

| | | | |
|---|---|---|--|
| VŠ: | Univerzita Karlova | | |
| Rozvojový projekt na rok 2023 | | | |
| Formulář pro závěrečnou zprávu pro jednu vysokou školu | | | |
| Prioritní oblast: | 1. Prioritní témata pro projekty vysokých škol s předem vyčleněnou alokací | | |
| Tematické zaměření: | a) implementace a další rozvoj efektivního systému studijního, psychologického a kariérního poradenství | | |
| Název projektu: | Rozvoj podpory duševního zdraví a odolnosti studentů a zaměstnanců UK | | |
| Období řešení projektu: | Od: 1. 1. 2023 | Do: 31. 12. 2023 | |
| Dotace v tis. Kč: | Celkem: | V tom běžné finanční prostředky: | V tom kapitálové finanční prostředky: |
| Požadavek | 2461 | 2461 | 0 |
| Čerpáno | | | |
| Základní informace | | | |
| | Hlavní řešitel | | Kontaktní osoba |
| Jméno: | Mgr. Zuzana Poláková | | Mgr. Šárka Vohlídalová |
| VŠ: | Univerzita Karlova | | Univerzita Karlova |
| Adresa/Web: | Celetná 13, Praha 1 | | Celetná 13, Praha 1 |
| Telefon: | 224 491 892 | | 224 491 896 |
| E-mail: | zuzana.polakova@ruk.cuni.cz | | sarka.vohlidalova@ruk.cuni.cz |
| ZPRÁVA O PRŮBĚHU ŘEŠENÍ PROJEKTU | | | |
| Cíl projektu | Uveďte stanovený cíl a uveďte, do jaké míry byl splněn, případně důvod, proč splněn nebyl. | | |
| 1. | Vytvoření efektivního systému poradenských služeb na VŠ: Došlo ke vzdělávání poradenských pracovníků na základě vybraných témat. Došlo k inovaci a rozšíření systému objednávání do poraden. Vznikla také profesionální přehledná webová prezentace poradenských pracovišť a atraktivně zpracovaná infografika. <i>Cíl byl splněn.</i> | | |
| 2. | Vytvoření standardů poskytování poradenských služeb na VŠ: Ve spolupráci s Asociací vysokoškolských poradců došlo k vypracování dokumentu „Vzorový vnitřní předpis – Pravidla vysokoškolského poradenství“. Byl analyzován právní rámec poskytování poradenských služeb. <i>Cíl byl splněn.</i> | | |
| 3. | Komplexní a synergické využívání nástrojů prevence studijní neúspěšnosti. Došlo k realizaci série workshopů zaměřených na rozvoj resilience, zdravý životní styl, osobnostní rozvoj, college ready skills, mindfulness, work & life balance apod. Byl rozvíjen peer program a studentská chatová podpora. <i>Cíl byl splněn.</i> | | |
| 4. | Zvýšení dostupnosti poradenských služeb pro cílové skupiny: Byl doplněn funkční seznam ověřených kontaktů na odborníky z řad NGO a dalších zařízení, který vznikl v roce 2022. Byly posíleny počty podpůrných skupin pro studenty, vzniká online kurz pro zaměstnance, byl realizován prezenční kurz pro zaměstnance studijních oddělení, byla natočena edukační videa apod. <i>Cíl byl splněn.</i> | | |
| | | | |
| | | | |
| Plnění výstupů projektu | Uveďte výstupy projektu a do jaké míry byly splněny, případně důvod, proč splněny nebyly. | | |
| 1 | Peer program pro studenty se zvýšeným rizikem rozvoje duševních onemocnění jako prevence studijní neúspěšnosti. Rozvíjel se peer program pro studenty s psychickými obtížemi jako prevence studijní neúspěšnosti a předčasného ukončení studia. Došlo k vyhledávání, vybrání a následnému proškolení 32 studujících (peer konzultujících). Peer konzultující byli spárováni se studujícími s psychickými obtížemi, kterých bylo celkem 32 (peer adresáti). Studentské peer páry se pravidelně setkávaly, pro peer konzultující byla organizována další školení a supervizní setkání. Dále vznikla služba studentské chatové peer podpory jako nízkoprahová podpora a pomoc pro všechny studenty, bylo proškoleny 15 studijních konzultantů a konzultantek, chatová podpora byla k dispozici každý pracovní den na 2 hodiny v průběhu měsíců listopadu a prosince 2023. <i>Výstup byl splněn.</i> | | |
| 2 | Mentoring pro studenty se socioekonomickým znevýhodněním 9 mentorů (studujících vyšších ročníků) podpořilo 13 studentů z prvních ročníků a uchazečů. V rámci mentoringu poskytovali provázení pro snadnější překonání nepříznivé životní situace. Celkem mentoři poskytli 341 hodin konzultací klientům. Nejčastějšími tématy, která mentoři s klienty probírali, byla příprava na přijímací zkoušky, orientace v prvním ročníku, zápis předmětů a ke zkouškám, efektivní metody učení, úprava studijního plánu, úprava rozvrhu, organizace studia v jednotlivých semestrech a informace o jednotlivých předmětech. Klienti si pochvalovali zejména kvalitní, rychlou a otevřenou komunikaci s mentory, připravenost mentorů a lepší průběh studia. <i>Výstup byl splněn.</i> | | |
| 3 | Kurzy psychické odolnosti pro studenty a zaměstnance v českém a anglickém jazyce: Byly realizovány intenzivní víkendové Kurzy psychické odolnosti pro studující v českém a anglickém jazyce s kapacitou 15 míst na jeden termín. Celkem proběhly 4 víkendové kurzy (každý v rozsahu 15 vyučovacíh hodin). Byla více propracována vnitřní metodika kurzů a proškoleny 6 nových lektorek, které budou moci kurzy dále realizovat ve spolupráci s hlavními lektorkami kurzu. 2 z nových lektorek se však z osobních důvodů a časové náročnosti kurzů rozhodly po zaškolení, že pravděpodobně nebudou kurzy lektorovat. Díky zaškolení nových lektorek mohou kurzy v dalších letech probíhat ve větší intenzitě. Intenzivní víkendové kurzy pro zaměstnance nebyly realizovány, protože se tento formát nejeví jako optimální pro tuto skupinu, místo toho byl rozpracován | | |
| 4 | Vzdělávací semináře pro studenty i zaměstnance UK zaměřené na dílčí témata duševního zdraví a prevenci sexuálního a genderově podmíněného násilí: Byly organizovány semináře, workshopy zaměřené na psychohygienu, relaxaci a práci s tělem jako je zvyšování psychické odolnosti, zvládání stresových a zátěžových situací, a na různorodá témata, která jsou cílená na rozvoj kompetencí všech studentů UK a integraci zahraničních studentů do českého prostředí. Celkem bylo uspořádáno 11 akcí (workshop/seminář/webinář), kterých se v součtu zúčastnilo 558 studentů pregraduálního studia. Byly zorganizovány dva workshopy zaměřené na osvětu a prevenci sexualizovaného a genderově podmíněného násilí (jeden pro studenty a druhý pro zaměstnance UK) celkem na 10 účastníků. První byl 10.10.2023 realizován společně s | | |

| | |
|---|--|
| 5 | <p>Individuální poradenská péče o zahraniční studenty: Byla poskytována individuální poradenská péče zahraničním studentům v rozsahu více než 700 poskytnutých konzultací s psychology v různých jazycích. Zahraničním studentům, kterým v ČR pojištění neumožňuje proplacení psychiatrické péče, byly poskytnuty také konzultace s psychiatrem. <i>Výstup byl splněn.</i></p> |
| 6 | <p>Podpůrné skupiny v českém a anglickém jazyce pod vedením psychoterapeutů: Na základě poptávky studentů jsme doplnili různé typy podpůrných skupin, například Podpůrnou skupinu pro studující s ADHD v angličtině (skupina byla vedena dvěma lektory, do skupiny bylo přihlášeno celkem 17 studujících). Dále jsme realizovali Podpůrnou sdílecí skupinu pro studující v angličtině, kterou využilo 13 účastníků. Nově byla zajištěna Otevřená skupina pro studující v angličtině a Otevřená skupina pro studující v češtině (nízkoprahová aktivita bez registrace a bez nutnosti chodit celý semestr, je možná jednorázová účast). Dále byly realizovány skupiny: Skupina mindfulness v denním životě, cca 14 účastníků, Práce se stresem pro doktorandy, cca 12 účastníků.</p> |
| 7 | <p>Revize a aktualizace platných interních předpisů a dokumentů souvisejících s poskytováním poradenských služeb: Došlo k reflektování ročního provozu s novými pravidly poradny a navržení změn v příslušném souvisejícím dokumentu. Realizace úprav bude navázána na materiály a Standardy poskytování poradenských služeb, které vznikají pod hlavičkou AVŠP (Asociace VŠ poradců). Byly revidovány a upraveny letáky a informační materiály k poradenským službám na univerzitě. Ve spolupráci s krizovou intervencí vznikla pro zaměstnance pravidla pro práci s jedincem v krizi. Materiál je určen všem zaměstnancům i studujícím, kteří se setkají s jedincem v krizi, obsahuje jednoduché základní kroky vysvětlující jak se postarat o druhého i o sebe (např. pokud má studující sebevražedné tendence, je agresivní, nereaguje a nekomunikuje apod.). <i>Výstup byl splněn.</i></p> |
| 8 | <p>Podpora činnosti poradenských pracovníků a zvýšení jejich pracovní kvalifikace: Poradci se zúčastnili vzdělávání, které pro ně bylo v rámci projektu organizováno interně nebo externími dodavateli. Interně proběhly například vzdělávací akce: Kurz využití projektivních karet, 14 účastníků, Kurz emergentní terapie, 8 účastníků, Mindfulness-informed Cancer Care, 14 účastníků. Účast na vzdělávání mimo UK: Výcvikový kurz EmotionAid, 2 účastníci; Práce se studentem v krizi, 2 účastníci; Kurz pro facilitátory EmotionAid, 2 účastníci; What is value of mindfulness in group work practice? 1 účastník; From the Brain to the Meditation Cushion, 1 účastník. Poradenská pracovníci se dále účastnili pravidelných intervizí a supervizi. V roce 2024 je naplánováno základní školení v metodě Emotion Aid, kterou absolvovaly pracovnice poradenského centra pro</p> |
| 9 | <p>Kulaté stoly a průběžná setkávání poradenských pracovníků VŠ nad vybranými tématy: Pracovníci UK Pointu se zúčastnili v průběhu roku řady akcí, např.: Systém péče o duševní zdraví u zahraničních studujících (organizováno ČZU), 2 osoby. Meziuniverzitní setkání k duševnímu zdraví vysokoškoláků, Více zde: https://www.asociacevsp.cz/akce/archiv/, 2 osoby. Setkání AVŠP ke standardům VŠ poradenství, 2 osoby. Well-being konference Promoting the wellbeing concept at medical and public sector of the Visegrad Region, 2 osoby. Valná hromada AVŠP, 2 osoby. Setkání vysokoškolských kariérních center (organizováno JČU), 2 osoby Workshop Mít své technologie pod kontrolou, AVŠP, 2 osoby. Stáž v poradenském centru Jihočeské univerzity, 2 osoby. Aktivní účast na konferenci ZČU Vzdělávání bez bariér, jedna osoba. Sdílení best practice z nabídky pro studenty se specifickými potřebami, Více zde: https://www.asociacevsp.cz/akce/archiv/, 4 osoby. <i>Výstup byl splněn.</i></p> |
| 10 | <p>Studijně orientační poradenství pro uchazeče o studium a diagnostika osobnostních a kariérových předpokladů: Byl připraven návrh pilotního programu cílicího na propojení představení studijní nabídky, informační a poradenské péče o uchazeče a studenty a diagnostiky studijních a kariérových předpokladů. Vytipováno bylo 5 středních škol dle specifických požadavků (lokalita, zaměření), kde by mohl být program odpilotován. Důležitým nástrojem pro rozhodovací proces studenta o jeho studijním či kariérním směřování, včetně poradenství při uvažované změně studijního programu byla diagnostika osobnostních a kariérových předpokladů. Byla poskytována v českém jazyce a rozlišena dle cílových skupin: pro studenty v začátcích bakalářského, magisterského a doktorandského studia, případně pro období volby studijní specializace (52 studentů) a pro kariérní směřování studentů v posledních ročních studiích (34 studentů). Tomuto rozdělení byly přizpůsobeny použité</p> |
| 11 | <p>Rozšíření a zkvalitnění kariérních služeb pro studenty se zaměřením na jejich zvýšenou dostupnost: V roce 2023 bylo založeno Kariérní centrum UK, čímž byla ucelena a zřehledněna nabídka kariérních služeb a tím zvýšena i jejich dostupnost a to včetně služeb Kariérní poradny. Kariérní poradenství bylo v rámci poradny poskytnuto 87 studentům, některým dle potřeby bylo poskytnuto jednorázově, jiným bylo poskytováno průběžně. Poradenství využilo široké spektrum studentů a to jak v bakalářském, magisterském nebo doktorandském typu studia, ale také v jeho různých fázích (na začátku, v průběhu, při ukončení). Konzultace byly poskytovány online, tak abychom službu učinili dostupnou také studentům v Hradci Králové a Plzni, případně studentům na zahraničních studijních pobytech apod. <i>Výstup byl splněn.</i></p> |
| 12 | <p>Revize a tvorba PR strategie poradenských služeb pro uchazeče a studenty: Proběhla podrobná analýza využívání webových stránek Centra Carolina ve spolupráci s firmou QDesigners a několik společných diskusních skupin pracovníků UK Pointu s QDesigners za tím účelem, aby byly informace na plánovaném novém webu co nejdostupnější a nejsrozumitelnější pro cílovou skupinu. Byly aktualizovány a inovovány webové stránky, vznikly nové letáky o službách (např. peer program) a informační videa na téma podpory psychického zdraví, podpůrných skupin a pod. Tato videa byla natočena pro umístění na webu poraden s cílem zvýšit informovanost zájemců o podpůrné skupiny a další služby. Nově byl jako hlavní PR akce na podporu tematiky duševního zdraví zaveden Den duševního zdraví a počítá se s jeho každoročním opakováním. Aktivně byly využívány další cesty, jak oslovit studující a uchazeče: sociální sítě UK a newsletter UK Pointu. <i>Výstup byl splněn.</i></p> |
| Změny v řešení | |
| Pokud došlo v průběhu řešení ke změnám, uveďte je a vysvětlete příčinu | |
| Číslo změny | Jednotlivé změny (přidejte řádky dle potřeby) |
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---------------------------|---------------------|
| 4. | | | | | |
| Přehled o pokračujícím projektu | | Pokud se jedná o pokračující projekt, uveďte, od kdy se realizuje a kolik finančních prostředků již bylo vyčerpáno. V případě, že je plánováno pokračování projektu v dalších letech, uveďte výhled do budoucna. | | | |
| | Rok realizace | Čerpání finančních prostředků (souhrnný údaj) | Poznámka (případně výhled do budoucna) | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Specifikace čerpání finanční dotace na řešení projektu * | | | | | |
| | | Přidělená dotace na řešení projektu - ukazatel I (v tis. Kč) | Čerpání dotace (v tis. Kč) | Rozdíl (v tis. Kč) | Rozdíl (v %) |
| 1. | Kapitálové finanční prostředky celkem | 0 | 0 | 0 | 0% |
| 1.2 | Dlouhodobý nehmotný majetek (SW, licence) | | | 0 | 0% |
| 1.3 | Samostatné věci movité (stroje, zařízení) | | | 0 | 0% |
| 1.4 | Ostatní technické zhodnocení | | | 0 | 0% |
| 2. | Běžné finanční prostředky celkem | 2 461 | 2 461 | 0 | 0% |
| | Osobní náklady: | | | | |
| 2.1 | Mzdy (včetně pohyblivých složek) | 488 | 611 | 123 | 5% |
| 2.2 | Ostatní osobní náklady (odměny z dohod o pracovní činnosti, dohod o provedení práce, popř. i některé odměny hrazené na základě nepojmenovaných smluv uzavřených podle zákona § 1746 odst. 2 č. 89/2012 Sb., občanský zákoník) | 428 | 222 | -206 | -8% |
| 2.3 | Odvody pojistného na veřejné zdravotní pojištění a pojistného na sociální zabezpečení a příspěvku na státní politiku zaměstnanosti a přídělky do sociálního fondu | 175 | 257 | 82 | 3% |
| | Ostatní: | | | | |
| 2.4 | Materiální náklady (včetně drobného majetku) | 35 | 42 | 7 | 0% |
| 2.5 | Služby a náklady nevýrobní | 992 | 1 026 | 34 | 1% |
| 2.6 | Cestovní náhrady | 30 | 24 | -6 | 0% |
| 2.7 | Stipendia | 313 | 279 | -34 | -1% |
| 3. | Celkem běžné a kapitálové finanční prostředky | 2 461 | 2 461 | 0 | 0% |
| Bližší zdůvodnění čerpání v jednotlivých položkách (přidejte řádky podle potřeby) | | | | | |
| Číslo položky (viz předchozí tabulka) | Název výdaje a jeho zdůvodnění | | | Částka (v tis. Kč) | |
| 2.1. | Odměny pro pracovníky podílející se na plnění výstupů projektu | | | 611 | |
| 2.2. | Odměny z dohod o provedení práce pro externí pracovníky | | | 222 | |
| 2.3 | Odvody pojistného z položek 2.1, 2.2 | | | 257 | |
| 2.4 | Zařízení poradenské místnosti v Kampusu Hyberská, letáky, catering na Den duševního zdraví | | | 42 | |
| 2.5 | Kurzy a semináře pro studenty a zaměstnance v českém a anglickém jazyce (kurzy psychické odolnosti, krizová intervence, vzdělávání poradenských pracovníků apod.) - odměny pro lektory, lektorování podpůrných skupin, psych. poradenství pro zahraniční studenty, diagnostika osobnostních předpokladů pro studenty, supervize, grafické práce tvorba edukačních videí | | | 1 026 | |
| 2.6 | Cestovní náhrady spojené s účastí na externích vzdělávacích akcích a odborných setkáních | | | 24 | |
| 2.7 | Stipendia pro studenty, kteří se účastnili peer programu a mentoringu a poskytovali podporu při Dni duševního zdraví a při dalších aktivitách | | | 279 | |

* VŠ vyplní pouze žlutě podbarvená pole tabulky.

Poznámka: V případě, že potřebujete sdělit další doplňující informace, uveďte je v příloze.