Mezi řádky disertace: psychická odolnost a komunita v doktorském studiu

Mezi řádky disertace: psychická odolnost a komunita v doktorském studiu

Doktorské studium není jen cestou k odbornosti. Přináší také tlak na výkon, nejistotu, osamělost, perfekcionismus a otázky, o kterých se v akademickém prostředí často nemluví. Jak se neztratit v nové životní a profesní etapě? Jak zůstat sám sebou, když prezentujeme svou práci a jsme hodnoceni? Jak otevřeně komunikovat se školitelem a hledat rovnováhu mezi očekáváními druhých a vlastními potřebami?

Spolek **Forum Doctorandorum** zve doktorandky a doktorandy Univerzity Karlovy – zejména ty, kteří se věnují pedagogickým tématům nebo směřují k profesi učitele či vědce – na sérii tří tematických setkání:

MEZI ŘÁDKY DISERTACE: Psychická odolnost a komunita v doktorském studiu

Každé téma otevřeme nejprve na komunitním setkání s panelovou diskusí. Následovat bude zážitkový workshop v menší skupině. Jednotlivé tematické bloky na sebe nenavazují – můžete přijít na všechny nebo si vybrat právě ten, který vás oslovuje.

Proč se potkat?
Doktorandi se často pohybují mezi rolí studenta, odborníka, výzkumníka a začínajícího pedagoga. Od akademického prostředí přichází požadavek na samostatnost, výkon a viditelné výsledky, zatímco prostor pro nejistotu, odpočinek a otevřené sdílení bývá omezený.

Setkání nabídnou možnost:
- zastavit se a lépe vnímat své potřeby,
- sdílet zkušenosti s lidmi v podobné situaci,
- hledat praktické způsoby zvládání akademického stresu,
- posílit sebedůvěru a autenticitu při vystupování,
- rozvíjet otevřenější komunikaci v akademických vztazích,
- navázat kontakty s doktorandy napříč fakultami UK.

Protože vědomí, že jsme „na jedné lodi“, může být významným zdrojem síly.

Jak budeme pracovat?
Zážitkové workshopy propojují několik vzájemně se doplňujících přístupů:
- **Dramaterapie** využívá rolovou hru, improvizaci, pohyb, příběh a metaforu. Umožňuje zkoumat náročná témata v bezpečném prostředí a s potřebným odstupem – nejen o nich mluvit, ale také si nové možnosti jednání prakticky vyzkoušet.
- **Biosyntéza** je tělesně orientovaný psychoterapeutický přístup, který propojuje pohyb, dech, emoce a vědomé prožívání. Pomáhá hledat ukotvení, vnitřní stabilitu a bezpečný kontakt se sebou i s druhými.
- **Gestalt Theatre** spojuje principy Gestalt přístupu s aplikovaným dramatem. Vychází z práce „tady a teď“: nejprve přichází zkušenost, pohyb nebo situace a následně jejich společná reflexe.

Účast na všech aktivitách je dobrovolná. Každý se zapojuje pouze do té míry, která je mu příjemná. Předchozí zkušenost s divadlem, improvizací ani terapií není potřeba.

Kdo vás bude provázet?
Zážitkové workshopy povede **Mgr. Katarína Bieliková** z platformy KOŘENY , která se věnuje osobnímu rozvoji, sebereflexi a práci se zážitkovými a dramaterapeutickými metodami. Workshopy vytvářejí bezpečný prostor pro tělesné prožívání, kontakt, tvořivost a společnou reflexi zkušeností spojených s doktorským studiem.

Workshop nabízí bezpečný prostor pro společné sdílení, sebereflexi a zážitkovou práci. Nenahrazuje však psychoterapii, psychologické poradenství ani jinou odbornou péči. Zapojení do všech aktivit je dobrovolné – kdykoli můžete některou část vynechat, dát si pauzu nebo se zapojit pouze způsobem, který je vám příjemný.

Pokud právě procházíte náročným obdobím a uvítali byste individuální odbornou podporu, můžete využít poradenské služby Centra Carolina – UK Point, které nabízí studujícím Univerzity Karlovy psychologické a další formy poradenství. Více informací naleznete na webu Centra Carolina .

2. Vidět a být viděn
Akademické prostředí od nás očekává, že budeme svou práci prezentovat, obhajovat a vystavovat hodnocení. Za rolí kompetentního odborníka však může zůstávat tréma, nejistota nebo obava, zda můžeme být při vystupování skutečně sami sebou. Druhý tematický blok se zaměří na autenticitu a přítomnost v akademickém prostoru. Budeme zkoumat, jak prožíváme pozornost druhých, co se s námi děje při prezentování a jak můžeme zůstat v kontaktu se sebou i ve chvíli, kdy jsme „na očích“.

- **Komunitní setkání a panelová diskuse**
  8. října 2026 od 16:00
  Kampus Hybernská, sál D.2
  Délka: 2–3 hodiny
  Kapacita: 50–60 osob
- **Zážitkový workshop Vidět a být viděn**
  15. října 2026 od 16:00
  Kampus Hybernská, sál B.1
  Délka: 2 hodiny
  Kapacita: maximálně 15 osob

3. Komunikace se školitelem
Vztah se školitelem může být zdrojem podpory, ale také napětí, nejistoty a nevyřčených očekávání. Jak mluvit o tom, co potřebujeme? Jak reagovat na kritiku? Jak si nastavit hranice a současně udržet respektující pracovní vztah? Třetí tematický blok otevře otázky komunikace, rolí a mocenské dynamiky v akademickém prostředí. Nabídne bezpečný prostor pro sdílení zkušeností a pro praktické zkoušení různých způsobů, jak vést obtížné rozhovory s větší jistotou a s respektem k sobě i druhému.

- **Komunitní setkání a panelová diskuse**
  5. listopadu 2026 od 16:00
  Kampus Hybernská, prostor E.1 Sklep
  Délka: 2–3 hodiny
  Kapacita: 50–60 osob
- **Zážitkový workshop zaměřený na komunikaci se školitelem**
  12. listopadu 2026 od 16:00
  Kampus Hybernská, sál B.1
  Délka: 2 hodiny
  Kapacita: maximálně 15 osob

Praktické informace
Místo konání: **Kampus Hybernská, Hybernská 4, Praha 1.** Jednotlivé tematické bloky jsou otevřené a navzájem na sobě nezávislé. Na komunitní setkání a na workshopy je možné přihlásit samostatně. **Účast je bezplatná. Kapacita workshopů je omezená, proto je nutná předchozí registrace.** Nenechávejte registraci na poslední kapitolu! Přihlaste se co nejdříve, nejpozději den před akcí, abychom stihli zajistit dostatek občerstvení. Hladový doktorand je sice stále doktorand, ale debatuje se mu podstatně hůř.

Registrační odkaz: https://forms.cloud.microsoft/e/VwGUWTtC33
Aktuální informace: Kampus Hybernská – Studentstvo
Projekt realizuje **Forum Doctorandorum** ve spolupráci s platformou KOŘENY .

Finanční prostředky na realizaci akce byly poskytnuty Nadačním fondem Univerzity Karlovy **.**