

Wellbeing den na SSPŠ

festival duševního a fyzického zdraví pro SŠ studenty

20.6.2024 Preslova 72/25, Praha

Doraž na:

Více jak 20 přednášek a workshopů

Silent DISCO

Míchané drinky, káva a grillzóna

Doprovodný program

Koncert studentů

Další informace na instagramu



WELLBEING
DO ŠKOL



Smíchovská střední
průmyslová škola
a gymnázium



Elin.ai



nadační fond
Flaminia



Digiteq Automotive



NEVYPUSŤ
DUŠI



Jak poznat sám sebe

David Evropejsky

Během života jsem si prošel závislostma a hledáním sebe sama. Jde o to žít vědomě a chtít pracovat na sobě. Tuto problematiku bych chtěl sdílet s ostatními... Je mi 40 let a učím se z vlastních chyb, tak doufám že tě zaujme životní příběh a jak na to!

Wellbeing v IT práci

Iva Trnková a Petra Novaková

Připrav se na deep dive do pracovního světa, který je už úplně jiný, než jaký ho znaly naše babičky. Na naší interaktivní přednášce se dozvíš, jak si udržet pohodu (nejen) při práci v IT. Nabídneme ti i naše nejlepší life hacks na boost wellbeingu a poradíme ti, co dělat, abys byl/a v práci happy. 🔄

Workshop otužování

Ladislav Mrštný

Poznejte Wim Hofovu metodu - jednoduchý a efektivní nástroj, díky kterému můžete během velmi krátkého časového okamžiku restartovat svůj nervový systém a dostat se do přítomného okamžiku a dobré nálady. Neznám rychlejší způsob jak si jednoduchou praxí udržet pevné zdraví a dobrou náladu..:)

PS: Třeba si nějaký ten led taky zkusíš

Esport a mentální zdraví

eplayer Cantzer a Mirek Nečas

Jak vypadá denní režim profesionálního esportového hráče, co mu hraní dalo, jak se udržuje v psychické a fyzické kondici, jakým způsobem se vypořádává s negativními emocemi při prohře a jak se vyrovnávat s toxicitou ve hrách. Mentální kouč Mirek Nečas seznámí účastníky s tím, jak pracovat na své mentální kondici, jak mít kvalitní spánek, jak mít více energie a jak být v každodenním životě odolnější - to vše v souvislosti s esportem a sportem obecně.



Wellbeing a AI

Jan Romportl a Elin.ai

Přijďte se dozvědět něco nového o tom, jak propojit AI a wellbeing, jak by ti mohla pomoci a na co se od Elin můžeš v budoucnu těšit. A co víc? Možná si i najdeš kariéru u Elin. Wellbeing do škol a Elin.ai jsou v tom spolu.

Jak se zbavit stresu v lavici?

Petra Vykydalová

Na této přednášce/workshopu se dozvíš, jak se uvolnit od stresu před testem, nebo kdykoliv sedíš v lavici. Pomoci kartiček a metod, které připravovali i studenti, dojdeš k věčnému klid!

Neurodivergence

Focus Praha

Workshop na téma neurodivergence (od 10hod) povede Niki Kovaříková a Táňa Janatová. Společně probereme, co se pod tímto termínem teoreticky rozumí. Jak mu rozumět skrze svou vlastní zkušenost - a možná i zažijeme, v rámci praktických příkladů, jaké to je neurodivergentně zažívat situace a úkoly běžného dne.



Dobrovolnictvím k duševní pohodě

Jana Vlčková a fenka Csipse

Udělat dobrý skutek, pomoci někomu, kdo v životě neměl takové štěstí jako já, to vydá za 20 lekcí jógy, osm tabulek studentské pečeti, stovky naběhaných kilometrů..a to jsem praktikující jogínka, milovnice čokolády i volnočasový běžec:)...ten pocit je nabíjející, verže mi. Štěně rozžárí každou společnost, dělá ohromné pokroky, lidi se rázem usmívají, i když vás neznají...těch pozitivních vlivů na duši je spousta. Nacpat to do krátké anotace moc neumím, ale když si se mnou přijdete popovídat o výchově budoucích vodicích psů, pokusím se vám kousek toho nadšení předat.

Jak zvládnout studium na VŠ a sport bez zbláznění?

Daniela Trčková a Denisa Slámová

Tak o tom se s tebou pobaví dvě profi cyklistky a vysokoškolské studentky. Obě mají tituly jak sportovní, tak ty ze školy, ale jak to dát tak, abys mohl/a dělat oboje? To se třeba dozvíš u holek.

Meditace

od Šárky Koliášové

Chceš se "vyzenovat" nebo jen vyzkoušet meditaci pod odborným vedením? Tak si pojd' zameditovat s námi a se Šárkou na Wellbeing den!



Levnocestování od studentů pro studenty

Jsme Snowflakes

Pro někoho může být nejlepší způsob jak se dostat do pohody třeba sednutí na letadlo a na chvíli vypadnout. Naši studenti dělají podobné věci a i jenom pro studenty. Pojd' si kluky a holky poslechnout. Co je lepšího než vypadnout s lidmi jako ty a ne s učiteli?

Bud' programátorem svého života

Jitka Klubalová

Stejně tak, jak píšeš v binárním kódu programy do počítače, můžeš si napsat i program svého života. Jaká pravidla platí pro vývoj programu život? Jak napsat program, aby Ti byl prospěšný? Jak používat jedničky a nuly při programování svého života? Cílem programu "Život" je balanc a spokojenost. Ale jak je zkombinovat?

Prijď na přednášku, kde nám jedničky a nuly budou sloužit jako základní stavební kameny programu "Život".

Otevřená debata

Kateřina Adámková

Chceš se na jakékoliv téma wellbeingu pobavit a zjistit, co si o tom myslí ostatní? To můžeš udělat na otevřené a řízené debatě. I komunikace je součástí wellbeingu, tak to vyzkoušej.

Jak na Wellbeing ve škole?

Radko Sáblík

Prednášet bude i pan ředitel SSPŠ, Radko Sáblík. Jeho inspirativní nápady a novomyšlenkářské taktiky by mohli zajímat jak studenty, tak učitele!

20ti minutovky s koučkou

Jitka Klubalová

Všichni o tom koučinku mluví, ale jak to vlastně vypadá? Pjijď si vyzkoušet, co to znamená popovídat si s koučkou.

Pokud je Ti blízka některá z těchto situací:

Máš problém, který se snažíš rozlousknout uz nějakou chvíli?

Cítíš se zasekle a nevíš proč?

Jsi přetížený*á a nevíš, co s tím?

Ach ty moje vztahy! Co s tím?

Chci něco změnit, ale nevím co....

...pak je setkání se mnou přesně pro Tebe!

Ženské kruhy

Jitka Klubalová

Potkat ženu ve světě počítačů je stále ještě podobný úkaz, jako bylo pro Sněhurku potkat v lese trpaslíky :-)

Jak si uchovat svou ženskost a ženské kvality ve světě, kde dominují muži? Jaké to je být (jediná) žena v kolektivu ajťáků? Jak se vypořádávat se stresem požensku? A co to ta "ženskost" vlastně je? Slyšely jste už o cykličnosti?

Prijďte se posadit do kruhu dalších žen a v bezpečném prostředí si (více či méně řízeně) popovídat o těchto tématech. A nebo se "jen" zastav a nech se inspirovat sdílením a zkušenostmi druhých žen.



Jak na stres?

Nevypust' duši

Co je to stres a je k něčemu dobrý? Nejen tomu se na workshopu společně budeme věnovat. Vysvětlíme si, co jsou to copingové strategie a vyzkoušíme si jednoduché techniky, které mohou pomoci při akutním stresu.

Jóga

Na wellbeing dni nenajdeš jen přednášky, ale můžeš si dát i hodinku jógy, tak doraž! :)



Strach jako překážka wellbeing ?

firewalk master Tomáš Gregor

Co tě zastavuje od dosažení vlastních snů? Od toho být spokojený/á a šťastný/á? Nevěříš si? Máš prostě strach? Co se v tobě děje a jak to překonat se dozvíš právě tady!

Prokrastinace

Nela Vaňousová

Nela Vaňousová pracuje jako školní psycholožka na Gymnázium Arabská. Do Čech se vrátila nedávno po sedmi letech života a studia na Novém Zélandu. Příklad si poslechnout a dozvědět se něco o prokrastinaci a jak jí dát navždy sbohem!

Jak jsem se vypořádala s bulimií, bipolárně afektivní poruchou a ADHD

Ivana B.

Sdílení osobního příběhu jedné obyčejné ženy.
Otázky a diskuze vítány - prosím až v závěru.



Jak pečovat o duševní zdraví a kam se obrátit, když mi není dobře?

Marie Hájek Salomonová

Přijďte se dozvědět něco o vědecky podložených strategiích péče o duševní zdraví a přijít společně na to, jak je začlenit do každodenního života. Dozvíte se také, co dělat a kam se obrátit, když potřebujete podporu v těžkých chvílích a kde všude si můžete říct sami o pomoc, i když vám ještě nebylo 18.



Fitness, strava a zdravý životní styl

Sára Hadariová

Patříš k těm, co jsou rádi v gyму, zajímá tě, jak i tady můžeš najít wellbeing a nebo jak strava podporuje tvůj wellbeing? Tak doraž za Sárou, naší osvědčenou Bikini Fitness, trenérkou a výživovou poradkyní.

A co tě ještě čeká?

K pořádnému odpočinku můžeš zkusit:

Venkovní ping pong a stolní fotbálek

Přidat se s kámoši na fotbalový turnaj

Pořádně odpočinout v ChillZone

Nebo zajít na Silnet Disco s 50 sluchátky

TAK DORAŽ!



Hladem ani žízni trpět nebudeš díky:

Mícháním nealko drinkům a limče od Barbelly

Kávě a paniny od Cafe Bar Possitivo

Nebo něco drsnějšího k jídlu z GrillZone