře. Zájezdy jsou samozřejmě určeny i pro rodinné příslušníky našich zaměstnanců.
- **PORADNY CENTRA KAROLINA** - jsou určeny studentům i zaměstnancům celé UK, všechny služby jsou poskytovány bezplatně. Mají široký poradenský záběr. Fungují prezenčně i distančně podle možností klientů a jednotlivých poradců.

CC

Jakékoliv připomínky nebo nápady v této oblasti jsou vítány!

Kontaktní osoba:

Jana Sikorová

UK Point

Celetná 13, Praha 1

Email: jana.sikorova@ruk.cuni.cz

tel.: +420 224 491 563