|  |  |
| --- | --- |
| Název kurzu | **Soustředění? ... žádný problém** |
| Anotace kurzu | Kurz je určen pro studenty Univerzity Palackého v Olomouci se specifickými potřebami. Během kurzu složeného ze tří setkání získají účastníci strategie pro zlepšení pozornosti, techniky podporující organizaci a plánování, podněty k zapojení fyzické aktivity pro udržení soustředění, dovednosti k regulaci emocí a vytrvalosti a také způsoby, jak posílit sebedůvěru při studijních činnostech. Každé setkání bude zakončeno sebehodnocením efektivity doporučených technik, aby je účastníci mohli snadněji začlenit do každodenního života. Kurz probíhá interaktivní formou, která podporuje aktivní zapojení, sdílení zkušeností a praktické procvičování. |
| Rozsah kurzu | 3×90 minut |
| Maximální počet účastníků | 10 |
| Učebna  | N12/relaxační místnost PdF UP, Žižkovo nám. 5, Olomouc |
| Vzdělávací cíle kurzu | * Osvojit si praktické strategie pro zlepšení pozornosti, organizace a plánování;
* rozvíjet schopnost regulovat emoce, posilovat vytrvalost a sebedůvěru při studiu;
* podpořit aplikaci naučených technik v každodenním životě prostřednictvím reflexe a sdílení zkušeností.
 |
| Profil absolventa | Absolvent kurzu bude schopen efektivněji udržet pozornost a soustředění, využívat strategie pro organizaci a plánování studia, lépe regulovat emoce a zvládat stresové situace. Získá praktické nástroje pro podporu vytrvalosti, zdravých návyků a sebedůvěry, které dokáže uplatnit jak v akademickém, tak v osobním životě. |
| Garant kurzu | PhDr. Lucia Pastieriková, Ph.D. |
| E-mail garanta kurzu | lucia.pastierikova@upol.cz |
| Lektor kurzu | Mgr. Monika Smolíková, Ph.D., Mgr. Kateryna Hordiienko, Ph.D. |
| E-mail lektora kurzu | monika.smolikova@upol.cz, kateryna.hordiienko01@upol.cz |