

V rámci projektu
Rozvoj pracovníků a podpora studentů VŠB-TUO
reg. č. CZ.02.02.XX/00/23_022/0009115

Vás srdečně zveme na podzimní blok seminářů zaměřených na podporu fyzického i psychického zdraví, rozvoj komunikačních dovedností a zlepšení kvality pracovního života.

10. 10. 2025 Oční jóga, univerzitní aula **UA178**, **8:00 – 12:00** základní část, **12:30 – 14:30** doplňková část
Cvičení je zaměřeno na prevenci potíží s očima a se zrakem, provede praktickými technikami, které pomohou zlepšit zrak, povzbudit a zregenerovat oči namáhané každodenní prací s počítačem. Teoretická část je věnována poznatkům o anatomii oka a jeho fungování.
Lektor: *Romana Farna, registrace: [Oční jóga](#)

13. 10. 2025 Zdravá záda, univerzitní aula **UA178**, **8:00 – 12:00** základní část, **12:30 – 14:30** doplňková část
Seminář se zaměřuje na prevenci a řešení problémů se zády, které se objevují při sedavém zaměstnání. Je vhodný pro každého, kdo již bolesti pociťuje, nebo jim chce předejít, stejně jako únavě a bolestem hlavy. Naučíte se teorii zdravého pohybu a správného držení těla, dozvíte se o možnostech, jak a na čem sedět, jak nastavit jednotlivé části těla do ideálních pozic, rozhýbete zkrácené svaly a šlachy, zaměříte se na posílení ochablých svalů, vyzkoušíte si různá cvičení na židli nebo v omezeném prostoru, naučíte se, jak se účinně uvolnit v průběhu pracovního dne.
Lektor: *Romana Farna, registrace: [Zdravá záda](#)

13. 11. 2025 Asertivita, prostory PhD Akademie **UK220**, **8:00 – 12:00**
Asertivní dovednosti umožňují efektivně zvládat emoce při jednání a pomohou odhalit případnou manipulaci. Seznámíme Vás s asertivními technikami, naučíte se identifikovat manipulaci a adekvátně na ni reagovat. Součástí semináře bude nácvik a řešení modelových situací.
Lektor: Mgr. Martina Schneiderová, Ph.D., registrace: [Asertivita](#)

1. 12. 2025 Protistresové techniky, univerzitní aula **UA178**, **8:00 – 12:00** základní část, **12:30 – 14:30** doplňková část
Seminář je určen pro každého, kdo se potýká s přetížením v práci či doma a chce předcházet únavě, vyhoření, poruchám imunity nebo špatné náladě. Seznámíte se v něm s různými druhy stresorů a naučíte se techniky první pomoci pro zvládání stresových situací. Součástí budou i preventivní techniky, které pomáhají udržovat duševní pohodu dlouhodobě.
Lektor: *Romana Farna, registrace: [Protistresové techniky](#)

11. 12. 2025 Stres management, prostory PhD Akademie **UK220**, **8:00 – 12:00**
Seminář je zaměřen na osvojení praktických postupů ke zvládání náročných situací s větším klidem a nadhledem. Seznámíte se s jednoduchými technikami, které pomáhají předcházet přetížení a dozvíte se, jak posílit svou odolnost vůči každodennímu stresu
Lektor: Mgr. Martina Schneiderová, Ph.D., registrace: [Stres management](#)

15. 12. 2025 Akupresura, univerzitní aula **UA178**, **8:00 – 12:00** základní část, **12:30 – 14:30** doplňková část
Seminář Vám představí jednoduché a účinné techniky, které budete moci využít jako samopomoc přímo v pracovním prostředí. Stimulací bodů na těle podpoříte uvolnění napětí nebo také soustředění.
Lektor: *Romana Farna, registrace: [Akupresura](#)

***Na semináře s lektorkou Romanou Farnou přijďte v pohodlném oblečení, s sebou si vezměte vlastní podložku na cvičení, hodit se Vám bude také lehká deka, přibalte si psací potřeby, nezapomeňte na tekutiny a dobrou náladu.**

Těšíme se na Vás.



Spolufinancováno
Evropskou unií