

Workshop: Zvládání stresu a emoční regulace při vysokoškolském studiu

5.10.2026 - | Fakulta sociálních věd UK

Fakultní skupina pro wellbeing ve spolupráci s PhDr. Kathleen Geaney, Ph.D., Vás zve na workshop Zvládání stresu a emoční regulace při vysokoškolském studiu. Workshop se uskuteční v budově FSV UK v Jinonicích, v místnosti B103A, v pátek 23. října od 14:00 do 17:30.

Vysokoškolské studium klade vysoké nároky na samostatnost, kognitivní výkon a schopnost adaptace na zátěžové situace. Zkouškové období, prokrastinace a efektivita učení představují pro řadu studentů významné psychické stresory. Cílem tohoto interaktivního workshopu je poskytnout teoretický rámec i praktické nástroje pro prevenci akademického vyhoření a podporu duševního zdraví.

Během workshopu se zaměříme na fungování stresové reakce a nácvik technik emoční autoregulace. Společně prozkoumáme psychologické mechanismy prokrastinace a představíme si vědecky podložené metody plánování času i efektivního učení, které respektují limity lidské pozornosti a paměti.

Struktura a praktický přínos workshopu:

- **Emoční regulace:** Nácvik somatických a dechových technik pro zvládání akutní úzkosti a napětí.
- **Work-life balance a plánování:** Zvýšení efektivity hospodaření s časem a vlastní kapacitou s důrazem na regeneraci.
- **Psychologie učení:** Praktická aplikace učebních strategií zaměřených na optimalizaci kognitivního výkonu.
- **Laskavý přístup k sobě (self-compassion):** Rozvoj odolnosti vůči akademickému tlaku a redukce nepřiměřené sebekritiky.

Workshop kombinuje odborné psychologické poznatky s praktickými nácviky v bezpečném a respektujícím prostředí.

V případě zájmu prosím zašlete e-mail na zuzana.kasakova@fsv.cuni.cz. Do předmětu napište „**Workshop zvládání stresu**“ a do zprávy uveďte **Vaše jméno a institut**.

<https://fsv.cuni.cz/aktuality/workshop-zvladani-stresu-emocni-regulace-pri-vysokoskolskem-studiu>