



Instalace aplikace Slack a její používání v rámci programu Mindfulness

Úvod

Rádi bychom Vás prostřednictvím návodu provedli instalací aplikace Slack pro jednodušší přístup k online programu **Mindfulness**, který je realizovaný Ústavem psychologie a psychosomatiky na Lékařské fakultě Masarykovy Univerzity (dále jen „MUNI“).

Registrace do aplikace Slack bude možná pouze s emailem, na který byla pozvánka na program Muni Healthy Minds zaslaná.

Přihlášení do pracovní skupiny Workspace a aplikace

- abychom mohli spolupracovat, musíme být spojení pod jednou střechou – jde o **Workspace Vojenská zdravotní pojišťovna** (poznáte jej dle loga VoZP),
- link na aktuální běh programu Vám došel jako **odkaz do emailu, odesílatel je zdravaduse@vozp.cz**,
- kliknutím na odkaz v emailu se přihlásíte do **Slacku** a pokud ještě aplikaci nemáte instalovanou, rovnou tak budete moci přes odkaz učinit, případně můžete postupovat dle níže uvedeného návodu,
- klíčové je pro přihlášení (**sign in**) využít email, kterým jste vyplňovali Vstupní dotazník pro Muni Healthy Minds a na který Vám došel odkaz.

Samotná instalace aplikace slack

Aplikaci je možné **stáhnout zdarma** na **AppStore** v případě telefonů s operačním systémem iOS nebo v **GooglePlay** pro telefony s operačním systémem Android. Do vyhledavače stačí zadat název aplikace „Slack“.

Doporučujeme stáhnout si aplikaci **do mobilu**, který nosíte u sebe. Program zasílá pravidelné notifikace, které mají sloužit k prohlubování a osvojování si nových návyků. Absolvování programu na PC je možné, ale vhodnější je chytrý telefon.

Odkaz na stažení v **AppStore** (operační systém iOS):
<https://apps.apple.com/app/slack-app/id618783545?ls=1>



Odkaz na stažení v **GooglePlay** (operační systém Android):
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Slack>





Případná informační podpora při instalaci slack

Na stránkách aplikace Slack jsou k dispozici podrobnější instrukce a tipy na základní manipulaci v aplikaci (instrukce se různí dle prostředí, ve kterém budete aplikaci využívat):

- operační systém **iOS**: <https://slack.com/downloads/ios>
- operační systém **Android**: <https://slack.com/downloads/android>
- operační systém **Windows**: <https://slack.com/downloads/windows>

Notifikace („notifications“) v aplikaci slack

Pro cílený efekt programu je klíčové průběžné notifikování účastníků během dne – prosíme **o povolení notifikací programu a aktivity v jednotlivých kanálech**. Aplikace Slack sama uživatele po instalaci vybízí k povolení notifikací a pokud je povolíte hned na počátku při registraci do aplikace, nemusíte další nastavování dále řešit.

Kanály v aplikaci Slack

Pro pojištěnce VoZP byly v programu Muni Healthy Minds (**Workspace Vojenská zdravotní pojišťovna**) vytvořeny dva výchozí **kanály**, které přehledně roztřídí komunikaci v programu a příchozí instrukce.

Přiřazení klientů do těchto kanálů bude realizováno až se spuštěním prvního týdne běhu programu.

- Kanál **#mindfulness_program** – nejdůležitější kanál, do kterého budou několikrát denně (kromě neděle) zasílány instrukce, na příchozí zprávy se zde dá **reagovat emotikony**
- Kanál **#mindfulness_knihovna** – zde budou pravidelně umísťovány všechny odkazy na cvičení (audio/video) z YouTube a úkoly spojené s programem. Na zde se objevující zprávy prosím nereagujte.

Kde hledat pomoc, pokud se instalace nedaří?

V případě problémů s aplikací Slack prosím hledejte řešení nejprve na stránce <https://www.vozp.cz/muni-healthy-minds>, informačním zdrojem Vám mohou být i přímo stránky www.slack.com. Další možností je kontaktovat nás na email zdravaduse@vozp.cz. Jsme si vědomi, že pro někoho může být problematické porozumění anglické verzi aplikace Slack, proto případně můžeme pomoci s překladem a navigováním v aplikaci.

Aplikace musí být funkční před zahájením programu, tedy ideálně do 12. 10. 2025. Samotný program bude zahájen 13. 10. 2025 a první příspěvky v aplikaci budou zveřejněny 14. 10. 2025.

Těšíme se na společnou cestu k větší všímavosti