

Vřelé pozvání na Setkání zaměřené na podporu odolnosti v rámci Univerzity Karlovy v dlouhodobém horizontu po mimořádné události



Srdečně Vás zveme na skupinové setkání zaměřené na posilování odolnosti, určené všem, kteří se cítí přehlčeni, prožívají následky mimořádné události nebo čelí náročným životním výzvám, jako jsou výročí, konflikty, přetrvávající stres a další situace ovlivňující každodenní život.

Proč je toto setkání nápomocné?

V situacích dlouhodobého stresu nebo po život ohrožujících událostech může být pro mozek náročné zpracovat všechny znepokojivé informace. To často vede k dlouhodobým příznakům stresu či rušivým vzpomínkám. Klíčovým krokem ke zvládnutí těchto situací je posílení přirozených mechanismů odolnosti našeho organismu. Zejména neuroplasticita, schopnost mozku přizpůsobovat se novým podmínkám, hraje zásadní roli v obnově rovnováhy a zvládnutí stresu.

Co můžete očekávat?

Během skupinových setkání vám budeme poskytovat psychoedukaci o tom, jak můžeme své neuronové sítě podporovat směrem k odolnosti a jak sebeuklidňující techniky mohou pomoci zmírnit akutní stresové projevy a předejít vývoji posttraumatického stavu. Bude zaměřena pozornost jak k pozitivním aspektům osobnosti, tak k zpracování přetrvávající zátěže pomocí neurobiologických cvičení.

Bezpečný prostor pro každého

Setkání probíhá v důvěrném a bezpečném prostředí, kde jsou respektovány vaše osobní hranice. Sdílení zkušeností je zcela dobrovolné, není nutné o svých prožitcích mluvit.

Termíny a Místa

Osobně:

03. 09. 2025 (14.00 a 16.00)
20. 10. 2025 (14.00 a 16.00)
25. 11. 2025 (14.00 a 16.00)
15. 12. 2025 (14.00 a 16.00)

Online:

17. 09. 2025 (17.00)
13. 10. 2025 (17.00)
18. 11. 2025 (17.00)
08. 12. 2025 (17.00)

Registrace:

[Přihláška na živé setkání](#)

[Přihláška na online setkání](#)

Srdečně Vás zve tým Českého institutu pro psychotraumatologii a EMDR s vedoucí Zuzanou Čepelíkovou, klinickým psychologem a humanitárním pracovníkem ve spolupráci s Univerzitou Karlovou

CIPE

Český institut
pro psychotraumatologii
a EMDR

