

BcA. et Bc. Tereza Jančíková (*8. 1. 1994 v Olomouci)

Telefon: +420 777 080 194

E-mail: teru.jancikova@gmail.com



🌀 **Vzdělání:**

- 2016–doposud [Psychologie \(jednooborová\)](#), Filozofická fakulta, Masarykova univerzita v Brně
- 2018 Psychologie na Sveučiliště u Zadar, University of Zadar ([Erasmus+](#))
- 2013–2016 Ateliér [Text | Forma | Funkce](#) (Dostálková & Segečová; Nerad & Havlíček), Fakulta umění, Ostravská univerzita
- 2015 Ateliér [Grafický design 1](#) (Lukáš Kijonka), Fakulta umění, Vysoké učení technické v Brně – půlroční studijní [stáž](#)
- 2009–2013 Gymnázium Hejčín v Olomouci

🌀 **Mimoškolní vzdělání:**

- 2022 Workshop [Reflektující tým](#) (7 h; Dialogický institut pro psychoterapii, Česká Třebová)
- 2022 [Úvod do teorie vztahové vazby](#) (8 h; Kovařovicová & Pávková, Olomouc)
- 2021 Akreditovaný kurz [Krizová intervence v kontextu biosyntézy](#) (48 h; Beníčková & Kimplová, Brno)
- 2021 Akreditovaný výcvik [Komplexní krizová intervence](#) (112 h; Modrá linka, Brno)
- 2021–doposud Akreditovaný kurz [Psycholog ve zdravotnictví](#) (80+200 h; ČŽV, Univerzita Palackého Olomouc)
- 2021 [Konference Asociace manželských a rodinných poradců \(AMRP\) ČR](#) (16 h, online)
- 2020–21 Akreditovaný kurz [Online krizová intervence](#) (50 hodin; IPčko, Bratislava)
- 2020 Akreditovaný kurz [Psychologická a sociální pomoc v krizových situacích prostřednictvím internetu](#) (v rozsahu 220 hodin, IPčko, Bratislava)
- 2020 Akreditovaný workshop [Setkání s biosyntézou](#) (24 h; Janečková & Sailerová, Praha)
- 2020–2022 [Škola bederních svalů](#) – hlubinná práce s tělem a vědomostí, (150+ h ve 12 měsících; Cusanová, Praha)
- 2018-21 [Pravidelné lekce vědomého pohybu a spontánního tance](#) (Hájková, Olomouc)
- 2018 Kurz [Práce s tělem v psychoterapii](#) (17 h; Havrdová & Heidlerová, Praha)
- 2016 Kurz práce s terapeutickými kartami: [Moře emocí/Karty s příběhy](#) (8 hodin; Tříletá & Shymon, Brno)
- 2018 Sebezkušenostní kurz [Vnitřní dítě 1](#) (6denní pobyt; Syřínková, Kněžpole)
- 2017–18 [Pedagogické minimum pro pedagoga volného času](#) (40 h; Humpolík & Rychecká, Brno)
- 2018–19 [Sebezkušenostní imaginace](#) dle Stephena Gallegose (56 h; Bučková, Litomyšl)
- 2014–16 [Workshop automatického pohybu](#) (8 h; Vikjord, Olomouc)
- 2016 [Workshop vztahu mezi hlasem, zvukem a pohybem](#) (16 h; Helgebostad, Hanne & Haugen Olomouc)
- 2014 [Workshop automatického psaní](#) (24 h; Dostálková, Ostrava)

🌀 **Pracovní zkušenosti - dobrovolnictví:**

- od 10/2021 [Myslím na duševní zdraví](#) v neziskové organizaci [Indiánky](#) – n. o. podporující ženy s poruchou plodnosti – podpůrné rozhovory s prvky K.I., svépomocná a zážitková víkendová setkání, osvěta, aj.
- 10/20–10/21 [Jsem poradcem](#) na online chatové lince, [Psychologická poradna pro mladé, IPčko.sk](#), Bratislava – online krizová intervence a psychologické poradenství, obojí prostřednictvím chatu, pod supervizí
- léto 2020 [Pomáhám jako tzv. co-terapeut](#) na [Letní škole Discover, Podskalíe](#) – psychologická práce s lidmi ve věku 16–25 let; spolupřevorba a realizace programu Duševní zdraví (sebezpoznávací aktivity, destigmatizace duševních onemocnění; pohybově-taneční workshopy Vědomé tělo, řízené imaginace aj.)
- 08/20–02/21 [Mentoruji](#) v sebe-rozvojovém mentoringovém programu pro [studenty slovenských SŠ](#) (díky [LŠ Discover](#))

- 2018–19 *Lektoruji v rámci destigmatizační kampaně Mind the mind, Olomouc*
– interaktivní přednášky o duševních onemocněních v prostředí středních škol
- 2017 *Dobrovolničím v Arte týmu SPOLU v rámci ČASP, psychiatrická léčebna FN Brno, Černovice*
– pravidelná příprava programu pro pacienty na oddělení, jeho realizace, komunikace s pacienty, práce se skupinou, motivování skupiny, udělování zpětné vazby, psaní zápisů z aktivity
- 2016 *Dobrovolničím v týmu Relaxačních technik SPOLU v rámci ČASP, PL Bohunice, Brno*
– pravidelně cvičíme tai-chi s pacienty na oddělení poruch nálad, vedu dokumentaci o lekcích
- 2015–16 *Asistuji v denním stacionáři pro mentálně a fyzicky postižené DC90 v Topolanech*

🌀 Psychologické praxe:

- 07–10/2021 *Sbírám know-how v Psychiatrické léčebně Šternberk – Oddělení pro léčbu závislostí a doléčování*
– pod supervizí: připravuji a spoluvedu arteterapii, pohybově-imaginativní lekce, klinické rozhovory, administruji psychodiagnostické metody atd.
- 05–06/2021 *Sbírám know-how v Ordinaci JiSme - dětský klinický psycholog, Olomouc*
– psychodiagnostika, klinické rozhovory s dětmi, dospívajícími i rodiči, náslech terapeutických sezení, vyhodnocování testů a psaní zpráv z vyšetření, apod.
- 02–06/2021 *Sbírám know-how pod vedením pracovního psychologa a kouče M. Hummela, Olomouc*
– témata koučingu, psychodiagnostických metod, lektorství
- 03–06/2021 *Sbírám know-how ze školní psychologie pod vedením M. Havlíkové, ZŠ Štěpánov (v součtu jen týden)*
– individuální konzultace s žáky, náhled do kazuistik, pozorování dění ve třídě atd.
- 01–06/2017 *Účastím se jako peer parták programu pro Středisko výchovné péče Kamenomlýnská, Brno*
– průvodcování inteligenčně nadané, avšak sociálně nemotorné dívky (8 let) – spolupráce, podpora
- 03/2016 *Týdenní praxe v základní škole speciální Ibsenova, Brno*
– osobní asistence (individuální pomoc dětem při výuce, při canisterapii, arte terapii, muzikoterapii, sportovním dnu, pomoc dětem se zvládnutím osobní hygieny, atd.)

🌀 Formální úspěchy:

1. místo v soutěži dobročinných projektů *Nápadem to začíná* (organizuje: Mise naděje & Masarykova univerzita).
Projekt **S hlavou nadhladinou: Jak plavat a neutonout v peřejích poruch plodnosti**. (Projekt aktuálně realizují ve spolupráci s neziskovou organizací Indiánky.)

Nominace **bakalářské práce** mezi nejlepší studentské počiny daného ak. roku. Téma práce: **Psychologická podpora a péče při léčbě poruch plodnosti u žen**. Online zde: https://is.muni.cz/th/cxx5p/T_Ungrova_BP_s_prilohou_pro_Archiv_28.4.2019.pdf

🌀 Ty nejoblíbenější z mnoha mých nepsychologických pracovních zkušeností:

- 01/17–02/18 *Vedu výtvarné kroužky (pro žáky SZŠ; 2–6 let) v DDM Helceletova v Brně*
01/17–02/18 *Raduji se z dětské společnosti jako „učitelka“ v soukromé MŠ Rákosníček v Brně*
2011–13 *Dělám lyžařskou instruktorku dětem i dospělým ve škole GoSki*

🌀 Mimo-oborové dovednosti:

- **cizí jazyky:** angličtina – C1, španělština – A1
- **PC:** práce v grafických programech Adobe (Indesign, Photoshop); MS: Word, Powerpoint, Excel (uživatelsky).

🌀 Volnočasové zájmy a radosti:

Mám ráda **pohyb lahodící tělu i duši** – chůzi po sklackline, „odstředivku“ při oblouku na bruslích a lyžích, nadnášení se s kite-drakem, procházky tichou krajinou (pěšky nebo na sněžnicích), hraní si s pohybem ve vodě. Taky mě těší hledat **luční a polní kvítí** a skládat ho do svátečních kytic, neuměle tančit a malovat, péct sladkosti bez cukru, vést **deep-talks** (s dospělými i dětmi). Baví mě **cestovat způsobem work-away** (dobrovolničení a život přímo v rodinách), ochutnávat sociálně, profesně a místně **rozmanité způsoby žití** (letní dělnická práce na zeleninových farmách, práce pokojské na horách pod Matterhornem, dobrovolnictví v dánském meditačním centru, německém zvířecím hospici, brigáda servírky, cukrářky, lektorky,...) a přitom **poznávání lidí okolo** díky **poslouchání jejich příběhů** při společné práci, cestě nebo ohni. Prožitky z těchto aktivit ideálně sdílím se svým mužem, sestrami, rodinou, přáteli.