
Podpůrné skupiny

Studium na vysoké škole je samo o sobě náročné a přináší mnoho změn a výzev. V našich podpůrných skupinách zjistíte, že se svými zážitky a problémy nejste sami. Možnost probrat věci s ostatními přináší úlevu, podporu, inspiraci a často i příležitost podívat se na situaci očima někoho jiného.

Naše podpůrné skupiny jsou přijímajícím prostorem otevřeným všem studujícím bez rozdílu. Nabízíme podporu prostřednictvím vzájemného porozumění a sdílení.

Podpůrná otevřená skupinová setkání v AJKaždé pondělí od 18:00, Školská 13a, Praha 1

Kdy: Od 30. září 2024 - pondělí od 18:00 do 19:30

Kde: Školská 13A, Praha 1

Jak často: Každý týden během semestru a zkuškového období s výjimkou státních svátků

O co se jedná? Studium na vysoké škole je náročné a přináší mnoho změn a výzev. Také věk mladé dospělosti je dobou velkých změn a výzev. Nabízíme možnost probrat věci s ostatními a přijít si pro podporu, inspiraci i úlevu.

Účast na setkání vám umožní být s lidmi s podobnými pocity, starostmi a každodenními problémy. Naše setkání jsou tradičně také prostorem pro poznávání dalších studujících z různých fakult, zemí a kultur.

Tato setkání nejsou určena pouze pro zahraniční studenty, vítáme i české a slovenské studenty, kteří umí anglicky. Nebojte se, že vaše angličtina nebude stačit. Ani zahraniční studující většinou nejsou rodilí mluvčí.

Mohu přijít bez přihlášení nebo tak? Ano, určitě. Registrace není potřeba.

Mohu přijít vícekrát? Ano, samozřejmě.

Mohu si s sebou vzít kamaráda? Ano, můžete.

Kdo vede skupiny? Setkání moderují kouč [Mgr. Jakub Fiala](#) a psycholožka [Mgr. Pavla Čípková](#), které příležitostně doplňují nebo střídají další kolegové z Centra Carolina.

Co když se potřebuji ještě na něco zeptat? Napište nám na poradny@cuni.cz nebo Jakobovi Fialovi 39731407@cuni.cz

Více informací najdete [na stránce v angličtině](#)

Podpůrná skupina při zátěžových situacích ČJKaždé pondělí od 16:00, Školská 13a, Praha 1

Kdy: Od 14. října 2024 - každé pondělí od 16:00

Kde: Školská 13A, Praha 1

Jak často: Každý týden během semestru a zkuškového období s výjimkou státních svátků

O co se jedná? Studium na vysoké škole je náročné a přináší mnoho změn a výzev. Také věk mladé dospělosti je dobou velkých změn a výzev. Nabízíme možnost probrat věci s ostatními a přijít si pro podporu, inspiraci i úlevu.

Účast na setkání vám umožní být s lidmi s podobnými pocity, starostmi a každodenními problémy. Naše setkání jsou tradičně také prostorem pro poznávání dalších studujících z různých fakult, zemí a kultur.

Mohu přijít bez přihlášení nebo tak? Ano, určitě. Registrace není potřeba.

Mohu přijít vícekrát? Ano, samozřejmě.

Mohu si s sebou vzít kamaráda? Ano, můžete.

Kdo vede skupiny? Setkání moderují kouč [Mgr. Jakub Fiala](#) a psycholožka [Mgr. Pavla Čípková](#), které příležitostně doplňují nebo střídají další kolegové z Centra Carolina.

Co když se potřebuji ještě na něco zeptat? Napište nám na poradny@cuni.cz nebo Jakobovi Fialovi 39731407@cuni.cz

4. lekce: PÉČE O SEBE A CO DÁL

Jak o sebe všímavě pečovat. Jak pokračovat trvale udržitelně po zbytek života s praxí mindfulness jako zásadním prvkem sebepéče. Tvorba vlastního typu praxe a integrace.

Informace o lektorce:

Paula Fassati

Vystudovala jsem doktorské studium na FF UK v oboru Teorie kultury, který byl postaven především na antropologii, psychologii, teorii umění, filozofii a sociologii.

Tento obor a zájem o lidské nitro na všech úrovních mě dále vedl k vzdělávání v individuální práci s lidskou psychikou. A tak se ze mě nejdříve stala koučka a lektorka kurzů o zvládání stresu a emocí (metodika MBSR - mindfulness based stress reduction) a také kurzů o výchově a vztazích. Aktuálně jsem frekventantem psychoterapeutického výcviku na Českém institutu biosyntézy.

V Poradnách Centra Carolina vedu čtyřtýdenní Kurz zvládání stresu pomocí mindfulness.

Informace o dalších otevřených podpůrných skupinách pro studující UK naleznete [ZDE](#).

Jaké mohou být přínosy účasti v podpůrné skupině?

- **Bezpečné prostředí:** Možnost otevřeně mluvit o svých pocitech a obavách.
- **Osobní růst:** Příležitost naučit se, kdy si něco nechat pro sebe a kdy sdílet.
- **Sociální podpora:** Můžete se cítit méně osamělí a izolovaní díky sdílení s ostatními.
- **Zlepšení duševního zdraví:** Účast může pomoci snížit úzkost, depresi a únavu.
- **Zvládání náročných situací:** Může zlepšit své dovednosti pro řešení problémů a zvládání stresu.
- **Motivace:** Podpora při udržení motivace pro řešení opakujících se problémů, jako jsou prokrastinace a nedochvilnost.
- **Posílení:** Můžete získat pocit větší kontroly nad vlastní situací a sebedůvěry.
- **Obnova naděje:** Může pomoci obnovit víru, že problémy lze zvládnout a že existují řešení.
- **Inspirace a zpětná vazba:** Získáte nové perspektivy a praktickou zpětnou vazbu od ostatních účastníků.
- **Sdílení zkušeností:** Učení se z příběhů a zkušeností ostatních může být cenné.
- **Budování vztahů:** Možnost navázat nové přátelství a podpůrné vztahy.

Jaké jsou témata našich skupin?

- Zvládání akademického tlaku
- Zvládání změn a přechodů
- Stres
- Mindfulness
- Sebeúcta a sebepřijetí
- Prokrastinace a motivace
- Osamělost a sociální izolace
- Duševní zdraví
- Vztahy
- Kariérní plánování
- Časový management
- Finanční stres
- Rodinné problémy
- Sebepoznání
- Další témata, která chtějí studenti sdílet

Na koho se obrátit, když si nejste jisti, zda se zúčastnit?

Pokud máte pochybnosti ohledně účasti v podpůrné skupině nebo potřebujete další informace, neváhejte nás kontaktovat **e-mailem:** poradny@cuni.cz nebo **telefonicky:** 222 232 452

Náš tým je zde, aby vám poskytl odpovědi na vaše otázky a pomohl vám rozhodnout se.