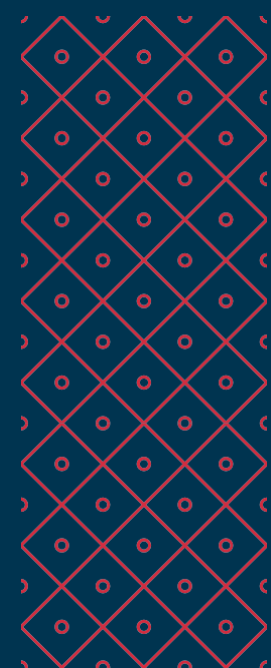




CENTRUM CAROLINA
Univerzita Karlova



Rozvoj podpory duševního zdraví a odolnosti studentů a zaměstnanců UK



Univerzita
Karlova

Informace o projektu

- Alokace: 2,461 mil. Kč
- Projekt tematicky navazoval na CRP 2022: Zefektivnění systému studijního a psychologického poradenství vč. poskytování online služeb pro studenty a zaměstnance VVŠ, kterého se účastnilo 19 VVŠ

Cíle projektu

1. Vytvoření efektivního systému poradenských služeb na VŠ
2. Vytvoření standardů poskytování poradenských služeb na VŠ
3. Komplexní a synergické využívání nástrojů prevence studijní neúspěšnosti
4. Zvýšení dostupnosti poradenských služeb pro cílové skupiny



Plnění výstupů projektu

Peer program

- **Rozvoj peer programu:** studenti oboru psychologie pomáhají studentům s psychickými obtížemi. Fungovalo 32 párů.
- **Kazuistika:** studentka absolvovala státnice po 6 letech bc. studia, zásluhu připisovala podpoře od peera
- **Realizace chatové peer podpory:** 15 peer konzultantů proškoleno, laický chat za pomoci peerů byl v provozu od 15.11. do 21.12., kdy ho využili jednotky studentů. Následně byl nahrazen chatem, který obsluhovali profesionální krizoví intervenenti. Obnovení laického chatu je plánováno na duben 2024.



UNIVERZITA
KARLOVA

Mentoring

- **Rozvoj mentoringového programu:** studenti vyšších ročníků pomáhají studentům prvního ročníku s ekonomickým znevýhodněním. 9 mentorů podpořilo 13 studentů.
- Nejčastější témata, která mentoři s klienty probírali: příprava na přijímací zkoušky, orientace v prvním ročníku, zápis předmětů a ke zkouškám, efektivní metody učení, úprava studijního plánu, úprava rozvrhu, organizace studia v jednotlivých semestrech a informace o jednotlivých předmětech.

Kurzy psych. odolnosti

- 4 víkendové kurzy pro studující, v ČJ i AJ, kapacita 15 studentů, velký převis poptávky
- Vypracována vnitřní metodika kurzů, proškoleny 6 nových lektorek
- Kurz v Moodle pro zaměstnance UK „Jak na stres“

Nástěnka / Moje kurzy / Práce se stresem pro zaměstnance

Jak na stres; kurz pro zaměstnance

Kurz Nastavení Účastníci Znamky Sestavy Další ▾

ÚVOD

Sbalit vše



Označit jako hotovo

Obsah, témata kurzu:

- Stres a stresová reakce
- Seberegulace
- Psychická odolnost
- Problémy v sebedůvěře u vyučujících (prokrastinace, pocity viny)

Cíle kurzu:

- Dozvíte se jak probíhá stresová reakce.
- Seznámíte se s technikami seberegulace nervového systému.
- Dozvíte se jak vnímat své potřeby a jak je prioritizovat
- Seznámíte se s tím, jaké nejčastější problémy brání efektivní sebedůvěře.

Kompetence po kurzu:

- Schopnost sebereflexe projevů a spouštěčů stresu
- Schopnost vnímat signály těla v dysregulovaném nervovém stavu
- Dovednost aplikovat některé seberegulační techniky
- Schopnost zaměřit pozornost na své pocity a potřeby
- Dovednost být vnímavější vůči svým hranicím
- Schopnost využít technik snižujících prokrastinaci

Vzdělávací semináře pro studující i zaměstnance

- 11 vzdělávacích seminářů pro studující – série „Fit Student“ (psychohygiena, relaxace, zvládání zátěžových situací...), 558 účastníků
- 2 workshopy od organizace Konsent – prevence sexualizovaného násilí, 19 účastníků
- 10. 10. 2023 Den duševního zdraví – 17 přednášek, 3 workshopy, 584 rezervací

**Den duševního
zdraví na UK**

10. 10. 2023

KAMPUS HYBERNSKÁ



CENTRUM CAROLINA
Univerzita Karlova

Individuální poradenství pro zahraniční studenty

- 700 konzultací psychologického poradenství v AJ
- 17 konzultací psychiatrického poradenství v AJ

Podpůrné skupiny

- Zážitková skupina s prvky arteterapie - 12 studujících
- Podpůrná skupina pro studenty s ADHD v AJ – 17 studujících
- 2x podpůrné skupiny pro studující v AJ - 13 a 14 studujících
- Podpůrná skupina pro studující v ČJ - 7 studujících
- Skupina mindfulness – 14 studujících
- Práce se stresem – 12 doktorandů
- 2x Sebezkušenostní skupina s prvky biosyntézy – 9 a 12 studujících



Aktualizace interních předpisů

- Standardy poskytování poradenských služeb – vznikly pod hlavičkou AVŠP
- Pravidla pro práci s jedincem v krizi – pro pracovníky UK
- Leták Jak pomoci druhému v krizi – laická podpora

JAK POMOCI DRUHÉMU V KRIZI – 5P

- 1. Prodýchejte se a zastavte se**
Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. Pokud se sami zklidníte, půjde vám to lépe.
- 2. Péče o druhého (i o sebe)**
Zajistěte 5T (teplo, ticho, tekutiny, tišit bolest, transport na bezpečné místo), zkontrolujte dostatek vzduchu v místnosti. Se svolením dotyčného položte nebo usadte, případně ho opřete o zeď. Pojmenujte jeho emoce a tělesné prožívání, např.: „Vidím, že jsi...“
- 3. Prozkoumejte**
Dejte druhému prostor, buďte trpěliví, nebojte se ticha. Pokud chce dotyčný mluvit, zkuste prozkoumat situaci. Např.: *Má s podobným stavem zkušenosti? Co mu pomáhá? Co by teď potřeboval? Má blízké osoby, na které se může obrátit?*
- 4. Pošlete osobu v krizi dál**
Vaším úkolem není situaci vyřešit, ale stav stabilizovat a propojit druhého s vhodnou pomocí. Domluvte další postup, hledejte a nabízejte možnosti, předejte informace. Můžete dotyčnému dát k uchu telefon s vytočenou krizovou linkou (např. Linka důvěry: 222 580 697; Linka bezpečí: 116 111), zavolat jeho příbuzné či známé. Také je možné dotyčného doprovodit do krizového centra a v případě závažnějšího stavu volat 112. Můžete se také o postupu poradit s pracovníky Centra Carolina.
- 5. Pochvalte se**
Řešit krizové situace je náročné i pro vás. Myslete na sebe a opečujte se podle toho, co máte rádi, u čeho si odpočínáte. Nebojte se říct si sami o pomoc, pokud ji potřebujete. Informujte o situaci své nadřízené.



 Univerzita Karlova

 CENTRUM CAROLINA
Univerzita Karlova

Zvýšení kvalifikace poradenských pracovníků

- Kurz využití projektivních karet - 14 účastníků
- Kurz emergentní terapie – 8 účastníků
- Výcvikový kurz EmotionalAid – 2 účastníci
- Práce se studentem v krizi – 2 účastníci
- Pravidelné intervize a supervize

Setkávání poradenských pracovníků VŠ

- Meziuniverzitní setkání k duševnímu zdraví vysokoškoláků (AVŠP)
- Setkání vysokoškolských kariérních center (JČU)
- Konference Vzdělávání bez bariér (ZČU), aktivní účast
- Sdílení best practice z nabídky pro studenty se specifickými potřebami, za CC 4 příspěvky (Užitečné programy a technologie pro studenty s SP, Peer program pro studenty s psych. onemocněním, Podpůrné skupiny pro studenty s PAS a ADHD, Aplikace na digitalizaci matematiky) (AP3SP)

Rozšíření kariérních služeb

- Založení Kariérního centra UK
- Kariérní poradenství, i online - pro 87 studujících
- Studijně orientační poradenství - diagnostika osobnostních předpokladů: 52 studujících v začátcích studia, 34 studujících v posledním ročníku



Revize a tvorba PR strategie

- Podrobná analýza uživatelské orientace na webových stránkách ve spolupráci s firmou QDesigners – zapojeno 6 studujících UK
- Inovovány webové stránky CC
- Na webu CC je doplněna sekce s videi z přednášek na téma duševního zdraví



Revize a tvorba PR strategie

Před

The screenshot shows the old website design for Centrum Carolina. It features a blue navigation bar with menu items: O NÁS, SPECIFICKÉ POTŘEBY, EKONOMICKÉ ZNEVÝHODNĚNÍ, STUDUJÍCÍ RODIČE, PORADENSKÉ SLUŽBY, and STUDENTSKÁ CHATOVÁ PODPORA. The main banner image shows a student sleeping at a desk with the text "NABÍZÍME NÁCVIKY STUDIJNÍCH STRATEGIÍ" and a subtext "Máte specifické potřeby a potřebujete pomoc s tím, jak psát odborný text nebo poradit, jak se efektivně učit?". Below the banner is an "AKTUALITY" section with three articles: "Spouštíme chatovou peer podporu", "Zvyšte své kompetence nácvikem studijních strategií", and "Podejte si přihlášku zdarma do 31. 12. 2023". At the bottom, there are three more articles: "Průzkum o duševním zdraví výzkumníků", "O stresu na Radiu Wave", and "Pro studující zasažené situací na Blízkém východě".

Po

The screenshot shows the new website design for Centrum Carolina. It features a blue navigation bar with menu items: SPECIFICKÉ POTŘEBY, PORADENSKÉ SLUŽBY, FINANČNÍ PROBLÉMY, STUDUJÍCÍ RODIČE, and KONTAKTY. The main banner image shows a student sleeping at a desk with the text "NÁCVIKY STUDIJNÍCH STRATEGIÍ". Below the banner is a section titled "STUDENTI SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI" with a "ZJISTIT VÍCE" button. This section lists various conditions: Zrakové postižení, Sluchové postižení, Pohybové postižení, Specifická porucha učení - ADHD, dyslexie, dysgrafie, Porucha autistického spektra, and Psychické obtíže nebo chronicky somatická onemocnění. It also includes a quote: "„Myslím, že mám poruchu učení, autismus nebo ADHD, které ovlivňuje můj každodenní život.“" and a link to "Možnosti podpory". Below this is a section titled "PORADENSTVÍ V NÁROČNÝCH SITUACÍCH" with a "ZJISTIT VÍCE" button. This section lists "PSYCHICKÉ POTÍŽE A KRIZE V OSOBNÍM ŽIVOTĚ" and "ZVLÁDÁNÍ STUDIA". The "PSYCHICKÉ POTÍŽE A KRIZE V OSOBNÍM ŽIVOTĚ" section lists: Úzkosti, Vyhoření, Dlouhodobě se cítím špatně, Problémy v rodině, Úmrtí blízkého, Rozchod, Sexuální obtěžování, and a další náročné situace. The "ZVLÁDÁNÍ STUDIA" section lists: Stres ze zkoušek, Vyhoření, Prokrastinace, Odkládání závěrečné práce, Skloubení práce, školy a koníčků, Spokojenost s oborem, and Seberozvoj. It also includes a link to "Možnosti podpory".

Revize a tvorba PR strategie



CENTRUM CAROLINA
Univerzita Karlova

O nás | UK Point | Univerzita Karlova | SIS

Hledaný výraz Hledat



CENTRUM CAROLINA
Univerzita Karlova

O nás | UK Point | Univerzita Karlova | SIS

Hledaný výraz Hledat



SPECIFICKÉ POTŘEBY

PORADENSKÉ SLUŽBY

FINANČNÍ PROBLÉMY

STUDUJÍCÍ RODIČE

KONTAKTY

» Specifické potřeby » Nabídka služeb UK

Koho se to týká

Hlásím se na UK

Jak získám modifikaci studia

Nabídka služeb UK

- Kontaktní osoby na fakultách

Podpora mimo UK

Přístupnost budov

Legislativa a GDPR

Nabídka služeb UK

Služby, které můžete čerpat, jsou specifikovány ve Vašem **posudku funkční diagnostiky**. V něm je vždy uvedeno, jakou formu podpory můžete využívat.

Jak získám funkční diagnostiku →



[Nácviky studijních strategií](#)



[Asistence při studiu](#)



[Peer program](#)



[Digitalizace studijních materiálů](#)



[Počítačová studovna](#)



[Nácvik prostorové orientace](#)



[Zapisovatelské služby](#)



[Ubytování a stravování](#)



[Diagnostika autismu, poruch učení, ADHD](#)



[Psychologické a psychiatrické poradenství](#)



[Skupinová terapie](#)



[Podpora při studiu v zahraničí](#)



[Individuální studijní](#)



[Časová kompenzace](#)



[Přepisovatelské služby](#)



[Tlumočnické služby do CZJ](#)

SPECIFICKÉ POTŘEBY

PORADENSKÉ SLUŽBY

FINANČNÍ PROBLÉMY

STUDUJÍCÍ RODIČE

KONTAKTY

» Poradenské služby » Poradenství Centra Carolina

Poradenství Centra Carolina

- Studentská chatová podpora
- Pravidla poskytování poradenských služeb
- Videá a podcasty

Poradny na fakultách

Ombudsman/ky

Sexuálně a genderově podmíněné násilí

Duchovní podpora

Krizová podpora mimo UK

Psychologická podpora mimo UK

Poradenství Centra Carolina

Aby byl člověk šťastný a naplněný, je třeba žít vyrovnaný život ve všech jeho sférách. Využijte poradenství Centra Carolina, abyste byli v klidu a pohodě.

Emocionální a vztahová oblast



[Psychologická poradna](#)



[Podpůrné skupiny](#)

Intelektuální a profesní oblast



[Koučování](#)



[Rozvoj studijních kompetencí](#)

Duševní oblast



[Nácvik relaxačních technik](#)



[Základy mindfulness](#)

Výhled do budoucna

Následné aktivity v roce 2024

- Dofinalizování Moodle pro vyučující
- Reakce na událost 21.12. – vzdělávací semináře na téma PTSD, podpůrné skupiny, navýšení individuálního poradenství
- Aktualizovali jsme webové stránky s nabídkou externích krizových služeb – budeme nadále aktualizovat
- Supervize, intervize pro podpůrné pracovníky
- Znovuobnovení chatu za pomoci peerů, pokračování peer programu a mentoringu



Děkuji

Centrum Carolina

Mgr. Šárka Vohlídalová

+420 778 750 048

sarka.vohlidalova@ruk.cuni.cz

www.centrumcarolinacuni.cz

