

Podpora studentů v obtížných situacích

Tím, že se stáváte studentem Filozofické fakulty, stáváte se i součástí komunity, která vám nabídne bohaté možnosti sebezvoje, ale také je připravena vám podat pomocnou ruku kdykoliv jí budete potřebovat. V případě, že by se kterýkoliv člen studentské obce ocitl v nouzi, pod tlakem, anebo se dokonce stal obětí trestného činu, FF UK má k dispozici celou řadu mechanismů a profesionálů v různých oborech.



Naše fakulta a Univerzita Karlova jako celek nabízí širokou škálu služeb, podpory a rozvojových možností. Níže naleznete jejich kompletní přehled:

Podpora duševního zdraví

Studentům jsou k dispozici služby Centra Carolina.

Konzultace s psychologickými poradci jsou pro studenty celé UK zdarma. Můžete je využít při řešení studijních, rodinných, osobních i jiných témat. Na stránkách poraden najdete také rozcestník s možnostmi duchovní a spirituální podpory.

Centrum Carolina dále nabízí možnost bezplatné konzultace s psychiatrickou.

Poradny Centra Carolina nejsou krizové pracoviště. Krizové linky a další pracoviště mimo UK naleznete zde.

Sociálně-ekonomická a právní poradna

V případě, že se dostanete do obtížné sociální, či ekonomické situace, nebo jste se setkali s problémem, který je třeba řešit právní cestou, můžete se obrátit na následující pracoviště:

- sociálně-ekonomická poradna,
- právní poradna.

Akademické dovednosti a koučování

Studium na univerzitě je rozhodně výzvou. Akademické dovednosti, schopnost učit se, zorganizovat si studium, najít rovnováhu mezi studijními povinnostmi, osobním a třeba i pracovním životem lze a je třeba rozvíjet. Neváhejte se

obrátit na specializovaná pracoviště:

- Inovační laboratoř pro rozvoj inovativních projektů a aplikaci studijních výsledků do praxe,
- poradna pro rozvoj studijních kompetencí,
- koučování.

Rozvojové kurzy

Naše fakulta a univerzita jako celek nabízí kurzy a možnosti pro osobní rozvoj:

- nácvik relaxačních technik,
- základy mindfulness.

Všechny poradny a služby univerzitního Centra Carolina naleznete zde.

V letech 2020–2022 poskytovalo v rámci projektu poradenské služby také fakultní Poradenské centrum Hybernská. Tento projekt skončil k 31. 12. 2022. V tuto chvíli Poradenské centrum Hybernská už nepřijímá další klienty, postupně utlumuje svou činnost a ke konci února 2023 bude jeho činnost zcela ukončena.

Pokud se setkáte s nevhodným, neetickým jednáním, dejte nám to rozhodně vědět. K tomuto účelu provozujeme platformu k oznamování Nenech to být. Pokud potřebujete podporu či mediaci v rámci problematických vztahů v rovině student-zaměstnanec nebo student-student neváhejte využít služeb naší paní ombudsmanky:

Nenech to být:
platforma k nahlašování



Ombudsman/ka

