

---

# Podpora well-beingu studentů jako nová pedagogická kompetence

---

## **Anotace:**

Univerzity v poslední době zaznamenávají zvýšený zájem o studium tohoto fenoménu a samy chtějí well-being svých studentů a pedagogů aktivně podporovat. V tomto dvoudílném semináři zaměříme pozornost na podporu well-beingu studentů.

## **I. Webinář:**

První setkání začneme společným vydefinováním toho, co well-being vlastně je, seznámíme se se stavem well-beingu studentů a s výhodami, které dobrá psychická pohoda studentům přináší. Seznámíme se s novou teorií well-beingu založenou na důkazech, vyzkoušíme si měření vašeho well-beingu a v závěru semináře si uvedeme příklady dobré praxe při implementaci well-beingu do každodenního života univerzity.

## **II. Webinář:**

Při druhém setkání se seznámíme se s jednoduchými možnostmi měření well-beingu v prostředí univerzity a s výsledky hodnocení well-beingu našich studentů. Cvičně si zhodnotíme váš well-being ve vybrané oblasti vašeho života a seznámíme se s pozitivní edukací na Univerzitě Karlově. Představíme si základní stavební kameny pozitivního fungování studentů, kdy probereme například:

- prožívání pozitivních emocí,
- každodenní zangažovanost,
- dobré vztahy studentů,
- vidění smyslu v každodenních činnostech,
- důležitost zažívání úspěchu,
- podporu fyzického zdraví studentů,
- jak budovat růstové myšlení,
- jak vytvářet pozitivní prostředí,
- jakou roli sehrává ekonomické bezpečí.

## **Lektorka:**

PhDr. Jana Kočí, Ph.D. působí na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy, kde se věnuje vědě a výzkumu v oblasti akademického well-beingu a zdravého životního stylu. Na Univerzitě Karlově také pořádá celosemestrální kurz well-beingu vysokoškolských studentů napříč fakultami a pro studenty zahraničních univerzit z Evropské univerzitní aliance 4EU+. Jana Kočí také dlouhodobě spolupracuje se zahraniční univerzitou Claremont Graduate University v Kalifornii na výzkumu a edukaci v oblasti akademického well-beingu a právě jí vychází publikace Well-being and Success for University Students, která bude dostupná univerzitním studentům po celém světě.

**Forma:** Distanční / ZOOM

**Program již proběhl.**

Účast v programu je zdarma.

V případě dotazů se obraťte na: [cczv@ruk.cuni.cz](mailto:cczv@ruk.cuni.cz)

