
Rozvoj studijních kompetencí

Rozvoj studijních kompetencí pomáhá efektivněji se učit, zlepšovat své akademické výsledky a úspěšně se vyrovnat s nároky vysokoškolského studia.

Komu je služba určena

Všichni studující Univerzity Karlovy

Co konkrétně můžu během studia rozvíjet?

1. Časový management

- **Plánování a organizace:** Naučit se efektivně plánovat a organizovat svůj čas je základem úspěšného studia. To zahrnuje schopnost rozdělit si čas mezi studium, práci, osobní zájmy a odpočinek.
- **Prioritizace úkolů:** Identifikace, které úkoly jsou nejdůležitější nebo nejtěžší, a jejich řešení s předstihem.

2. Efektivní studijní techniky

- **Techniky zpracování informací:** Využití různých technik, jako je skupinové studium, mapy myšlenek, mnemotechnické pomůcky, aby si studenti lépe zapamatovali a porozuměli učivu.
- **Kritické myšlení a analýza:** Rozvoj schopnosti analyzovat, kriticky hodnotit informace a aplikovat získané znalosti na nové problémy a situace.

3. Zvládání stresu a self-care

- **Techniky pro zvládání stresu:** Naučit se, jak efektivně zvládat stres spojený s akademickým tlakem a termíny.
- **Péče o duševní a fyzické zdraví:** Podpora dobrého duševního a fyzického zdraví, která je nezbytná pro udržení vysoké úrovně akademického výkonu.

4. Využívání zdrojů

- **Zdroje informací:** Osvojení si, jak efektivně využívat knihovní zdroje, online databáze a další dostupné akademické zdroje.
- **Technologické dovednosti:** Rozvoj schopností efektivně využívat technologie, které mohou podporovat studium, jako jsou speciální softwary, aplikace pro organizaci času, a další.

5. Akademické psaní a prezentace

- **Psaní prací:** Zlepšení schopnosti psát strukturované, logicky koherentní a stylisticky přijatelné akademické texty.
- **Prezentační dovednosti:** Rozvoj schopnosti efektivně prezentovat informace, argumentovat a obhajovat své názory před publikem.

6. Spolupráce a týmová práce

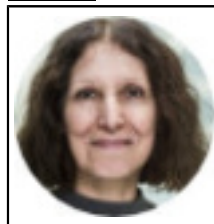
- **Týmová dynamika:** Naučit se efektivně komunikovat, spolupracovat a řešit konflikty v týmovém prostředí.

Dostupné termíny

PŘIHLAŠOVACÍ APLIKACE

Pro přihlášení prosím použijte přihlašovací údaje ve tvaru **čísloosoby@cuni.cz** a heslo do CASu.

Kontakt:



Mgr. Silvie Nedvědová
silvie.nedvedova@ruk.cuni.cz
Místo: Školská 13a, Praha 1