



Univerzita
Hradec Králové
Filozofická
fakulta

Základní informace o kurzu

Kdy:

- září 2025 – červen 2026
- vždy v sobotu od 9:00 do 14:00
- 10 setkání, celkem 80 hodin

Kde:

- Filozofická fakulta UHK, náměstí Svobody 331, 500 02 Hradec Králové
- parkování možné na Eliščině nábřeží za poplatek 20 Kč/hod či v Lipkách za poplatek 10 Kč/hod

Pro koho je kurz určen:

- pro zájemce o psychologii, osobní růst a hlubší porozumění sobě i druhým, podmínkou je minimálně ukončené středoškolské vzdělání s maturitou

Co získáte:

- znalosti z psychologie, které využijete v běžném i pracovním životě
- praktické nástroje pro sebepoznání a rozvoj vztahů
- inspiraci, nové pohledy a podporující skupinu lidí
- osvědčení o absolvování kurzu do vašeho profesního portfolia

Cena:

- 12.000 Kč

Minimální kapacita pro otevření kurzu: 12 účastníků

Maximální kapacita kurzu: 25 účastníků

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA



Kontakt

Filozofická fakulta UHK
náměstí Svobody 331
500 02 Hradec Králové



Tereza Švagerková
Referentka
Katedra psychologie FF UHK
tereza.svagerkova@uhk.cz

Přihlášení přes QR kód



KURZ PSYCHOLOGIE

Na cestě k sobě i k druhým

Psychologie není jen vědou o lidském chování – je i pozvánkou k hlubšímu porozumění sobě, druhým i světu kolem nás. Pokud hledáte kurz, který vás nejen obohatí o nové poznatky, ale zároveň vás bude bavit a dá vám prostor růst, jste na správném místě.

Tento kurz psychologie je dvousemestrální program, který nabízí inspirativní a prakticky zaměřené lekce vedené zkušenými lektory a lektorkami z Katedry psychologie. Lekce mají podobu interaktivních workshopů, kde se střídá teorie se sebereflexí, cvičeními a sdílením zkušeností. Každé setkání je jinou zastávkou na cestě k větší osobní spokojenosti, zdravějším vztahům a ujasnění si toho, kam v životě a profesi směřujete.

Nemusíte mít předchozí znalosti psychologie – stačí chuť učit se, objevovat a sdílet. Kurz není terapeutický, ale rozvojový. V bezpečné atmosféře a příjemné skupině budete mít prostor pro zkoumání vlastních témat i hledání nových cest.

Harmonogram kurzu ZIMNÍ SEMESTR

Září – 20. 9. 2025

Mgr. Radka Skorunková, Ph.D.

Kdo jsem?

Zastavit se. Podívat se na to, kým jsme a kam dál chceme směřovat.

Úvodní lekce kurzu vás zavede k základům sebepoznání.

Prozkoumáte vývoj identity, vlivy prostředí i vnitřní předpoklady, které formují vaši osobnost.

Říjen – 11. 10. 2025

Mgr. Darina Hlinková, Ph.D.

Co se děje v naší mysli?

Jak funguje naše paměť? Co si vybavujeme a proč? V tomto workshopu si osaháte vlastní mentální kapacitu, potrénujete paměť a naučíte se, jak ji udržet v kondici. Dozvíte se, co všechno mozek ovlivňuje – od spánku po stravu.

Listopad – 8. 11. 2025

Mgr. Bc. Jitka Kaplanová, Ph.D.

Jak lépe poznat sám sebe a směřovat tam, kam opravdu chci?

Každý z nás má v sobě potenciál, který čeká na objevení. V této lekci získáte praktické nástroje, jak lépe porozumět svým silným stránkám, vědomě plánovat změny a využívat své vnitřní zdroje pro osobní i profesní růst.

Prosinec – 6. 12. 2025

Doc. Mgr. Kateřina Juklová, Ph.D.

Otisky náročných situací a jak je vybrousit v drahokam?

Každý z nás má v sobě zkušenosti, které ho formovaly. Některé byly těžké – ale i ty mohou být zdrojem růstu. Společně se podíváme, jak je utvářena osobnost a jak lze s emočními zraněními pracovat.

Leden – 24. 1. 2026

Doc. MUDr. David Skorunka, Ph.D.

Je lepší shořet než vyhasnout? Mýty a fakta o syndromu vyhoření

Vyhořet může kdokoli – ale ne vždy víme, co tento stav skutečně znamená. V této lekci rozebereme, co je vyhoření, jak ho odlišit od únavy a jak mu předcházet v osobním i pracovním životě.

Lektoři



Mgr. Radka Skorunková, Ph.D.

Odborná asistentka, garantka kurzu

Katedra psychologie FF UHK

radka.skorunkova@uhk.cz



Doc. Mgr. Kateřina Juklová, Ph.D.

Vedoucí katedry

Katedra psychologie FF UHK

katerina.juklova@uhk.cz



Doc. MUDr. David Skorunka, Ph.D.

Docent

Katedra psychologie FF UHK

david.skorunka@uhk.cz



Mgr. Bc. Jitka Kaplanová, Ph.D.

Odborná asistentka

Katedra psychologie FF UHK

jitka.kaplanova@uhk.cz



Mgr. Tereza Rumlerová, Ph.D.

Externí lektorka katedry

Katedra psychologie FF UHK

terezarumlerova@post.cz



Mgr. Darina Hlinková, Ph.D.

Externí lektorka katedry

Katedra psychologie FF UHK

darina.hlinkova@uhk.cz

Harmonogram kurzu LETNÍ SEMESTR

Únor – 7. 2. 2026

Mgr. Bc. Jitka Kaplanová, Ph.D.

Co se dozvíme o sobě, když se díváme očima skupiny?

Skupina je jako zrcadlo, často nám odhalí, jak fungujeme v kontaktu s druhými. Tato lekce nabídne bezpečný prostor pro sebepoznání skrze práci ve skupině, sdílení a supervizi.

Březen – 14. 3. 2026

Mgr. Darina Hlinková, Ph.D.

Jaké příběhy vypráví fotografie?

Fotografie jako nástroj sebepoznání? Ano! V této lekci se seznámíte s metodou terapeutické fotografie a naučíte se pomocí obrazů lépe číst vlastní příběhy – i ty druhých.

Duben – 11. 4. 2026

Doc. Mgr. Kateřina Juklová, Ph.D.

Jsou dobré vztahy výsledkem našich dovedností?

Vztahy nejsou náhoda. Jsou z velké části o komunikaci, empatii a odvaze být sám sebou. V této lekci získáte konkrétní nástroje pro zlepšení vztahových dovedností v běžném životě i práci.

Květen – 16. 5. 2026

Mgr. Radka Skorunková, Ph.D.

Jak si udržet odolnost ve společnosti?

Jsme opravdu svobodní ve svém chování? V této lekci se zaměříme na to, jak nás ovlivňují sociální tlaky, skupinové normy i společenské dění – a jak si přesto udržet vnitřní rovnováhu uprostřed náročných situací a zvládat stres.

Červen – 6. 6. 2026

Mgr. Tereza Rumlerová, Ph.D.

Jak nás vědomá pozornost učí žít naplno?

V dnešní uspěchané době často přehlízíme malé okamžiky, které dávají životu skutečnou hloubku. V této lekci si vyzkoušíte práci se symbolickými obrazy a techniky mindfulness, které vás naučí být plně přítomní – ve svých myšlenkách, pocitech i okolním světě.