

## WELL-BEING

# PROGRAMY AMU K VŠESTRANNÉ PODPOŘE STUDENTŮ I ZAMĚSTNANCŮ

## INGEBORG RADOK ŽÁDNÁ

### K panelové diskuzi 24.11.2023

**Téma well-beingu** v širším slova smyslu, které se v poslední době objevují ve strategických dokumentech Evropské komise, MŠMT, VŠ a škol samotných, nejedná se o otázku pouze vysokých škol, je řešeno celospolečensky, v soukromé sféře, korporátních firmách atd.

Z obecnějšího pohledu cca 3 až 4 oblasti, které se prolínají, ale ve kterých mohou vysoké školy být aktivní (a jsou).

Týká se primárně studentů, ale i zaměstnanců (včetně akademiků)

1. **Způsob a obsah výuky** – hybridní formy výuky, flexibilní časové rozdělení výuky, pozitivní přístup k zaměstnání studentů již během studia, ohled na zátěž studenta, úlevy pro pečující rodiče, pečující o rodinné či jiné blízké, podpora matek – výzkumnic (prostředky na společné cestování s dětmi, hlídání atd.), předměty/kurzy z oblasti self-managementu – příprava na snazší vstup do kariéry, podpora studentů se specifickými potřebami
2. **Semináře, workshopy, kurzy a akce** zaměřené na duševní zdraví, omezení stresu, dodržování rovných příležitostí, osobnostní rozvoj, poradenství ombudsman osob, podpora etického prostředí, psychologické a psychiatrické poradenství, moderované diskuze k tématům genderu, uprchlictví, profesního vyhoření, mezigeneračnímu porozumění, envi day – problematika udržitelnosti.
3. **Well-being cvičení pro studenty a zaměstnance**, kompenzační cvičení, semináře pro hudebníky k prevenci fyzických obtíží spojených s jednostranným zaměřením a k přetížení, předměty z této oblasti (AMU nemá, jen individuální semináře).
4. **Zaměstnanci** – kompenzační cvičení, jazykové vzdělávání, celoživotní vzdělávání, podpora vztahů a komunitní soudržnosti – akce pro zaměstnance (exkurze, komentované prohlídky, společenské akce, rozhovory a kulaté stoly, poradenství v obtížných životních situacích.

### Konkrétní aktivity AMU:

#### HAMU

- 2 psychologové\*žky pro studující a pracující ([web](#))
- [návod pro řešení konfliktů a rizikového/neetického jednání](#)
- [web k rovným příležitostem](#)

- vzdělávání v r. 2023:
  - pro studující k osobnostnímu rozvoji a dialogu (4x)
  - pro pracující k vztahům a konfliktům na pracovišti (2x)
  - pro všechny o mocenské nerovnováze (1x)
  - pro studující o relaxaci (1x)
  - pro studující o autenticitě (1x)
  - pro pracující o nenásilní komunikaci (1x)
  - pro všechny o stresu (1x)
  - dvě katedry zařadily do kurzů v Poněšicích terapeutické kurzy
- rozvojové aktivity r. 2023
  - mapování problematiky v rámci doktorského studia
  - dotazníkové šetření mezi studujícími ke komunikaci
  - relaxační cvičení pro studující a nový předmět "[Relaxace v hudbě](#)"
  - vyzkouší poskytování psychologického poradenství online
  - budou apelovat na zařazení témata řešení konfliktů, rovných příležitostí a well-beingu v rámci kulatých stolů na katedrách v rámci vnitřního hodnocení
  - uvědomují si, že vyučující potřebují větší péči
  - jak hodnotí řešení bez ombudsovy? zatím je vyhovující
  - studující se specifickými potřebami, kteří\*ré budou ochotni\*é podstoupit funkční diagnostiku očekávají v řádu jednotek

## DAMU

- ombudsman (činnosti dle ročního plánu 2023)
  - poradenství ombudsmana a efektivní řešení podnětů
  - monitoring pracovního a studijního prostředí z pohledu dodržování etické kultury, zvyšování povědomí, prevence genderově podmíněného násilí
  - budování wellbeingu a odolnosti studujících a zaměstnanců/zaměstnankyň (kurzy, poradenství, podpůrné skupiny)
  - podpora při realizaci systému pro studující se specifickými potřebami
  - profesionalizace péče o potřeby zahraničních studujících na DAMU (s důrazem na jejich integraci do akademického života DAMU)
  - budování kapacit u lidí v rozhodovacích pozicích
  - budování komunikačních a odborných kapacit u zaměstnanců/zaměstnankyň
  - prosazování etické kultury ve vnitřním prostředí
  - prosazování etické kultury ve vnějším prostředí
  - rozvíjení školské ombudsmanské platformy
- psychologické poradenství: 3 sezení/rok hradí fakulta
- podpora studujících se specifickými potřebami ([web](#))
- vzdělávání: workshopy, kurzy
  - THP: řešení konfliktů, krizová intervence
  - vyučující: zpětná vazba, genderově podmíněné násilí

- rozvojové aktivity r. 2023
  - facilitovaná setkání “Má DAMU problém?” (2x)
  - moderované diskuse Studující se specifickými potřebami (9x)
  - peer-support mezi studujícími: nutno ještě proškolit
  - seberozvojová skupina studujících dle vzoru Univerzity Pardubice

## FAMU

- fakultní ombudswoman (výnos děkanky 1/2022): intervence, prevence
- fakultní psycholožka: 4 setkání jsou hrazena fakultou
- podpůrná skupina pro studující z Ukrajiny
- podpůrná skupina pro studující KAT
- workshopy Respekt až na půdu (Konsent): dlouhodobě, systematicky, pro 1. ročníky a vyučující povinně
- studentská platforma Nemusíš to vydržet
- podpůrné materiály a aktivity z oblasti péče o studující a pracující
  - [doporučení k genderově citlivému vyjadřování](#)
  - [péče o studenty se specifickými potřebami](#)
  - manuál pro nové zaměstnance
- vzdělávání v r. 2023:
  - workshop o sexuálních menšinách a transgender identitách
  - webinář o podobách diskriminace v akademickém prostředí
  - FAMU o duševním zdraví (2x pro THP, 1x pedagožstvo, 1x studující)
  - modul pro studující Katedry produkce týkající se profesní identity, studijních potřeb a prevence syndromu vyhoření
  - beseda pro vyučující o tematice uprchlictví a poskytování vhodné podpory příchozím osobám vlivem války
  - mezigenerační porozumění

## 4. Nefakultní pracoviště

- poskytované služby
  - well-being (cvičení v CPPSR)
  - další vzdělávání (jazyky, individuální vzdělávání dle zastávané pozice)
  - sociálně (exkurze a další společenské akce pro pracující)
- plán rozvoje na r. 2024
  - poradenství v obtížných životních situacích

IRŽ, prosinec 2023