
Na Karlovce bez překážek



Na Karlovce bez překážek

2. 5. 2024, 14:00–18:00

Kampus Hybernská - budova A - přízemí



Celouniverzitní akce přiblíží akademické obci činnost Centra Carolina a dalších subjektů, které se věnují práci se studenty se specifickými potřebami.

Tématy odpoledního programu budou například duševní zdraví, různé aspekty studia se specifickými potřebami na UK, ale také virtuální realita jako simulační nástroj pro studující bez postižení. Přednášky spojí poznatky oborů sociální práce, pedagogiky, psychologie i speciální pedagogiky.

Do prostor je bezbariérový přístup z ulice nebo ze dvora.

V případě zájmu bude také na objednání možné zařídit tlumočení nebo simultánní přepis.

Vaše požadavky, prosím, pište na simona.kostelanska@ruk.cuni.cz do 22. 4. 2024.

Program přednášek

Zahájení akce Centrum Carolina

14.00 - 14.10 hod.

Již od roku 1996 funguje na UK centrum koordinace služeb pro studující s různými typy znevýhodnění, které od roku 2018 nese název Centrum Carolina. Cílem centra je, aby podpora studujících se specifickými potřebami na všech 17 fakultách byla srovnatelná a studenti a studentky zde dostali odpovídající a kvalitní péči. V úvodu akce stručně představíme činnost Centra Carolina a nové výzvy, které nás čekají v následujícím roce.

Proč využít nácviky studijních strategií? PhDr. Pavla Presslerová, Ph.D.

14.15 - 14.35 hod.

Příspěvek představí službu pro studující se specifickými potřebami, jejíž cílem je pomoci konkrétnímu studujícímu zefektivnit jeho strategie učení, s prací s odbornou literaturou, s plánováním dílčích studijních cílů a dalšími kompetencemi dle individuální zakázky vykomunikované se studentem. Studující se naučí reflektovat náročná místa jeho oboru studia a lépe tak zvládat stresové a náročné situace a předcházet tak případným neúspěchům. Jedná se o studijní poradenství s určitým přesahem i do oblastí práce s wellbeingem studujících.

Peerko FF UK - kdo jsme a co děláme? Bc. Eliška Zunová a Bc. et Bc. Kristýna Šimralová

14.45 - 15.05 hod.

Peerko je spolek studentů psychologie s výcvikem v krizové intervenci, který vznikl v reakci na událost na Filozofické fakultě 21. 12. 2023. Poskytujeme (nejen) svým spolužákům z Karlovky psychologickou podporu a pomoc. V tomto příspěvku vám představíme, kdo vlastně Peerko je, co děláme a jak to celé funguje.

Prevence posttraumatického syndromu Mgr. Tomáš Holub

15.15 - 15.50 hod. (včetně diskuze)

Posttraumatická stresová porucha je reakcí na extrémní zátěž či ohrožení. U některých lidí je však reakce opačná, dochází u nich k posttraumatickému růstu. Příspěvek psychologa Tomáše Holuba se snaží odpovědět na důležité otázky týkající se traumatu: Lze předcházet dlouhodobým negativním důsledkům traumatu? Jak můžeme posílit svou psychickou odolnost? A jak zpracovat traumatickou událost, aby vedla k pozitivní změně v našem životě?

Cvičení v sedě - jak se zdravě hýbat při studiu PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D., PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D.
16.00-16.20

Pravidelná pohybová aktivita (PA) ve správně nastavené formě i objemu je důležitou součástí zdravého životního stylu a primární, sekundární i terciární prevence celé řady onemocnění. Ovlivňuje však také emoce a kognitivní funkce, čímž může zásadně přispět ke studijní úspěšnosti. V příspěvku nabídneme několik základních doporučení pro využití pohybu pro wellbeing, **ale také si společně zacvičíme.**

Co znamená studovat na vysoké škole s autismem? Mgr. Anna Vozková, PhDr.
16.30 - 16.50 hod.

Co jsou to poruchy autistického spektra? Jak se projevují u vysokoškoláků a liší se nějak od projevů u vysokoškolaček? Můžete zjistit, že jste na spektru až po nástupu na VŠ? Co je to neurodiverzita a neurodivergence? Má autismus něco společného s ADHD? S jakými specifickými obtížemi se mohou potýkat studující na spektru? A co jim naopak může pomoci? Na tyto ale i všechny další možné otázky, které by vás zajímaly, se pokusí odpovědět příspěvek od paní doktorky Vozkové, která se dlouhodobě věnuje právě pomocí neurodivergentním lidem.

Kariérní poradenství pro studující se specifickými potřebami MgA. Iva Hájková Peláková
17.00 - 17.20 hod.

Jak uspět na trhu práce, i když máte pocit, že vás část vašeho já brzdí nebo omezuje? Zaměříme se na práci se silnými a slabými stránkami, hodnoty v práci a jak své specifické potřeby dobře formulovat a komunikovat zaměstnavateli. Tato část vám pomůže s přípravou na výběrové řízení i s představou, jak na své kariéře pracovat už teď, i když třeba práci ještě nehledáte.

Infostánky s aktivitami

Virtuální realita od FHS : Mgr. Lukáš Hejtmánek, Ph.D.

V rámci akce budou představeny některé možnosti, které virtuální realita může poskytnout (nejen) hendikepovaným.

Účastníci si budou moci vyzkoušet

různé aplikace ve virtuální realitě a jejím prostřednictvím budou moci zažít situace a prostředí, které by pro ně jinak mohly být vzhledem k jejich hendikepu obtížně přístupné.

K vyzkoušení budou k dispozici různé formy cestování pomocí virtuální reality, simulace horolezení a další. Účastníci akce si také budou moci vyzkoušet různé simulace pohybového a zrakového postižení.

Centrum Carolina: Poradny, Digitalizační středisko

„Centrum Carolina je jedním z oddělení UK Pointu. Naše služby jsou určeny studentům a studentkám, kteří se v průběhu studia dostanou do situace, kdy potřebují pomoci s obtížnější životní výzvou. Věnujeme se především podpoře osob se zdravotním a socioekonomickým znevýhodněním. Obrátit se však na náš tým může každý, koho v průběhu studia postihnou nějaké komplikace.“

OKROK : Agentura práce pro lidi s hendikepem

„Patříme do skupiny sociálních podniků Etincelle, která dává práci téměř 200 lidem s hendikepem. Už patnáct let pracujeme na postupné změně pohledu na

zaměstnávání lidí se zdravotním postižením. Vzděláváme, informujeme a předáváme naše zkušenosti.

Věříme, že kde není překážka, není hendikep. Proto jsme se rozhodli jít O KROK dál a naše zkušenosti nabídnout zaměstnavatelům na otevřeném trhu práce.

Pomáháme s výběrem zaměstnanců s hendikepem jak v korporátu, tak v malých firmách. Podporujeme obě strany v pozvolné adaptaci a bouráme bariéry na místě“.

Centrum Paluba: Centrum pro specifické potřeby studujících na FF UK.

Jedna bedna: „Jsme neziskovka BONA, o.p.s. a pomáháme lidem se zkušeností s duševním onemocněním.

Naším posláním je jejich opětovné začlenění těchto lidí do společnosti zvýšením kvality života.

Obchod s originálními a rukodělnými výrobky z textilní a sklářské dílny. Nákupem u nás si nejen uděláte radost, ale zároveň pomůžete těm, kteří to potřebují“.

Focus Praha : Nevládní organizace, která poskytuje sociální a zdravotní podporu lidem se závažnými potížemi v oblasti duševního zdraví.

„Pro studenty VŠ nabízí naše organizace službu určenou pro podporu během studia *dostuduj.fit*“. Více o organizaci nebo o službě se dozvíte na akci Na Karlovce bez překážek.

Baobab: poskytuje podporu lidem s psychickými obtížemi nebo duševním onemocněním, aby běžný život zvládali samostatně a spokojeně.

„V programu Student nabízíme podporu a péči v náročném období studijního života. Program je určen lidem, kteří mají vlivem psychické nepohody nebo duševního onemocnění potíže při studiu nebo se zapojením do kolektivu vrstevníků. Služba je poskytována zdarma, každý všední den po předchozí domluvě.“

Borůvka Praha o.p.s. nabídne své výrobky z dílny, která má za cíl umožnit lidem s postižením získat základní pracovní návyky a vyzkoušet si zvládnání pracovní zátěže srovnatelné se zaměstnáním v běžných podmínkách.

Trenažér handbiku od Cesta za snem, z.s.

„Vytváříme projekty, kde lidé mohou být spolu v pohybu. Všichni bez rozdílů a bez předsudků. Nezáleží na tom, jestli někdo sedí na vozíku, nemá nohu, má jiné omezení nebo je zcela zdravý.“