



UNIVERSITY OF NEW YORK IN PRAGUE

UNYP uvede psychologický webinář na téma: Překonejte nástrahy distanční výuky

University of New York in Prague pořádá 25. března 2021 edukační seminář pro širokou veřejnost, který se zaměří na techniky pomáhající se vyrovnat s distanční výukou z pozice rodiče i studenta - jak v ní pro sebe najít i to dobré a užitečné.

Lektorka University of New York in Prague, Dr. Linda Maruščáková, představí psychologické strategie a užitečné tipy, které pomohou školákům, studentům i rodičům lépe zvládat výzvy domácí výuky, což je skvělou příležitostí sdílet své zkušenosti a pokládat konkrétní dotazy. Společně s lektorkou pak bude možné rozebrat jakékoliv pochybnosti a problémy, kterým v souvislosti s novým typem vzdělávání musí rodiče, školáci i studenti čelit.

Webinář proběhne online na platformách [Zoom](#) a [YouTube live](#) v češtině a je zcela zdarma.

Hlavní okruhy:

- Identifikace výzev a výhod distanční výuky
- Rozvoj rodičovských kompetencí v době pandemie
- Tipy pro efektivní distanční studium
- Q&A – prostor pro dotazy a diskuzi

Jednotlivé okruhy budou rozkrývat překážky a výzvy, které se v průběhu online a hybridního vzdělávání nejčastěji objevují (narušení běžné denní rutiny a struktury, pokles motivace, absence sociálního kontaktu a pocity izolace, osamění, rovnováha mezi pracovním a osobním životem). Budou představeny a diskutovány praktické tipy, které jsou v podstatě okamžitě testovatelné v praxi (techniky na organizaci a zvládání denního režimu, rady týkající se pracovního prostoru, využívání psychologických metod k podpoře pozitivních myšlenek, emocí a k adaptaci na nový „normál“, využívání pozitivních vnitřních dialogů, atd.). Velká pozornost bude věnována samozřejmě i rodičům, těžkostem, kterým čelí, a strategiím, které mohou aplikovat v rámci podpory fyzického i duševního zdraví. Diskuze se bude zaměřovat na emoce a jejich zvládání ve složitých situacích, komunikaci s dětmi, narušený rodinný režim, kombinování sociálních rolí rodič - zaměstnanec v novém online uspořádání, atd.

Dozvíte se spoustu užitečných rad a technik, jak se udržet v co nejlepší formě a jak podpořit Vaše děti individuálně, ale i rodinu jako celek v tomto nelehkém období.

[PhDr. Linda Maruščáková](#) se věnuje téměř 15 let hlubinné psychologii a psychoterapii, osobnostnímu i firemnímu rozvoji, koučinku i lektorské činnosti. Na UNYPu vede předmět Sportovní psychologie, Etika v psychologii a Psychodiagnostika dospělých. Realizuje webináře a firemní workshopy v oblasti leadershipu - především leadershipu žen a mileniálů, soft skills, dále se specializuje na konzultace v oblasti udržování organizací bez psychopatických rysů, psychologii online prostředí a udržitelného životního stylu. Mezi její další oblíbená témata patří ohleduplný životní styl, ochrana zvířat, je spoluzakladatelkou projektu Vegan Fighter, se kterým organizují události zaměřené na zdravý životní styl, rozvoj a sport. Je aktivní v bojových sportech, sport propojuje s psychologií ve firemním prostředí.



UNIVERSITY OF NEW YORK IN PRAGUE

Registrace možná prostřednictvím tohoto [odkazu](#). Odkaz na [YouTube Live](#).

Pro více informací o nás můžete kontaktovat na jstarostik@unyp.cz. Fotky, rozhovory a komentáře poskytneme kdykoli a moc rádi.