Jak přežít práci na univerzitě? Zaměstnanci a zaměstnankyně ZČU zkoušejí techniku mindfulness

7.7.2026 - Barbora Poláková | Západočeská univerzita v Plzni

Stres, přetížení nebo únava. Pracovní den může být někdy hodně náročný, pomoc přitom nemusí být vůbec složitá. Tipy na jednoduchá cvičení pro zklidnění a lepší koncentraci nabídl pracujícím na ZČU speciální workshop. Vedl ho první letor mindfulness v Česku Michal Dvořák.

Vnímání a uvědomění si přítomného okamžiku bez posuzování a hodnocení. Právě to je základ takzvané mindfulness techniky. Pomáhá při stresu i přetížení a dokáže zlepšit soustředění. Na vlastní kůži si to mohli vyzkoušet zaměstnanci a zaměstnankyně Západočeské univerzity v Plzni na červnovém workshopu s názvem Jak přežít na univerzitě. S pomocí lektora a experta na mindfulness Michala Dvořáka se v prostorách knihovny v kampusu na Borech učili různé cviky a odnesli si i konkrétní tipy, které se dají snadno využít během dne v práci.

„Učím to, co sám žiji a využívám techniky mindfulness v příjemných i náročných situacích, které mi život přináší. Mindfulness mi dodává klid, pomáhá mi zvládat stres, uklidnit hlavu a dává mi důvěru v sebe i život kolem mě," řekl Michal Dvořák, první mindfulness učitel v Česku. Účastníkům kurzu například vysvětlil, co se děje v mozku, když člověk takříkajíc jede na autopilota. Popsal také, jak negativní dopady to může mít. Takový autopilot podle něj často způsobí stres a úzkost, skákání z myšlenky na myšlenku, nesoustředěnost při práci a také to, že nevnímáme, co jíme.

Během workshopu s pracující ZČU sami vyzkoušeli základní principy mindfulness. Měli si všímat vybraného předmětu okamžik za okamžikem a pak se také vracet zpět k dříve vnímané realitě. Na vlastní kůži tak zažili vědecky podložené přínosy cvičení mindfulness, tedy například klidnější mysl, lepší soustředění, lepší vnímání, nižší krevní tlak, zvládání bolesti, ale také kvalitnější spánek nebo zvýšení energie. Dalším úkolem pak bylo také vnímat předmět, ale NIC s ním nedělat. Pro některé účastníky velmi náročný úkol. Cílem tohoto cvičení bylo pozorovat, poslouchat, osahat, ochutnat, ale i čichat k předmětu a plně se při tom soustředit na své smysly.

„Bylo to osvěžující. Líbil se mi mix teorie a praxe. Odnáším si jasnou informaci, že zastavit se je někdy víc než přidat plyn, i návod, jak na to. Nevím, jestli mi to pomůže práci na univerzitě přežít, ale určitě mi ji to zpříjemní," hodnotila workshop Adéla Klimková z Informačního a poradenského centra ZČU. Právě toto centrum se na univerzitě dlouhodobě věnuje tématům duševní pohody. Další podobné workshopy nabídne ZČU svým zaměstnancům a zaměstnankyním na podzim.

https://info.zcu.cz/Jak-prezit-praci-na-univerzite--Zamestnanci-a-zamestnankyne-ZCU-zkouseji-techniku-mindfulness/clanek.jsp?id=9389