

**METODIKA VZDĚLÁVÁNÍ  
PRACOVNÍKŮ S MLÁDEŽÍ  
ZAMĚŘENÁ NA PREVENCI  
STRESU A VYHOŘENÍ  
U MLADÝCH LÍDRŮ S VYUŽITÍM  
SIMULAČNÍCH AKTIVIT  
VE VIRTUÁLNÍ REALITĚ**





METODIKA VZDĚLÁVÁNÍ PRACOVNÍKŮ  
S MLÁDEŽÍ ZAMĚŘENÁ NA PREVENCI  
STRESU A VYHOŘENÍ U MLADÝCH LÍDRŮ  
S VYUŽITÍM SIMULAČNÍCH AKTIVIT VE VIRTUÁLNÍ REALITĚ

**Autoři:**

Darina Čierniková \* Martin Šturek \* Ivana Gabrišová \* Peter Kantor \* Eva Klusová  
\*Marianna Heřmánková \* Dorota Balalová \* Marina Horvat \* Adrijana Al-Nidawi \*  
Kolektív tvorcov SPACE s.r.o.

**Organizace:**

Rada mládeže Žilinského kraja (Slovensko)  
[www.rmzk.sk](http://www.rmzk.sk)

\*

SIRIUS - Centar za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje (Chorvátsko)

\*

SPACE s.r.o. (Česká republika)

\*

IPčko (Slovensko)

\*

Petrklíč help, z.s. (Česká republika)

**Rok zpracování**

2023 - 2024



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>4</b>
<b>METODIKA</b>	
Syndrom vyhoření	6
Zvládání stresu	12
Schopnost orientovat se v obtížných situacích	20
Vlny odolnosti	26
Vztahové dovednosti	38
Schopnost reflektovat úroveň vlastního sebevědomí	44
Schopnost ocenit sebe i ostatní	54
Umění relaxace	60
Strategické řízení času	68
Schopnost definovat své priority	76
Schopnost delegovat a rozvoj této schopnosti	86
Schopnost zvládat svůj perfekcionismus	90
Schopnost efektivně komunikovat a sdílet	100
<b>O AUTORECH</b>	<b>106</b>
<b>O PROJEKTU</b>	<b>110</b>



# ÚVOD

Právě jste spustili VR RESILIENT - metodiku školení pro pracovníky s mládeží zaměřenou na prevenci stresu a vyhoření u mladých vedoucích pracovníků pomocí simulačních aktivit ve virtuální realitě.

Naším cílem je nabídnout pracovníkům s mládeží a vedoucím mládeže podporu při vytváření prostředí pro prevenci vyhoření mladých vedoucích, kteří dlouhodobě a systematicky pracují s vrstevníky nebo s dětmi v rámci svého osobního rozvoje. Tato činnost vyžaduje velké úsilí a energii, což může v jejich práci vyvolat pocity frustrace a vyhoření.

Doufáme, že vám nabídneme inspiraci, nápady a povzbuzení, jak vést mladé lidi k tomu, aby ve své práci předcházeli vlastnímu vyhoření, zvládali stresové situace a depresivní zážitky. Nabízená metodická publikace obsahuje několik vzdělávacích bloků vedených metodami neformálního vzdělávání s využitím virtuální reality. Je zaměřena na podporu duševního zdraví mladých lidí.

Na tvorbě metodiky se podíleli odborníci z oblasti neformálního vzdělávání, psychologických služeb a tvůrci virtuální reality ze Slovenska, České republiky a Chorvatska.

## O vzdělávacích blocích

Na následujících stránkách najdete závěrečné bloky učení, které můžete začít používat při práci s aktivními mladými lidmi, abyste předešli vyhoření.

Jednotlivé výukové bloky metodiky využívají také simulační aktivity, které najdete v aplikaci pro virtuální realitu nazvané VR Resilient. Aplikaci si můžete stáhnout do brýlí pro virtuální realitu Oculus Quest 2, které najdete zde: <https://lnk.sk/nogi>.

Aplikace VR se skládá z pěti simulačních aktivit, které jsou označeny jako VR zážitky. Tyto aktivity jsou: výběr aktivit, malování, týdenní rozvrh, řízené cvičení zaměřené na brániční dýchání a svalovou relaxaci a videorozhovor.

Podrobný popis každé simulační aktivity, její přínosy, návod k použití a další informace naleznete v publikaci "Příručka pro pracovníky s mládeží, jak realizovat výukové bloky, metodika se simulačními aktivitami virtuální reality při práci s mladými vedoucími".

Jednotlivé výukové bloky metodiky využívají VR zážitky následovně:

### **Syndrom vyhoření**

- Zkušenosti s VR: videorozhovor
- Zážitek VR: Malování
- Zážitek VR: Výběr činností

### **Zvládání stresu**

- Zážitek VR: Řízené cvičení (svalová relaxace)
- Zážitek VR: Týdenní rozvrh
- Zážitek VR: Výběr činností

### **Schopnost orientovat se v náročných situacích**

- Zážitek VR: Výběr činností

### **Vlny odolnosti**

- Zážitek VR: Malování
- Zážitek VR: Řízené cvičení (dýchání bránou)
- Zážitek VR: Výběr činností

### **Vztahové dovednosti**

- Zážitek VR: Týdenní rozvrh
- Zážitek VR: Malování
- Zážitek VR: Výběr činností

### **Schopnost reflektovat úroveň vlastního sebevědomí**

- VR zkušenost: týdenní rozvrh
- VR zkušenost: Výběr činností

### **Schopnost ocenit sebe i ostatní**

- VR zkušenost: týdenní rozvrh
- VR zkušenost: Výběr činností

### **Umění relaxace**

- VR zážitek: řízená praxe (dýchání přes bránu)
- VR zážitek: Malování
- VR zážitek: Výběr aktivit

### **Strategické řízení času**

- VR Experience: Týdenní plán
- VR Experience: Výběr aktivit

### **Schopnost definovat své priority**

- VR zkušenosti: týdenní plán
- Zkušenosti s VR: Výběr činností

### **Schopnost delegovat a rozvoj této schopnosti**

- VR zkušenost: Výběr činností

### **Schopnost zvládat svůj perfekcionismus**

- VR zkušenost: Týdenní rozvrh
- VR zkušenost: Výběr činností

### **Schopnost efektivně komunikovat a sdílet**

- VR zkušenost: Týdenní rozvrh
- VR zkušenost: Výběr aktivit

Děkujeme všem odborníkům, kteří se podíleli na tvorbě metodiky a tvorbě aplikace virtuální reality.





# SYNDROM VYHOŘENÍ

## Cíle bloku

- pochopit, co je syndrom vyhoření a co ho způsobuje
- umět rozpoznat příznaky a spouštěče syndromu vyhoření
- znát své hodnoty a cíle a umět podle nich žít
- rozvíjet postoje ke stanovování cílů a reflexi osobního a profesního rozvoje

## Skupina

5 – 20 účastníků

## Materiál

- propisovací tužky
- pracovní list "otázky k hodnotám" (*příloha 1*)
- pracovní list "hodnoty v mém životě" (*příloha 2*)
- pracovní list "měsíční cíle" (*příloha 3*)

## Čas v minutách

100 min.

## Shrnutí

Aktivita 1: Úvod a prolomení ledů

Aktivita 2: Hodnoty

Aktivita 3: Vyhoření

Aktivita 4: Budoucí já

## Instrukce

### Aktivita 1: Úvod a prolomení ledů (25 min.)

Školitel všechny přivítá a otevře téma setkání: "Tématem dnešního setkání je vyhoření. Pravděpodobně už o něm máte nějakou představu, ale dnes se dozvíme, co přesně to je, proč k němu dochází a jak mu předcházet."

Školitel rozdělí účastníky do dvojic a připraví si otázky k hodnotám (*příloha 1*). Jednotlivé otázky z přílohy vystřihne a zamíchá je na podlaze lícem dolů tak, aby si každý účastník mohl vybrat jeden papír. Pokud je skupina větší než 10 účastníků, je třeba přílohu vytisknout dvakrát nebo vícekrát, aby bylo dostatek otázek pro všechny. Školitel dá účastníkům na tento úkol několik minut.

Školitel uvede aktivitu: "Při tomto icebreakeru se navzájem představíme a ve dvojicích si odpovíme na několik osobních otázek. Začneme také diskutovat o tom, co je pro nás v životě důležité. Vyberte si jednu otázku z nabídky, a pokud se vám nelíbí nebo máte pocit, že o ní nechcete mluvit s člověkem ve dvojici, vyberte si jinou."

Když oba členové z každé dvojice dokončí odpověď na svou otázku, školitel položí otázky a zahájí krátkou diskusi:

- Kolik z vás si vybralo jinou otázku?
- Je těžké mluvit o věcech, na kterých záleží?



## Aktivita 2: Hodnoty (30 min.)

Školitel vysvětlí, co jsou hodnoty, proč jsou důležité a jak nás vedou životem. Představte si, že "být dobrým přítelem" je univerzální hodnota. Možná tuto hodnotu nikdy nenaplníte, ale na cestě k tomu, abyste byli dobrým přítelem, můžete dělat věci nebo se chovat způsobem, který k této hodnotě vede. Můžete například "pomoci příteli v obtížné situaci", "navštívit přítele v nemocnici" nebo "popřát příteli k narozeninám". Tento příklad nám ukazuje, že hodnoty představují obecný směr, kterým se chceme ubírat, zatímco cíle jsou jednotlivé body na této cestě. Cíle jsou konkrétní věci, které můžeme "udělat", "dosáhnout" nebo "dokončit", zatímco hodnoty nás vedou životem. Hodnoty odrážejí náš smysl pro to, co je správné a co ne, nebo jak by věci měly vypadat. Hodnoty jsou důležité, protože usměrňují naše chování po dlouhou dobu a vědomí našich hodnot nám objasňuje, jaké chování je pro náš život užitečné a žádoucí. Když žijeme v souladu se svými hodnotami, náš život se stává harmonickým a cítíme vnitřní spokojenost. Mezi běžné hodnoty patří: být laskavý, být trpělivý, být vděčný, být loajální, být uctivý, být vytrvalý, být shovívavý. To jsou jen příklady hodnot a existuje jich mnohem více.

Jakmile skupina získá kontext o hodnotách, školitel nabídne účastníkům pracovní list: "Hodnoty v mém životě", (příloha 2) a úkoly v pracovním listu vyplní každý účastník.

Po vyplnění pracovních listů účastníky, školitel zahájí diskusi otázkami:

- Bylo pro vás obtížné napsat hodnoty v těchto 5 oblastech?
- Ve které sféře jste měli nejnižší míru shody s hodnotami a proč si myslíte, že tomu tak je?

## Aktivita 3: Vyhoření (30 min.)

Školitel představí význam pojmu "Vyhoření", spouštěče a příznaky vyhoření:

Syndrom vyhoření existuje pravděpodobně tak dlouho, jak dlouho existuje práce. Jedná se o stav emočního, fyzického a duševního vyčerpání způsobený nadměrným a dlouhodobým stresem. Syndrom vyhoření souvisí především s pracovním prostředím, ale často se objevuje při nerovnováze několika faktorů, tj. když jsou ostatní oblasti života v nerovnováze s našimi hodnotami. Dochází k němu tehdy, když se člověk cítí přetížený, emocionálně vyčerpaný a neschopný dostát neustálým požadavkům. S pokračujícím stresem začne člověk ztrácet zájem a motivaci vykonávat určité činnosti ve škole/vysoké škole/práci, které před vznikem vyhoření vykonával bez obtíží.

Běžné příznaky vyhoření:

- pocit únavy nebo vyčerpání po většinu času
- pocit bezmoci, uvěznění a/nebo porážky
- pocit izolace/osamělosti ve světě
- cynický/negativní pohled na svět
- pochybnosti o sobě samém
- prokrastinace a prodlužování času na vyřízení věcí
- pocit zahltenosti

Pocit přetížení nastává, pokud člověk ignoruje příznaky vyhoření, může to v budoucnu způsobit další poškození jeho fyzického a duševního zdraví a může se to přenést ze studia/práce do jiných oblastí života, například do vztahů s rodinou a přáteli. Pokud tedy zažíváte vyhoření a snažíte se najít cestu ven nebo máte podezření, že byste mohli trpět i duševní nemocí, například depresí, vyhledejte pomoc a vnesťe do svého života nové aktivity.



V tuto chvíli se vám pravděpodobně zdá, že vyhoření je natolik stresující, že se ptáte, zda se z něj někdy dokážete dostat. Dobrou zprávou je, že existují způsoby, jak se z něj zotavit a naučit se znovu si užívat každodenní život.

Na začátku je třeba být k sobě upřímný a rozpoznat vyhoření, stačí se podívat na seznam příznaků a odhadnout, jak moc se ve vašem životě vyskytují, málo nebo hodně. Různí lidé zvládají stres a vyhoření různě. Někdo potřebuje více spánku, někdo více fyzické aktivity, někdo více sociálních kontaktů, někdo více času v přírodě a někdo potřebuje individuální nebo skupinovou práci v podobě psychoterapie. Všichni tito lidé však mají jedno společné, potřebují ve svém životě něco změnit a tyto změny musí provést a zavázat se k nim. Jedním ze způsobů, jak toho dosáhnout, je stanovit si akční plán s realistickými cíli. Nepřeceňujte své možnosti, raději si stanovte malý cíl, o kterém jste si téměř jisti, že ho splníte.

Po diskusi o vyhoření školitel požádá účastníky, aby se podívali na svůj vyplněný pracovní list k aktivitě 2 (*příloha 2*) a napsali si, co by mohli v následujícím měsíci udělat (formou malých, dosažitelných cílů), aby byli více v souladu se svými hodnotami. Školitel dá každému účastníkovi nový list: Měsíční cíle (*příloha č. 3*)

#### **Aktivita 4: Budoucí já (15 min.)**

Školitel požádá účastníky, aby zavřeli oči, pokud jim to vyhovuje, a pokud ne, aby svůj pohled nasměrovali níže, k podlaze. Poté školitel provede účastníky krátkou vizualizací založenou na následujících otázkách:

- Jaké chování mě může přiblížit mým hodnotám v práci/studiu?
- Jak si představuji svůj život, když je plně v souladu s mými hodnotami?
- Jak bude můj život vypadat za 5 let, pokud se rozhodnu nechovat způsobem, který mě vede k mým hodnotám?
- Jak bude můj život vypadat za 5 let, pokud se rozhodnu chovat způsobem, který mě vede k mým hodnotám?
- Co uděláte DNES?

Po vizualizaci školitel požádá účastníky, aby pomalu otevřeli oči, až budou připraveni, a třikrát se zhluboka nadechli.



# Přílohy

## Příloha 1: Otázky k hodnotám

1. Jaký je smysl vašeho života?
2. O čem jste snil/a, když jste byl/a dítě?
3. V co doufáte?
4. Kdo je nejchytřejší člověk, kterého znáte?
5. Co pro vás znamená milovat?
6. V čem se vaše hodnoty liší od hodnot vaší rodiny?
7. Co pro vás znamená přátelství?
8. Co podle vás dělá dobrý život dobrým?
9. Co byste dělali, kdybyste byli bohatí?
10. Co jste se naučili z těžkých zkušeností?





## Příloha č. 2: Hodnoty v mojom živote

Tato aktivita je rozdělena do 5 oblastí vašeho života, které určují 5 oblastí hodnot. V každé kategorii napište, co je pro vás důležité a jakým člověkem byste chtěli být, kdyby neexistovaly žádné překážky. Snažte se napsat své osobní hodnoty, ne nutně to, co je považováno za žádoucí. Pokud vám některé otázky dělají potíže, můžete je přeskočit a vrátit se k nim později.

1. Hodnoty v mých rodinných vztazích

2. Hodnoty v mém společenském životě

3. Hodnoty v mém psychofyzickém zdraví

4. Hodnoty v mé práci/studiu

5. Hodnoty v mém volném čase

Po dokončení psaní hodnot ohodnoťte od 1 do 10, nakolik je váš současný život v souladu s vašimi hodnotami (1 - není v souladu, 10 - je velmi v souladu).

1. Hodnoty v mých rodinných vztazích

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Hodnoty v mém společenském životě

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

3. Hodnoty v mém psychofyzickém zdraví

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Hodnoty v mé práci/studiu

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Hodnoty v mém volném čase

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

### Příloha č. 3: Měsíční cíle

1. Abych se ve svých rodinných vztazích více řídil/a hodnotami, budu tento měsíc:

2. Abych se více držel hodnot ve svém společenském životě, tak to tento měsíc udělám:

3. Abych byl více v souladu se svými hodnotami psychofyzického zdraví, jsem tento měsíc:

4. Abych byl více v souladu s hodnotami ve své práci/studiu, jsem tento měsíc:

5. Abych byl ve svém volném čase více v souladu s hodnotami, tak mě tento měsíc:





# ZVLÁDÁNÍ STRESU

## Cíle bloku

- pochopit, co je to stres a co ho způsobuje
- pochopit, jak stres ovlivňuje jejich pohodu
- umět rozpoznat příznaky stresu
- umět se uzemnit tím, že budou aktivně reagovat na stresové situace
- vědět, jak zvýšit uvědomění a soustředit se na přítomný okamžik
- rozvíjet postoje k odolnosti vůči fyzickému a psychickému stresu

## Skupina

5 – 20 účastníků

## Materiál

- 2 fixy/zvýrazňovače, provázek, lepicí páska, nůžky, papíry A4, pera, flipchart
- Silueta člověka (*příloha 1*)
- Uzemnění pomocí 5 smyslů (*příloha 2*)

## Čas v minutách

110 min.

## Shrnutí

Aktivita 1: Úvod a energizér

Aktivita 2: Co je to stres?

Aktivita 3: Zvyšování povědomí o stresu a stresových situacích

Aktivita 4: Uzemnění

## Instrukce

### Aktivita 1: Úvod a energizér (20 min.)

Školitel všechny přivítá a otevře téma sezení: "Dnes budeme hovořit o stresu - pocitu nervozity nebo úzkosti, se kterým se v určitých situacích setkáváme všichni. Každý se naučí rozpoznat situace, které ho uvádějí do stavu stresu. Kromě toho se dozvíme některé způsoby, které nám mohou pomoci s ním bojovat. Na úvod si do těla přivedeme energii prostřednictvím aktivity zvané "Připojení".

Školitel rozdělí účastníky do dvou skupin tak, že každý účastník v kruhu bude říkat číslo 1 nebo 2, dokud nedojde na konec kruhu. Jakmile jsou účastníci rozděleni do skupin, rozdá každé skupině 1x fix a provázek. Školitel vysvětlí pravidla aktivity.

Aktivita se skládá ze dvou fází: příprava materiálů a domluva na taktice provádění aktivity.

Fáze 1.: pro každou skupinu: Prvním krokem je upevnění víčka fixu lepicí páskou tak, aby se během aktivity neotevřelo, a uvázání dlouhého provázku kolem fixu.

Fáze 2. : Jakmile skupina splní fázi 1., může se postavit do rovné řady a provléct fix s provázkem skrz oblečení každého účastníka tak, aby fix s provázkem vcházel jedním rukávem a vycházel druhým rukávem a poté byl propojen s další osobou až do konce řady.



Aktivita končí, když je fix s provázkem předán od první osoby k poslední osobě ve skupině, tj. když je celá skupina spojena fixem a provázkem. Pro názornost se použije (*příloha 1*). Než skupiny začnou plnit fázi 2., mohou se dohodnout na strategii předávání zvyrazňovače s provázkem.

Skupina, která tak učiní jako první, vyhrává. Druhé skupině je však třeba poskytnout čas na dokončení hry a v případě potřeby jí pomoci.

*Poznámka pro školitele: Nechte skupiny vymyslet vlastní strategii předávání zvyrazňovače s provázkem - možná si každý předává provázek přes svůj rukáv, možná jeden rychlý člověk předává provázek celé skupině (v tomto případě zdůrazněte, že je v pořádku, pokud je některému z účastníků nepříjemný dotek jiné osoby, v takovém případě to může udělat sám).*

### **Aktivita 2: Co je to stres? (30 min.)**

Až se účastníci budou cítit plní energie, rozdělte se do 5 skupin (pokud je účastníků 20). Školitel požádá každou skupinu, aby provedla brainstorming a odpovědi napsala na papír ve formě 1-3 slovních otázek:

- Co nám způsobuje stres?
- Jaké jsou zdroje stresu?
- Víte, co je to frustrace?
- Co způsobuje frustraci?

Poté, co každá skupina skončí, školitel požádá jednoho člověka z každé skupiny, aby společně přečetl všechny odpovědi, které vymysleli.

Poté, co každá skupina představí své odpovědi, školitel požádá každou skupinu, aby ze slov z předchozího kroku vytvořila definici toho, co je to stres. Když jsou skupiny hotové, každá skupina přečte svou definici a školitel zahájí velkou skupinovou diskusi o definicích. Po diskusi školitel napíše na flipchart definici stresu: "Stres - nervozita, napětí, nejistota nebo strach, které čas od času pociťujeme všichni.

Školitel se pokusí o vysvětlení, co je to stres.

### **Aktivita 3: Zvyšování povědomí o stresu a stresových situacích (40 min.)**

Školitel rozdává každému účastníkovi list - Silueta člověka (*příloha 2*) a požádá je, aby na kresbu napsali a označili:

- Které situace jsou pro vás zdrojem stresu?
- Které situace jsou pro vás stresující?
- Kde ve svém těle pociťujete stres?

Když účastníci dokončí psaní, školitel položí několik otázek, aby zahájil diskusi.

- Byl pro vás tento úkol snadný, nebo obtížný a proč?
- Která část tohoto úkolu byla nejtěžší?

Školitel zdůrazní, že samotná událost je pouze potenciálním zdrojem stresu nebo stresoru a výskyt a intenzita stresu závisí na tom, jak situaci vnímáme.

Školitel provede krátkou přednášku o stresu, zdrojích stresu a stresorech (*příloha 3*).



#### Aktivita 4: Uzemnění (20 min.)

Školitel ukáže a vysvětlí strategii, kterou lze provádět kdykoli a kdekoli a která účastníkům pomůže zvládat stres: "Stres a špatné myšlenky se objevují, když se přestaneme soustředit na věci, které děláme. Snadno se nám stane, že se naše mysl zatoulá a začne se rozptylovat jinými věcmi v našem těle nebo tím, co se děje ve světě kolem nás. Je snadné cítit se zahlcený, když se děje mnoho změn. Proto je nejdůležitější začít se opět soustředit na to, co děláme, a nejsnazší způsob, jak se uzemnit, je prostřednictvím našich 5 smyslů. Je důležité si uvědomit, že tato strategie slouží pouze k ochraně, dokud bouře nepřejde."

Školitel rozdá účastníkům list 5 smyslů (*příloha 4*) a nasměruje je k jeho vyplnění:

Tato aktivita vám pomůže věnovat více pozornosti věcem kolem vás a méně myšlenkám na minulost nebo budoucnost. Na úvod se zhluboka nadechněte. Udělejte si pohodlí, ať už sedíte, stojíte nebo ležíte kdekoli. Věnujte pozornost prostředí kolem sebe na základě svých pěti smyslů.

Identifikujte :

- 5 věcí, které vidíte
- 4 věci, které můžete slyšet,
- 3 věci, které můžete cítit,
- 2 věci, které můžete ohmatat,
- 1 věc, kterou můžete ochutnat.

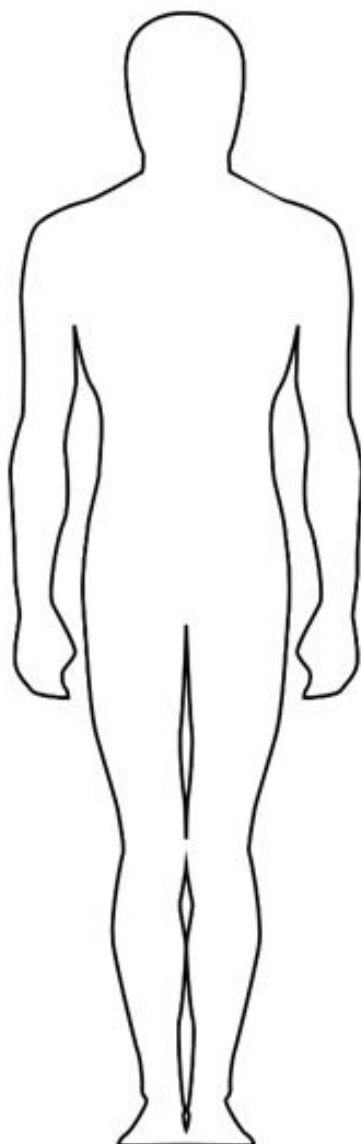
Doufáme, že toto cvičení pro vás bylo snadné. Doporučuji vám, abyste ho praktikovali, kdykoli se necháte rozptýlit v různém prostředí a zejména před náročnými úkoly nebo úkoly, které ve vás vyvolávají stres.

# Přílohy

## Příloha 1: Jak změnit značku pomocí řetězce



## Příloha č. 2: Čo je stres?





### Příloha 3: Přednáška o stresu, zdrojích stresu a stresorech

**Stres** je soubor **emočních reakcí, fyzických reakcí, změn chování a přesvědčení**. Vzniká, když vyhodnotíme nějakou událost jako **nebezpečnou nebo rozrušující**.

**Stresorem** je samotná událost, tj. vnější vliv.

Stresor (událost) → stres (hodnocení) → reakce (TSR - Traumatic Stress Response - traumatická stresová reakce - okamžitá nebo může nastat později, např. útěk, boj nebo "zamrznutí") → výsledek (PTSR - Posttraumatic Stress Response - emocionální, fyzická, behaviorální).

Výskyt a důsledky stresových situací jsou v našem životě normální a časté! V této místnosti, v této budově, ve vašem okolí i na celém světě je mnoho lidí, kteří právě teď prožívají stres. Reakce na stres jsou očekávané a někdy mohou být nepříjemné. Někteří z nás se cítí unavení, někteří se nedokážou soustředit, někteří jsou smutní nebo pláčou, někteří pocítují hněv, někteří mají problémy se spánkem nebo se jim mění chuť k jídlu. Stres vysoké intenzity často ovlivňuje organismus. Může to být bolest hlavy, krku a ramen, zad, tíha na hrudi, žaludeční nevolnost, napjaté svaly nebo knedlík v krku. Neznamená to, že reakce samy od sebe zmizí, někdy si musíme pomoci jednoduchými postupy, abychom se soustředili a zapojili. Když naše reakce trvá déle než obvykle a když začne narušovat kvalitu života jedince, je třeba vyhledat odbornou pomoc.

V každodenním životě se nejčastěji setkáváme se stresovými situacemi doma i v práci. Je to vlastně logické, protože právě tam trávíme během dne většinu času. Proto dělíme zdroje stresu na vnitřní a vnější. Zdroje stresu, které vycházejí zevnitř, jsou naše osobnost, naše předchozí zkušenosti, náš styl práce, naše hodnoty a naše sebepojetí. Vnější zdroje stresu pocházejí z prostředí, které nás obklopuje, a zahrnují jiné lidi, činnosti nebo události, s nimiž se setkáváme. Nejčastějším zdrojem stresu je pracoviště, a to z různých vnitřních i vnějších důvodů.

Vnitřní zdroje stresu na pracovišti vznikají proto, že:

1. Máme nerealistická očekávání od práce a od sebe samých.
2. Příliš se ztotožňujeme s našimi uživateli a jejich problémy
3. Máme potřebu neustálé a úplné kontroly nad situací
4. Příliš se upneme na práci a cítíme se za ni zcela zodpovědní
5. Ztotožňujeme se s prací, která se stává naším jediným smyslem a jistotou
6. Nepřenecháváme část práce jiným lidem
7. Jsme přehnaně vytrvalí, neoblomně se snažíme dosáhnout cíle za každou cenu
8. Svůj čas využíváme neefektivně
9. Nemáme žádné priority, všechno je pro nás důležité
10. Cítíme se profesně nekompetentní

Mezi vnější zdroje stresu na pracovišti patří např:

1. Zdroje související s pracovními podmínkami, jako např:
  - a) příliš malý, nevhodný, nezařízený pracovní prostor
  - b) vytápění, vlhkost, hluk, osvětlení
  - c) nedostatek soukromí a neustálé vystavení klientům
  - d) nedostatek prostoru pro důvěrné rozhovory s klienty





2. Prostředky související s organizací práce, jako např:

- a) příliš velké každodenní vystavení klientům
- b) časový tlak termínů
- c) příliš velká odpovědnost ve vztahu k možnostem řešení
- d) nedostatek spolupracovníků
- e) nedostatek denního odpočinku
- f) nejasná organizační struktura
- g) nejasně definované role, úkoly, očekávání
- h) nejasné rozdělení práce, odpovědnosti, překrývající se odpovědnosti
- i) nejasná pravidla pro povyšování, odměňování, odpočinek, výsady
- j) chybějící školení v souladu s potřebami
- k) nejasná pravidla pro zastupování v nepřítomnosti

3. Zdroje související se vztahy s ostatními v rámci organizace, jako např:

- a) psychosociální klima v organizaci a typ vzájemných vztahů, které jsou podporovány nebo odmítány (spolupráce vs. konkurence, rivalita vs. podpora, důvěra vs. podezřavost, podpora vs. potlačování nezávislosti, podpora pocitu stability vs. nejistota, ...)
- b) řízení a rozhodování je přísné, autoritářské nebo centralizované, kdy jednotlivec nemá žádný vliv ani hlas
- c) neexistuje jasná filozofie organizace, vize jejích cílů a účelu
- d) chybí zpětná vazba o dosažených výsledcích a plánech
- e) uzavřenost organizace vůči informacím a zkušenostem zvenčí
- f) absence formální/neformální odborné a osobní podpory
- g) nedostatečná podpora komunitního ducha a týmové příslušnosti

4. Zdroje související s typem práce a charakteristikami osob, kterým je poskytována pomoc, jako např.:

- a) velký počet lidí, kterým je možné průběžně a intenzivně pomáhat
- b) mnoho problémů bez vyhlídky na dobré řešení
- c) emocionální vyčerpání v důsledku neustálého uvědomování si velkých potřeb klientů
- d) monotónnost problému obyvatel, s nimiž se pracuje
- e) nebezpečí útoku na profesionála
- f) podobnost osobní zkušenosti pomáhajícího s osobní zkušeností klienta

## Příloha 4: 5 smyslů



- 5 věcí, které stojí za vidění:.....
- 4 věci, které můžete slyšet:.....
- 3 věci, které můžete cítit:.....
- 2 věci, které můžete ohmatat:.....
- 1 věc, kterou můžete ochutnat:.....

**Na vlastní poznámky.**



# SCHOPNOST ORIENTOVAL SE V OBTÍŽNÝCH SITUACÍCH



## Cíle bloku

- vědět, jak může dojít ke stresové situaci
- vědět, jaké reakce mohou být vyvolány a jaké jsou důsledky nezvládnutí situací nebo naopak jejich eskalace
- osvojit si správné techniky a postoje potřebné k efektivnímu řešení náročných situací, ke zlepšení týmové spolupráce



## Skupina

15 – 20 účastníků



## Materiál

- papíry
- tužky
- fixy
- flipchart



## Čas v minutách

120 min.



## Shrnutí

5

Aktivita 1: Úvod

Aktivita 2: Zvládání stresových situací

Aktivita 3: Alegorie

## Instrukce

### Aktivita 1: Úvod

Školitel vyzve účastníky, aby se podělili o své způsoby zvládání náročných stresových situací při práci s mládeží.

Po společné diskusi školitel sdělí účastníkům několik tipů a triků, které jim mohou pomoci zvládat stresové situace, aniž by se dostali do negativního kruhu vyhýbání se problémům nebo eskalace konfliktů (jednotlivé hlavní body může předem napsat na flipchart):

- Pochopení vlastních emocí a sebeovládání: Všichni máme emoce a to je v pořádku! Je však důležité vědět, jak s nimi zacházet. Naučit se ovládat své emoce vám pomůže reagovat rozumně a neimpulzivně.
- Aktivní naslouchání: Když se cítíte přetížení nebo ve stresu, promluvte si s někým o tom, co prožíváte. A nezapomeňte naslouchat druhým! Empatické naslouchání může vybudovat pevné vztahy a zlepšit komunikaci.
- Racionální posouzení problému: Pokud máte pocit, že se vám hroutí celý svět, zkuste si položit otázky. Co přesně vás stresuje? Jaké jsou nejhorší a nejlepší scénáře? Díky tomu se může problém zdát snesitelnější.
- Hledání alternativ a řešení: místo toho, abyste se soustředili na to, co je špatně, zkuste najít alternativní pohledy a možnosti. Vodítkem vám mohou být přátelé, kolegové a předchozí úspěšné zkušenosti.





- Racionální rozhodování: Při hledání řešení se zaměřte na logiku a dlouhodobé cíle. Nechcete jen krátkodobý únik, ale trvalé řešení.
- Krok za krokem ke změně: zvolte kroky, které vám pomohou problém vyřešit. Budte realističtí a používejte metodu SMART ("konkrétní, měřitelný, dosažitelný, relevantní, časově omezený").
- Učení a pozorování: zvažte, co funguje a co ne, a buďte otevření dalším úpravám, pokud je to nutné.
- Podpora a sdílení: otevřená komunikace je klíčem k pozitivnímu prostředí.

Školitel pak účastníkům připomene: "Nezapomeňte, že zvládání stresu je proces, který si každý musí najít sám. Je to cesta k osobnímu růstu a rozvoji a vždy se vyplatí. Budte otevření změnám a učení a najděte si vlastní způsob, jak se vyrovnat s životními výzvami."

## **Aktivita 2: Zvládání stresových situací**

Školitel seznámí účastníky s problematikou porozumění vlastním emocím, sebeovládání a předcházení krizovým situacím (*příloha 1*).

Účastníci budou rozděleni do skupin po třech. Na papír napíší, jaké stresové situace v kolektivu zažili, jaké emoce při tom pociťovali a jak se jim podařilo situaci vyřešit.

Ve druhé fázi si vyberou jednu ze situací, kterou se chtějí pokusit vyřešit v modelové situaci.

Školitel účastníky instruuje: "Rozhodněte se, kdo ve skupině bude osobou, která bude situaci eskalovat, a osobou, která bude situaci deeskalovat, třetí člen týmu bude situaci sledovat a zaznamenávat zpětnou vazbu." Školitel se s účastníky dohodne na tom, kdo bude ve skupině eskalovat situaci a kdo ji bude deeskalovat.

Na konci modelové situace tým vysvětlí, co se povedlo, a naopak, co se nepovedlo. Aby školitel podnítl tým k reflexi a aktivnímu zapojení do celého procesu, může použít otázku z *přílohy 2*.

## **Aktivita č. 3: Alegorie**

Školitel požádá účastníky, aby si představili následující krizovou situaci:

"Představte si, že včely a kohouti sdílejí společný prostor v blízkosti farmy. Tato zemědělská oblast je plná květin, které jsou hlavním zdrojem potravy pro včely i kohouty. Jediným problémem je, že v důsledku klimatických změn se květinová zahrada stále zmenšuje, čímž se snižuje dostupnost potravy pro obě skupiny zvířat."

"Včely jsou v této situaci velmi organizované a mají jasnou hierarchii. Okamžitě začnou komunikovat a shánět nové květy, aby zajistily dostatek potravy pro celé včelstvo. Jejich komunikace a týmová spolupráce jsou úžasně efektivní, což jim umožňuje rychle najít řešení pro nové zdroje potravy. Emoce, které prožívají, jsou do jisté míry stresující, ale týmová práce a důvěra v tým je udržuje motivované a optimistické."

"Na druhou stranu kohouti mají ve svém hejnu více individualistický přístup a nejsou tak organizovaní jako včely. Když zjistí, že je zahrádka menší a potravy méně, začnou se mezi sebou hádat a soupeřit o to, kdo má na potravu právo. Mezi jejich emoce patří frustrace, strach a vzájemná agrese. Jejich nekoordinované a soutěživé chování vytváří v týmu napětí, které snižuje důvěru a motivaci celé skupiny."



Školitel pak poukazuje na to, že na této alegorické situaci je vidět, jak různé postoje a povahy ovlivňují ty, kteří se ocitnou v krizové situaci: "Včely ukazují, že silná týmová spolupráce, komunikace a důvěra mohou pomoci překonat stresovou situaci a udržet motivaci týmu. Naopak kohouti ukazují, že nedostatek spolupráce a přílišná soutěživost mohou vést ke konfliktům, snížení motivace a negativní atmosféře v týmu. Tato alegorie nám připomíná, jak je důležité vytvořit prostředí, kde je slyšet hlas každého a kde členové týmu cítí podporu a motivaci ke společnému řešení problémů."

Školitel zahájí diskusi a vyzve účastníky, aby se podělili o jednu věc, kterou si během aktivity uvědomili. Může k tomu použít následující otázky:

- Co jste si během cvičení uvědomili?
- Kterou techniku chcete použít ve svém prostředí k řešení konfliktů?
- Která technika vám připadá obtížná a máte pocit, že ji neovládáte?
- Co dalšího byste v rámci školení považovali za užitečné?

# Přílohy

## Příloha 1: Teoretické podklady k činnosti 2

### Porozumění emocím

- Zvládání emocí a reakcí: Emoce jsou součástí našeho každodenního života a to je v pořádku! Je důležité být s emocemi v souladu a nezapomínat na jejich vliv na naše chování. Naučit se porozumět svým emocím a tomu, jak ovlivňují naše reakce a reakce druhých, může být klíčem ke zlepšení našich mezilidských vztahů.
- Konstruktivní komunikace: Při řešení konfliktů a problémů v týmu je důležité eliminovat argumentační chyby, které mohou situaci ještě zhoršit. Místo toho se můžeme zaměřit na konkrétní situaci (místo osobních útoků se zaměřte na konkrétní chování nebo situaci, která problém způsobila) nebo vyslechnout druhou stranu (dejte ostatním prostor k vyjádření jejich pocitů a názorů a aktivně jim naslouchejte, protože to pomáhá budovat důvěru a respekt mezi členy týmu).
- Specifikujte problém: Snažte se určit, co přesně je příčinou stresu nebo konfliktu, a pokládejte otázky typu: "Co konkrétně bylo příčinou problému?" a "Jak můžeme tento problém vyřešit?".
- Místo toho, abyste se soustředili na negativní aspekty situace, zkuste společně hledat alternativní pohledy a řešení.
- Respekt a empatie: Vždy nezapomínejte respektovat druhé lidi a snažte se vžít do jejich situace. To pomůže vytvořit pozitivní prostředí pro konstruktivní komunikaci.

### Sebeovládání

- Kontrola impulzů: Sebekontrola je schopnost ovládat své reakce v situacích, které vyvolávají silné emoce. Ke zklidnění mysli a snížení emoční reaktivity můžeme využít techniky všímavosti a relaxace. Praktikování všímavosti a relaxačních technik může pomoci zklidnit mysl a zvládat stresové situace.
- Před reakcí si udělejte krátkou přestávku: Než začnete impulzivně reagovat, na chvíli se zamyslete nad tím, jaká reakce by byla nejlepší.
- Zaměřte se na konkrétní chování nebo situaci: Místo obecných útoků se zaměřte na kritiku konkrétního chování nebo situace. To vám pomůže vyhnout se vytváření nepřátelského prostředí.

### Vyhýbání se krizovým situacím

- Proaktivní komunikace: Předcházení krizovým situacím je klíčem k udržení harmonického pracovního prostředí. Otevřená komunikace, v níž sdělujeme své potřeby a obavy, může zabránit nedorozuměním.
- Konstruktivní zpětná vazba: Když se objeví problémy, měli bychom s nimi konstruktivně pracovat. Poskytování konstruktivní zpětné vazby a respektování názorů ostatních je klíčem k řešení problémů a udržení pozitivních výsledků.





## Příloha 2: Podpůrné otázky

Pokud školitel nebo někdo z týmu rozpozná zvýšené napětí nebo konflikt mezi členy týmu:

Otázka: "Všimli jste si nějakého napětí nebo konfliktu mezi sebou?"

Školitel poté vybere klidné místo, kde si členové daného týmu mohou promluvit o svých pocitech a perspektivách. Je důležité, aby každý člen týmu měl možnost podělit se o své pocity a perspektivy bez vyrušování.

Otázka: "Co si myslíte o současné situaci? V čem je podle vás problém?"

Školitel se snaží snížit emoční napětí a nervozitu pomocí uklidňujících technik.

Otázka: "Jak se právě teď cítíte? Existuje něco, co vám pomůže se uklidnit?"

Školitel vyzve účastníky, aby se pokusili identifikovat hlavní problém nebo otázku, na které se shodnou.

Otázka: "Jaký je problém, který vás trápí? "Co si myslíte, že bychom měli řešit jako hlavní problém?"

Školitel vyzve členy týmu, aby navrhli různé způsoby řešení problému.

Otázka: "Jaký je hlavní problém? "Jaké máte nápady, jak bychom mohli tuto situaci vyřešit?"

Školitel vybere nejlepší řešení, které bylo zmíněno v diskusi a které všichni podpořili.

Otázka: "Jaké je řešení? "Které řešení se zdá být nejvhodnější a jaký je váš názor?"

Školitel poté společně s účastníky vypracuje konkrétní plán, jak řešení realizovat, a vyzve účastníky, aby se zamysleli nad tím, jak by mohli podobným problémům předcházet.

Otázka: "Jaké konkrétní kroky podnikneme a jak můžeme podobným situacím v budoucnu předcházet?"

Cílem tohoto strukturovaného přístupu je vést tým ke společnému porozumění, konstruktivní diskusi a hledání účinných řešení.



Na vlastní poznámky.





# VLNY ODOLNOSTI

## Cíle bloku

- porozumět konceptu psychické odolnosti
- znát adaptivní strategie
- zvládnout řízení nálad a afektů
- zvládnout expresivní relaxační techniky

## Skupina

5 – 20 účastníků

## Materiál

- psací potřeby
- stojan na flipchart
- papír
- fixy
- časopisy
- nůžky
- lepidlo
- tištěné přílohy

## Čas v minutách

160 min.

## Souhrn

Aktivita 1: Úvod a aktivita na prolomení ledů

Aktivita 2: Co je to odolnost a jak se stát mentálně flexibilním

Aktivita 3: Moje současné zdroje odolnosti - sebehodnocení

Aktivita 4: Seznam mých silných stránek

Aktivita 5: V oku pozorovatele

Aktivita 6: Pohled do budoucnosti

Aktivita 7: Skutky laskavosti

Aktivita 8: Monodrama

Aktivita 9: Pozitivní přerámování

Aktivita 10: Výjimky

Aktivita 11: Soubor nástrojů pro zvládání

## Instrukce

### Aktivita 1: Úvod a prolomení ledů (10 min.)

Školitel požádá účastníky, aby si (mlčky) vybrali tvar (příloha 1), se kterým se nejvíce ztotožňují. V malých skupinkách (stejných nebo různých "tvarů") požádejte účastníky, aby hovořili o tom, proč se s daným tvarem ztotožňují.

Školitel předloží účastníkům "osobní interpretaci" každého tvaru:

- Trojúhelník: Tito lidé mají pevné základy, ale někdy mohou být trochu ostří a "špičatí".
- Čtverec: "Čtyřúhelník" je typický tým, že má tvar, který se dá označit jako "čtverec": Tito lidé jsou vyrovnaní, stabilní a mají rádi strukturu. Tito lidé rádi pracují na problémech a přecházejí od jednoho úkolu k druhému.
- Kruh: Tito lidé jsou duchovní a poněkud introvertní.



## **Aktivita 2: Co je to odolnost a jak se stát mentálně flexibilním (15 min.)**

Školitel zahájí brainstorming na téma, co je to psychická odolnost a diskusi:

- Co pro ně pojem psychická odolnost znamená?
- Co je to psychická flexibilita?
- Jak jí dosáhnout?
- Jak u sebe a druhých poznají, že jsou nebo nejsou odolní?

Po brainstormingu shrňte poskytnuté informace o odolnosti. Školitel může informace také sestavit do PPT prezentace (*příloha 2*). Zaměří se na cílovou skupinu a její znalosti, podle toho půjde do hloubky tématu.

## **Aktivita 3: Mé současné zdroje odolnosti - sebehodnocení (20 min.)**

"Před sebou máte SWOT analýzu silných stránek, které máte. Vaším úkolem je zamyslet se a pokusit se zjistit, jaké jsou vaše silné stránky, a to tak, že vyplníte tabulku (*příloha 3*)."

## **Aktivita 4: Seznam mých silných stránek (20 min.)**

Školitel vydá pokyn: "Každý má talent a silné stránky, které může dále rozvíjet. Následující seznam (*příloha 4*) představuje 24 silných stránek/talentů. Vaším úkolem je ohodnotit jednotlivé silné stránky od 1 do 24 podle toho, jak moc se vás jednotlivé silné stránky týkají (1 je moje hlavní silná stránka, 24 je moje nejméně rozvinutá silná stránka). Použijte k tomu poskytnuté materiály (*příloha 4*).

Po dokončení úkolu školitel rozdělí účastníky do malých skupin a vede s nimi diskusi o procesu tvorby úkolu. Jejich úkolem je odpovědět na otázky:

- Bylo pro vás obtížné úkol splnit?
- Co bylo snadné/obtížné?
- Jak jste vybírali své hlavní talenty a silné stránky?

## **Aktivita 5: V oku pozorovatele (10 min.)**

Školitel poskytne účastníkům instrukce:

Tento nástroj vám pomůže vidět vaše silné stránky z pohledu ostatních. Zeptejte se svého přítele nebo člena rodiny na následující otázky týkající se vaší osoby a sami na ně odpovězte:

- Jaké jsou mé tři klíčové talenty a silné stránky?
- Jakým činnostem bych se měl/a věnovat, abych tyto talenty a silné stránky častěji uplatňoval/a?
- Ve kterých oblastech bych podle vás mohl být nejuspěšnější?

Porovnejte své chápání sebe sama s jejich chápáním sebe sama a odpovězte na následující otázky:

- Je něco překvapivého?
- Dozvěděli jste se něco nového o tom, jak vás vidí ostatní?
- Jaké jsou vaše hlavní silné stránky, které byste měli neustále využívat?

Následuje skupinová diskuse, v níž se účastníci navzájem podělí o poznatky z pohledu na sebe sama svými očima a očima druhých.



### **Aktivita 6: Pohled do budoucnosti (10 min.)**

Školitel zadá úkol: "Jmenujte prosím jednu drobnost, na kterou se můžete v blízké budoucnosti těšit. Napište si ji. Může to být i tak malá věc jako 'vypít si šálek kávy' nebo 'poslechnout si oblíbenou písničku'. Podělte se o své přání ve skupině."

### **Aktivita 7: Skutky laskavosti (10 min.)**

"Odborníci na pozitivní psychologii tvrdí, že konání laskavých skutků nám pomáhá stát se odolnějšími, lépe zvládat stres a prožívat více štěstí. Vaším úkolem je vykonat 3 jednoduché skutky laskavosti během následujících dnů školení nebo během následujícího týdne. Příklady: složit někomu kompliment, uvařit mu kávu, uvařit jídlo, poslat přání někomu, koho jste dlouho neviděli, a další. Až je vykonáte, zapište si je do listu laskavosti (*příloha 5*). Na konci školení se můžeme podělit o své pocity z vykonaných skutků."

### **Aktivita 8: Monodrama (10 min.)**

Školitel vysvětluje: "Často jsme ve stresu kvůli protichůdným přáním a potřebám. Například rádi kouříme, ale zároveň se cítíme špatně, kdykoli kouříme, protože to ovlivňuje naše zdraví, vzhled, dokonce i emoce. Gestalt terapie používá techniku zvanou "monodrama", při níž osoba (vy) v sobě tento konflikt mezi dvěma protichůdnými stranami rozkrývá. Představte si, že konflikt ve vás je konfliktem mezi dvěma lidmi, kteří diskutují o tomto problému. Zpočátku vám to může připadat nepříjemné, ale tato diskuse vám může pomoci dospět k řešení a snížit hladinu stresu!"

Školitel poté rozdělí účastníky do dvojic. Každá dvojice si vybere jeden problém, který jeden z členů dvojice řeší, a oba hledají argumenty, proč a jak s problémem pracovat. Své odpovědi si zapiší na arch s argumenty (*příloha 6*).

### **Aktivita 9: Pozitivní přerámování (20 min.)**

Školitel rozdává účastníkům pracovní list z přílohy 7 a zadá jim úkol: "Zamyslete se nad následujícími otázkami. Pozitivní psychologové říkají, že pozitivní přerámování zvyšuje pohodu, protože se člověk začne soustředit na pozitivní myšlenky a emoce".

Po osobním zodpovězení jednotlivých kroků se účastníci ve skupině podělí o své pocity z výše uvedené aktivity.

### **Aktivita 10: Výjimky (15 min.)**

Školitel vydá pokyn: "Tuto jednotku zakončíme použitím nástroje, při kterém se zaměříme na pozitivní věci. Tento nástroj vám umožní identifikovat pozitivní postupy z minulosti a vnést více těchto postupů do vaší přítomnosti. Vzpomeňte si na chvíle, kdy jste se cítili skvěle, a popište tyto okamžiky (*příloha č. 8*)."

Po skončení aktivity školitel vytvoří prostor pro účastníky, aby se podělili o zaznamenané postřehy z vlastních pozitivních zážitků.



### Aktivita 11: Soubor nástrojů pro zvládnání (20 min.)

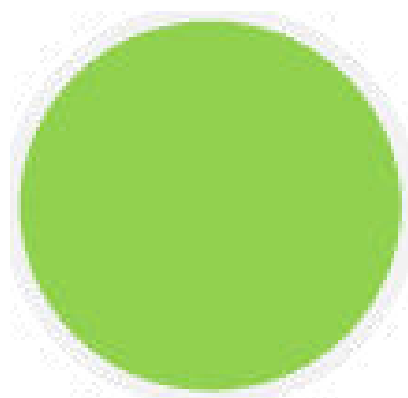
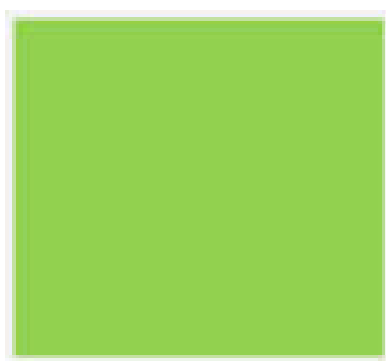
V této aktivitě školitel nechá účastníky vytvořit osobní "sadu nástrojů pro zvládnání". Poskytněte účastníkům materiály, jako jsou výtvarné potřeby, deníky a nůžky, a požádejte je, aby vytvořili vizuální znázornění strategií zvládnání, zdrojů a podpůrných systémů, na které se mohou obrátit v těžkých chvílích.

Podpořte jejich kreativitu, nápaditost.

Na konci sezení se mohou účastníci podělit o výsledky, které vytvořili, a vzájemně se jimi inspirovat.

## Přílohy

### Příloha 1: Úvod a aktivita na prolomení ledů





## Příloha 2: Můžeme budovat psychickou odolnost

Každý z nás se alespoň jednou dostal do situace, která byla pro nás nebo naše blízké emocionálně náročná. V takových situacích se objevují očekávané reakce na stres na emocionální, fyzické, kognitivní a behaviorální úrovni (strach, úzkost, svírání žaludku, obavy, podrážděnost, neklid...). Říkáme, že tyto reakce jsou normální reakcí na nenormální události a vyskytují se u každého, včetně psychicky odolných jedinců. Co tedy znamená být psychicky odolný?

### Co je to psychická odolnost?

Emoční odolnost - nazývaná také emoční agilita - je schopnost odrazit se emočně od stresových situací. Znamená schopnost vyrovnat se s obtížemi nebo je zvládnout a jít dál. Je to fenomén, který umožňuje dětem a mladým lidem přežít a fungovat navzdory znevýhodněním a rizikům, která přesahují běžné výzvy dospívání. Odolnost znamená to, že:

1. Pochopíte, co je to stres a proč ho zažíváme.
2. Rozumíte konceptu odolnosti
3. Seznámíte se s různými strategiemi zvládnání nepřízně osudu

Důkazy ukazují, že je možné identifikovat faktory, které mají vliv na emoční zdraví dětí. Rizika mohou být specifická pro dítě, jeho rodinu, prostředí (včetně školy) a životní události:

- Ztráta nebo odloučení - v důsledku úmrtí, odloučení od rodičů, rozvodu, hospitalizace, ztráty přátelství, zejména v období dospívání, rozpadu rodiny, v jehož důsledku musí dítě žít jinde;
- Životní změny, např. narození sourozence, stěhování, změna školy, a
- Traumatické události - zneužívání, násilí, nehody, zranění, válka nebo přírodní katastrofa.

Některé děti a mladí lidé se navzdory všem překážkám vyvinou v sebevědomé, kompetentní a pečující dospělé. Pochopení ochranných faktorů, které činí děti a mládež odolnými, je proto klíčem k podpoře a obnově duševního zdraví dětí.

### Psychologická flexibilita

Psychologickou flexibilitu, nebo spíše její nedostatek, dokonale popsal slavný psycholog Abraham Maslow, když řekl: "Když máme k dispozici jen kladivo, máme tendenci zacházet se všemi věcmi, jako by to byly hřebíky." Jinými slovy, když se rigidně držíme starých vzorců chování, je pro nás obtížné otevřít se novým možnostem a snažíme se vše řešit stejným způsobem. A to je v životě často nemožné a nevyhnutelně to vede k utrpení.

Můžeme tedy říci, že psychologická flexibilita je naše schopnost rozpoznat různé situace, které nám život přináší, a přizpůsobit se jim. Změnit způsob, jakým se na věci díváme, a následně přizpůsobit své chování tak, abychom dosáhli životní rovnováhy v oblastech života, které jsou pro nás důležité.

Pokud si nerozvineme psychologickou flexibilitu, budeme se chovat (podle Maslowa) jako automatická myčka, která sice umí velmi dobře umýt auto, ale s jakoukoli jinou věcí vloženou do myčky bude zacházet, jako by to bylo auto. Výsledky mytí čehokoli jiného než auta tedy budou špatné.

## Faktory odolnosti

“Odolnost není individuální vlastnost nebo rys..... Odolnost zahrnuje řadu procesů, které spojují poměrně rozmanité mechanismy' (Rutter, 1995).

Mezi rizikovými faktory v životě dětí a podporou odolnosti existuje složitá souhra. Pokud se u dítěte kumulují znevýhodňující a stresující události, je třeba jako protiváhu poskytnout více ochranných nebo odolnostních faktorů.

### Faktory odolnosti u dětí a mládeže:

- Bezpečné rané vztahy (attachment)
- Být ženou
- Vyšší inteligence
- Lehký temperament v dětství
- Pozitivní přístup, přístup k řešení problémů
- Dobré komunikační dovednosti
- Plánování, víra v kontrolu
- Humor
- Náboženská víra
- Schopnost uvažovat

### Faktory odolnosti v rodině:

- Alespoň jeden dobrý vztah mezi rodiči a dětmi
- Náklonnost
- Jasná, pevná a důsledná disciplína
- Podpora vzdělávání
- Podpurný dlouhodobý vztah/absence vážných neshod

### Faktory odolnosti v komunitě:

- Širší podpurné sítě
- Dobré bydlení
- Vysoká životní úroveň
- Vysoká morálka ve škole s pozitivními zásadami chování, postojů a boje proti šikaně
- Školy se silnými akademickými i neakademickými příležitostmi.
- Široká nabídka pozitivních sportovních/volnočasových aktivit

### Procesy odolnosti mohou usilovat o:

- Snížit pravděpodobnost negativních řetězových reakcí vyplývajících z rizik;
- Podporu sebeúcty a soběstačnosti prostřednictvím dostupnosti bezpečných a podpurných osobních vztahů nebo úspěchu při plnění úkolů; a otevření nových a pozitivních příležitostí a nabídku zlomových bodů, v nichž se může změnit průběh rizika.





## Rodíme se odolní?

Víme, že pravděpodobnost, že se mladý člověk nebo dospělý dostane do silného stresu vedoucího k úzkosti nebo depresi, je kombinací přirozenosti a výchovy. To znamená, že to, jak reagujeme na situace, je ovlivněno tím, co máme v genech, jak se se stresem vyrovnávají naši rodiče, pečovatelé, rodina, přátelé a okolnosti, které v životě zažíváme.

Dobrou zprávou je, že dovednostem, které zlepšují odolnost, se lze naučit. Odolnost se nedá naučit během jedné lekce, takže musíte být trpěliví a být k sobě laskaví. Je lepší o odolnosti přemýšlet jako o jakékoli jiné dovednosti a rozvíjet ji v průběhu času.

## Jak poznáte odpor?

Emočně odolné mladé lidi nelze poznat na první pohled, protože z fyzického hlediska lze vyvodit jen málo závěrů. Malé dítě může mít ve skutečnosti větší emoční odolnost než fyzicky silný adolescent.

Největší vhled nám poskytuje chování a vyjadřované myšlenky a pocity. Odolný mladý člověk má nebo měl zkušenost s rodičem nebo opatrovníkem, který na něj má soustavný pozitivní vliv. Bude mít přiměřenou úroveň sebeúcty, sebevědomí a smysl pro humor. Obvykle bude mít okruh přátel a bude pravidelně navštěvovat školu. Školy hrají při podpoře odolnosti důležitou roli. Dříve než mohou mladí lidé efektivně přistupovat ke vzdělávání, musí být uspokojeny jejich emocionální potřeby.

Odolný mladý člověk má větší sklon řešit problémy, když je znepokojený nebo pod tlakem, a je méně pravděpodobné, že bude vykazovat extrémní projevy násilí nebo vyhubavého chování.

## Proč je emoční odolnost důležitá?

Emoční odolnost znamená, že dokážete zvládat úzkost a stres způsobem, který vás každodenně neohrožuje. Pro mladého člověka je to "boj proti neustálým obavám".

Naopak lidé, kteří bojují s emoční odolností, prožívají úzkost nebo stres tak intenzivně, že:

- Stává se jedinou věcí, na kterou se mohou soustředit
- Nedovoluje jim dělat to, co potřebují nebo chtějí dělat
- Ovlivňuje vztahy

Budování emoční odolnosti zahrnuje:

- Budování sebepřijetí
- Zlepšení strategií zvládnání stresu
- Budování sebeúcty
- Všímavost a soustředění se na přítomnost
- Moudré vyjadřování emocí
- Volba reakce na stres způsobem, který neublíží sobě ani druhým



## Způsoby, jak se stát emočně odolným:

### Přijměte

První věcí, kterou musíme praktikovat, abychom si vybudovali emoční odolnost, je přijetí. Když se situaci bráníme, vynakládáme zbytečnou energii a způsobujeme si zbytečné utrpení. Vzpomeňte si na osobu A ve výše uvedeném příkladu se zpožděným vlakem. Všechno to huhňání, nadávání a křik spotřebuje spoustu energie a pravděpodobně ji ještě více rozruší. K jakému účelu? Pomohlo to situaci? Ne. A jediná osoba, která v tomto scénáři utrpěla, byla ona.

Osoba B však dokázala situaci přijmout a racionálně přemýšlet o tom, co dál. Zůstala klidná a kromě mírného podráždění pravděpodobně nepocítila žádné utrpení.

Pokud se chcete cvičit ve snaze o přijetí, mějte tyto myšlenky na paměti a myslete na ně, když to bude nutné:

- Změna je nevyhnutelná: jediné, s čím můžeme na tomto světě počítat, je pomíjivost!
- Nejsme nadlidé - nemusíme mít vždy všechny odpovědi.
- Je v pořádku nevědět: i když to může být nepříjemné, vytrvat v nejistotě může být silným cvičením.
- Zůstaňte otevření tomu, co se objeví: pokud dokážeme zůstat otevření a vnímaví vůči všemu, co se může objevit, budeme připraveni a snáze se přizpůsobíme nepřízní osudu.

### Budte optimističtí

JVšímavost jistě přispívá k naší emoční odolnosti. Pokud dokážeme plně prožívat přítomný okamžik bez předsudků, můžeme skutečně ztělesnit své myšlenky a emoce. Můžeme být plně v přítomnosti. Můžeme být připraveni na vše, co se objeví.

Žít více v přítomnosti znamená, že se nebudeme neustále zabývat minulostí, přemýšlet o tom, co by bylo, kdyby, a zabývat se výčitkami. Znamená to také, že si nevytváříme katastrofické představy o budoucnosti a nepředstavujeme si scénáře, které se ještě nestaly a možná se ani nikdy nestanou.

Zavedení všímavosti do našeho života nám pomáhá získat silnější pocit kontroly - nad našimi myšlenkami, emocemi a životem obecně. Díky všímavosti se také naučíme neobviňovat druhé, když se věci nebo situace nedaří. Naučíme se přijmout to, co je, a zařídit se podle toho - stejně jako osoba B v našem příkladu se zpožděným vlakem.

### Budte přítomni

Všímavost jistě přispívá k naší emoční odolnosti. Pokud dokážeme plně prožívat přítomný okamžik bez předsudků, můžeme skutečně ztělesnit své myšlenky a emoce. Můžeme být plně v přítomnosti. Můžeme být připraveni na vše, co se objeví.

Žít více v přítomnosti znamená, že se nebudeme neustále zabývat minulostí, přemýšlet o tom, co by bylo, kdyby, a zabývat se výčitkami. Znamená to také, že si nevytváříme katastrofické představy o budoucnosti a nepředstavujeme si scénáře, které se ještě nestaly a možná se ani nikdy nestanou.





Zavedení všímavosti do našeho života nám pomáhá získat silnější pocit kontroly - nad našimi myšlenkami, emocemi a životem obecně. Díky všímavosti se také naučíme neobviňovat druhé, když se věci nebo situace nedaří. Naučíme se přijmout to, co je, a zařídit se podle toho - stejně jako osoba B v našem příkladu se zpožděným vlakem.

### **Cvičení péče o sebe**

Péče o sebe není sobectví. Ve skutečnosti je nezbytná pro naši fyzickou, duševní a emocionální pohodu. Tělo a život máme jen jeden (pokud nevěříte na reinkarnaci), takže se o něj musíme dobře starat.

Jak pečujete o svou fyzickou pohodu? Jste aktivní? Cvičíte? Jíte a spíte dobře?

A co vaše duševní pohoda? Co děláte pro to, abyste si odpočinuli nebo načerpali nové síly? Přemýšlíte o všem příliš intenzivně? Co děláte pro to, abyste vypnuli? Meditujete? Jste kreativní?

Jak je to s vaší emoční pohodou? Jak se vyjadřujete? Máte lidi, se kterými se můžete svěřit? Cítíte se vyslyšeni? Zkoušeli jste si vést deník?

Péče o sebe a lepší poznávání sebe sama nám umožňuje hlouběji porozumět svým potřebám a přáním a pomáhá nám pochopit, jak reagujeme na určité situace. A péče o sebe je praxe, takže je třeba ji provádět pravidelně, nejlépe každý den. Jak můžete začít zavádět některé praktiky péče o sebe do svého každodenního života, byť v malé míře?

### **Příloha 3: Moje současné zdroje odolnosti**

<b>PODPORA - která vás udrží na nohou</b>	<b>STRATEGIE - které vás udrží v pohybu</b>
<b>PŘEŽITÍ - které vám dávají útěchu a naději</b>	<b>HLEDÁNÍ ŘEŠENÍ - chování, které jste prokázali</b>

## Příloha 4: Seznam silných stránek

1. Kreativita (vymýšlení nových a produktivních způsobů, jak dělat věci).
2. Vnímání krásy (všímání si a oceňování krásy nebo kvalifikovaných výkonů v různých oblastech, od přírody přes umění až po vědu).
3. Zvědavost (Zájem o zkušenosti jako takové; zkoumání a objevování).
4. Láska k učení (Získávání nových dovedností; souvisí se silou zvědavosti).
5. Odvaha (Nevyhýbá se hrozbám, výzvám, obtížím nebo bolesti).
6. Nadhled (Schopnost moudře poradit druhým).
7. Upřímnost (Říkat pravdu, vystupovat čestně a jednat poctivě; přebírat odpovědnost za své pocity a činy).
8. Férovost (Jednání se všemi lidmi stejně v souladu s pojmy férovosti a spravedlnosti).
9. Vytrvalost (Dokončit, co člověk začal; mít radost z dokončení úkolů).
10. Naděje (Očekávat v budoucnu to nejlepší a pracovat na tom, aby toho bylo dosaženo).
11. Sociální inteligence (Uvědomění si motivů/emocí druhých a sebe sama).
12. Vedení (Podněcování skupiny k tomu, aby se věci dělaly, a zároveň udržování dobrých vztahů ve skupině).
13. Zápal (Přístup k životu se vzrušením a energií; prožívání života jako dobrodružství; pocit života a aktivizace).
14. Laskavost (Dělání laskavostí a dobrých skutků pro druhé; péče o ně).
15. Vděčnost (Uvědomovat si dobré věci, které se dějí, a být za ně vděčný; najít si čas na vyjádření vděčnosti).
16. Týmová práce ("Dobře pracovat jako člen týmu; být loajální ke skupině").
17. Humor ("Rád se smějí; vykouzlit úsměv na tváři druhých lidí; vidět světlé stránky").
18. Spiritualita ("Mít ucelené přesvědčení o vyšším účelu a smyslu vesmíru").
19. Odpuštění (Odpouštět těm, kteří se dopustili něčeho špatného; přijímat nedostatky druhých; dávat lidem druhou šanci; nebýt pomstychtivý).
20. Pokora (Nechat za sebe mluvit své úspěchy; nepovažovat se za výjimečnějšího, než je).
21. Láska (Vážení si blízkých vztahů s druhými, být lidem blízko).
22. Seberegulace ("regulovat to, co člověk cítí a dělá; být disciplinovaný").
23. Úsudek ("Promýšlet věci a zkoumat je ze všech stran; nedělat ukvapené závěry; být schopen změnit názor ve světle důkazů").
24. Obezřetnost (Být opatrný ve svých rozhodnutích; zbytečně neriskovat; neříkat a nedělat věci, kterých by člověk později mohl litovat).

*(Tento seznam silných stránek identifikoval Martin Seligman, 2004)*





## Příloha 5: Slovo laskavosti

Můj první projev laskavosti:

---

---

---

Můj druhý projev laskavosti:

---

---

---

Můj třetí projev laskavosti:

---

---

---

## Příloha 6: Argumentační list

Argumenty osoby 1, proč něco (např. kouří):

---

---

---

Argumenty osoby 2 proti tomu, aby něco dělala (např. kouřila):

---

---

---

## Příloha 7: Pozitivní přerámování

Krok 1: Popište nedávnou událost nebo situaci, která ve vás vyvolala negativní reakci. Popište myšlenky, které jste měli, a pocity, které jste prožívali. Pokuste se vzpomenout si, jaké konkrétní myšlenky tyto pocity vyvolaly.

---

---

---

Krok 2: Zkuste si situaci představit jinak a najděte pozitivní alternativní výklady toho, co se stalo. Představte si, že se vaše alternativní interpretace skutečně staly pravdivými. Jak to změní vaše pocity? Pokud je pro vás obtížné představit si své pocity za nových okolností, popište pocity, které se podle vás pravděpodobně dostaví.

---

---

---

## Příloha 8: Výjimky

Napište, kdy jste se cítili skvěle, a popište tyto okamžiky:

---

---

---

Napište, prosím, o chvílích, kdy jste nezažívali ohromující problémy.

---

---

---

Jak je možné, že sa vám to podařilo?

---

---

---

Jak byste to dokázali znovu?

---

---

---





# VZTAHOVÉ DOVEDNOSTI

## Cíle jednotky

- osvojit si základní prvky komunikace, empatie a respektu v digitálním kontextu
- pochopit, jak tyto dovednosti zlepšit
- vědět, jak se vyhnout negativním interakcím online

## Skupina

15 – 20 účastníků

## Materiál

- flipchart
- fixy

## Čas v minutách

130 min.

## Shrnutí

Aktivita 1: Úvod

Aktivita 2: Navazování kontaktů v digitálním světě

Aktivita 3: Aktivní naslouchání

Aktivita 4: Závěrečná diskuse

## Instrukce

### Aktivita č. 1: Úvod

Školitel přivítá účastníky a vysvětlí jim, co bude následovat:

"Vítejte na vzdělávací aktivitě zaměřené na rozvoj klíčových sociálních dovedností v digitálním světě. Dnešním tématem jsou vztahové dovednosti a výzvy, které přináší současná digitální éra. Věříme, že základem úspěšných vztahů, a to jak offline, tak online, je efektivní komunikace, empatie a vzájemný respekt. Zároveň si uvědomujeme, že rostoucí problém nenávistných projevů a agresivního jazyka může tyto dovednosti podkopávat a narušovat zdravé vztahy. V dalším sezení se budeme zabývat základními prvky komunikace, empatie a respektu v digitálním kontextu. Společně se pokusíme pochopit, jak můžeme tyto dovednosti zlepšit a zároveň se vyhnout negativním interakcím online."

### Aktivita 2: Budování vztahů v digitálním světě

Školitel vysvětlí účastníkům problematiku navazování vztahů v digitálním světě (*příloha 1*). K vysvětlení může použít flipchart.

Poté následuje diskuse o vytváření sítí, v níž školitel postupně klade následující otázky:

- V čem jste se setkali s problémy při navazování vztahů v digitálním světě a jak jste je překonali?
- Jaké strategie používáte, abyste lépe porozuměli emocionálnímu kontextu, který se skrývá za slovy druhých v online komunikaci? Máte nějaké osvědčené postupy?



- Jaký význam má v online komunikaci empatie a jak ji projevujete ve svých interakcích?
- Můžete se podělit o příklad, kdy jste se účastnili online komunity nebo pracovního týmu a museli jste se rychle přizpůsobit odlišným normám a způsobům komunikace? Jak jste to zvládli?
- Jakým způsobem můžete rozvíjet schopnost vést konstruktivní online diskuse? Můžete uvést příklad, kdy se vám to podařilo?

Následuje diskuse o úskalích a osvědčených postupech při práci s toxickými lidmi, přičemž školitel postupně klade účastníkům následující otázky:

- Máte zkušenosti s prací s lidmi, kteří vykazují toxické chování, jako je narcismus nebo gaslighting? Jak jste se s tím vypořádali?
- Jaké strategie doporučujete pro zachování vlastní integrity a psychické pohody při interakci s lidmi, kteří se snaží podkopat vaši důvěru nebo vámi manipulovat?
- Jaká jsou vaše doporučení pro rozpoznání potenciálně toxických vztahů v digitálním prostředí a pro předcházení konfliktům s takovými osobami?
- Pokud máte zkušenost s někým, kdo má sklony k agresivnímu chování nebo nenávisným projevům, jak byste takovou situaci řešili, aniž byste narušili dynamiku týmu?

Tyto otázky by měly podpořit interaktivní a hlubokou diskusi o navazování kontaktů, osvědčených postupech a nástrahách, které mohou v digitálním prostoru nastat.

### **Aktivita 3: Aktivní naslouchání**

Školitel vybere 5 osob, které pošle za dveře.

Školitel vysvětlí aktivitu (tichá pošta), při které přečte prvním účastníkovi příběh a ten ho musí převyprávět dalšímu člověku za dveřmi. Aktivita se zaměřuje na schopnost aktivně naslouchat a reagovat a respektovat druhé (vyjadřování emocí, zapojení atd.).

Školitel vypráví příběh z přílohy 2 účastníkům, kteří zůstali v místnosti. Poté pozve jednoho účastníka zpoza dveří zpět do místnosti (1 z 5, čtyři zůstanou za dveřmi). Školitel vybere jednoho účastníka z místnosti, který příběh slyšel, a jeho úkolem je převyprávět příběh účastníkovi, který přišel. Jeho/jejím úkolem pak bude vyprávět příběh dalšímu novému účastníkovi zpoza dveří (druhému z pěti, za dveřmi zůstávají tři účastníci). Tento proces pokračuje, dokud příběh neslyší poslední pátý účastník, který byl za dveřmi.

Školitel vyzve ty, kteří byli za dveřmi, aby se podělili o své pocity, a zahájí diskusi o aktivitě a aktivním naslouchání:

1. Bylo snadné převyprávět příběh, který jste slyšeli jen jednou?
2. Co byste udělali jinak, kdyby se aktivita měla opakovat?
3. Co pro vás znamená aktivní naslouchání a jaké situace vás vedou k tomu, abyste se této činnosti skutečně věnovali?
4. Kdy jste naposledy pocítli, že vám někdo aktivně naslouchá, a co to udělalo se situací a vašim pocitem zapojení?

Jaké dovednosti nebo postupy, které by vám mohly pomoci stát se lepším aktivním posluchačem v každodenních interakcích, vás napadají?



#### **Aktivita 4: Diskuse na závěr**

Školitel vede závěrečnou diskusi a vyzve účastníky, aby se zamyslel nad následujícími otázkami:

- 1.Co chci zlepšit v oblasti navazování kontaktů?
- 2.Na co si chci dát pozor?
- 3.Co je pro mě důležité a co si chci z dnešního školení odnést domů?



# Přílohy

## Příloha 1: Teorie k problematice budování vztahů

Budování vztahů v digitálním světě v sobě spojuje aspekty psychologie, sociologie a vedení, které mohou jednotlivci pomoci stát se efektivním týmovým hráčem a rozvíjet se jako osobnost.

- **Psychologie komunikace a interakce:** v digitálním světě jsme často omezeni prostorem neverbální komunikace, který nabízí offline komunikace. To znamená, že mnoho informací musíme získat z textových zpráv, emotikonů a tónu hlasu. Pochopení základních principů psychologie komunikace nám může pomoci interpretovat nejen slova, ale také emocionální kontext, který se za nimi skrývá. Schopnost "číst mezi řádky" se stává klíčovou.
- **Sociologie online komunit a týmů:** Digitální svět je plný různorodých online komunit a pracovních týmů. Každá z těchto skupin má své vlastní normy, hodnoty a způsoby komunikace. Pochopení sociální dynamiky a skupinové psychologie může jednotlivcům pomoci rychleji se integrovat a přizpůsobit v digitálním prostoru, což je pro efektivní spolupráci nezbytné.
- **Vedení a osobní rozvoj:** Klíčové je rozvíjet vlastní vedení a osobní rozvoj nejen offline, ale i online. Schopnost jasně komunikovat, motivovat a vést týmy, i když jsou fyzicky oddělené, je výzvou. Digitální prostor klade důraz na schopnost inspirovat a udržovat týmového ducha na dálku.
- **Emoční inteligence a empatie:** Emoční inteligence hraje důležitou roli při navazování vztahů a efektivní komunikaci online i offline. Schopnost rozpoznat, pochopit a vhodně reagovat na emoce druhých je klíčem k budování důvěry. Empatie, schopnost vcítit se do situace druhých, pomáhá vytvářet hlubší a autentičtější vztahy v digitálním světě, kde mohou chybět neverbální signály.
- **Předcházení konfliktům a konstruktivní diskuse:** schopnost nejen rozpoznat konfliktní situace, ale také je účinně řešit je klíčem k udržení pozitivního prostředí. Vedoucí dovednosti, jako je vedení konstruktivních diskusí a schopnost předcházet konfliktům, jsou pro členy týmu neocenitelné, ať už se nacházejí ve stejné místnosti, nebo na různých koncích světa.





## Příloha 2: Příběh ubrousku

Představte si, že jste si právě sedli do své oblíbené kavárny a vedle vás sedí slavný umělec Pablo Picasso. Uprostřed svých tvůrčích úvah vezme ubrousek a začne si na něj čmárat. Jste svědky okamžiku, kdy vzniká umělecké dílo. Picasso zanechává na ubrousku malby, křivky a tvary, které se zdají být náhodné, ale zároveň nesou jeho jedinečný rukopis.

Tímto jednoduchým činem se Picasso stává tvůrcem a inovátorem. Jeho schopnost vidět umění ve všednosti a nechat se inspirovat okamžikem je jedním z klíčů k jeho dílu. Picasso si byl vědom, že umění není jen o hotovém díle, ale také o procesu a osobním přístupu.

A teď si představte turistu, který sedí vedle vás a sleduje Picassovo úsilí. Když je ubrousek pokrytý jedinečnými tvary a barvami, otočí se k umělci a s úsměvem řekne: "Mohu si tento ubrousek nechat?" "Ano," odpoví. Picasso se na ni usměje a řekne: "Samozřejmě, ale za určitou cenu." Turistka zmateně přikývne a zeptá se, proč je cena tak vysoká, když to trvalo jen pár minut. Picasso odpoví s chladným úsměvem: "Ano, ale trvalo mi celý život, než jsem se to naučil."

Díky tomuto okamžiku se turista dozví nejen o hodnotě uměleckého díla, ale také o Picassově životním nasazení, které vyústilo v tyto krátké, ale mimořádné okamžiky tvorby. V tomto příběhu je implicitně obsaženo poučení, že skutečný umělec (a v tomto případě dobrý týmový hráč) nejenže vidí potenciál v každodenních situacích, ale investuje čas, úsilí a životní energii do zdokonalování svých dovedností a schopností.

S touto myšlenkou umění, tvořivosti a osobního zapojení do procesu nechť začne naše aktivita "Příběh ubrousku". Jsem zvědavý, jak se tento příběh bude měnit, jak se bude předávat z jednoho účastníka na druhého, stejně jako se měnil ubrousek pod Picassovým štětcem. Začněme a objevme sílu aktivního naslouchání a sdílení.

Na vlastní poznámky.



# SCHOPNOST REFLEKTOVAT ÚROVEŇ VLASTNÍHO SEBEVĚDOMÍ



## Cíle bloku

- najít obrázek: "Jak vidím sám sebe a jak mě vidí ostatní" a "Jak ostatní vnímají mé chování".
- uvědomit si rozdíly v tom, co jedna osoba vnímá jako přednost, o kterou se snažím, druhá osoba může vnímat jako nedostatek.
- ujasnit si, jak můžeme dosáhnout svých cílů se zvýšenou sebedůvěrou a sebeúctou.



## Skupina

5 – 20 účastníků



## Materiál

- papír formátu A3,
- flipchart,
- papíry, tužky a další psací potřeby.
- Vytisknuté karty s rysy (*příloha 1*)



## Čas v minutách

120 min.



## Shrnutí

Aktivita 1: Úvod

Aktivita 2: Osobnostní aktivita

Aktivita 3: Zdravé sebevědomí

Aktivita 4: Dialog s vnitřním hlasem

Aktivita 5: Test japonské kostky



## Instrukce

### Aktivita 1: Úvod

Školitel napíše na flipchartový papír motto: "Vytváříme si svět podle toho, jak se cítíme."

Školitel vypráví: "Abychom mohli plněji vnímat realitu, jsme závislí na informacích, které dostáváme od ostatních lidí. Je dobré si uvědomit rozdíly v tom, že to, co jeden člověk vnímá jako přednost, o kterou se snažím, může jiný vnímat jako nedostatek."

### Aktivita 2: Osobní aktivita

Instrukce:

1. Školitel rozdá každému účastníkovi hodnotící list (*příloha 1*).
2. Každý účastník si náhodně vylosuje 9 karet (*příloha 2*). Zbývající karty položí na hromádku na stole.
3. Každý účastník ještě obdrží 3 speciální karty s výroky "VÍCE", "PONECHAT", "MÉNĚ". Ty položí lícem nahoru (odkryté) na stůl.
4. Účastník 1 si vezme vrchní kartu z balíčku na stole, podívá se na všech deset svých karet a přemýšlí o následujících otázkách:



- Kterých 9 karet mě nejlépe vystihuje?
  - Ve kterých charakteristikách se poznávám?
  - Která desátá karta se hodí pro jiného člena týmu?
5. Tuto kartu předá dotyčnému, tj. položí ji lícem nahoru na stůl před sebe. Osoba, která kartu předává, řekne účastníkovi, zda by měl tento účastník projevovat více dané vlastnosti, méně, nebo ji ponechat na současné úrovni.
6. Karta je předána s komentářem:
- Přeji si, abyste tuto vlastnost projevovat i nadále".
  - "Přeji si, abyste byl o něco více/méně ...".
7. Nikdo nesmí kartu odmítnout a nikdo nesmí mít více než 9 karet. Oslovený účastník pak pokračuje. 8. Aktivita končí, jakmile je splněna jedna z následujících podmínek:
- bylo odehráno 12 kol
  - účastníci mají před sebou alespoň 8 karet lícem nahoru
  - balíček karet na stole je vyčerpán
9. Na konci aktivity má každý účastník v ruce 9 karet, které si ponechal a které tvoří obrázek toho, jak vidí sám sebe. Na stole před každým účastníkem leží darované karty, které jsou umístěny podle toho, zda si má daný rys ponechat, ukázat ho méně nebo více. Tyto karty tvoří obraz toho, jak účastníka vidí ostatní účastníci.
10. Vlastnosti se zaznamenávají do příslušných políček na hodnotícím listu.

UPOZORNĚNÍ: Pokud někomu není význam některé karty jasný, iniciátor ji bez vysvětlení vezme a účastník si vezme jinou kartu.

Následuje samostatná práce, při níž mají účastníci za úkol napsat na papír odpovědi na dané otázky. Má dvě části:

#### 1. "Jak se vidím"

- Líbí se mi tento obraz sebe sama?
- Co mě na něm těší?
- Co mě na něm rozčiluje?
- Která karta mě nejlépe vystihuje?
- Která karta mě vystihuje nejméně?
- Které vlastnosti bych si chtěl zachovat a které bych chtěl zjemnit nebo posílit?
- Co mě vedlo k tomu, že jsem si některé karty ponechal a jiné předal dál?
- Kterou kartu bych před dvěma lety předal dál - patří tyto vlastnosti k mému současnému sebeobrazu?

#### 2. "Jak mě vidí ostatní"

- Která karta mě nejvíce těší?
- O které kartě nejvíce přemýšlím?
- Která karta mě nejvíce pobuřuje?
- Jaký je můj postoj k mým vysloveným přáním?
- Kterou vlastnost si chci zachovat? Kterou chci vyjádřit více nebo méně?
- Jaké jsou rozdíly, shody nebo nejasnosti mezi oběma perspektivami?
- Jaké problémy z nich vyplývají?



Školitel poté zahájí skupinovou diskusi - objevování obrazu sebe sama a vyzve účastníky, aby odpověděli na následující otázky:

- Co jsem si z této diskuse odnesl/a?
- Na čem bych chtěl/a pracovat?

*Poznámka pro školitele: Zajistěte, aby účastníci hovořili přímo. Používejte formu "já".*

*Doporučená literatura k tématice: Sabine Hugentoblero, Bernhard Octli, Doris Ruckstuhl.*

### **Aktivita 3: Zdravé sebevědomí**

Školitel představí účastníkům teoretické základy k tématice zdravého sebevědomí:

"Následující text je zdokonalením témat zdravé sebeúcty a sebehodnocení v kontextu rychle se měnícího světa. Dnes se nacházíme uprostřed paradoxu. Na jedné straně roste povědomí o důležitosti všímavosti, sebelásky a vědomého sebetvrdění. Na druhé straně jsou tu výzvy, které přináší digitální věk a které mohou narušit náš klid, pohodu a pocit vlastní hodnoty. V dnešní době složitých podnětů, sociálních sítí a neustálých změn je klíčem k úspěchu schopnost přizpůsobit se a zvládat výzvy. Jak tedy můžeme dosáhnout svých cílů se zvýšenou sebedůvěrou a sebeúctou? Jak se můžeme současně vyhnout extrémům pýchy a nafouknutého ega na jedné straně a pocitům podceňování a úzkosti na straně druhé? Tuto otázku se nyní pokusíme prozkoumat z několika úhlů pohledu. Spojíme znalosti, dovednosti, schopnosti a postoje, abychom vám pomohli vybudovat pevné základy zdravého sebevědomí a sebeúcty. Věříme, že vám tato aktivita poskytne nástroje a perspektivu, díky nimž budete moci lépe čelit výzvám dneška a dosahovat svých cílů s větší sebedůvěrou, sebeúctou a vnitřní rovnováhou. Pojdme se do toho společně ponořit a objevit způsoby, jak vnímat sebe a svou hodnotu v souladu s okolním světem."

Školitel poté požádá účastníky, aby na papír napsali vlastní definice následujících pojmů:

- Pýcha
- Kritický vnitřní hlas
- Zdravé sebevědomí a sebedůvěra

Následuje diskuse a prezentace odpovědí (cca 10 min).

Po diskusi školitel představí teoretické poznatky o výše uvedených pojmech: hrdost, kritický vnitřní hlas, zdravá sebeúcta a sebedůvěra (podle přílohy č. 3). Školitel uvede, co je to hrdost, kritický vnitřní hlas, zdravá sebeúcta a sebedůvěra.

Po prezentaci potřebných poznatků školitel opět zahájí diskusi zaměřenou na vlastní zkušenosti účastníků: "Co vás napadá z vaší vlastní zkušenosti, o co byste se chtěli podělit?" Školitel odpoví na otázku: "Co vás napadá z vaší vlastní zkušenosti?"

### **Aktivita č. 4: Dialóg s vnútorným hlasom**

Školitel na začátku ujistí účastníky, že tato aktivita je bezpečným prostorem pro sdílení a zpracování jejich emocí.

Školitel vybere dva dobrovolníky. Jeden bude hrát roli negativního vnitřního hlasu a druhý roli osoby pracující se sebeúctou. Osoba hrající roli negativního vnitřního hlasu začne mluvit s druhou osobou.



Může prezentovat negativní myšlenky, pochybnosti a sebekritiku, které by mohly podkopat jeho/její sebeúctu. Druhá osoba, která pracuje se sebeúctou, se bude snažit reagovat klidně a racionálně. Bude hledat argumenty, které by vyvážily negativní myšlenky. Může použít racionální přístup a připomínat si své úspěchy, pozitivní vlastnosti nebo předchozí úspěšné situace.

Pokud osoba pracující se sebeúctou začne mít potíže s hledáním argumentů nebo se začne cítit zahlcena negativními myšlenkami, přejde ke zklidňujícím technikám. Může se usadit na pohodlném místě nebo si lehnout na matraci, je-li k dispozici. Poté stráví několik minut jednoduchou meditací nebo hlubokým dýcháním. Školitel může účastníky touto meditací provést a pomoci jim soustředit se na přítomný okamžik a uvolnit tlak myšlenek.

Po aktivitě následuje diskuse o tom, jak se účastníci během aktivity cítili. Otázky mohou zahrnovat, jak se účastníci cítili, když hráli různé role, jak pracovali se svým vnitřním hlasem a zda považovali techniky zklidnění za účinné.

Tato aktivita umožňuje účastníkům prakticky prozkoumat, jak pracovat s negativními myšlenkami a jak dosáhnout zklidnění a odstupu od vnitřního hlasu. Je také důležité dodat, že pokud má někdo problémy s negativními myšlenkami nebo zdravým sebevědomím, měl by zvážit odbornou pomoc psychologa nebo terapeuta.

Otázky k diskusi o této aktivitě:

- Jaké nové poznatky nebo znalosti jste během tohoto sezení získali ohledně důležitosti sebeúcty a vytváření pozitivního sebeobrazu?
- Jaký jste měli pocit z práce se svým vnitřním hlasem a z hledání pozitivních aspektů ve svém životě?

Můžete se podělit o konkrétní situace, ve kterých jste pocítili změnu svého postoje k sobě samým?

### **Aktivita č. 5: Japonská kocka – test**

Školitel představí aktivitu nazvanou "Japonská kocka", která má podobu vyplnění krátkého testu: "Jednoduchý test s japonskými kostkami odhalí vaši osobnost během 5 minut. Tento psychologický test založený na obrázcích odhalí, co skrýváte. Své odpovědi si můžete zapsat nebo nakreslit. Stačí si vzít list papíru a pero a pravdivě odpovědět na následující otázky."

Pokyny k aktivitě: "Vyzkoušejte si, jak se vám líbí vaše osobnost:

- Představte si, že stojíte na poušti a vidíte kocku. Jak by krychle vypadala ve vašich představách? Je velká, malá, průhledná, dřevěná, kamenná...? Jak velká je v porovnání s pouští? Nechte pracovat svou představivost.
- Nyní si vedle krychle v poušti představte žebřík. Naklání se směrem ke krychli, nebo ne? Bude dlouhý, nebo krátký? Jakou bude mít barvu?
- Nyní do své představivosti přidejte koně. Bude volně běhat, nebo to bude krotký osedlaný hřebec? Jaká je vzdálenost mezi kockou a koněm?
- Pokračujte ve své představivosti. Blíží se bouře. Jaká je ve vaší představě? Skutečný hurikán, nebo jen lehký déšť? Je na jednom místě, nebo se pohybuje? Je přímo nad vámi, nebo ji vidíte jen v dálce?
- Nakonec si představte květinu. Kde se nachází? A jaké má barvy? Je tam jen jedna, nebo si jich představujete více? Kde je mezi posledními věcmi, které si představíte?

Školitel poté s účastníky diskutuje o jejich kresbách/popsáních, přičemž použije výklad japonské kocky (přílohy 4).



# Přílohy

## Příloha 1: Hodnotíci list

### Hodnotíci list

Mé karty z hry, ze dne: .....v .....

#### Jak se vidím já


Líbí se mi tato představa o sobě? Co se mi líbí? Co mě rozčiluje ?

Která karta mě nejlépe vystihuje? Která karta mě vystihuje nejméně?

Které vlastnosti bych si chtěl zachovat a které bych chtěl zjemnit nebo posílit?

Co mě vedlo k tomu, že jsem si některé karty ponechal a jiné předal dál?

Kterou kartu bych před dvěma lety předal dál - a patří tyto vlastnosti k mému dnešnímu sebeobrazu?

#### Jak mě vidí ostatní

VÍCE	PONECHAT	MÉNĚ

Z které karty mám největší radost?

O které kartě nejvíce přemýšlím? Která karta mě nejvíce pobuřuje?

Jaký je můj postoj k vysloveným přáním? Kterou vlastnost si chci ponechat? Kterou chci projevovat více či méně?

Jaké jsou rozdíly, shody nebo nejasnosti mezi oběma perspektivami? Jaké otázky z nich vyplývají?





**Výsledky označte na kartě podle následujícího klíče:**

Z této karty mám radost:

Zakroužkujte - nejlepší - mám z ní radost.

Křížek - přeškrtněte - nesouhlasím - je to chyba, tuto vlastnost rozhodně nemám.

Hvězdička - změna oproti minulosti - tuto vlastnost jsem oproti minulosti změnil - jak to poznám?

Otazník - přemýšlím o tom - rád bych slyšel více - nejprve skupinové komentáře, pak individuální.

Vykřičník - se kterou budu pracovat - Jak? Více, zachovat, méně.

**Jak konkrétně poznám vlastnost/charakteristiku, kterou jsem zakroužkoval ?**

**Popište konkrétní situaci, ve které se projevujete a kdy ji mohou vnímat ostatní .**

.....

.....

.....

.....

.....

**Na jaké vlastnosti/charakteristice chcete pracovat?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Se kterou vlastností/charakteristikou chci pracovat ?**

**Jak konkrétně chci s ní pracovat?**

.....

.....

.....

.....

.....



## Príloha č. 2

pracovitý	zodpovedný	přísný	beze strachu	extravertní	nezatížený	plný energie
realistický	produktivní	vděčný	pohotový	lhostejný	má jasný cíl	harmonizující
tvrdohlavý	flexibilní	přírodní	loajální	diplomatický	může nadchnout	ambiciózní
příkladný	agilní	intenzivní	sebekritický	stabilní	impulzivní	rozvíjet se
starostlivý	zábavný	přesvědčivý	respektující	logický	silný	konkrétní
loajální	efektivní	jemný	skeptický	vstřícný	důvěřivý	myšlení
asertivní	podporující	otevřený	dohodě	zdrženlivý	improvizátor	pozitivní
řešitel	angažovaný	zapojující se	konstruktivní	diskrétní	upřímný	přesný
elegantní	zásadový	ohleduplný	duchovně založený	klidný	integrující	kontrolovaný
jemný	předvídavý	mnohostranný	plný síly	zdrženlivý	náročný	pečující
demokratický	nezávislý	tvrdohlavý	silný	tichý	kvalitní vědomý	zlomyslný
dynamický	emotivní	kritický	svěhlavý	důvěryhodný	zábavný	drzý
důsledný	skromný	počtářský	orientovaný na budoucnost	disciplinovaný	přátelský	rychle uvažující
vážný	odvážný	bojovný	sportovec	zdvořilý	soutěživý	výrazný
svědomitý	šťastný	velkorysý	metodický	spravedlivý	soucitný	tvořivý
starostlivý	odolný	inteligentní	opatrný	poddajný	podnikavý	společenský
se smyslem pro povinnost	inteligentní	objektivní	tradicionalista	vážný	přemýšlivý	má vkus
lehkovážný	intuitivní	důvěřivý	přístupný	podnětný	vlivný	nápaditý
praktický	chápatý	nadaný na učení	přímý	iniciativní	tradiční	shovívavý
kolegiální	motivovaný	nebojácný	agilní	spontánní	kreativní	vnímavý
prudký	rychlý	plný nápadů	vášnivý	zakořeněný	vynalézavý	spolupracující

## Príloha 3: Teorie pro činnost 3

### Pýcha

Pýcha je emocionální stav, který lze definovat jako nadměrné a nepřiměřené sebevědomí způsobené pocitem nadřazenosti, toho, že je člověk lepší než ostatní, a přesvědčením o vlastní výjimečnosti. Projevuje se jako sklon k sebeprosazování, nedostatek pokory a touha ukázat svou nadřazenost ostatním, ať už prostřednictvím nadřazenosti, majetku nebo jiných prostředků.

V dnešním digitálním světě může mít pýcha mnoho podob a projevů:

- Sociální média a osobní image: mnoho lidí v digitálním světě vystavuje svůj život a úspěchy na sociálních médiích. To může vést k pocitu, že jsou lepší než ostatní a tím i k pýše. Lidé mohou záměrně vyzdvihoval své úspěchy a pozitivní stránky svého života a zároveň skrývat nepříjemnosti a problémy.
- Soutěživost a srovnávání: V digitálním světě je snazší srovnávat se s ostatními, a to nejen z hlediska úspěchů, ale také z hlediska vzhledu, životního stylu a materiálního bohatství. Tento srovnávací mechanismus může podněcovat pocity nadřazenosti a pýchy.



- Kyberšikana a negativní komentáře: Na druhé straně spektra se pýcha může projevit agresivním způsobem, když jedinec s přehnaným sebevědomím napadá nebo ponižuje ostatní na sociálních sítích. Důvodem může být snaha získat pozornost nebo poškodit pověst druhých.
- Virtuální svět jako maska: digitální svět může poskytovat falešný pocit anonymity a odtržení od reality. To může vést k vytvoření falešné identity, která zdůrazňuje pýchu, aroganci a nadřazenost, jež nemusí být v reálném světě tak zjevná.
- Závislost na zpětné vazbě: Lidé mohou na sociálních sítích hledat potvrzení a souhlas ostatních, což může vést k posilování jejich ega a vytváření dojmu, že jsou jedineční a výjimeční.

Celkově se pýcha v dnešním digitálním světě může projevovat různými způsoby, které posiluje snadná dostupnost veřejného projevu a způsob, jakým nám sociální média umožňují prezentovat se a komunikovat s ostatními.

### **Kritický vnitřní hlas**

Kritický vnitřní hlas je termín používaný v psychologii a duševním zdraví, který označuje vnitřní dialog nebo monolog, jenž bývá negativní, kritický a sebekritický. Tento vnitřní hlas může zahrnovat kritiku, odsuzování, pochybnosti o sobě samém a nedostatek sebeúcty. Jedná se o typ vnitřního kritika, který se ozývá v našich myšlenkách a může mít negativní dopad na naši emocionální a duševní pohodu.

V digitálním světě, kde jsou sociální média často plná zdánlivě dokonalých obrázků a neustálého srovnávání, může kritický vnitřní hlas hrát významnou roli.

Když nadměrně sledujeme sociální média a srovnáváme se s nerealistickými obrazy jiných lidí, může se stát několik věcí:

- Nadměrné srovnávání: Kritický vnitřní hlas se může aktivovat, když se neustále srovnáváme s tím, co vidíme na sociálních sítích. Srovnávání našich slabých stránek s nejlepšími okamžiky jiných lidí může vést k pocitům nedostatečnosti a sebeúcty.
- Nerealistický ideál: Sociální média často ukazují ty nejlepší stránky života lidí. Kritický vnitřní hlas může posilovat myšlenku, že k tomu, abychom byli úspěšní nebo šťastní, musíme dosáhnout stejného ideálu, jaký vidíme u ostatních, což může být nereálné.
- Sebekritika a nedostatek sebeúcty: Když si příliš prohlížíme sociální média, kritický vnitřní hlas může zesílit a posílit naši vlastní sebekritiku. Můžeme o sobě začít pochybovat a pociťovat nedostatek sebeúcty kvůli tomu, že nedosahujeme toho, co vidíme u druhých. Pocit osamělosti: Neustále porovnávání se s jinými lidmi může vyvolat pocit osamělosti a izolace, protože můžeme začít pociťovat, že jsme jediní, kdo nemá vše dokonalé".

Abychom se vyhnuli negativním účinkům kritického vnitřního hlasu a nadměrného srovnávání na sociálních sítích, je důležité rozvíjet kritické myšlení, sebeobhajobu a schopnost rozlišovat mezi skutečnými aspekty života a tím, co je prezentováno online. Důležité je také zachovat si vyvážený přístup k digitálnímu světu a pamatovat na vlastní hodnoty, úspěchy a cesty.



## Zdravé sebevědomí a sebeúcta v digitálním světě

Zdravé sebevědomí v digitálním světě je stav, kdy má jedinec realistický a vyvážený pohled na své schopnosti, hodnoty a identitu. Člověk se zdravým sebevědomím si je vědom svých silných i slabých stránek a nemá potřebu se neustále srovnávat s ostatními nebo se prezentovat jako někdo jiný. Má pevný vnitřní základ, který je odolný vůči vnějším tlakům a nereálným ideálům.

Zdravé sebevědomí v digitálním světě znamená, že člověk má k sobě pozitivní vztah, dokáže se přijmout takový, jaký je, a má se rád, aniž by musel získávat potvrzení od druhých. Jedinec se zdravým sebevědomím chápe, že nikdo není dokonalý, a dokáže se vyrovnat s vlastními chybami a nedokonalostmi. Má rovnováhu mezi tím, co vidí na sociálních sítích, a tím, co vnímá jako své vlastní hodnoty a cíle.

Pracujte na udržení zdravé rovnováhy:

- Vědomé sledování: uvědomte si, že to, co vidíte na sociálních sítích, je obvykle jen část reality. Sledujte obsah, který vám přináší inspiraci a radost, a zároveň si uvědomte, že za tím vším může být mnoho neviditelných výzev.
- Sebepřijetí: pracujte na tom, abyste se přijali takoví, jací jste. Mějte na paměti, že nikdo není dokonalý a že je normální mít chvíle, kdy se cítíte zranitelní nebo nespokojení.
- Rozpoznání kritického vnitřního hlasu: Uvědomte si kritické myšlenky, které vás mohou napadat, a pokuste se je zpochybnit. Zeptejte se sami sebe, zda jsou vaše myšlenky realistické a platné.
- Omezte srovnávání: Neustálé porovnávání se s ostatními může vyvolávat negativní emoce. Zaměřte se na své vlastní úspěchy a pokroky a nechte se inspirovat, nikoli demotivovat druhými.
- Digitální detox: Čas od času si dejte pauzu od sociálních médií. Tento "digitální detox" vám umožní soustředit se na skutečný svět a posílí vaši vnitřní rovnováhu.
- Rozvoj dovedností: Pracujte na svém osobním a profesním rozvoji. Vytvořte si vlastní úspěchy a cíle, které vás budou motivovat bez ohledu na to, co vidíte online.
- Podpora a osobní spojení. Osobní interakce vám může pomoci udržet si nadhled a budovat skutečné vztahy.

Práce na zdravém sebevědomí a sebeúctě v digitálním světě je trvalý proces. Jde o rozvoj dovedností, které vám umožní lépe zvládat tlaky a výzvy online prostředí, aniž byste ztratili svou autenticitu a vnitřní stabilitu.

## Příloha 4: Interpretace testu japonské kostky

**Kostka:** Představuje, jak vnímáte svět. Pokud je kostka průsvitná, znamená to, že lidé vidí skrz vás. Materiál kostky představuje vaše pocity a to, zda jste tvrdí, nebo zranitelní. Velikost krychle v porovnání s pouští představuje vaše ego. Pokud je krychle ve srovnání s pouští velká, máte o sobě vysoké mínění. Překrývá se kostka s pouštním pískem?

**Žebřík:** Představuje vaše přátele. Pokud na kostku působí žebřík, mohou se na vás vaši přátelé obrátit o podporu a pomoc, mohou se na vás jednoduše spolehnout. Vzdálenost mezi žebříkem a kostkou ukazuje, jak blízko jste svým přátelům.

**Kůň:** Je symbolem vašeho milence nebo ideálního milence. Vzdálenost mezi koněm a kostkou představuje, jak blízko jste si nyní se svým současným přítelem. Pokud je kůň svázaný, naznačuje to potřebu kontroly ve vztahu. Pokud je osedlaný, cítíte se s ním bezpečně. Pokud je kůň volný a neosedlaný, naznačuje to, že váš partner je nekontrolovatelný a nepředvídatelný.

**Bouře:** Naznačuje překážky, které vstupují do vašeho života. Pokud bouře pomine, váš současný problém má v blízké budoucnosti řešení. Pokud však bouře nepomine, jedná se o aktuální překážku ve vašem životě bez řešení v dohledu. Velikost bouře představuje, jak problém vnímáte, a také vzdálenost bouře. Čím vzdálenější bouře je, tím méně důležitý je pro vás problém. Pokud je však bouře silná, znamená to, že vás problém ve vašem životě znepokojuje.

**Květina:** Představuje vaše děti a vaši touhu po dětech. Čím blíže je květ ke kostce, tím bližší je váš vztah k dětem nebo tím naléhavější je vaše potřeba je mít. Čím více květů, tím více dětí chcete.





# SCHOPNOST OCENIT SEBE I OSTATNÍ



## Cíle bloku

- znát druhy ocenění a hodnotu ocenění
- umět pojmenovat sebepoškozování a pracovat s ním
- umět používat alespoň 3 způsoby oceňování



## Skupina

12 – 20 účastníků



## Materiál

- pera, fixy, flipchart, prázdné listy papíru
- otázky swot a tabulka swot (*příloha 1*)
- Pět jazyků ocenění (*příloha 2*)



## Čas v minutách

110 min.



## Shrnutí

Aktivita 1: Identifikace silných stránek

Aktivita 2: Osobní SWOT analýza

Aktivita 3: Pět jazyků ocenění



## Instrukce

### Aktivita 1: Identifikace silných stránek (20 min.)

Tato aktivita na budování týmu pomáhá členům týmu přemýšlet o silných stránkách, které ostatní přinášejí do týmu a vyjádřit je. Tato aktivita by měla být zařazena do školení, když se účastníci již trochu znají. Cílem aktivity je zlepšit schopnost každého člena týmu rozpoznat silné stránky ostatních a uvědomit si vlastnosti, které na něm ostatní oceňují. Dopad, jaký má na člověka, když vidí silné stránky, které mu ostatní přisuzují, je motivující.

Školitel účastníkům předem sdělí, že proběhne týmová aktivita, při níž každý člen týmu maximálně jednou větou sdělí, čeho si na ostatních členech váží. Školitel poskytne všem účastníkům prázdný papír a tužku/pero.

Úkol: Každý účastník napíše své jméno doprostřed listu. Po napsání jména předá svůj list osobě sedící po jeho levé ruce. Tímto způsobem má každý účastník list souseda. Osoba, která drží list, napíše kolem jména silnou stránku nebo vlastnost, které si na dané osobě cení. Může napsat maximálně jednu větu, která bude anonymní. Když větu napíše, předá list další osobě po své levici. Každý list se jmény účastníků tak bude obcházet kruh a bude obsahovat názory jednotlivých účastníků. Úkol končí, jakmile se list se jmény dostane do rukou svého majitele.

Když jsou všichni účastníci hotovi, školitel požádá každého účastníka, aby se podělil o jeden bod ze svého listu.

Na konci aktivity školitel účastníky poučí, aby si svůj arch vzali s sebou a uvědomili si, jak by mohli pokračovat v hledání vlastností, kterých si na druhých cení.

Seznam se silnými stránkami mohou účastníci použít hned v následující aktivitě.

### **Aktivita 2: Osobní SWOT analýza (45 min.)**

Na začátku aktivity školitel shrne principy SWOT analýzy a na flipchartu znázorní základní diagram SWOT. Školitel účastníkům vysvětlí a na příkladu ilustruje jednotlivé části SWOT analýzy.

Poté rozdává účastníkům vytištěné otázky SWOT a tabulku SWOT (*příloha 1*).

Úkol: Účastníci vyplní tabulku - osobní SWOT analýzu - podle podpurných otázek v příloze. Mají na to 25 minut.

Jakmile všichni účastníci úkol dokončí, podělí se o něj ve skupině tak, že z mnoha odpovědí z tabulky vyberou jednu odpověď: 1 silnou stránku, 1 slabou stránku, 1 příležitost a 1 hrozbu a představí ji skupině.

Na konci aktivity školitel upozorní, že každý má silné a slabé stránky. Je důležité poznat sám sebe. Je dobré snažit se více využívat své silné stránky a méně času věnovat svým slabým stránkám.

### **Aktivita 3: Pět jazyků ocenění (45 min.)**

Školitel rozdělí účastníky do 5 skupin. Každá skupina dostane stručný popis 1 jazyka uznání (*příloha 2*).

Úkol: 1. Vyzkoušejte si, jak se chová ocenění: Každá skupina představí ostatním účastníkům jazyk uznání, který popsala, pomocí metody krátkého hraní rolí.

Po každé hře rolí proběhne skupinová reflexe a v diskusi se ostatní účastníci zamyslí nad tím, jaký druh ocenění hra rolí znázorňovala. Školitel na závěr každé diskuse vysvětlí a shrne, o jaký jazyk (typ) ocenění se jednalo, a může uvést další příklady.

Na závěr aktivity školitel shrne jazyky ocenění a zdůrazní skutečnost, že každý člověk vnímá ocenění jinak, tj. mluví jiným jazykem ocenění.





# Přílohy

## Příloha č.1: SWOT otázky a SWOT tabulka

SWOT Analýza

Strengths (Silné stránky)	Weaknesses (Slabé stránky)
Opportunities (Příležitosti)	Threats (Ohrozenia)



## Otázky SWOT:

### Silné stránky

Jaké máte výhody, které ostatní nemají (např. dovednosti, certifikáty, vzdělání nebo kontakty)?

Co umíte lépe než ostatní?

K jakým osobním zdrojům máte přístup?

Co ostatní lidé považují za vaše silné stránky?

Na které své úspěchy jste nejvíce hrdí?

Jaké hodnoty podle vás ostatní lidé nevykazují?

Jste součástí nějaké sítě, do které není zapojen nikdo jiný? Pokud ano, jaké vazby máte na vlivné lidi?

### Slabé stránky

Jakým úkolům se obvykle vyhýbáte, protože se při jejich plnění necítíte jistě?

Co lidé ve vašem okolí vnímají jako vaše slabé stránky?

Jste si zcela jisti svými schopnostmi v oblasti vzdělávání a odborné přípravy?

Pokud ne, v čem jste nejslabší?

Jaké jsou vaše negativní pracovní návyky (např. chodíte často pozdě, jste neorganizovaní, temperamentní nebo špatně zvládáte stres)?

Máte povahové rysy, které vás ve vašem oboru brzdí (např. pokud musíte pravidelně vést schůze, velkou slabinou bude strach z veřejného vystupování)?

### Příležitosti

Jaké příležitosti se vám otevírají?

Jaké trendy byste mohli využít?

Máte síť kontaktů, které vám mohou pomoci nebo dobře poradit?

Existuje ve vašem okolí potřeba, kterou nikdo neřeší?

Jak můžete své silné stránky proměnit v příležitosti?

### Hrozby

Jaké hrozby by vám mohly uškodit?

S jakými překážkami se v současné době potýkáte v práci/ve škole?

Mění se poptávka po věcech, které děláte?

Ohrožuje měnící se technologie vaši pozici?

Jakým hrozbám vás vystavují vaše slabé stránky?





## Příloha 2: 5 jazyků pro udělení ocenění

Pět způsobů vyjádření uznání:

- Slova ujištění
- Kvalitní čas
- Skutky služby
- Hmotné dary
- Fyzický dotek

### Slova ujištění

Tento jazyk uznání znamená říkat slova, která dávají člověku najevo, že udělal něco cenného. Nestačí však prohodit občasná a obecná slova jako "Dobrá práce!". Aby byla slova ujištění účinná, buďte konkrétní. Řekněte: "Skvělá práce!" pokaždé, když někdo podá dobrý výkon, časem ztratí svůj účinek, protože se jedná o vágní prohlášení, které je tak snadné použít. Výběr konkrétní části něčího výkonu dává pochvale smysl.

### Kvalitní čas

Kvalitní čas znamená spíše naslouchat člověku, než mluvit, a nechat ho dlouze vyjádřit své myšlenky. Příkladem může být - posezení u kávy, během něhož se člověku plně věnujeme a projevujeme o něj opravdový zájem.

### Skutky služby

Tento jazyk uznání oslovuje zejména ty, kteří si myslí: "Mluvit je levné - proč něco skutečně neuděláš?". Tím, že se fyzicky ujmete nějakého úkolu a třeba odlehčíte práci někomu jinému, dáváte najevo, že si uvědomujete množství práce, kterou odvádí, a že si jí vážíte - tím, že skutečně něco děláte!

### Dávání hmotných dáreků

Při tomto projevu uznání nejde o cenu dárku, ale spíše o to, že dáváte najevo, že jste na danou osobu mysleli a koupili jí něco, o čem jste věděli, že to ocení. Lidé, kteří reagují na hmotné dárky, nemusí být nutně materialisté. Důležitý je důkaz, že jste na danou osobu mysleli.

### Fyzický dotek

Tento jazyk ocenění dává dokonalý smysl v rodinném kontextu. V pracovních vztazích musíte být opatrní. Plácnutí si, úder pěstí nebo podání ruky je v západním světě obecně přijatelné. V některých kulturách se lidé často zdraví polibkem na každou tvář. Na pracovišti může prosté poklepání na rameno nebo poplácání po zádech rezonovat u těch, kteří reagují na fyzický dotek, a právě tehdy vnímají ocenění.

*Zdroj: Inspirováno knihou *The 5 Languages Of Appreciation At Work* autorů Garyho Chapmana a Paula Whitea.*

**Na vlastní poznámky.**



# UMĚNÍ RELAXACE

## Cíle bloku

- pochopit význam relaxace jako prevence proti vyhoření
- znát alespoň jednu relaxační techniku

## Skupina

8 – 20 účastníků

## Materiál

- dataprojektor, wifi, flipchart, fixy, papíry, tužky, pastelky, vytištěné antistresové omalovánky (*příloha 2*).
- vytištěné karty s emoji (*příloha 1*) nebo jiné komunikační karty (např. <https://www.b-creative.cz/terapeuticke-pomucky-b-creative-zivot-je-zivot-life-is-life-cards>).

## Čas v minutách

100 min.

## Shrnutí

Aktivita 1: Úvod

Aktivita 2: "Jak se dnes máte?"

Aktivita 3: Poziční výroky o duševním zdraví a zvládání stresu

Aktivita 4: Význam relaxace a odpočinku v našem životě

Aktivita 5: Ukázka relaxačních technik a jejich použití

Aktivita 6: Váš názor

## Instrukce

### Aktivita 1: Úvod (5 min.)

Školitel se představí a otevře téma školení: "V dnešním rychlém světě se slova jako stres a syndrom vyhoření objevují poměrně často. Tento neustálý tlak ovlivňuje nás, výkony, které podáváme, i naše duševní zdraví, ať už jsme "malí" nebo "velcí", ať už žijeme šťastný život v duševní pohodě, nebo je třeba dobít duševní síly. Naučit se zvládat životní stres a tlak vyžaduje čas, praxi a poznání sebe sama a svých silných stránek. Odpočinek a zařazení relaxace do každodenního života hraje důležitou roli při udržování duševní i fyzické pohody. V rámci dnešního bloku se podíváme na to, jak vnímáte relaxaci, co pro ni děláte a jak vnímáte své duševní zdraví."

### Aktivita 2: "Jak se dnes máte?" (25 min.)

Školitel rozestaví židle do kruhu, uprostřed na podlaze připraví komunikační karty (pokud zvolí karty Emoji z přílohy 1, předem je vytiskne a vystřihne každý obrázek zvlášť), aby měl každý účastník možnost vidět na karty i ostatní účastníky ve skupině. Posadí účastníky do kruhu tak, aby se cítili co nejpohodlněji, a vyzve je, aby se krátce představili.



Školitel se pak účastníků zeptá: "Jak se dnes máte? Někdy je pro nás těžké najít slova pro tuto otázku, a proto mohou být užitečné karty, jako je tato. Pokuste se na ně podívat a vyberte si 1 kartu, která představuje, jak se dnes máte (pokud školitel používá karty Emoji, požádá účastníky, aby si vybrali 3 karty)." Školitel se zamyslí nad tím, zda je možné, aby si účastníci vybrali karty Emoji.

Školitel počká, až si všichni vyberou a pak si opět sedne do kruhu. Vyzve účastníky, aby řekli, jak se dnes cítí a jak s tím souvisí jejich vybraná karta.

Na závěr školitel účastníky pochválí a ocení jejich sebedůvěru a odvahu.

### **Aktivita 3: Poziční prohlášení o duševním zdraví a zvládnání stresu (20 min.)**

Školitel vytvoří v místnosti dostatečný prostor pro tuto aktivitu tím, že ji uvede následujícím způsobem: "Následující aktivita slouží k tomu, abyste zjistili, co pro vás znamená odpočinek a relaxace. Uslyšíte několik výroků, které nemají správnou ani nesprávnou odpověď. Zkuste si představit stupnici, a pokud s výrokem souhlasíte, přesuňte se na pravou stranu místnosti, pokud nejste rozhodnutí, zůstaňte stát uprostřed a pokud s výrokem nesouhlasíte, jděte na levou stranu."

Výroky: "V případě, že se domníváte, že je to pravda, je to pravda."

- A. Duševní zdraví je stejně důležité jako zdraví fyzické.
- B. Mám vliv na zlepšení svého duševního zdraví.
- C. Když se cítím vyčerpaný, vím, co mi může pomoci.
- D. Myslím, že umím dobře hospodařit s časem.
- E. Cíleně si vytvářím prostor pro odpočinek.
- F. Sociální sítě mají vliv na mou relaxaci.
- G. Jedinou správnou relaxací je aktivní pohyb.

Mezi jednotlivými výroky školitel vytváří prostor a vede diskusi mezi účastníky.

### **Aktivita 4: Význam relaxace a odpočinku v našem životě (25 min.)**

Školitel položí na podlahu flipchartový papír a fixy. Rozdělí účastníky do skupin po 3-4 lidech.

Ve skupinách otevře diskusi otázkami:

- Co si myslíte, že je relaxace?
- Jak relaxujete?
- Co si spojujete s relaxací?
- Jste spíše zastánci pasivní, nebo aktivní relaxace?
- Výhody a nevýhody aktivní a pasivní relaxace?

Školitel facilituje skupinovou diskusi.

Aktivitu může zakončit postřehy o relaxaci a podporou pro začlenění relaxace do každodenního života: "Z psychologického hlediska je relaxace více než jen stav odpočinku. Je to proces, který snižuje účinky stresu na mysl a tělo. Relaxační techniky mohou pomoci zvládat příznaky stavů, jako jsou úzkost, deprese a poruchy spánku. Mohou také zlepšit soustředění, koncentraci a celkové kognitivní funkce, takže jsou zvláště prospěšné pro mladé lidi v jejich formativním věku. Je proto důležité neustále otevírat téma odpočinku a relaxace a povzbuzovat mladé lidi k odpočinku. Pokud vnímáme, že v této otázce potřebujeme pomoc, je naprosto v pořádku přivolat odborníka, například psychologa nebo terapeuta."



## **Aktivita 5: Ukázka relaxačních technik a jejich použití (20 min.)**

Školitel vytvoří účastníkům prostor pro vyzkoušení relaxačních technik. Je důležité si uvědomit, že se jedná pouze o ukázku relaxačních technik a pro mnohé z nich je třeba odborné vzdělání nebo školení, aby bylo možné techniky používat v praxi.

### **I. Řízená imaginace:**

Školitel požádá účastníky, aby zavřeli oči a představili si klidné místo nebo situaci, kdy se naposledy cítili klidní. Přitom použije popisný jazyk, aby zapojil všech pět smyslů.

Demonstrace: "Najděte si pohodlnou polohu. Zavřete oči. Zhluboka se nadechněte, zadržte dech a pak pomalu vydechněte. Představte si, že jste na okraji klidného, krásného jezera. Voda je klidná. Obloha je zářivě modrá. Nadechněte se a představte si klid, který naplňuje vaše tělo. Při výdechu se zbavte veškerého napětí a stresu. Pokračujte v klidném dýchání a vydechujte napětí. Uvědomte si, že nad svým uvolněním máte kontrolu."

*Zdroj: (<https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm>)*

### **II. Arteterapie:**

"Umění je skvělý způsob relaxace. Mějte na paměti, že toto je pouze ukázka toho, jak může arteterapie vypadat, protože k vedení arteterapeutické skupiny je zapotřebí terapeutické vzdělání."

Školitel připraví pro účastníky klidné místo tím, že pustí klidnou, uklidňující hudbu. Zadá účastníkům postupně dva úkoly:

"Nakreslete vzpomínku na chvíli, kdy jste se cítili nejspokojeněji."

- Úkol 1: "Nakreslete vzpomínku na chvíli, kdy jste se cítili nejspokojeněji."
- Úkol 2: "Vyberte si jednu z antistresových omalovánek (*příloha 2*) a začněte ji vybarvovat."

### **III. Všímavá procházka:**

Školitel uspořádá krátkou procházku a vyzve účastníky, aby se soustředili na přítomný okamžik a své bezprostřední okolí, všímali si barev, zvuků a vůní.

### **IV. Krátká verze Jacobsonovy relaxační techniky:**

Ukázka: "Pohodlně se posadte a zavřete oči. Začněte prsty na nohou, na pět sekund je napněte a poté uvolněte. Přesuňte se k chodidlům, pak k lýtkům a pokračujte v tomto vzorci až k hlavě. Na konci by mělo být celé tělo uvolněné."

*Zdroj: Adalbert Olschewski- Progresivní svalová relaxace*

### **V. Dechové techniky**

1. Boxové dýchání: Nadechněte se do počtu čtyř, zadržte dech na počet čtyř, vydechněte do počtu čtyř, počkejte na počet čtyř a poté se znovu nadechněte. Tento postup opakujte několik minut.
2. Dýchání 4-7-8: Nadechněte se na počet čtyři, zadržte dech na počet sedm a poté vydechněte na počet osm. Tato metoda je užitečná zejména pro snížení úzkosti a podporu spánku.

*Zdroj: Je ok, že nie si ok: Pomoc pri strese existuje (<https://mkmk.facebook.com/ipcko/posts/4060478784006052>)*

### **Aktivita 6: Váš názor (5 min.)**

Školitel vyzve účastníky, aby anonymně odpověděli na otázku v aplikaci slido:  
Co si z dnešního semináře odnesli?

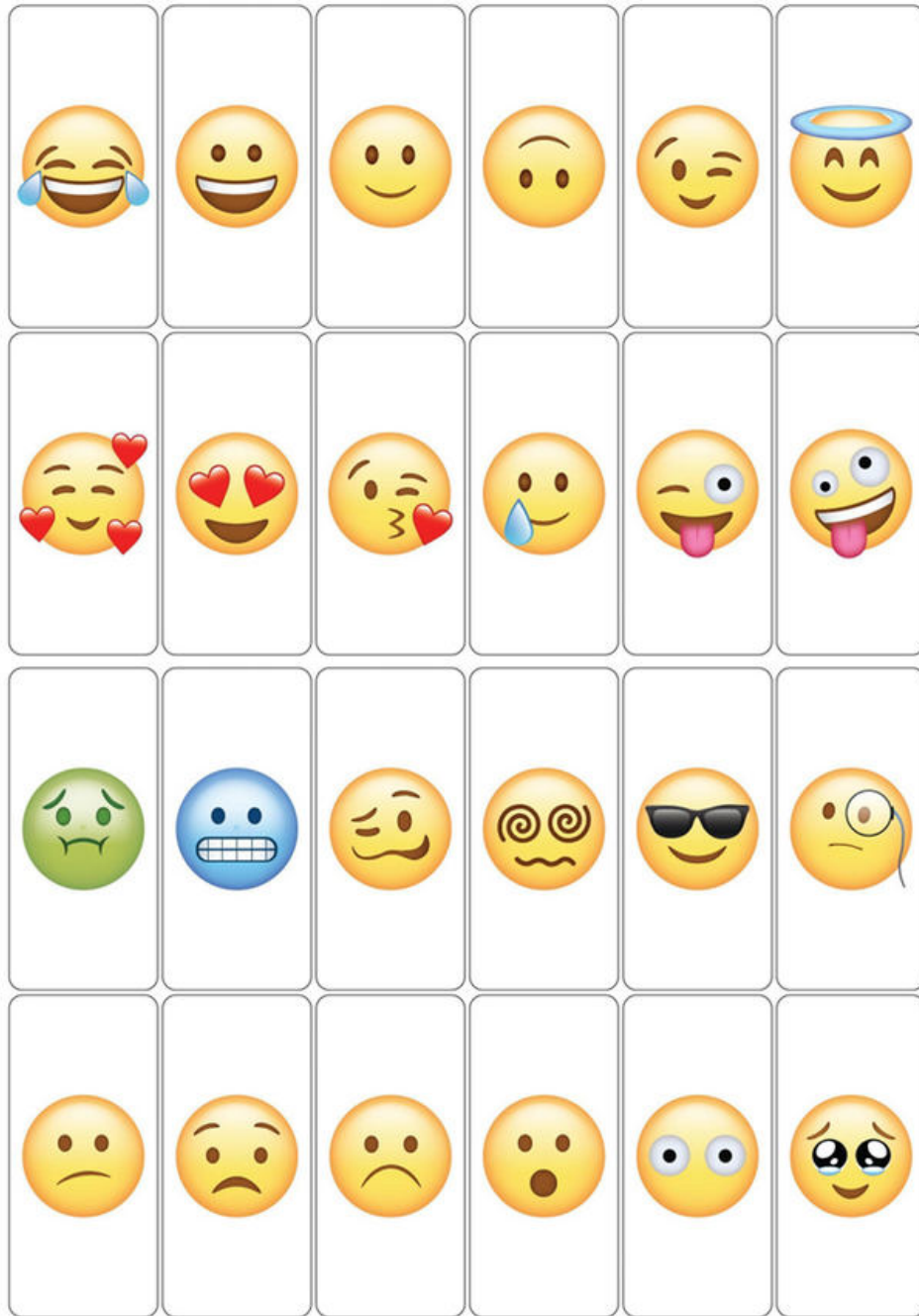
Školitel na závěr řekne: "Umění relaxace je dovednost, která může být velmi přínosná jak pro pracovníky s mládeží, tak pro mladé lidi, kterým slouží. Začleněním těchto strategií do své práce mohou pracovníci s mládeží vybudovat uvolněnější, soustředěnější a odolnější komunitu. Děkujeme vám za vaši pozornost."



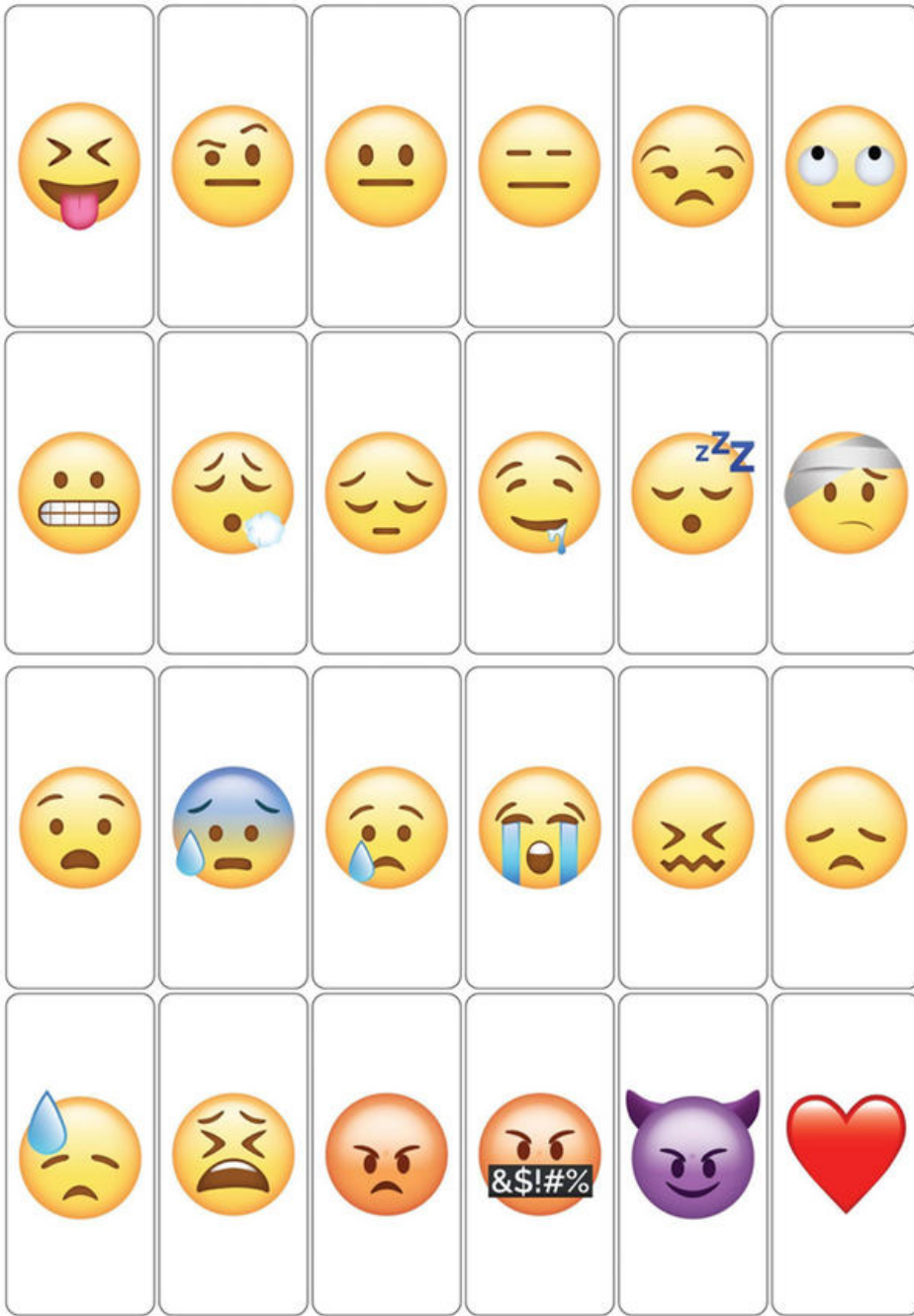


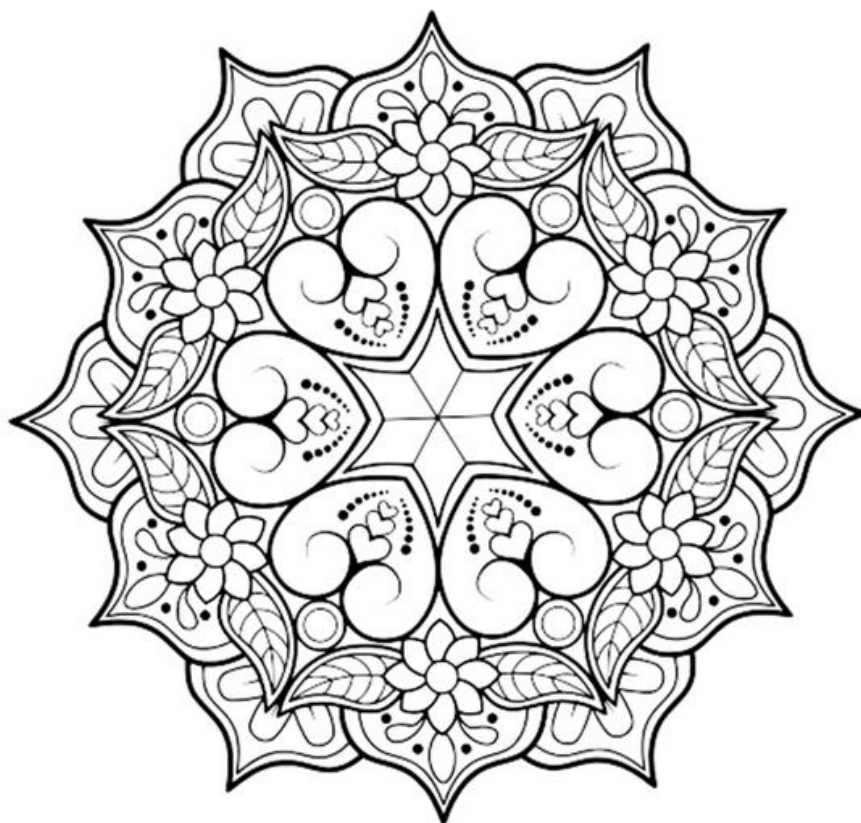
# Přílohy

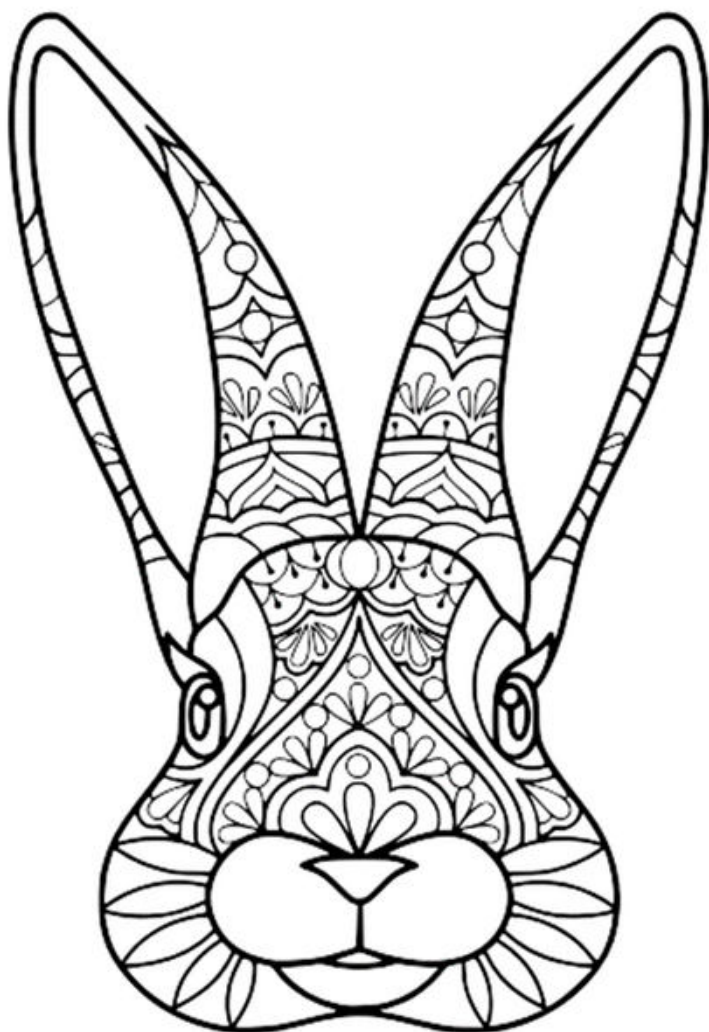
## Příloha 1: Karty Emoji











Daší omalovánky naleznete na následujícím odkazu:  
<https://www.omalovanky.sk/antistresove-omalovanky/>





# STRATEGICKÉ ŘÍZENÍ ČASU

## Cíle bloku

- umět lépe stanovit hranice pro práci
- stanovit si jasné osobní cíle v oblasti řízení
- uvědomit si, jak zlepšit řízení svého času

## Skupina

10 – 15 účastníků

## Materiál

- dataprojektor, wifi, flipchart, fixy, papíry, pera, pastelky.
- tištěná (příloha 2)
- vytištěné karty s emoji (příloha 1) nebo jiné komunikační karty ( např. <https://www.b-creative.cz/terapeuticke-pomucky-b-creative-zivot-je-zivot-life-is-life-cards>)

## Čas v minutách

95 min.

## Shrnutí

Aktivita 1: Úvod

Aktivita 2: "Jak se dnes máte?"

Aktivita 3: Aktivita mapování času

Aktivita 4: Teoretický vhled

Aktivita 5: Hra na stanovení priorit

Aktivita 6: Váš názor

## Instrukce

### Aktivita 1: Úvod (5 min.)

Školitel se představí a otevře téma školení: "Schopnost efektivně plánovat svůj čas je klíčovou dovedností zejména pro pracovníky s mládeží. Umožňuje nám sladit jejich mnoho povinností včetně tvorby programů, vedení týmu a administrativních úkolů. Efektivní řízení času nám umožňuje vyhradit si na každý úkol dostatek času a snižuje riziko pracovního stresu a syndromu vyhoření. Je také pozitivním příkladem pro mladé lidi, se kterými pracují, a ukazuje hodnotu organizovaného času a jeho přínos při dosahování cílů."

### Aktivita 2: "Jak se dnes máte?" (25 min.)

Příprava: Školitel rozestaví židle do kruhu, uprostřed na podlaze připraví komunikační karty (pokud zvolíte karty Emoji z přílohy 1, vytiskněte je předem a vystřihněte každý obrázek zvlášť) tak, aby měl každý účastník výhled na karty a na ostatní účastníky ve skupině. Posadí účastníky do kruhu tak, aby se cítili co nejpohodlněji, a vyzve je, aby se krátce představili.





Školitel se pak účastníků zeptá: "Jak se dnes máte? Někdy je pro nás těžké najít slova pro tuto otázku, a proto mohou být užitečné karty, jako je tato. Pokuste se na ně podívat a vyberte si 1 kartu, která představuje, jak se dnes máte (pokud školitel používá karty Emoji, požádá účastníky, aby si vybrali 3 karty)." Školitel se zamyslí nad tím, zda je možné, aby si účastníci vybrali karty Emoji.

Školitel počká, až si všichni vyberou, a pak si opět sedne do kruhu. Vyzve účastníky, aby řekli, jak se dnes cítí a jak s tím souvisí jejich vybraná karta.

Na závěr školitel účastníky pochválí a ocení jejich sebedůvěru a odvahu.

### **Aktivita 3: Aktivita mapování času (20 min.)**

Cílem této aktivity je vytvořit vizuální časové mapy typického týdne účastníků a znázornit, jak tráví svůj čas.

Školitel rozdá účastníkům vytištěnou přílohu 2 a pastelky.

Každá část na kolečku bude představovat jednu z těchto částí:

1. rodina (rodiče, sourozenci)
2. romantický vztah/manželství
3. vztahy (přátelé, kolegové)
4. práce/škola
5. tělo (fyzické zdraví)
6. mysl (duševní vývoj)
7. odpočinek/relaxace
8. duchovní rozvoj
9. doplněk dle výběru účastníka

Školitel poté požádá účastníky, aby vyplnili své kolečko podle toho, kolik času podle nich tráví v které oblasti a jak jsou v této oblasti spokojeni. Pokud je vyplněna celá část jedné oblasti, např. rodina, účastník se aktivně věnuje svým rodinným vztahům, buduje je a pečuje o ně a nechtěl by na tomto přístupu nic měnit.

Školitel rozdělí účastníky do skupin a zahájí diskusi o aktivitě. Klade otázky jako např.: Které části by chtěli věnovat více času a které méně? Jak naplnili své kolo?

### **Aktivita 4: Teoretický pohľad (20 min.)**

Školitel položí na podlahu flipchartový papír a fixy. Rozdělí účastníky do skupin po 3-4 lidech.

Školitel zahájí diskusi: "V dnešním rychlém světě se mladí lidé často potýkají s mnoha výzvami, včetně školních povinností, mimoškolních aktivit, společenských závazků a rodinných povinností. Bez efektivního řízení času mohou mít potíže s vyvážením těchto úkolů, což vede ke stresu a snížení výkonnosti. Zdůrazňováním významu time managementu mohou pracovníci s mládeží vybavit mladé lidi klíčovými dovednostmi pro úspěch a rovnováhu v jejich osobním, studijním a případně i profesním životě. Z psychologického hlediska přispívá schopnost efektivně plánovat čas k pocitu vlastní účinnosti a kontroly nad vlastním životem. Snižuje pocity zahlcení a zvyšuje sebedůvěru.



S tímto názorem koresponduje tvrzení "Jsem víc než můj výkon v práci nebo ve škole". Zdůrazňuje, že sebeúcta není definována pouze produktivitou nebo úspěchem v tradičních rolích, ale zohledňuje i další aspekty osobního rozvoje a pohody. Dovednosti v oblasti time managementu nejen zvyšují produktivitu, ale také poskytují prostor pro relaxaci, péči o sebe a osobní rozvoj, což posiluje tento holistický pohled na vlastní hodnotu."

*Zdroj: Je ok, že nie si ok: Pomoc pri strese existuje (<https://mkmk.facebook.com/ipcko/posts/4060478784006052>), McNeil, M. P. (2017). Time management: Finding balance to do it "all"*

Školitel poté otevře skupinovou diskusi otázkám a vyzve účastníky, aby své nápady zapsali na flipchart:

- Co si myslíte, že je time management?
- Jaká jsou podle vás "pravidla" správného time managementu?
- Co by se při správném time managementu rozhodně nemělo dělat?
- Jak vnímáte pohled na time management v rámci různých generací (boomers, mileniálové, generace Z)?

Úkolem školitele je usnadnit diskusi v každé skupině.

Na závěr školitel zkontroluje tipy pro zlepšení time managementu a přidá nápady, jak postupovat dál:

- Stanovte si jasné cíle: Vědomí toho, čeho chcete dosáhnout, udává směr vašemu plánování. Rozdělte větší úkoly na zvládnutelné dílčí úkoly.
- Stanovte priority úkolů: Ne všechny úkoly jsou stejné. Pomocí nástrojů, jako je Eisenhowerova krabice, rozlišujte, co je naléhavé a co důležité.
- Vyhněte se multitaskingu: Navzdory všeobecnému přesvědčení může multitasking snížit produktivitu. Podporujte soustředěnou, nepřerušovanou práci na jednom úkolu.
- Dělejte si pravidelné přestávky: Technika Pomodoro, která spočívá v tom, že pracujete po určitou dobu (např. 25 minut) a poté si uděláte krátkou přestávku (např. 5 minut), může zvýšit produktivitu a soustředění.
- Cvičení - metoda blokování času. Ta vytváří strukturu, která může pomoci efektivněji hospodařit s časem. (Technika Pomodoro: Uznávaný systém řízení času, který změnil způsob naší práce)

*Zdroj: (The Pomodoro Technique: The Acclaimed Time-Management System That Has Transformed How We Work)*

### **Aktivita 5: Hra na stanovení priorit (25 min.)**

Cílem tohoto cvičení je zdůraznit význam stanovení priorit v procesu zlepšování řízení času.

Školitel rozdělí účastníky do skupin po 3-4 a přidělí jim jeden z fiktivních scénářů:

- Řešte vážný konflikt mezi dvěma členy svého týmu.
- Zorganizovat rekreační výlet pro mládež jako formu společenského setkání.
- Uspořádejte týmovou schůzku, na které se bude diskutovat o uspořádání celostátní konference pro mládež z vaší organizace.

Poté vyzvěte účastníky, aby vytvořili seznam úkolů s různou naléhavostí a důležitostí. Školitel požádá skupinu, aby tyto úkoly seřadila podle důležitosti a prodiskutovala jejich zdůvodnění. Školitel může vyzvat skupiny, aby si navzájem vyměnily zkušenosti, a zefektivnily tak práci.

**Aktivita 6: Váš názor (5 min.)**

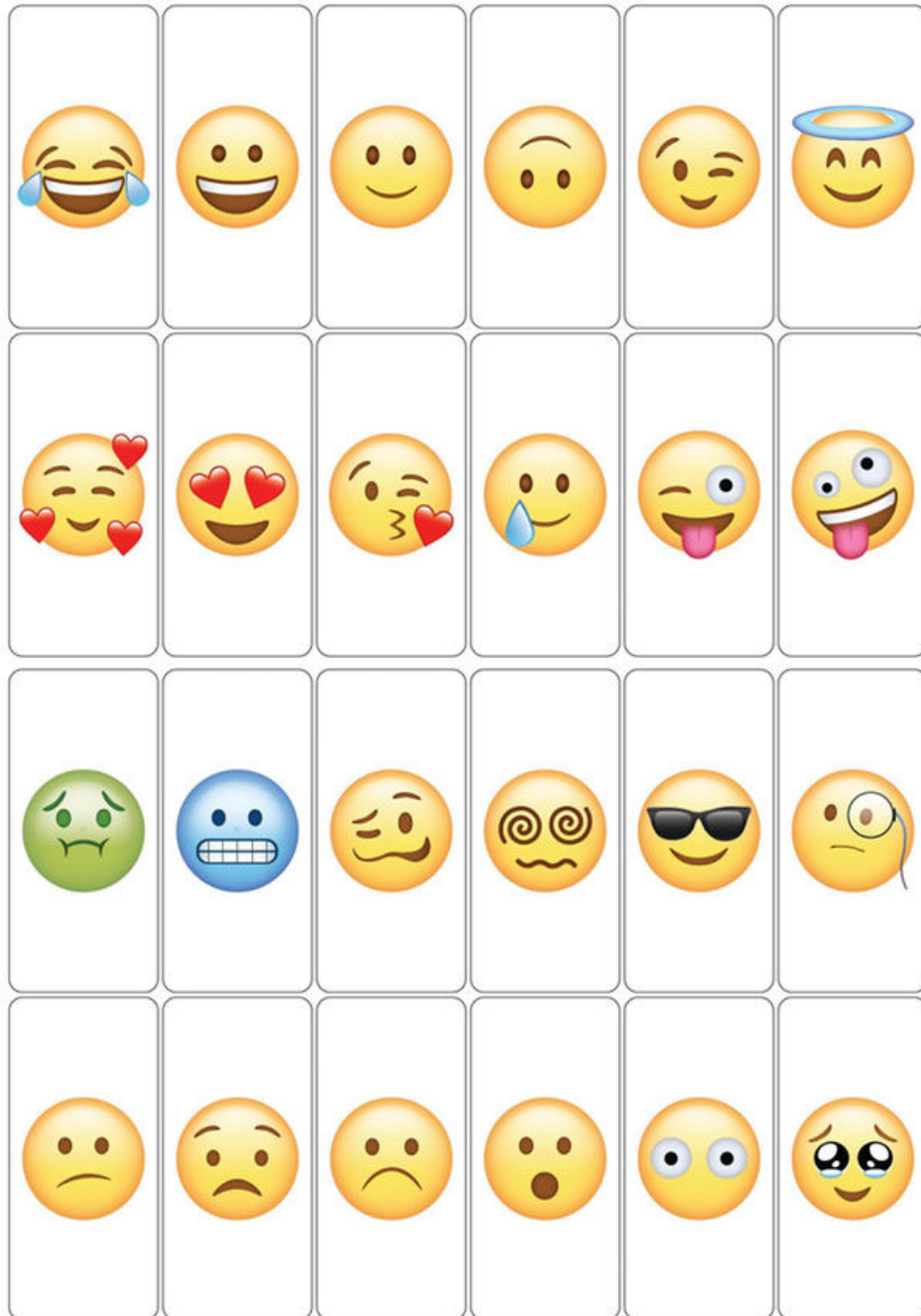
Školitel vyzve účastníky, aby anonymně odpověděli na otázku v aplikaci slido: Co si z dnešního semináře odnášíte?



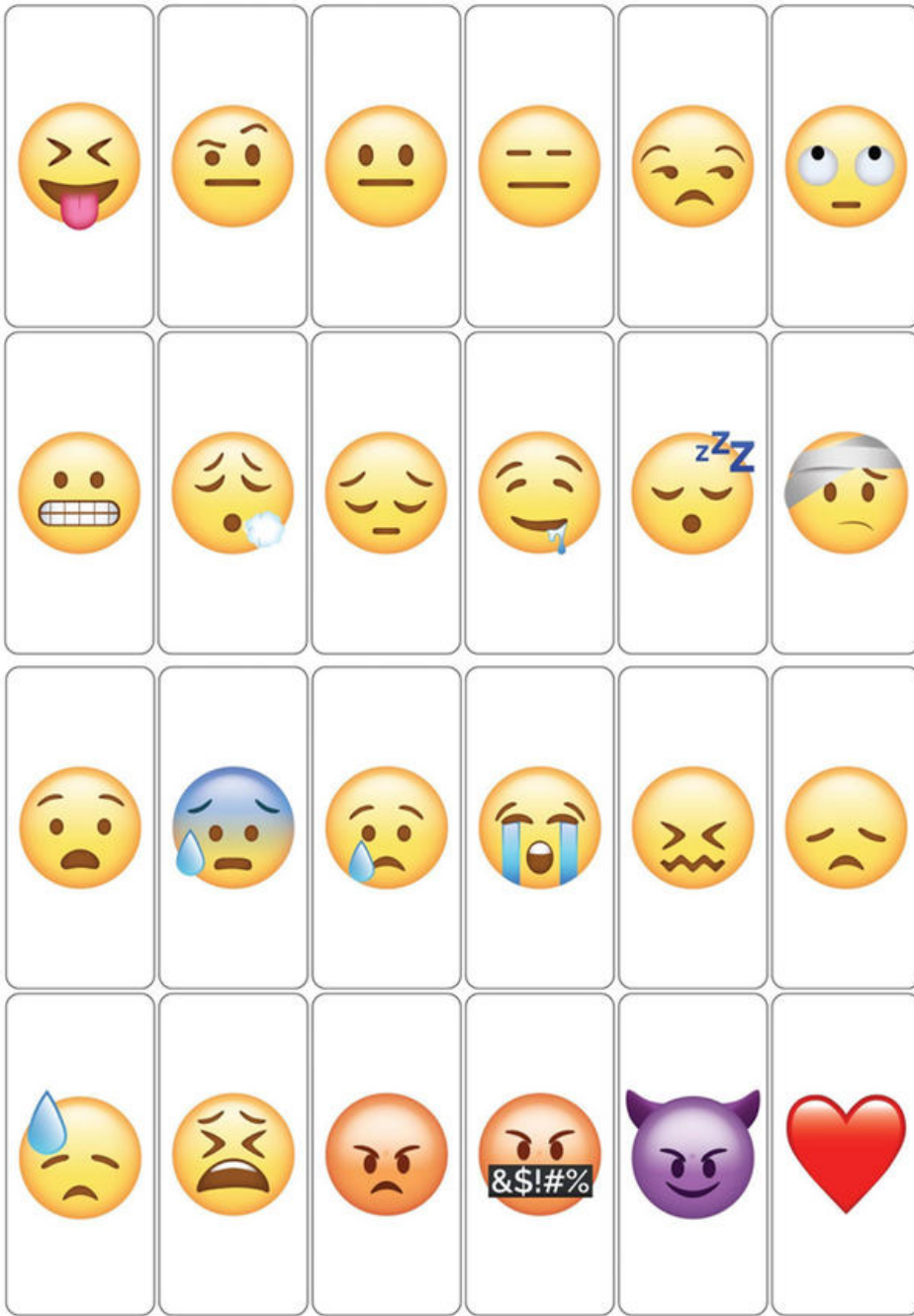


# Přílohy

## Příloha 1: Karty Emoji

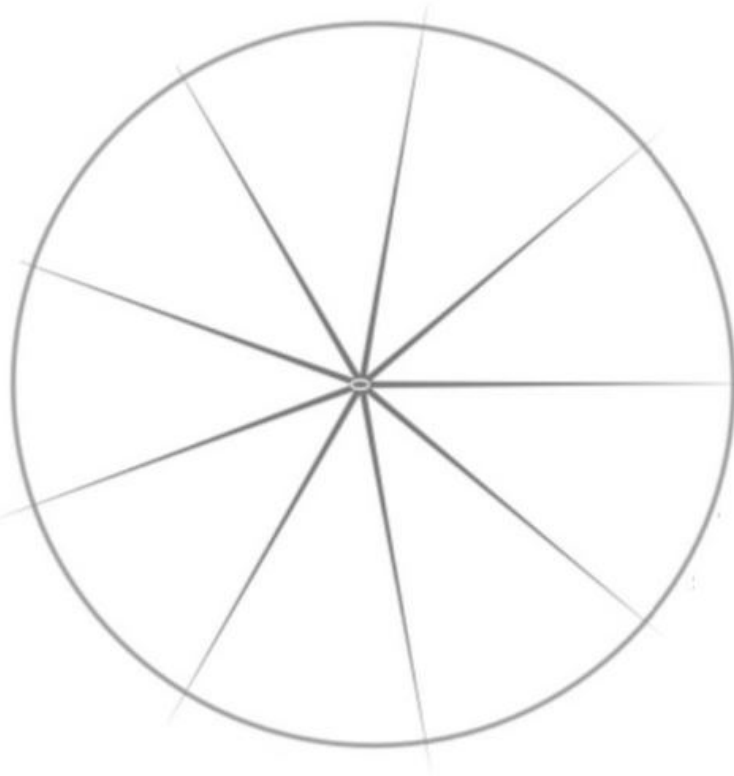








## Příloha 2: Kolo



**Na vlastní poznámky.**



# SCHOPNOST DEFINOVAT SVÉ PRIORITY



## Cíle bloku

- pojmenovat oblasti života, které ovlivňují život účastníka
- vytvořit síť - myšlenkovou mapu oblastí a jejich souvislostí, které ovlivňují život účastníka
- vytvořit si vlastní vizi života a její obsah
- pojmenujte priority účastníka v pořadí podle důležitosti a naléhavosti
- uspořádat priority podle jejich důležitosti
- pojmenujte důsledky, pokud účastník nemá v životě priority
- oddělit pracovní a soukromý život



## Skupina

12 – 16 účastníků



## Materiál

- karty z přílohy 1
- karty z přílohy 2
- pracovní listy z přílohy 3
- vizuální obrázky z přílohy 4
- flipchart, post-ity, pero, fixy, lepicí páska, papír A4, A3



## Čas v minutách

120 min.



## Shrnutí

Aktivita 1: Oblasti života, které ovlivňují naše rozhodování

Aktivita 2: Vize mého života

Aktivita 3: Moje osobní priority a jejich naplnění



## Instrukce

### Aktivita 1: Oblasti života, které ovlivňují naše rozhodování

*Poznámka pro školitele: Aby se účastník mohl správně rozhodovat o prioritách, musí vědět, co všechno a v jakém pořadí ovlivňuje jeho život.*

Školitel si připraví na kartičky seznam několika oblastí života, se kterými se většina lidí setkává a které ovlivňují jejich život. Na jednu kartu napíše jednu oblast (*příloha 1*): práce, rodina, zdraví, domov, vztahy, přátelství, koníčky, zábava, péče o sebe, osobní růst, sport, spiritualita, náboženství, peníze, dobrovolnictví.

Školitel karty náhodně rozvěsí na flipchart. Každému účastníkovi aktivity rozdá lístečky s propiskou a vyzve ho, aby seznam, který vidí před sebou, doplnil o další oblasti, které ovlivňují jeho život, a to na základě osobní zkušenosti. Na jeden post-it účastník napíše jednu oblast, která nějakým způsobem ovlivňuje jeho život.



Školitel vyzve účastníky, aby napsali vše, co v posledním roce silně ovlivnilo kvalitu jejich života. Pojmenování oblastí, zážitků by mělo být co nejkonkrétnější. Může to být jakákoli oblast života.

Na splnění úkolu ponechte 10 minut. Během vypracovávání úkolu bude hrát jemná hudba.

Když školitel vidí, že většina z nich už má oblasti napsané, požádá je, aby nalepili lístečky kolem kartiček na flipchart, přičemž skupině nahlas přečte, co lepí. Vznikne tak mapa životních oblastí, které mohou ovlivnit život účastníků. Jakmile se všichni účastníci podělí o své výsledky, školitel a účastníci vytvoří na flipchartu skupiny podobných oblastí, které ovlivňují život účastníků.

Může vzniknout oblast, např. zdraví, finance, komunita, zábava atd. Vznikne tak souhrn oblastí života, které mohou ovlivňovat životy účastníků. Školitel společně s účastníky vytvoří myšlenkovou mapu oblastí a činností účastníků, které ovlivňují jejich rozhodování při určování priorit v dané oblasti, viz příklad (*příloha 2*).

Na konci sezení školitel rozdá účastníkům papír formátu A4. Požádá každého účastníka, aby do pravého horního rohu napsal své jméno. Poté jim zadá úkol: aby si každý z nich vytvořil vlastní myšlenkovou mapu souvislostí, které ovlivňují jeho život, a seřadil je podle návaznosti a priority tak, jak je vidí svými očima. Může k tomu použít malbu, kresbu, obrázky z časopisů, psaní atd. Školitel je během aktivity k dispozici, pokud účastník potřebuje s touto tvorbou pomoci. Jakmile účastníci vytvoří mapu, nalepí její výstup na společné místo (např. na zeď).

Školitel vysvětlí účastníkům důvod vyvěšení životní mapy, který spočívá v tom, aby se účastník vrátil k oblastem, které se naučil a v následujícím ovlivňují jeho život.

## **Aktivita 2: Vize mého života**

*Poznámka pro školitele: Při rozhodování a určování priorit je důležité, aby účastník znal vizi, které by chtěl v určitém časovém období dosáhnout.*

Na začátku školení školitel vyzve účastníky, aby si v duchu začali představovat (začali snít), čeho by chtěli ve svém životě dosáhnout a v jakých oblastech. Výchozím bodem pro každého účastníka bude okamžik, který v dané oblasti právě prožívá. U každé oblasti nebo problému mohou uvést, kdy by chtěli jmenovaného stavu dosáhnout.

Po úvodu školitel rozdá každému účastníkovi pracovní listy s podpůrnými otázkami (*příloha 3*).

Úkolem účastníků je na otázky odpovědět. Mají možnost doplnit ke každé z oblastí další, které považují za důležité, a pojmenovat je. Pokud některému účastníkovi chybí oblast, která je pro něj důležitá, doplní ji vlastními otázkami a odpověďmi. Poté, co účastníci doplní své odpovědi a vytvoří si vlastní vizi života, se každý účastník podělí s ostatními účastníky o odpověď na jednu otázku, kterou si vybral v každé oblasti a kterou považuje v dané oblasti za nejdůležitější.



Tím, že si vyberou konkrétní otázku a odpověď na ni, stanoví v dané oblasti prioritu. Na pracovním listu ji barevně označí.

Na konci vzdělávacího sezení školitel vyzve účastníky, aby se podělili o své pocity z této aktivity, o to, co je nadchlo, čeho se obávají a jak budou se zjištěními dále pracovat při stanovení priorit svých aktivit.

*Poznámka pro školitele: Před školením si školitel připraví pracovní listy s otázkami, které bude účastníkům klást. Ty se budou lišit od otázek pro studenty a mladé dobrovolníky a otázek ,pokud se jedná o pracovníky ve zralém věku.*

### **Aktivita 3: Moje osobní priority a jejich naplnění**

Školitel vyzve každého účastníka, aby si vybral jednu oblast z části "Vize mého života" (předchozí aktivita). Každému účastníkovi rozdá lístečky. Na post-ity má účastník napsat, jaké konkrétní aktivity, činnosti plánuje realizovat, aby se během následujících 6 měsíců přiblížil své vizi ve vybrané oblasti. Na každý post-it účastník napíše jednu aktivitu.

Když mají všichni účastníci napsané aktivity a činnosti, školitel požádá každého účastníka, aby se se skupinou podělil o číslo, které představuje počet zapsaných post-itů, tj. kolik aktivit a činností, které plánuje realizovat, jmenoval.

Aby účastníci nerealizovali všechny aktivity a akce najednou, připomene jim školitel, že je důležité umět si aktivity uspořádat podle důležitosti a naléhavosti. Školitel vyzve účastníky, aby pečlivě sledovali prezentaci matice důležitosti a naléhavosti (příloha 4). Po představení matice nabídne školitel každému účastníkovi list papíru (A4 nebo A3), aby si na základě prezentace matice vytvořil vlastní matici důležitosti a naléhavosti a do každého políčka umístil ty činnosti napsané na lístečkách, o kterých si myslí, že do daného políčka patří podle důležitosti a naléhavosti.

Jakmile je matice vytvořena, každý účastník představí ostatním činnosti, které má v polici důležitosti a naléhavosti.

Na konci vzdělávacího sezení školitel shrne výsledky, které podpoří osobu v tom, aby byla schopna definovat své priority s cílem zabránit vyhoření:

1. Schopnost pojmenovat, co všechno ovlivňuje jeho/její život a jak to s ním souvisí.
2. Znat vizi svého života, které by chtěl dosáhnout.
3. Vědět, co může dělat, jaké činnosti a aktivity, aby dosáhl vize svého života.
4. Seřadit, co je mezi jmenovanými činnostmi důležité, nedůležité, naléhavé, nenaléhavé.
5. Soustředit se na důležité a naléhavé, plánovat důležité a nedůležité, nedůležité a nenaléhavé delegovat na jiné, umět se rozloučit s nedůležitým a nenaléhavým.

Tímto způsobem lze předcházet frustraci a vyhoření v činnostech a aktivitách.

# Přílohy

## Příloha 1: Oblasti ovlivňující život účastníka

PRÁCE

RODINA

ZDRAVÍ

DOMOV

VZTAHY

PŘÁTELSKÉ VZTAHY

ZÁJMY

ZÁBAVA

DOBROVOLNICTVÍ

OSOBNÍ RŮST

NÁBOŽĚNSTVÍ

SPIRITUALITA

SPORT

PENÍZE

ŠKOLA

POLITIKA

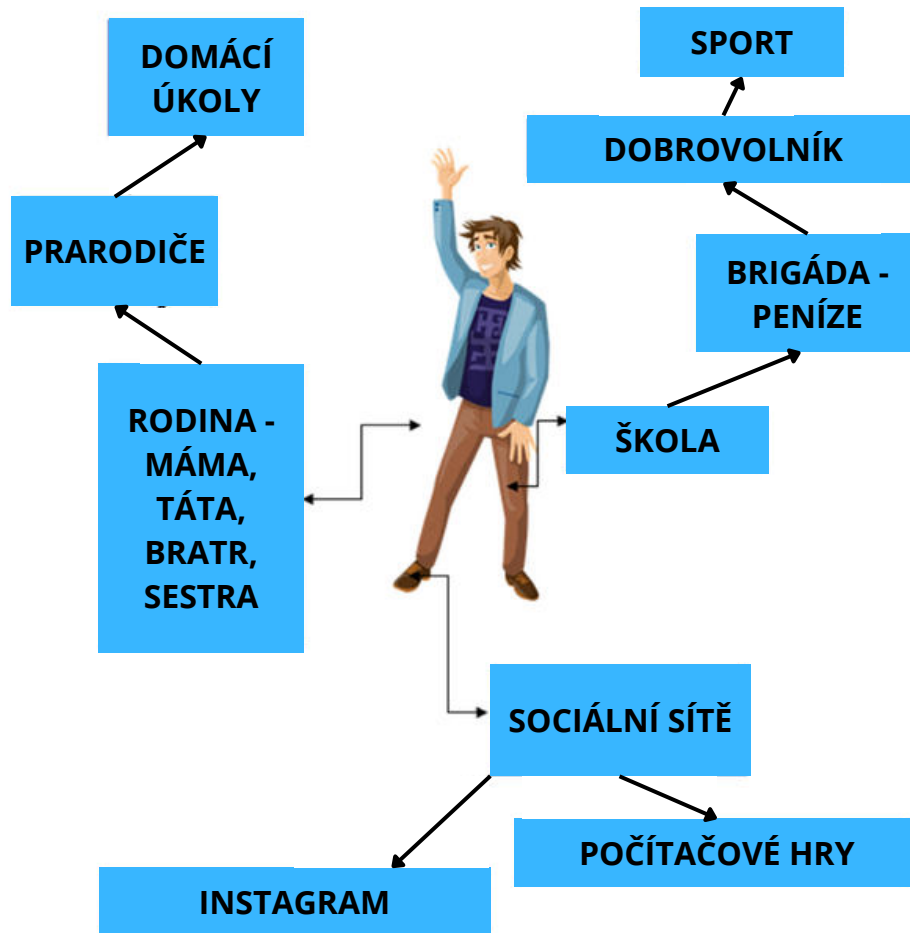
SOCIÁLNÍ SÍŤ

POČÍTAČOVÉ HRY





## Příloha 2: Myšlenková mapa kontextu oblastí, ve kterých účastník žije







### FINANCE

**1/ Kolik plánujete měsíčně vydělat?**

Odpověď:.....

**2/ Jak bude vypadat váš domov? Co všechno v něm chcete mít?**

Odpověď:.....

**3/ Kde budete bydlet? Ve městě, na vesnici, na venkově?**

Odpověď:.....

**4/ Jaké auto budete řídit?**

Odpověď:.....

*Další otázky, které ovlivní finance*

### ZDRAVÍ

**1/ Co plánujete udělat pro to, abyste zůstali zdraví?**

Odpověď:.....

**2/ Co plánujete jíst?**

Odpověď:.....

**3/ Jak se hodláte udržovat v dobré fyzické a psychické kondici?**

Odpověď:.....

*Další otázky, které ovlivní zdraví*



## KARIÉRA

**1/ Kde budete pracovat, v jaké oblasti, v jakém městě?**

Odpověď:.....

**2/ Co konkrétně byste chtěl/a dělat?**

Odpověď:.....

**3/ S kým chcete pracovat?**

Odpověď:.....

**4/ Jakého chcete mít šéfa?**

Odpověď:.....

*Další otázky, které ovlivní vaši kariéru*

## VZTAH

**1/ Jaký vztah chcete mít se svou rodinou?**

Odpověď:.....

**2/ Jak často chcete být se svými přáteli?**

Odpověď:.....

**3/ Jakého životního partnera si představujete?**

Odpověď:.....

**4/ Jak bude vypadat vaše vlastní rodina?**

Odpověď:.....

*Další otázky, které ovlivní vaše vztahy*



## REKREACE

**1/ Co byste rádi dělali ve svém volném čase?**

Odpověď:.....

**2/ Jakým koníčkům byste se rádi věnovali?**

Odpověď:.....

**3/ Kde byste chtěli trávit dovolenou?**

Odpověď:.....

*Další otázky, které ovlivní relaxaci*

## OSOBNÍ ŽIVOT

**1/ Jak se chcete zlepšit jako člověk?**

Odpověď:.....

**2/ Jak byste chtěli využít svou mysl, tělo a duši?**

Odpověď:.....

**3/ Na jakých cílech chcete pracovat?**

Odpověď:.....

*Další otázky, které ovlivní váš osobní život*



## KOMUNITA

**1/ V jakém společenství lidí byste chtěli žít?**

Odpověď:.....

**2/ Jaká by měla být vaše role v komunitě?**

Odpověď:.....

**3/ Jak se budete seznamovat s lidmi v komunitě?**

Odpověď:.....

**4/ Jak budete v komunitě pomáhat?**

Odpověď:.....

*Další otázky, které se budou týkat komunity*

**Doplňte oblast životní vize účastníka o otázky, které dosud nebyly pojmenovány.**

## Příloha 4: Matice důležitosti a naléhavosti





# SCHOPNOST DELEGOVAT A ROZVOJ TÉTO SCHOPNOSTI

## Cíle bloku:

- seznámit se s typy delegování
- seznámit se s rozpoznáním a uchopením typů delegování
- porozumět vhodným zásadám delegování a jejich efektivnímu dodržování

## Skupina

15 – 20 účastníků

## Materiál

- použitý papír A4 (pro výrobu papírových letadel)
- flipchart,
- fixy

## Čas v minutách:

90 min.

## Shrnutí:

Aktivita 1: Úvod

Aktivita 2: "Létání s vůdčími schopnostmi"

Aktivita 3: Alegorie

Aktivita 4: Vytváření dobré praxe pro skvělé delegování

## Instrukce

### Aktivita 1: Úvod

Školitel zahájí nový blok aktivit: "Delegování je jednou ze základních činností práce a kompetencí vedoucího. Jedná se o delegování části odpovědnosti na přátele a spolupracovníky ve skupině, jejímž prostřednictvím je úkol splněn. Součástí procesu delegování je předání potřebných pravomocí, které jsou úměrně spojeny s rozsahem odpovědnosti a náročností úkolu. Heslem je: "Pověřit někoho, aby se staral o to, co je třeba udělat, aby se to stalo: Nejen zazařit, ale také nechat zazařit ostatní. Dnes se budeme zabývat tématem delegování a jeho významem v různých oblastech života. Toto téma je klíčové pro rozvoj vůdčích schopností a pokusíme se zjistit, jak můžeme delegování využívat nejen v pracovním životě, ale také v rodině, ve volném čase a na vysoké škole."

Školitel zahájí diskusi na téma delegování. Zeptá se účastníků na to, co si pod tímto pojmem představují, kde ve svém životě delegují někoho jiného a kde ve svém životě delegují druhé. Na závěr diskuse školitel vysvětlí, co je delegování (*příloha 1*).



## Aktivita 2: "Létám s vůdčími schopnostmi"

Školitel rozdělí účastníky do dvou týmů. Každý tým dostane hromadu papíru a jejich úkolem bude postavit co nejvíce funkčních papírových letadel.

Každý tým má na začátku dvě minuty na plánování. Během této doby by si měli určit postup stavby letadel a rozdělit si úkoly.

Po skončení plánování mají týmy dvě minuty na to, aby postavily papírová letadla podle svého plánu.

Školitel určí v místnosti startovní a cílovou čáru. Týmy mají za úkol vyzkoušet svá letadla tak, že je vypustí a zjistí, jak daleko doletí.

Po testování se výsledky sečtou a na základě počtu funkčních letadel se určí vítězný tým.

Po prvním kole školitel s týmy prodiskutuje, jaké znalosti během této části aktivity získaly.

Položí jim následující otázky:

- Jak probíhalo plánování, sestavování a testování?
- Jak se týmy během této aktivity cítily?
- Bylo to stresující, nebo zábavné?

Školitel celý proces zopakuje se stejnými týmy. Tentokrát však školitel zadá týmům jasné úkoly a role, které si mají delegovat.

Po skončení druhého kola zahájení bude diskuse znovu otevřena. Školitel položí účastníkům následující otázky:

- Jaký rozdíl jste zaznamenali mezi prvním a druhým kolem, pokud jde o delegování úkolů a jasné vedení? Jaké byly hlavní výhody a nevýhody jednotlivých přístupů?
- Jak se vaše týmy cítily během prvního kola, kdy měly větší volnost v rozhodování? A jak se cítily během druhého kola, kdy měly jasně definované role?
- Co bylo největším problémem při delegování úkolů ve vašem týmu? Jak byste mohli tuto výzvu v budoucnu překonat?
- Jak můžete dovednosti delegování, které jste se dnes naučili, uplatnit ve svém každodenním životě, ať už jde o školu, práci nebo rodinné vztahy?

## Aktivita 3: Alegorie

Školitel účastníkům postupně řekne dvě alegorie.

Alegorie č. 1 - Úl:

Ve včelím úlu je jedna královna, která jasně určuje směr a cíle celého úlu. Každá včela má svou specifickou roli a poslání, například sbírá nektar, staví plástev nebo se stará o larvy. Všichni včelaři jsou motivováni a spolupracují na dosažení společného cíle - produkce medu a udržení silného včelstva. Díky jasně vymezeným rolím a úkolům se včelám daří a včelstvo je harmonickým a efektivním společenstvím.

Alegorie č. 2 - Kurník plný kohoutů:

V kurníku žijí tři kohouti, kteří se neustále hádají, kdo z nich má být vůdcem. Žádný z nich nemá jasně definovanou roli, a tak všichni pobíhají sem a tam, předstírají činnost, aby vypadali užitečně, ale ve skutečnosti nedělají nic. V kurníku panuje chaos, nikdo neví, co má dělat, slepice nesnášejí vejce a všichni jsou frustrováni a demotivováni.



Školitel poté otevře podrobnou diskusi o významu jasného vedení, delegování a motivace v různých situacích a o tom, jak je lze uplatnit v reálném životě.

Otevřené otázky k diskusi:

- Jaké dovednosti a vlastnosti byly v případě včel klíčové pro úspěch a efektivitu jejich společenství?
- Jaké hlavní rozdíly vidíte mezi stylem delegování včelí královny a situací v kurníku s kohouty?
- Jaké jsou důsledky nejednoznačného vedení a systematického přístupu v práci, jak to ilustrují kohouti v kurníku?
- Jaké důsledky má motivace a jasné vedení na výkon a spokojenost členů týmu, jak ilustruje příklad v kurníku?
- Jak byste tyto koncepty delegování a efektivitu uplatnili ve svém pracovním nebo osobním životě, abyste dosáhli lepších výsledků a zlepšili spolupráci ve svých týmech?

#### **Aktivita 4: Vytváření dobré praxe pro skvělé delegování**

Školitel rozdělí účastníky do menších skupin tak, aby každá skupina měla 5 členů.

Každá skupina má 10 minut na vytvoření seznamu pěti pravidel dobrého delegování. Školitel jim přitom připomene, aby tato pravidla byla konkrétní a praktická, aby je bylo možné snadno aplikovat v různých situacích.

Po uplynutí času má každá skupina 5 minut na prezentaci svých pravidel dobrého delegování. Mohou použít flipchart, prezentaci nebo jiné vizuální pomůcky.

Po každé prezentaci následuje diskuse. Ostatní účastníci mohou klást otázky a poskytovat zpětnou vazbu ke každému souboru pravidel. Cílem je vytvořit prostor pro konstruktivní diskusi a výměnu názorů.

Po skončení všech prezentací se malé skupiny rozejdou a školitel shrne klíčové body a pravidla, která byla vytvořena. Diskutuje se o tom, jak by tato pravidla mohla být použita v každodenním životě a v pracovních situacích.



# Přílohy

## Příloha 1: Delegace

Delegování je schopnost delegovat úkoly, povinnosti a odpovědnosti na jiné osoby za účelem dosažení společného cíle. Tato dovednost je nezbytná pro každého vedoucího pracovníka a má široké uplatnění. Může vás posunout na vysokou úroveň efektivity a úspěchu v životě.

Proč je delegování důležité?

- **Rozvoj týmu:** delegování umožňuje ostatním lidem růst a rozvíjet jejich dovednosti a schopnosti. Vzniká tak silnější tým, který může dosáhnout větších úspěchů.
- **Efektivní využití času:** delegování může uvolnit váš čas a energii pro důležitější úkoly. To je klíčové, pokud chcete efektivně zvládat více věcí najednou.
- **Lepší rozhodování:** delegování umožňuje více lidem přispět svými nápady a zkušenostmi k rozhodování. Tím se zvyšuje šance na nalezení optimálního řešení.
- **Větší motivace:** Když delegujete úkoly, dáváte svým spolupracovníkům pocit důležitosti a odpovědnosti. To může výrazně zvýšit jejich motivaci a angažovanost.

Stupně delegování, které můžete využít v různých situacích:

- **Úplné delegování:** Úkol a odpovědnost zcela předáte někomu jinému. Tento stupeň je vhodný, pokud máte důvěru v dovednosti a schopnosti dané osoby.
- **Delegování s vysvětlením:** předáváte úkol, ale zůstáváte k dispozici pro poskytování rad a zodpovídání dotazů. Tato úroveň může být vhodná, pokud daná osoba potřebuje trochu poradit.
- **Delegování s dohledem:** předáváte úkol, ale průběžně kontrolujete pokrok a poskytujete pravidelnou zpětnou vazbu. Tento stupeň je vhodný, pokud si chcete udržet kontrolu nad důležitým úkolem.
- **Delegování s konečným rozhodnutím:** předáte úkol, ale požádáte o zpětnou vazbu a rozhodnete, jakým směrem se bude ubírat. Tento stupeň umožňuje spolupracovníkovi přinášet nové nápady a stále si zachovávat vaše konečné kontrolu.

Všechny tyto stupně mají své místo v různých situacích a je na každém, aby se rozhodl, který z nich je pro danou situaci nejvhodnější.

Delegování je klíčovým prvkem úspěchu v mnoha oblastech života, ať už jde o kariéru, vzdělávání nebo osobní rozvoj.





# SCHOPNOST ZVLÁDAT SVŮJ PERFEKCIONISMUS

## Cíle bloku

- umět pojmenovat příznaky perfekcionismu
- umět představit metody práce s perfekcionismem
- umět použít alespoň 2 metody, které pomáhají usměrňovat perfekcionismus prostřednictvím virtuální reality (dýchání, malování)
- umět zvážit rozhodnutí náročnosti vůči sobě a druhým

## Skupina

12 – 16 účastníků

## Materiál

- vytištěné listy A4 s obrázkem z přílohy 1
- vytištěné listy A4 s obrázkem z přílohy 2 (každý obrázek na 1 A4)
- flipchartový papír, fixy, pastelky, obrázkové časopisy, lepidlo, post-ity, pero, stopky, lepidlo

## Čas v minutách

120 min.

## Shrnutí

Aktivita 1: Váš perfekcionismus

Aktivita 2: Příznaky perfekcionismu

Aktivita 3: Vyjděte z perfekcionismu, abyste nevyhořeli

## Instrukce

### Aktivita 1: Váš perfekcionismus

Školitel položí listy s obrázkem na podlahu, kresbou směrem k podlaze (*příloha 1*). Poté instruuje účastníky, kteří sedí v kruhu: "Každý z vás si vezme jeden z listů a podívá se na obrázek, který je na něm zobrazen. Do horního rohu napište své jméno a během 4 minut spojte perem všechny tečky na obrázku tak, aby obrázek vypadal co nejhezčeji." Poté je třeba, abyste se na něj podívali.

Po tomto pokynu školitel spustí stopky a požádá účastníky, aby si vzali listy s obrázkem, a všichni začnou pracovat podle pokynů. Po 4 minutách řekne "STOP" a každý účastník odloží pero.

Školitel požádá účastníka, aby svůj obrázkový list předal sousedovi po své pravé ruce. Úkolem souseda bude spočítat, kolik bodů nebylo spojeno nebo bylo spojeno bodů, které na sebe navenavazují (kolik čar na obrázku chybí nebo je špatně spojeno). Do levého rohu napište číslo.



Po dokončení předá list s obrázkem jeho majiteli.

Po této činnosti následuje reflexe. Každý účastník řekne:

- kolik měl chybných a nezakreslených čar.
- co při kreslení cítil
- co se mu na kresbě nelíbí
- co by udělal jinak, aby byla kresba dokonalá

Po této části sezení školitel otevře téma perfekcionismu, který člověka pronásleduje a vyvolává v něm pocity stresu a úzkosti.

Osoba, kterou rozčiluje, že její práce nebo práce ostatních není dokonalá nebo neodpovídá její představě, se může stát perfekcionista. Perfekcionisté mají povahový rys - prokrastinaci, což je označení pro chorobné odkládání důležitých úkolů na později. Je však třeba poznamenat, že se jedná o psychologickou záležitost, na rozdíl od lenosti, která je fyzická. Důsledkem prokrastinace je stres, pocity viny a vlastní neschopnosti, což vede k dalšímu odkládání. Postižení se často uklidňují a přesvědčují sami sebe výroky typu: "Pod tlakem podávám lepší výkony."

## **Aktivita 2: Příznaky perfekcionismu**

Školitel rozmístí po místnosti obrázky (*příloha 2*).

"Vidíte před sebou obrázky vyjadřující nějaké emoce, postoje, symboly. Tyto obrázky znázorňují perfekcionismus, který ovlivňuje lidi, jejich pocity, mysl a chování. Vaším úkolem je napsat ke každému obrázku slovo nebo větu, která vyjádří, co podle vás obrázek perfekcionista symbolizuje. Tímto způsobem můžeme vytvořit mapu charakteristik perfekcionismu."

Školitel dá každému účastníkovi post-ity, aby mohl vyjádřit své myšlenky. Na tuto aktivitu vyčlení 10 minut.

Po uplynutí 10 minut požádá účastníky, aby se posadili, přistoupí ke každému obrázku a přečte výroky účastníků. Poté shrne jednou větou, co může být znakem perfekcionisty, a uvede příklady. Svůj výrok nalepí na obrázek (*příloha 3*).

## **Aktivita 3: Vyjděte z perfekcionismu, abyste nevyhořeli**

Školitel rozdělí účastníky do 3 skupin. Úkolem každé skupiny je vytvořit seznam doporučení pro osobu, která trpí perfekcionismem. Seznam mohou napsat na flipchartový papír, vyjádřit ho kresbou nebo obrázky z časopisů, které mají k dispozici. Školitel jim na tuto činnost poskytne 20 minut.

Po uplynutí této doby vyzve mluvčí skupin, aby přednesli návrhy, jak překonat příznaky perfekcionismu a na co se zaměřit.

Po prezentaci výstupů školitel shrne doporučení, jak se zbavit perfekcionista chování v 7 krocích (*příloha 4*).



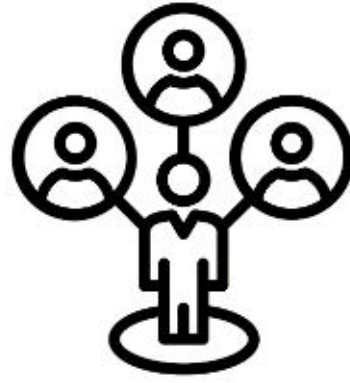
# Přílohy

## Příloha 1: Oblasti ovlivňující život účastníka



## Příloha 2: Příznaky perfekcionismu





### Příloha 3: Charakteristiky perfekcionismu

Symbol	Příznaky perfekcionismu osoba, která jím trpí
	<p>Cítí se depresivně, frustrovaně, úzkostně.</p>
	<p>Má černobílé myšlení (např. "Cokoli menšího než dokonalost je selhání.", "Pokud potřebuji pomoc druhých, pak jsem slabý.").</p>
	<p>Odkládá práci a aktivity, dokud nezačne "hořet".</p>
	<p>Je podrážděný, vzteklý, rozčiluje se kvůli maličkostem.</p>
	<p>Vyhýbá se zkoušení nových věcí a aktivit, u kterých mu hrozí, že udělá chybu.</p>





Symbol	Příznaky perfekcionismu osoba, která jím trpí
	Má tendenci neustále hodnotit svou práci, protože chce, aby byla dokonalá.
	Je přehnaně pečlivý, puntičkářský (např. věnuje 3 hodiny práci, která jiným lidem trvá 20 minut).
	Dělá si starosti s rozhodováním o detailech nebo nepříliš důležitých věcech (např. který film si pustit, které slovo zvolit v textu).
	Vytváří si podrobné seznamy úkolů a často je kontroluje (např. kdy vstát, vyčistit si zuby, osprchovat se a pod.).
	Trpí chronickou prokrastinací, má potíže s dokončením úkolů.





Symbol	Příznaky perfekcionismu osoba, která jím trpí
	Převládá nadměrná kontrola a kritika (např. kontrola pravopisné chyby v krátkém e-mailu trvá 30 minut).
	Trpí neustálou snahou věci vylepšovat opakovaním (např. několikrát přepracovává pracovní dokument, aby byl "dokonalý").
	Je nositelem myšlení typu "měl bych" (např. "Nikdy bych neměl dělat chyby", "Měl bych vždy předvídat problémy dříve, než nastanou").
	Má časté myšlenky na budoucnost (např. "I když jsem celou noc probděl přípravou na prezentaci, vím, že ji neudělám dobře.", "Kdybych šel na nemocenskou, šéf by si myslel, že jsem líný.>").
	Trpí katastrofickým myšlením (např. "Pokud udělám chybu před kolegy, nebudu schopen přežít ponížení", "Nedokázal bych se vyrovnat s tím, že se na mě někdo zlobí").

PERFEKCIONISTA USILUJE O DOKONALOST V NĚKTERÝCH OBLASTECH ŽIVOTA A JINÉ OBLASTI ZANEDBÁVÁ.



## **Příloha 4: 7 kroků, které mohou rozvázat "ruce" člověku poznamenanému perfekcionismem**

### **1/ SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY PERFEKCIONISTY**

Pro perfekcionista: Napište si na papír, do jaké míry vám vaše chování prospívá a o co vás naopak připravuje. Na základě toho určete, zda jde o dobrého sluhu, který člověku pomáhá uspět a mít vše pod kontrolou, nebo o špatného pána, který ho připravuje o sílu a sebeúctu.

### **2/ CHYBY PATŘÍ K ŽIVOTU**

Pro perfekcionisty: dovoďte si být lidmi a dělat chyby, protože úspěch nepřichází od večera do rána. Chyby patří k životu a k dosahování výsledků také.

### **3/ NEDOKONALOST JE LIDSKÝM PROJEVEM**

Pro perfekcionista: pokud vás sžírá vnitřní kritik, zaměřte se na to, co vás tento nedokonalý výkon učí nebo jaké nové zkušenosti, poznatky vám dává. Pro vás může být tento výkon nedokonalý, ale autenticita, originalita a lidské vyjádření jsou pro vaše okolí přitažlivější.

### **4/ NÍZKÉ CÍLE NEODRAZUJÍ**

Pro perfekcionisty: usilujte spíše o úspěch než o dokonalost. Vždy je lepší dokončit menší aktivitu, než si stanovit vysoký cíl, ale nebýt schopen ho splnit. Pokud si stanovíte velké cíle, rozdělte je na menší a realistické. Vždy pracujte na jednom a ten dokončete. Až dokončíte jeden úkol, můžete pracovat na dalším. Tyto dílčí úkoly průběžně vyhodnocujte, abyste mohli svůj velký cíl průběžně přehodnocovat.

### **5/ ČASOVÝ LIMIT POMÁHÁ K DOSAŽENÍ CÍLE**

Pro perfekcionisty: Zamyslete se nad tím, co špatného se stane, když nepodáte 110-ti procentní výkon, ale budete pracovat, jak nejlépe umíte. I když to podle vašeho ideálu bude jen na 80 nebo 90 procent. Stanovte si časový limit pro menší činnosti a zastavte je, jakmile vyprší. Nechte je běžet, možná to nebude dokonalé, ale bude to to nejlepší, co jste mohli udělat.

### **6/ HODNOTA ČLOVĚKA NEZÁVISÍ NA JEHO VÝKONU**

Pro perfekcionisty: Uvědomte si, že vaše osobní hodnota není založena na výkonu. Pokud vám chybí uznání nebo úcta a nedokážete je získat od svého okolí, naučte se vážit si sami sebe. Každý večer si napište, za co jste na sebe hrdí, co se vám během dne podařilo. Mohou to být drobnosti, ale během roku se jich nashromáždí pěkná řádka. Díky tomu nebudete potřebovat ocenění a pochvalu za nadlidské a perfekcionistačké výkony.

### **7/ ŽIVOT MÁ RŮZNÉ OBLASTI**

Pro perfekcionisty: vyhraďte si čas a energii pro jiné oblasti života. Udržujte kvalitní osobní a více lidské vztahy. Nepodporujte soutěživé vztahy a zaměření na výkon.

Na vlastní poznámky.



# SCHOPNOST EFEKTIVNĚ KOMUNIKOVAT A SDÍLET

## Cíle bloku

- znát charakteristiky otevřené, nenásilné a asertivní komunikace
- uvědomit si význam sdílení v prevenci vyhoření

## Skupina

15 – 20 účastníků

## Materiál

- dataprojektor, chytrý telefon (každý účastník), flipchart, fixy, propisky, 10 papírů formátu A7, nádoba na losování (klobouk/miska).
- emoji/komunikační karty - školitel může vybrat, které jsou pro skupinovou práci nejvhodnější (doporučení: Lifeis Life (<https://www.b-creative.cz/terapeuticke-pomucky-b-creative-zivot-je-zivot-life-is-life-cards>)/Dixit/iné emočné karty, *(Alternativou jsou emoji karty v příloze 1)*

## Čas v minutách

90 min.

## Souhrn

Aktivita 1: Úvod  
Aktivita 2: "Jak se dnes máte?".  
Aktivita 3: Obujte si boty druhých lidí  
Aktivita 4: Empatie spojuje  
Aktivita 5: Trénink nenásilné komunikace  
Aktivita 6: Trenér asertivity  
Aktivita 7: Zpětná vazba

## Instrukce

### Aktivita 1: Úvod (5 min.)

Školitel představí a otevře téma školení: "Efektivní komunikace a sdílení jsou pro pracovníky s mládeží zásadní pro vytvoření bezpečného a inkluzivního prostředí, kde se mladí lidé cítí pochopeni, respektováni a posilováni. Aktivním procvičováním těchto dovedností mohou pracovníci s mládeží budovat pevné vztahy s mladými lidmi, se kterými pracují, usnadňovat konstruktivní rozhovory, řešit konflikty a podporovat osobní rozvoj. Pracovníci s mládeží jako vzory a zprostředkovatelé formují mladé lidi, s nimiž pracují, zejména v sociální a emocionální oblasti. Pochopení významu a nuancí komunikace jim umožňuje vést mladé lidi k rozvoji jejich vlastních komunikačních dovedností, podporovat sebevyjádření, empatii a respekt k druhým."



## **Aktivita 2: "Jak se dnes máte?" (15 min.)**

Školitel rozestaví židle do kruhu, uprostřed na podlaze připraví komunikační karty (pokud zvolí karty Emoji z přílohy 1, předem je vytiskne a vystřihne každý obrázek zvlášť), aby měl každý účastník možnost vidět na karty i ostatní účastníky ve skupině. Posadí účastníky do kruhu tak, aby se cítili co nejpohodlněji, a vyzve je, aby se krátce představili.

Školitel se pak účastníků zeptá: "Jak se dnes máte? Někdy je pro nás těžké najít slova pro tuto otázku, a proto mohou být užitečné karty, jako je tato. Pokuste se na ně podívat a vyberte si 1 kartu, která představuje, jak se dnes máte (pokud školitel používá karty Emoji, požádá účastníky, aby si vybrali 3 karty)." Školitel se zamyslí nad tím, jak se účastníci cítí.

Školitel počká, až si všichni vyberou, a pak si opět sedne do kruhu. Vyzve účastníky, aby řekli, jak se dnes cítí a jak s tím souvisí jejich vybraná karta.

Na závěr školitel účastníky pochválí a ocení jejich sebedůvěru a odvalu.

## **Aktivita 3: Oblékněte si boty jiných lidí (15 min.)**

Cílem této aktivity je rozvíjet empatii a podporovat otevřenou komunikaci prostřednictvím pochopení různých pohledů a zkušeností.

Příprava. Tyto scénáře by měly být různorodé a otevřené, například: "Právě jste se přestěhovali do nového města, kde nikoho neznáte." nebo "Právě jste byli v práci povýšeni na náročnou pozici". Papíry dejte do kontejneru.

Školitel požádá každého účastníka, aby si z kontejneru vzal papírek s jedním scénářem. Dá jim několik minut na přečtení a přemýšlení o situaci, kterou si vytáhli.

Poté by se měl každý účastník po jednom podělit se skupinou o svůj scénář a popsat, jak si představuje, že by se cítil a reagoval, co by v dané situaci potřeboval. Školitel je povzbudí, aby byli co nejotevřenější a nejpodrobnější a aby se snažili popsat emoce, které by cítili (radost, strach, hněv, překvapení, znechucení, smutek). Školitel může pojmenovanou emoci nakreslit na flipchart a napsat situaci, se kterou si ji účastníci spojují.

Poté, co se každý účastník podělí o své pocity, otevře školitel prostor pro krátkou diskusi. Ostatní účastníci mohou klást doplňující otázky.

Školitel může klást otázky, jako jsou: Jaké to pro ně bylo, když se vžili do "svého" hypotetického scénáře? Jak o této situaci přemýšleli? Jaké to bylo hledat a pojmenovat pocity, které by zažívali, a co by potřebovali?

Po diskusi školitel požádá účastníky, aby si svůj scénář vyměnili s někým jiným, a celý proces zopakuje. Účastníci tak mají možnost vnímat různé perspektivy.

Po skončení aktivity školitel facilituje diskusi o této zkušenosti. Zeptá se účastníků, jaké to bylo vcítit se do různých situací, co se dozvěděli o své vlastní perspektivě a perspektivě ostatních a jak to může ovlivnit jejich komunikaci v budoucnu. Diskutuje se o významu empatie a porozumění v otevřené komunikaci (otevřená komunikace by měla podporovat svobodnou výměnu myšlenek a pocitů, k jejím rysům patří aktivní naslouchání, empatie, transparentnost a nehodnotící zpětná vazba).



#### **Aktivita 4: Empatie spojuje (15 min.)**

Cílem aktivity je navodit pocit blízkosti prostřednictvím sdílení s někým, koho člověk zná třeba jen krátce, a přesto je schopen mluvit o svých pocitech a potřebách.

Školitel rozdělí účastníky do dvojic a vyhradí jim 15 minut na společnou procházku po areálu, během níž se budou vzájemně sdílet. Každému účastníkovi bude věnován stejný čas - 7 minut.

Školitel dá účastníkům pokyn, aby se snažili naslouchat své dvojici, aniž by ji přerušovali. Na konci sdílení však mohou klást otázky a vyjádřit podporu způsobem, který je jim blízký.

V průběhu rozhovoru je třeba probrat 3 témata:

- dvě životní události, které ovlivnily to, kým jsem nyní
- co v současné době dělám
- kam bych chtěl/a směřovat svůj život

Školitel vyzve účastníky, aby vytvořili dvojice především s účastníky, kteří se navzájem neznají nebo se znají jen krátce. Po 15 minutách se všichni sejdou zpět v místnosti.

Po skončení aktivity lze vést krátkou diskusi o společných zkušenostech.

#### **Aktivita 5: Trénink nenásilné komunikace**

Školitel si připraví (před zahájením aktivity) 10 scénářů, každý na samostatném papíře, znázorňujících různé situace, které by mohly vést ke konfliktům nebo nedorozuměním.

Například: "Váš spolubydlící nechává v kuchyni stále nepořádek. Víte, co je to nepořádek?" nebo

"Váš kolega vás často vyrušuje při pracovních schůzkách".

Cílem této aktivity je podpořit nenásilnou komunikaci (NVC) tím, že účastníci pochopí její klíčové složky: pozorování, pocity, potřeby a žádost.

Na úvod školitel stručně vysvětlí koncept nenásilné komunikace a zdůrazní čtyři složky:

1. Pozorování: co nejpřesnější popis toho, co jsem viděl nebo slyšel, bez jakéhokoli hodnocení situace.
2. Pocity.
3. Potřeby: identifikuji a vyjádřím potřeby, které nebyly uspokojeny tím, co jsem viděl a slyšel.
4. Prosba: Jasně formuluji proveditelnou a pozitivně formulovanou žádost, která by přispěla k naplnění mých potřeb.

Školitel rozdělí účastníky do dvojic. Každé dvojici rozdá jeden připravený papír s jednou konkrétní situací. Jeden účastník z dvojice převezme roli osoby, která ve scénáři vytváří konflikt, zatímco druhý bude využívat principy nenásilné komunikace ke zvládnutí situace.

Po každém scénáři si účastníci ve dvojicích vymění role a cvičení zopakují s novými rolemi.



Po hraní rolí vede školitel skupinovou diskusi o zkušenostech z této aktivity. Ptá se účastníků, jak se cítili při používání modelu nenásilné komunikace, co pro ně bylo náročné a jak by mohli tyto dovednosti uplatnit v každodenním životě. Diskutuje o tom, jak může používání nenásilné komunikace vést k efektivnější, empatičtější a klidnější komunikaci.

### **Aktivita 6: Trenér asertivity (15 min.)**

Před zahájením aktivity si školitel připraví kartičky se scénáři (přibližně 10), které znázorňují různé situace vyžadující asertivní komunikaci. Například: "V práci vám byl stanoven nereálný termín", nebo "Přítel neustále ruší plány na poslední chvíli".

Cílem aktivity je rozvíjet asertivní komunikační dovednosti a pomoci účastníkům vyjádřit své pocity, potřeby a práva uctivým a sebevědomým způsobem.

Na úvod školitel stručně vysvětlí asertivní komunikaci: "Asertivita zahrnuje vyjádření vlastních myšlenek, pocitů a potřeb otevřeným, upřímným a respektujícím způsobem. Je to rovnováha mezi pasivní komunikací (nevyjadřováním vlastních pocitů a potřeb) a agresivní komunikací (vyjadřováním vlastních pocitů a potřeb zraňujícím, nepřátelským způsobem), kdy se člověk staví za svá práva, aniž by porušoval práva ostatních."

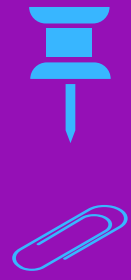
Školitel poté rozdělí účastníky do dvojic nebo malých skupin a každé z nich rozdá připravenou kartičku se scénářem. V každé skupině účastníci sehraji scénku na základě svého scénáře a předvedou, jak asertivně situaci řešit.

Školitel je povzbuzuje, aby používali výroky začínající zájmenem "já" a aby své pocity a potřeby vyjadřovali jasně, ale s respektem k ostatním.

Po hraní rolí vede s účastníky diskusi. Požádá je, aby se podělili o to, co se naučili a jak by mohli asertivní komunikaci uplatnit v každodenním životě. Diskutuje se o významu asertivní komunikace pro udržení sebeúcty a zdravých vztahů.

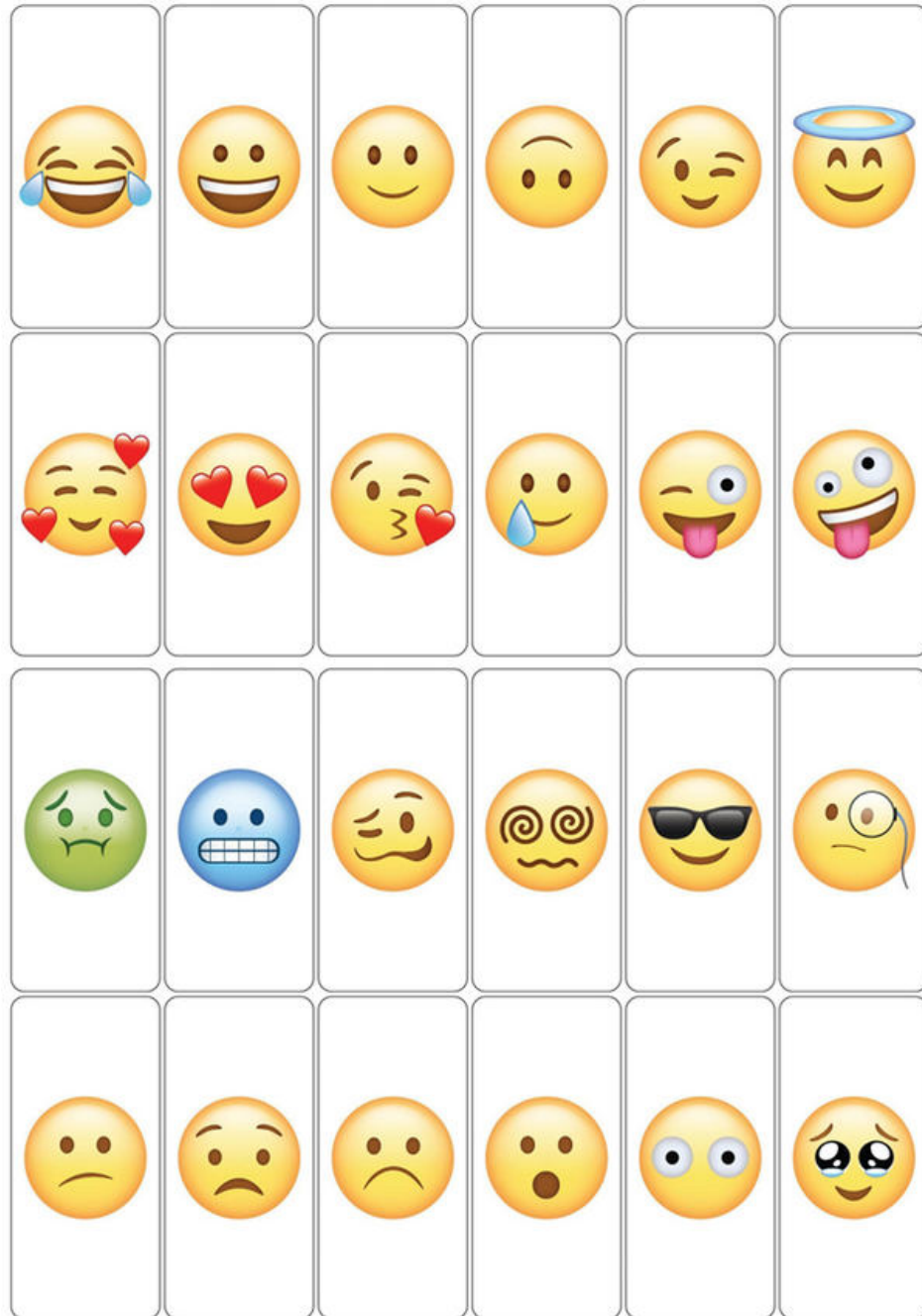
### **Aktivita 7: Zpětná vazba (10 min.)**

Školitel se účastníků zeptá: "Jaké cenné poznatky si můžete odnést z tohoto školení?". Vyzve účastníky, aby se na stránkách [slido.com](https://www.slido.com) anonymně vyjádřili k tomu, co považovali za užitečné a co si z tohoto školení odnesli.

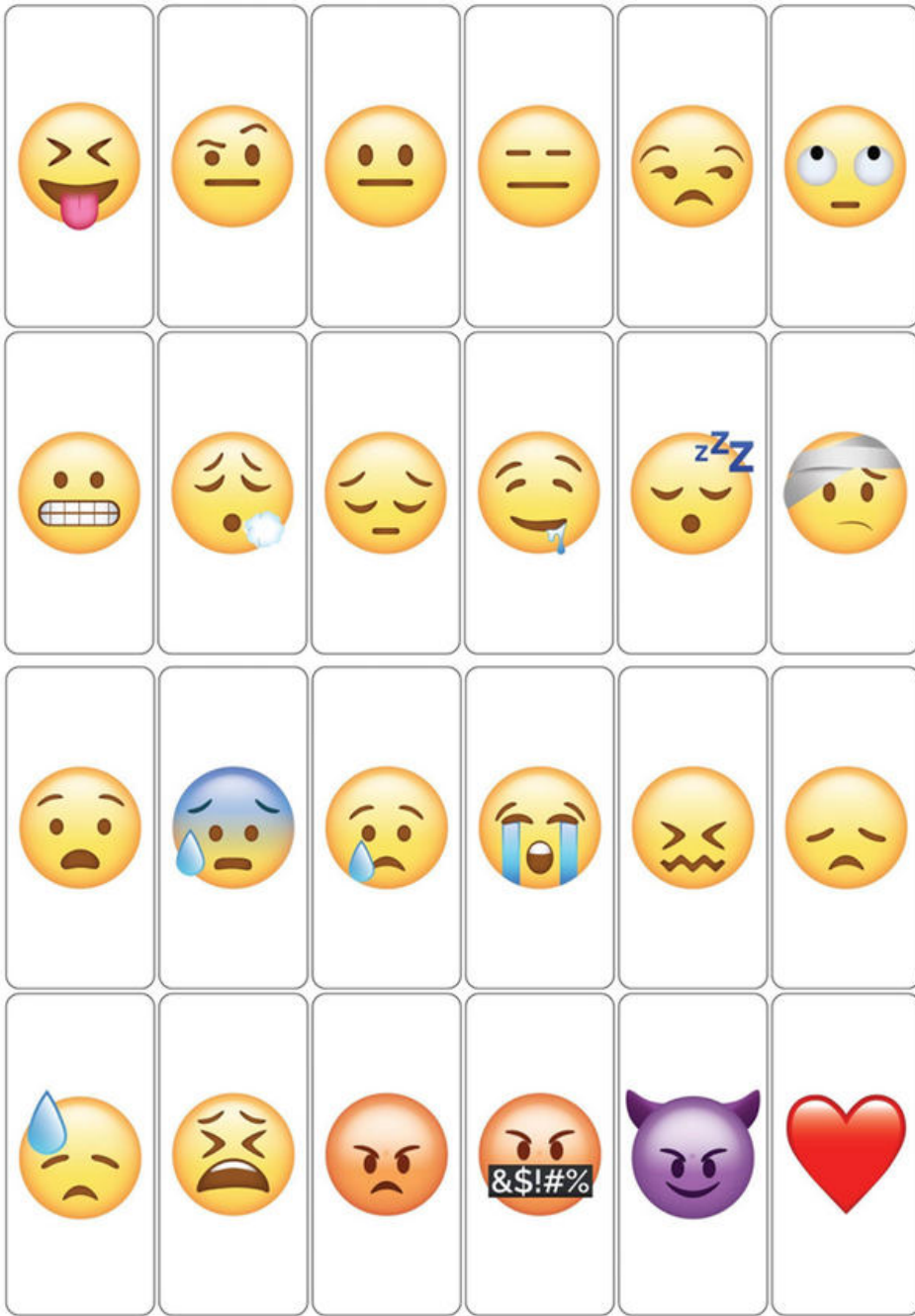


# Přílohy

## Příloha 1: Karty Emoji







# O TVŮRČÍCH METODIKY A VR

## Darina Čierniková (SK)

Autor má dlouholeté zkušenosti s formálním i neformálním vzděláváním. V oblasti neformálního vzdělávání je od roku 2011 tvůrcem metodik a garantem několika akreditovaných vzdělávacích programů zaměřených na podporu práce s mládeží. Od roku 2003 působí jako školitelka mladých vedoucích a pracovníků s mládeží. Jejím specifickým vzdělávacím zaměřením jsou měkké dovednosti, participace mládeže a podpora lidských práv a rozvoj duševního zdraví.

Od roku 1995 působí v DOMKE - Sdružení salesiánské mládeže, od roku 2002 je předsedkyní Rady mládeže Žilinského kraje. V roce 2013 se stala ředitelkou a projektovou manažerkou Kanceláře projektového řízení Rady mládeže Žilinského kraje a manažerkou Asociace krajských rad mládeže. V programech Erasmus+ pracuje jako hodnotitelka žádostí a projektová manažerka. Má bohaté zkušenosti s tvorbou politiky mládeže na místní, regionální i národní úrovni.

## Martin Šturek (SK)

S mládeží pracuje již více než 15 let. V rámci činnosti Rady mládeže Žilinského kraje má zkušenosti se školením členů a koordinátorů školních parlamentů a parlamentů mládeže, facilitací diskusních setkání mladých lidí se zástupci samospráv, přípravou strategických dokumentů v oblasti práce s mládeží na místní úrovni. Je školitelem a tvůrcem různých metodik a metodik akreditovaných vzdělávacích programů: "Leader vzdělávacích aktivit pro participaci mládeže" a "Leader školního parlamentu", kde působí také jako akreditovaný lektor.

## Ivana Gabrišová (SK)

V současné době studuje na Žilinské univerzitě, Fakultě managementu a informatiky. Tam v roce 2020 ukončí bakalářské studium v oboru Management. Jeden semestr studovala ve Finsku na univerzitě ve Vaase, kde se zaměřila na projektový management, digitální marketing a obchodní angličtinu.

Od roku 2020 koordinuje činnost Kanceláře projektového řízení pro Radu mládeže Žilinského kraje. Mimo jiné se podílí na koordinaci projektových aktivit, gramatických korekturách a překladatelské činnosti. její hlavní oblasti zájmu jsou zaměřeny na aktivní zapojení mládeže, vzdělávací aktivity v oblasti neformálního vzdělávání a strategická partnerství.

## Petr Kantor (CZ)

Od roku 2003 se profesionálně věnuje lektorské, koučovací a poradenské činnosti pro komerční sektor, veřejnou správu a neziskové organizace. V oblasti mládeže působí od roku 1996 v Asociaci středoškolských klubů ČR jako realizátor akcí pro neorganizovanou mládež. Od roku 2005 působí v Petrklíči help jako networker podporující růst jednotlivců a firem a od roku 2013 v Asociaci neformálního vzdělávání jako propagátor neformálního vzdělávání, které vnímá jako příležitost učit se dobrovolně, záměrně a z vlastní zkušenosti.

Je autorem několika vysokoškolských učebnic o krizové komunikaci, týmové práci a teorii her ve vzdělávací praxi. Stál u zrodu několika neziskových organizací v České republice, Polsku a Belgii.

## **Eva Klusová (CZ)**

JVystudovala politologii a evropská studia na Univerzitě Palackého. Její zájmy se zaměřují na oblast lidských práv a sociální angažovanosti, a to jak v politickém kontextu, tak v rámci lidských práv. Díky své dlouholeté praxi má bohaté zkušenosti v oblasti vzdělávání mládeže, seniorů a zaměstnanců firem, a to jak formálními, tak neformálními metodami. Své odborné dovednosti rozvíjí nejen prostřednictvím tradičního vzdělávání, ale také aktivní účastí na dobrovolnických projektech a studiem v zahraničí. Od roku 2018 působí především v oblasti dezinformací, kde se věnuje vzdělávání, monitoringu a tvorbě metodik boje proti nim. V poslední době se její zájem zaměřuje na zranitelné skupiny v online prostoru a práci s nimi, což reflektuje narůstající problémy spojené s digitální sférou a ochranou těchto skupin.

## **Marianna Heřmánková (SK)**

Je psycholožkou, která pracuje v telefonické poradenské službě Krizová linka. Je také vedoucí centra krizové intervence Káčko Žilina, které je projektem občanského sdružení IPčko. Během studia na vysoké škole a psychologie působila jako dobrovolnice na chatové lince IPčko.sk a jako zaměstnankyně sdružení zaměřeného na pomoc obětem násilí. V rámci své práce poskytuje bezplatně, anonymně a nepřetržitě poradenství a podporu lidem v obtížných životních situacích. Od střední školy působí v neziskovém sektoru jako dobrovolnice a později jako pracovnice s mládeží. Témata jako motivace, práce se stresem a time management jsou jí velmi blízká.

## **Dorota Balalová (SK)**

Pracuje jako psycholožka v občanském sdružení IPčko, kde působí již od svých vysokoškolských studií. Tehdy pomáhala jako dobrovolnice v projektu Online Outreach kolegům s osvětou na téma duševního zdraví mladých lidí v online prostředí. V současné době pracuje v projektu Káčko v Žilině, kde se setkává, pracuje a podporuje lidi hledající pomoc a podporu v náročných životních situacích.

## **Marina Horvat (HR)**

V roce 2019 ukončila studium politologie na Fakultě politických věd v Záhřebu. Po ukončení studia absolvovala stáž ve společnosti Sirius, kde pracovala na projektových aktivitách a koordinovala dobrovolníky. Po stáži získala práci v organizaci Sirius, kde v současné době pracuje jako projektová a programová spolupracovnice. Mezi její úkoly patří psaní a vedení projektů, koordinace projektových aktivit, správa sociálních médií organizace a práce s mládeží. Absolvovala školení v Centru mírových studií, kde získala diplom v oboru mírových studií. Mezi její hlavní oblasti zájmu patří práce s mládeží, aktivní občanství, změna klimatu a udržitelnost životního prostředí a rovnost žen a mužů.



### **Adrijana Al-Nidawi (HR)**

V roce 2015 absolvovala obor sociální práce na Právnické fakultě v Záhřebu. Od ukončení studia pracovala s různými zranitelnými skupinami klientů (děti a mládež z dětských domovů, pěstouni, lidé bez domova, drogově závislí, ženy oběti násilí, lidé se sluchovým postižením a další) a získala bohaté pracovní zkušenosti v oblasti sociální práce.

Dnes pracuje jako projektová a programová pracovnice a mezi její úkoly patří navrhování, psaní a realizace projektových aktivit a psychologické poradenství s příjemci.

Absolvovala první stupeň studia v oboru Krátká terapie zaměřená na řešení a školení pro manažery přípravy a realizace projektů EU ve škole EU PROJECTS v Záhřebu. V současné době dokončuje odborné

výcvik ve středisku IGW pro Gestalt psychoterapeuty. Jejími hlavními oblastmi zájmu jsou stres a řešení krizí, trauma a zotavení, sociální práce v oblasti duševního zdraví, chudoba a sociální vyloučení, ochrana a blaho rodin, dětí a mládeže.

### **Kolektiv tvůrců SPACE s.r.o. (CZ)**

VR SPACE je podnikatelský subjekt, který vytváří prostředí pro virtuální a rozšířenou realitu, vizualizaci s přesahem do programů pracujících v reálném čase a vytváří další nástroje a konfigurátory pro mobilní a virtuální zařízení. Díky širokému záběru pracovního týmu našel uplatnění ve stavebnictví, zdravotnictví, strojírenství, při simulaci různých situací, při vzdělávání zaměstnanců a studentů ve školách s využitím virtuální a rozšířené reality. Vyvinuli více než 80 různých aplikací pro virtuální realitu.

**Na vlastní poznámky.**





# O PROJEKTU

## Základná informácia o projekte:

Projekt Virtuální realita jako podpora ochrany před vyhořením prostřednictvím neformálního vzdělávání je realizován díky podpoře programu ERASMUS+, Kooperační partnerství K2 pod č. 2021-2-SK02-KA220-YOU-000050550 v časovém rozmezí od 05/2022 - 07/2024.

Projekt navazuje na prioritu programu Erasmus+ pro mládež: zvýšení digitalizace, posílení výuky pomocí digitálních nástrojů virtuální reality.

## Hlavní problémy, kterými se projekt zabývá, jsou:

1. Mladí lidé nemají vyvinutou psychickou odolnost vůči stresu, odpovědnosti a problémům, které se objevují.
2. Pracovníkům s mládeží chybí metodická podpora při mentorování a přípravě mladých vedoucích.
3. Pracovníkům s mládeží chybí moderní technologie, které by jim umožnily lépe podporovat vedení mladých vedoucích.

## Cíle projektu:

1. Zlepšit neformální vzdělávání zavedením metody využití virtuální reality.
2. Zvýšit metodickou podporu pracovníků s mládeží pro práci s mladými vedoucími z různých skupin.
3. Podpořit realizaci vzdělávacích bloků s využitím virtuální reality ve vzdělávání při práci s mládeží.

## Cílové skupiny projektu:

Primární cílovou skupinou jsou pracovníci s mládeží, kteří pracují s a podporují mladé vedoucí, kteří se připravují na roli vedoucího mládeže a pracovníka s mládeží.

Sekundární cílovou skupinou jsou mladí vedoucí organizací a různých skupin mládeže. Cílovou skupinou jsou také mladí lidé z různých zájmových skupin.

## Očekávané výsledky projektu:

1. Soubor simulačních aktivit ve virtuální realitě zaměřených na prevenci stresu a vyhoření při práci s mládeží s případovými studiemi.
2. Metodika neformálního školení pracovníků s mládeží zaměřená na prevenci stresu a vyhoření u mladých vedoucích s využitím simulačních aktivit virtuální reality.
3. Manuál pro pracovníky s mládeží, jak realizovat školicí bloky, metodiku se simulačními aktivitami virtuální reality při práci s mladými vedoucími.

Součástí projektových aktivit jsou také vzdělávací aktivity: pilotní školení k ověření vytvořené metodiky a multiplikační akce zaměřená na šíření výsledků projektu - závěrečná konference.

### **Dopad výsledků projektu:**

Z dlouhodobého hlediska přispějí výsledky projektu ke změně přístupu k práci s mladými lidmi tak, aby mohli dlouhodobě udržovat kvalitní tvorbu hodnot bez frustrace, stresu a vyhoření. Umožní zvýšení kvality práce s mládeží a jejich osobní a profesní růst. Podpoří duševní zdraví mladých lidí.

### **Partnerské organizace:**

Rada mládeže Žilinského kraja (SK)

SPACE s.r.o. (CZ)

Centar Sirius - Centar za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje (HR)

IPčko , o.z. (SK)

Petrklíč help, z.s. (CZ)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

2021-2-SK02-KA220-YOU-000050550 : 05/2022 - 07/2024



rada mládeže  
žilinského kraja

Sirius\*

