

# APUPA | SKUPINOVÉ AKTIVITY

Aktivity akademické poradny APUPA jsou určeny všem studentům UPa a jsou ZDARMA.

## Kurz Jak zvládat stres

V kurzu, který je zaměřen na zvládání stresu, se dozvíš, jak reaguje Tvé tělo, Tvá mysl i duše na zátěžové situace, jak se proměňuje Tvoje písmo ve stresových situacích, co zrovna Tobě nejlépe pomáhá a jaké reakce jsou bezpečné. A v neposlední řadě také to, zda a jak tomu všemu předcházet.

Lektorky: Mgr. Barbora Bajová a Mgr. Pavlína Potůčková.

## Kurz Stres, práce s tělem a psychohygienu

Dvoudenní kurz je zaměřen na oblast psychohygieny, relaxace a systematické práce s tělem jako prevence zvládání stresových a zátěžových situací. Toto setkání navazuje na kurz „Jak zvládnout stres“. Přednost v přihlašování mají účastníci předchozího kurzu „Jak zvládat stres“, kapacita se doplní dalšími zájemci z řad studentů UPa.

Lektoři: Bc. Šimon Jelínek, Mgr. Hana Jelínková/Mgr. Tereza Koryntová.



## Seberozvojová a růstová skupina

Je určena studentům, kteří chtějí rozvíjet vlastní osobnost a jsou motivováni k osobnímu růstu.

Skupinové aktivity mohou poskytnout prostor pro bezpečné řešení osobních životních témat.

Skupinové terapie probíhají v prostorách akademické poradny na FEI, pod vedením Mgr. Hany Jelínkové.

## Sebezkušenostní a seberozvojový kurz „Poznej sám sebe“

Intenzivní forma čtyřdenního pobytového seberozvojového kurzu, který je sestaven z jednotlivých psychotherapeutických technik. Studenti si platí pouze stravu a zajistí si dopravu. Ubytování a kurz uhradíme MY.

Lektoři: Mgr. Hana Jelínková, Bc. Šimon Jelínek.

Pro přihlášení a zjištění více informací o kurzech, či chystaných akcích sledujte naše aktuality na:

<https://www.upce.cz/aktuality>