

# studijní úspěšnost a duševní pohoda

**workshopy na zimní  
semestr 2025**

pojdme se společně věnovat  
tématům, se kterými se ve výuce  
nesetkáte, ale přesto jsou  
zásadní pro spokojený  
studentský život

Série workshopů je určena všem studentům VETUNI,  
kteří chtějí lépe zvládat nároky studia  
a pečovat o své duševní zdraví. Nečeká tě jen teorie  
– připrav se na praktické tipy, užitečné nástroje a  
sebezkušnostní nácvik.



**Spolufinancováno  
Evropskou unií**

**MŠMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY





## **Jak najít rovnováhu mezi studiem a životem**

Studium, osobní život, odpočinek – jak to všechno skloubit? Workshop nabídne praktické strategie time managementu, motivace a prevence vyhoření, které pomohou najít zdravý balanc a zvládat studium bez pocitu zahlcení.

Lektorka: Mgr. Tereza Skřepková  
**Středa 15. října 2025**

## **Efektivní metody učení pro úspěch na vysoké škole**

Máš pocit, že se učíš dlouho a intenzivně, a přesto si po pár dnech většinu látky nepamatuješ? Učení může být i efektivnější – na workshopu se naučíš různé strategie, pochopíš, jak funguje zapomínání a pozornost, a získáš praktické tipy, jak si s tím vším poradit.

Lektorka: Mgr. Kateřina Malcánková  
**Středa 29. října 2025**

## **Kdy si říct o pomoc, když se necítím dobře**

Jak zjistím, že už je toho moc? Workshop ti pomůže rozpoznat varovné signály psychického nepohodlí, naučí tě, kdy a jak si říct o pomoc, představí dostupné možnosti podpory a podpoří otevřený přístup k duševnímu zdraví.

Lektorka: Mgr. Tereza Skřepková  
**Středa 12. listopadu 2025**



## **Chill & Study: zrelaxuj se i během náročného studia**

Workshop nabídne praktickou zkušenost s relaxačními technikami dechovými cvičeními, uvolňujícími vizualizacemi a metodami na zklidnění mysli. Budeš mít prostor se zastavit, odpočinout si a načerpat energii, abys ses cítil/a uvolněněji a soustředěněji.

Lektorka: Mgr. Kateřina Malcánková

**Úterý 25. listopadu 2025**

## **Moje rovnováha – plán, který dává smysl**

Zastav se na chvíli. Sedni si s námi do kruhu, vezmi do ruky papír a tužku a zjisti, co ti dodává energii a co naopak bere. Výsledkem bude jednoduchý, ale funkční plán, jak si udržet rovnováhu.

Lektorka: Mgr. Tereza Skřepková

**Středa 3. prosince 2025**

Setkání proběhnou vždy v multifunkční místnosti č. 166 v budově Studijního a informačního centra od 16 do 17 hodin.

**Kapacita workshopů je omezena. Registraci můžete provést ZDE**





# Kdo tě bude workshopy provázet

## Mgr. Tereza Skřepková

Tereza působí na univerzitě jako metodička spisové služby, ale její zkušenosti sahají mnohem dál. Dlouhá léta pracovala v rodinných centrech a v neziskové organizaci Práh jižní Morava, kde podporovala lidi s duševním onemocněním. Do setkání vnáší empatii, respekt a praktické tipy, jak zvládnout stres a vyrovnat se s problémy běžného studentského života.

## Mgr. Kateřina Malcánková

Kateřina je psycholožka, která se věnuje krizové, poradenské a psychoterapeutické práci. Má zkušenosti nejen se studenty z Centra psychologického poradenství, ale také z ambulance klinické psychologie a Centra Anabell. V současné době prochází výcvikem v logoterapii a existenciální analýze. Pro práci psycholožky je pro ni důležitý bezpečný prostor, který chce vytvořit i během lektorování. Na workshopech nabídne praktické a srozumitelné nástroje, které ti pomůžou při studiu i v každodenním životě.