

Psychohygiena a wellbeing

Seminář reaguje na zvyšující se nároky kladené na dospívající a nabízí studentům bezpečný prostor pro rozvoj dovedností, které jsou klíčové pro dlouhodobé fyzické i duševní zdraví. Nejde o teoretickou přednášku, ale o interaktivní kurz postavený na sebezkušenosti, nácviku konkrétních technik a kritickém myšlení v oblasti moderního životního stylu.

Hlavní tematické pilíře

1. Architektura zdravého životního stylu:

Biologické základy spánku, výživy a pohybu jako pilíře mentální výkonnosti. Jak si nastavit udržitelnou rutinu v chaosu zkouškového období.

2. Stres pod kontrolou (Psychohygiena):

Pochopení fyziologie stresu a nácvik technik jeho zvládnutí (mindfulness, dechová cvičení, autogenní trénink). Práce s trémou a strachem z neúspěchu.

3. Wellbeing a digitální rovnováha:

Budování vnitřní spokojenosti a odolnosti (resilience). Kritický pohled na sociální sítě, prevence digitálního vyhoření a fenoménu FOMO.

4. Prevence rizikového a závislostního chování:

Moderní podoby závislostí (energetické nápoje, nikotinové sáčky, digitální závislosti, nadužívání léků na soustředění) a mechanismy, jak jim čelit.

Co se student naučí (Výstupy)

Identifikovat vlastní stresory a zvolit vhodnou techniku pro jejich eliminaci.

Sestavit si individuální plán psychohygieny přizpůsobený studijní zátěži.

Kriticky vyhodnotit vliv vnějších faktorů (médií, vrstevníci) na své duševní zdraví.

Aplikovat principy efektivního odpočinku a regenerace v každodenním životě.

Metody práce

Výuka probíhá formou workshopů, sebezkušenostních testů, skupinových diskusí a praktického nácviku relaxačních metod. Důraz je kladen na respektující přístup a sdílení zkušeností.