|  |  |
| --- | --- |
| Název kurzu | **AAAAA! Nepanikař před zkouškou** |
| Anotace kurzu | Kurz je určen pro studenty Univerzity Palackého v Olomouci se specifickými potřebami. Během kurzu budou studenti seznámeni se svépomocnou příručkou Světové zdravotnické organizace (WHO) a audio cvičeními. Každý účastník bude schopen použít poskytnutá cvičení a nástroje ve svém životě ve stresových situacích (uzemnění, uvědomění, hodnoty, laskavost k sobě atd.). Poskytneme seznam podpůrných služeb, webových stránek, map a aplikací, které mohou být užitečné. Hodina bude probíhat v přátelské atmosféře se zaměřením na praxi a reflexi. |
| Rozsah kurzu | 90 minut |
| Maximální počet účastníků | 15 |
| Učebna | prezenční, N12 |
| Vzdělávací cíle kurzu | * Pomoc studentům zvládat stres v nepříznivých životních situacích. * Seznámení žáků se svépomocnou příručkou Světové zdravotnické organizace (WHO) a audio cvičeními. |
| Profil absolventa | Absolvent kurzu se seznámí s praktickými cvičeními pro zvládání stresu, obdrží jasné instrukce a příručku. |
| Garant kurzu | PhDr. Lucia Pastieriková, Ph.D. |
| E-mail garanta kurzu | lucia.pastierikova@upol.cz |
| Lektor kurzu | Mgr. Kateryna Hordiienko, Ph.D. |
| E-mail lektora kurzu | kateryna.hordiienko01@upol.cz |