
Centrum resilience

Co je resilience?

Resiliencí, nebo také odolností, rozumíme schopnost jednotlivce či komunity vrátit se po krizové nebo stresové situaci zpět ke konstruktivnímu fungování.

Jedná se o proces celoživotního učení, který lze s vhodnou pomocí a podporou rozvíjet a učit se.

Pro překonání krizových situací či zvládnání zátěžových momentů je zásadní mít k dispozici rozvinutý systém podpory.

Proč je resilience důležitá na univerzitě?

Resilience není jen schopnost zvládnout náročné situace, ale také způsob, jak si osvojit klíčové dovednosti a znalosti, které mají dlouhodobý pozitivní vliv na život jednotlivce.

Pro zaměstnance a zaměstnankyně rozvoj resilience představuje možnost naučit se dovednosti, které pomohou při zvládnání náročných situací v osobním nebo profesním životě. Pro studující Univerzity Karlovy to mimo jiné znamená lepší uplatnitelnost na pracovním trhu, schopnost zvládat změny a stresové situace a větší míru psychické pohody.

Hlavní úkoly a činnosti CR UK

Centrum resilience UK se zaměřuje na široké spektrum činností podporujících rozvoj resilience jak u jednotlivců, tak u celé akademické komunity. Nabízí individuální pomoc a poradenství v oblasti psychosociální podpory, vzdělávání a školení v krizové připravenosti, zvládnání zátěžových situací, první pomoci a psychologické sebepečce.

Jaké formy podpory u nás můžete využít?

Psychosociální podpora

Poskytování psychologického, právního poradenství a koučinku je dostupné prostřednictvím poraden UK Pointu. Zájemci se mohou účastnit podpůrných skupinových setkání, která poradny organizují. Tyto služby jsou zdarma a dostupné všem členům komunity UK, kteří je mohou využít kdykoliv, když se necítí v úplné duševní pohodě.

Bližší informace o těchto službách a možnosti **rezervace termínu** naleznete [zde](#) .

V případě akutního zhoršení Vašeho psychického stavu neváhejte využít krizovou podporu mimo Univerzitu Karlovu. Kontakty na dostupné služby a pracoviště najdete [zde](#) .

Vzdělávání

Centrum resilience UK také aktivně nabízí všem členům komunity Univerzity Karlovy příležitosti k získání dovedností a znalostí, které jim mohou pomoci zvládat krizové nebo zátěžové situace.

Níže uvedené aktivity probíhají v zimním semestru 2024/2025. Bližší informace naleznete na hlavní stránce [UK Pointu](#) .

- První psychická pomoc (v češtině i angličtině)
- Kurz první pomoci (v češtině i angličtině)
- Jak řešit konfliktní situace: deeskalace a konstruktivní rozhovor
- Mediace v praktické komunikaci
- EMDR skupiny na posílení odolnosti (registrace [zde](#))