

FTK ve Finsku: Týden ve znamení well-beingu, inspirace a spolupráce

17.10.2025 - | Univerzita Palackého v Olomouci

Na konci září reprezentovaly naši fakultu dvě vyučující – Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D. a Mgr. Eva Schwartzhoffová, Ph.D. – na mezinárodním učitelském týdnu (International Teacher Week) pořádaném partnerskou univerzitou Haaga-Helia University of Applied Sciences ve finském Vierumäki. Tématem letošního ročníku bylo „Wellbeing and Mental Health“, tedy duševní zdraví a pohoda ve sportu i vzdělávání.

Program se konal v areálu Sport Institute of Finland, který je dlouhodobým partnerem Haaga-Helia University a centrem finského sportovního vzdělávání. Čtrnáct zahraničních účastníků z různých evropských zemí – včetně Švédska, Portugalska, Nizozemska či Litvy – zde společně sdílelo zkušenosti, diskutovalo nové přístupy a představovalo vlastní metody výuky.

Obě zástupkyně FTK se aktivně zapojily do výukového programu.

Eva Schwartzhoffová vedla přednášku s názvem *„Medical wellness in the Czech Republic – unexpected wellbeing“*, která studentům i pedagogům přiblížila český koncept medical wellness a jeho propojení se sportovní rekreací.

Jarmila Štěpánová představila kombinaci fyzioterapie a sportovní psychologie ve workshopu *„Dýchání jako most k well-beingu ve sportu“*. Teoretická část se zaměřila na kineziologii dýchání z pohledu vývojové kineziologie a českého konceptu DNS, praktická část nabídla ukázky dechových technik využitelných jak ve fyzioterapii, tak při práci se sportovci.

Součástí programu byly také přednášky finských odborníků na well-being ve výuce, pozitivní psychologii a psychologické bezpečí studentů. Inspirativní pro obě vyučující byly zejména přístupy založené na systému PERMA, který podporuje duševní pohodu a zdravé studijní prostředí.

Kromě odborného programu byl týden obohacen o doprovodné aktivity – od prohlídky kampusu přes tradiční saunový rituál až po cyklovýlet v okolní přírodě. Právě kontakt s finskou kulturou, životním stylem a přístupem k vyváženosti mezi prací a osobním životem byl podle obou účastnic nesmírně inspirativní. „Finsko je zemí, kde je well-being nejen tématem, ale skutečnou součástí života. Pobyt ve Vierumäki nám umožnil nejen sdílet zkušenosti, ale i vidět, jak lze principy duševní pohody promítat do každodenního studia a práce,“ shodují se Eva a Jarmila.

Během týdne proběhlo také setkání se čtyřmi studentkami FTK, které aktuálně absolvují Erasmus studium právě na univerzitě Haaga-Helia. Neformální setkání mimo rámec oficiálního programu přineslo příjemnou výměnu zkušeností i rad ohledně studia v zahraničí.

Účast na International Teacher Weeku přinesla nejen nové poznatky a inspiraci pro výuku, ale také posílila vzájemnou dlouhodobou spolupráci mezi FTK a Haaga-Helia University of Applied Sciences. Tato partnerská instituce patří mezi klíčové partnery fakulty v oblasti sportu, sportovního managementu a aplikovaných pohybových aktivit a každoročně hostí jak naše studenty, tak pedagogy v rámci programu Erasmus+. Nově také FTK s Haaga-Helia University zahájila společný projekt COOL-APA.

<https://www.ftk.upol.cz/nc/zprava/clanek/ftk-ve-finsku-tyden-ve-znameni-well-beingu-inspirace-a-spoluprace>