



Akademická poradna a centrum podpory TUL, Poradenské centrum
pořádá v rámci projektu Podpora strategického rozvoje Technické univerzity v Liberci
- Rozvoj systému poradenství pro studenty a zaměstnance TUL

Cyklus přednášek psychologa na téma „Duševní pohoda“

Mgr. at Mgr. Lucie Fenklová, psycholog a psychoterapeut

Wellbeing ve škole (přednáška pro studenty)

29. 5. 2024 – středa, 14.20 – 15.55 – učebna KM2, budova F1

Wellbeing, nebo-li celková či osobní pohoda, je moderní trend v současném školství. Co to vlastně Wellbeing je, co si pod tímto pojmem představit a jak osobní pohodu můžeme zavést do svého studentského života se dozvíte na přednášce z cyklu Duševní pohoda.

Wellbeing na pracovišti (přednáška pro zaměstnance)

30. 5. 2024 – čtvrtek, 10.30 – 12.00 – učebna KM2, budova F1

Wellbeing, nebo-li celková či osobní pohoda, je moderní trend v psychologii práce. Jeho pozitivní působení na stabilitu pracovišť a organizací je přínosem nejen pro zaměstnavatele, ale především pro zaměstnance. Co je Wellbeing, jak ho dosáhnout a co můžeme sami udělat pro to, abychom se na pracovišti cítili dobře se dozvíte na přednášce z cyklu Duševní pohoda.

Deprese jak ji poznat a jak s ní pracovat (přednáška pro studenty i zaměstnance)

5. 6. 2024 – středa, 10.40 – 12.15 – učebna KM2, budova F1

Deprese je závažné duševní onemocnění, které zasahuje do všech aspektů bytí postiženého jedince. Jak poznáme, kdy máme „jen“ špatnou náladu, kdy se dlouhodobě necítíme dobře a kdy už se jedná o depresi? Co dělat, když zjistíme, že jsme depresivní a už si s tím neumíme poradit sami, jak s depresí žít? Na tyto a mnohé další otázky se dozvíte odpovědi na přednášce z cyklu Duševní pohoda.

Úzkost – jak na ni (přednáška pro studenty i zaměstnance)

6. 6. 2024 – čtvrtek, 10.30 – 12.00 – učebna KM2, budova F1

Úzkost je v současné době nejčastější problém řešený v terapiích po celém světě. Odborníci již otevřeně hovoří o epidemii úzkosti. Co je úzkost a jak se s ní naučit pracovat, co dělat pro její zvládnutí i jejímu předcházení se dozvíte na přednášce z cyklu Duševní pohoda.

Komunikace, vztahy a současnost (přednáška pro studenty)

13. 6. 2024 – čtvrtek, 10.40 – 12.15 – učebna F04, budova F2

Navazování kvalitních vztahů, vč. přátelství je v dnešní době složitější než kdy dříve. V přednášce se dozvíme, jak navazovat nové vztahy, jak efektivně komunikovat, co dělat pro to, abychom se v této společnosti necítili nekomfortně, ale naopak se obklopili lidmi, kteří jsou „na stejné vlně“. Zajímá-li Vás toto téma, navštivte přednášku z cyklu Duševní pohoda.