



VR RESILIENT

Metodika vzdelávania pracovníkov s mládežou a manuál ako predchádzať stresu a vyhorenia u mladých lídrov





Autori:

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.

Organizácie:

Rada mládeže Žilinského kraja (Slovensko)
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 spracovania

2023 - 2024



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

ISBN 978-80-974802-2-6

OBSAH

METODIKA	4
Úvod do metodiky	4
Syndrom vyhorenia	6
Riadenie stresu	12
Schopnosť orientovať sa v náročných situáciách	20
Vlny odolnosti	26
Schopnosť nadväzovať vzťahy	38
Schopnosť reflektovať svoju úroveň sebaúcty	44
Schopnosť oceniť seba a druhých	54
Umenie relaxovať	60
Strategický manažment času	68
Schopnosť zadefinovať svoje priority	76
Schopnosť delegovania a rozvoj tejto kompetencie	86
Schopnosť riadiť svoj perfekcionizmus	90
Schopnosť efektívnej komunikácie a zdieľania sa	100
MANUÁL	106
Prvotné nastavenie VR okuliarov Meta Quest 2	107
Inštalácia aplikácie	116
Aktivity v aplikácii VR Resilient	120
1. Výber aktivít	121
2. Maľovanie	127
3. Vedená praktika	135
4. Týždenný harmonogram	139
O TVORCOCH	144
O PROJEKTE	147

ÚVOD DO METODIKY

Práve ste otvorili VR RESILIENT - Metodiku vzdelávania pracovníkov s mládežou zameranú na predchádzanie stresu a vyhoreniu u mladých lídrov s využitím simulačných aktivít virtuálnej reality.

Naším cieľom je ponúknuť pracovníkom s mládežou a mládežníckym vedúcim podporu pri tvorbe preventívneho prostredia pred vyhorením u mladých lídrov, ktorí dlhodobo a systematicky pracujú s rovesníkmi alebo s deťmi pri ich osobnostnom rozvoji. Táto činnosť si vyžaduje veľa úsilia a energie, čo môže spôsobiť pri ich činnosti pocity znechutenia a vyhorenia.

Veríme, že vám ponúkneme inšpiráciu, nápady a povzbudenie ako viesť mladých ľudí tak, aby predchádzali vlastnému vyhoreniu pri svojej práci, zvládali stresové situácie a depresívne zážitky. Ponúknutá metodická publikácia obsahuje niekoľko vzdelávacích blokov vedených metódami neformálneho vzdelávania s využitím virtuálnej reality. Je zameraná na podporu duševného zdravia mladých ľudí.

Na tvorbe tejto metodiky sa podieľali odborníci na neformálne vzdelávanie, psychologické služby a tvorcovia virtuálnej reality zo Slovenska, Česka a Chorvátska.

O vzdelávacích blokoch

Na nasledujúcich stránkach nájdete finálne vzdelávacie bloky, ktoré môžete začať používať vo svojej práci s aktívnymi mladými ľuďmi pri predchádzaní ich vyhorenia. Jednotlivé vzdelávacie bloky metodiky využívajú aj simulačné aktivity, ktoré nájdete v aplikácii virtuálnej reality s názvom VR Resilient. Aplikáciu je možné stiahnuť do okuliarov virtuálnej reality, Oculus Quest 2, ktorú nájdete na nasledujúcom linku (<https://lnk.sk/nogi>) alebo QR kóde:



VR aplikácia sa skladá z piatich simulačných aktivít, ktoré sú označené ako VR zážitky. Ide o aktivity: výber činností, maľovanie, týždenný harmonogram, vedené praktiky zamerané na bránicové dýchanie a svalovú relaxáciu a videorozhovor.

Podrobný popis jednotlivých simulačných aktivít, ich benefity, návod na použitie a ďalšie informácie nájdete v publikácii „Manuál pre pracovníkov s mládežou ako implementovať vzdelávacie bloky, metodiku so simulačnými aktivitami virtuálnej reality do práce s mladými lídrami“.

Jednotlivé vzdelávacie bloky metodiky využívajú nasledovne VR zážitky:

Syndróm vyhorenia

- VR zážitok: Videorozhovor
- VR zážitok: Maľovanie
- VR zážitok: Výber činností

Riadenie stresu

- VR zážitok: Vedená praktika (Svalová relaxácia)
- VR zážitok: Týždenný harmonogram
- VR zážitok: Výber činností

Schopnosť orientovať sa v náročných situáciách

- VR zážitok: Výber činností

Vlny odolnosti

- VR zážitok: Maľovanie
- VR zážitok: Vedená praktika (Bránicové dýchanie)
- VR zážitok: Výber činností

Schopnosť nadväzovať vzťahy

- VR zážitok: Týždenný harmonogram
- VR zážitok: Maľovanie
- VR zážitok: Výber činností

Schopnosť reflektovať svoju úroveň sebaúcty

- VR zážitok: Týždenný harmonogram
- VR zážitok: Výber činností

Schopnosť oceniť seba a druhých

- VR zážitok: Týždenný harmonogram
- VR zážitok: Výber činností

Umenie relaxovať

- VR zážitok: Vedená praktika (Bránicové dýchanie)
- VR zážitok: Maľovanie
- VR zážitok: Výber činností

Strategický manažment času

- VR zážitok: Týždenný harmonogram
- VR zážitok: Výber činností

Schopnosť zdefinovať svoje priority

- VR zážitok: Týždenný harmonogram
- VR zážitok: Výber činností

Schopnosť delegovania a rozvoj tejto kompetencie

- VR zážitok: Výber činností

Schopnosť riadiť svoj perfekcionizmus

- VR zážitok: Týždenný harmonogram
- VR zážitok: Výber činností

Schopnosť efektívnej komunikácie a zdieľania sa

- VR zážitok: Týždenný harmonogram
- VR zážitok: Výber činností

Ďakujeme všetkým odborníkom, ktorí sa podieľali na tvorbe metodiky a vytvorení aplikácie virtuálnej reality.





SYNDRÓM VYHORENIA

Ciele bloku

- chápať, čo je to syndróm vyhorenia a aké sú jeho príčiny
- vedieť rozpoznať príznaky a spúšťače vyhorenia
- poznať svoje hodnoty a ciele a vedieť, ako podľa nich žiť
- rozvíjať postoje na stanovenie cieľov a reflektovať nad osobným a profesionálnym rozvojom

Skupina

5 – 20 účastníkov

Materiál

- perá
- otázky o hodnotách (*príloha č. 1*)
- hodnoty v mojom živote (*príloha č. 2*)
- mesačné ciele (*príloha č. 3*)

Dĺžka v minútach

100 min.

Zhrnutie

Aktivita 1: Úvod a lámanie ľadu

Aktivita 2: Hodnoty

Aktivita 3: Vyhorenie

Aktivita 4: Budúce ja

Inštrukcie

Aktivita 1: Úvod a lámanie ľadu (25 min.)

Školiteľ všetkých privíta a otvorí tému stretnutia: "Témou dnešného stretnutia je vyhorenie. Pravdepodobne už o ňom máte nejakú predstavu, ale dnes sa presne dozvieme, čo to je, prečo k nemu dochádza a ako mu predchádzať."

Školiteľ rozdelí účastníkov do dvojíc a pripraví si otázky o hodnotách (*príloha č. 1*). Z prílohy vystrihne každú otázku a premieša ich na podlahe otočené smerom nadol tak, aby si každý účastník mohol vybrať jeden papier. Ak je skupina väčšia ako 10 účastníkov, príloha by sa mala vytlačiť dvakrát alebo viackrát, aby bolo dostatok otázok pre každého. Školiteľ dá účastníkovi na túto úlohu niekoľko minút.

Školiteľ predstaví aktivitu: "Pri tomto ľadoborci sa navzájom predstavíme a odpovieme na niekoľko osobných otázok v dvojici. Začneme tiež diskutovať o tom, čo je pre nás v živote dôležité. Vyberte si jednu otázku z podlahy a ak sa vám nepáči alebo máte pocit, že sa o nej nechcete rozprávať s osobou z vašej dvojice, vyberte si inú."

Keď obaja členovia z každej dvojice skončia s odpoveďou na svoju otázku, školiteľ položí otázky a začne krátku diskusiu:

- Koľko z vás si vybralo inú otázku?
- Je ťažké hovoriť o veciach, na ktorých záleží?

Aktivita 2: Hodnoty (30 min.)

Školiteľ vysvetlí, čo sú hodnoty, prečo sú dôležité a ako nás sprevádzajú životom: "Hodnoty sú typom cieľov, ktoré sa nikdy nedajú úplne dosiahnuť. Predstavte si, že "byť dobrým priateľom" je všeobecná hodnota. Túto hodnotu síce nikdy nenaplníte, ale na ceste k tomu, aby ste boli dobrým priateľom, môžete robiť veci alebo sa správať spôsobom, ktorý k tejto hodnote vedie. Môžete napríklad "pomôcť priateľovi v ťažkej situácii", "navštíviť priateľa v nemocnici" alebo "popriať priateľovi všetko dobré k narodeninám". Tento príklad nám ukazuje, že hodnoty predstavujú všeobecný smer, ktorým sa chceme uberať, zatiaľ čo ciele sú jednotlivé body na tejto ceste. Ciele sú konkrétne veci, ktoré môžeme "urobiť", "dosiahnuť" alebo "dokončiť", zatiaľ čo hodnoty nás vedú životom. Hodnoty odrážajú náš zmysel pre to, čo je správne a čo nie, alebo ako by veci mali byť. Hodnoty sú dôležité, pretože usmerňujú naše správanie počas dlhého časového obdobia a uvedomenie si našich hodnôt nám objasňuje, aké správanie je pre náš život užitočné a žiaduce. Keď žijeme podľa svojich hodnôt, náš život sa stáva harmonickým a cítime vnútornú spokojnosť. Niektoré z bežných hodnôt sú: byť láskavý, byť trpezlivý, byť vďačný, byť lojálny, byť úctivý, byť vytrvalý, byť zhovievavý. Toto sú len príklady hodnôt a je ich oveľa viac."

Keď skupina získa kontext o hodnotách, školiteľ ponúkne účastníkom hárok o hodnotách (*príloha č. 2*). Úlohy na hárku ma zodpovedať každý účastník.

Keď účastníci dokončia úlohu, školiteľ im položí otázky, ktorými sa začne diskusia:

- Bolo pre vás ťažké napísať hodnoty v týchto 5 sférach?
- V ktorej sfére ste mali najnižšiu mieru zhody s hodnotami? Čo si myslíte, prečo je to tak?

Aktivita 3: Vyhorenie (30 min.)

Školiteľ predstaví význam pojmu "vyhorenie", spúšťače a príznaky vyhorenia:

Syndróm vyhorenia existuje pravdepodobne tak dlho, odkedy existuje práca. Je to stav emocionálneho, fyzického a duševného vyčerpania spôsobeného nadmerným a dlhodobým stresom. Syndróm vyhorenia súvisí najmä s pracovným prostredím, ale často sa vyskytuje pri súbehu viacerých faktorov, t. j. keď aj iné sféry života nie sú v rovnováhe s našimi hodnotami. Stáva sa to vtedy, keď sa človek cíti preťažený, emocionálne vyčerpaný a neschopný plniť neustále požiadavky. S pokračujúcim stresom začne osoba strácať záujem a motiváciu vykonávať určité činnosti v škole/vysoké škole/práci, ktoré pred výskytom vyhorenia bez problémov vykonávala.

Bežné príznaky vyhorenia:

- pocit únavy alebo vyčerpania po väčšinu času
- pocit bezmocnosti, uväznenia a/alebo porážky
- pocit odosobnenia/osamelosti vo svete
- cynický/negatívny pohľad na svet
- pochybnosti o sebe samom
- odkladanie povinností (prokrastinácia) a dlhšie trvajúce vybavovanie vecí
- pocit zahltenosti

Ak človek ignoruje príznaky vyhorenia, mohlo by to v budúcnosti spôsobiť ďalšie poškodenie jeho fyzického a duševného zdravia a mohlo by sa to preniesť zo študijnej/pracovnej sféry aj do iných oblastí života, napríklad do vzťahov s rodinou a priateľmi. Ak teda zažívate vyhorenie a máte problém nájsť cestu von alebo máte podozrenie, že môžete mať aj duševné ochorenie, napríklad depresiu, vyhľadajte pomoc a vnesť do života nové aktivity.



V tejto chvíli sa vám vyhorenie pravdepodobne zdá dostatočne stresujúce na to, aby ste sa pýtali, či sa z neho niekedy dokážete dostať. Dobrou správou je, že existujú spôsoby, ako sa od neho spamätať a naučiť sa opäť si užívať každodenný život.

Na začiatok musíte byť k sebe úprimní a vyhorenie rozpoznať, stačí si pozrieť zoznam príznakov a odhadnúť, ako veľmi sa vo vašom živote vyskytujú, málo alebo veľa. Rôzni ľudia zvládajú stres a vyhorenie rôzne. Niektorí potrebujú viac spánku, niektorí viac fyzickej aktivity, niektorí viac sociálnych kontaktov, niektorí viac času v prírode a niektorí potrebujú individuálnu alebo skupinovú prácu vo forme psychoterapie. Všetci títo ľudia však majú jedno spoločné, potrebujú vo svojom živote niečo zmeniť a tieto zmeny musia uskutočniť a odovzdať sa im. Jedným zo spôsobov, ako to urobiť, je stanoviť si akčný plán s realistickými cieľmi. Nepreceňujte svoje možnosti, radšej si stanovte nejaký malý cieľ, o ktorom ste si takmer istí, že ho splníte.

Po diskusii o vyhorení školiteľ požiadava účastníkov, aby si pozreli svoj vyplnený hárok z aktivity 2 (*príloha č. 2*) a napísali, čo by mohli urobiť v nasledujúcom mesiaci (vo forme malých, dosiahnuteľných cieľov), aby boli viac v súlade so svojimi hodnotami. Školiteľ dá každému účastníkovi nový hárok: Mesačné ciele (*príloha č.3*).

Aktivita 4: Budúce ja (15 min.)

Školiteľ požiadava účastníkov, aby zavreli oči, ak je im to príjemné, a ak nie, aby svoj pohľad upriamili nižšie, smerom k podlahe. Potom školiteľ vedie účastníkov krátkou vizualizáciou na základe nasledujúcich otázok:

- Aké správanie ma môže priblížiť k mojim hodnotám v práci/štúdiu?
- Ako si predstavujem svoj život, keď je plne v súlade s mojimi hodnotami?
- Ako bude vyzeráť môj život o 5 rokov, ak sa nerozhodnem správať spôsobom, ktorý ma vedie k mojim hodnotám?
- Ako bude vyzeráť môj život o 5 rokov, ak sa rozhodnem správať spôsobom, ktorý ma vedie k mojim hodnotám?
- Čo urobíte DNES?

Po vizualizácii školiteľ požiadava účastníkov, aby pomaly otvorili oči, keď budú pripravení, a aby sa trikrát zhlboka nadýchli.

Prílohy

Príloha č. 1: Otázky o hodnotách

1. Aký je zmysel tvojho života?
2. O čom si sníval, keď si bol dieťa?
3. V čo dúfaš?
4. Kto je najmúdrejší človek, ktorého poznáš?
5. Čo pre teba znamená milovať?
6. Ako sa tvoje hodnoty líšia od hodnôt tvojej rodiny?
7. Čo pre teba znamená priateľstvo?
8. Čo podľa teba vytvára dobrý život?
9. Čo by si robil, keby si bol bohatý?
10. Čo si sa naučil z ťažkých skúseností?





Príloha č. 2: Hodnoty v mojom živote

Táto aktivita je rozdelená na 5 sfér vášho života, ktoré určujú 5 oblastí hodnôt. Do každej kategórie napíšte, čo je pre vás dôležité a akým človekom by ste chceli byť, keby neexistovali žiadne prekážky. Snažte sa napísať svoje osobné hodnoty, nie nevyhnutne to, čo sa považuje za žiaduce. Ak vám niektoré otázky robia ťažkosti, môžete ich preskočiť a vrátiť sa k nim neskôr.

1. Hodnoty v mojich rodinných vzťahoch

2. Hodnoty v mojom spoločenskom živote

3. Hodnoty môjho psychofyzického zdravia

4. Hodnoty v mojej práci/štúdiu

5. Hodnoty v mojom voľnom čase

Keď skončíte s písaním svojich hodnôt, ohodnoťte od 1 do 10, ako je váš život v súčasnosti v súlade s vašimi hodnotami (1 – nie je v súlade, 10 – je veľmi v súlade).

1. Hodnoty v mojich rodinných vzťahoch

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Hodnoty v mojom spoločenskom živote

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Hodnoty môjho psychofyzického zdravia

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Hodnoty v mojej práci/štúdiu

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Hodnoty v mojom voľnom čase

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príloha č. 3: Mesačné ciele

1. Aby som sa vo svojich rodinných vzťahoch viac držal hodnôt, tak ja tento mesiac:

2. Aby som sa vo svojom spoločenskom živote viac držal hodnôt, tak ja tento mesiac:

3. Aby som bol viac v súlade s hodnotami svojho psychofyzického zdravia, tak ja tento mesiac:

4. Aby som bol vo svojej práci/štúdiu viac v súlade s hodnotami, tak ja tento mesiac:

5. Aby som sa vo svojom voľnom čase viac držal hodnôt, tak ja tento mesiac:





RIADENIE STRESU

Ciele bloku

- rozumieť tomu, čo je stres a čo ho spôsobuje
- rozumieť tomu, ako stres ovplyvňuje ich pohodu
- schopnosť rozpoznať príznaky stresu
- vedieť sa uzemniť proaktívnou reakciou na stresové situácie
- vedieť, ako zvýšiť povedomie a sústredenie sa na prítomný okamih
- rozvíjať postoje zamerané na odolnosť voči fyzickému a psychickému stresu

Skupina

5 – 20 účastníkov

Materiál

- 2 fixky/zvýrazňovače, povrázok, lepiaca páska, nožnice, papiere A4, perá, flipchart
- Ľudská silueta (*príloha č. 1*)
- Uzemnenie prostredníctvom 5 zmyslov (*príloha č. 2*)

Dĺžka v minútach

110 min.

Zhrnutie

Aktivita 1: Predstavenie a energizér

Aktivita 2: Čo je stres?

Aktivita 3: Zvyšovanie povedomia o strese a stresových situáciách

Aktivita 4: Uzemnenie

Inštrukcie

Aktivita 1: Predstavenie a energizér (20 min.)

Školiteľ všetkých privíta a otvorí tému stretnutia: "Dnes budeme hovoriť o strese – pocite nervozity alebo úzkosti, s ktorým sa v určitých situáciách stretávame všetci. Každý sa naučí rozpoznať situácie, ktoré ho dostávajú do stavu stresu. Okrem toho sa dozvieme niekoľko spôsobov, ktoré nám môžu pomôcť proti nemu bojovať. Na začiatku vnesieme do nášho tela energiu pomocou aktivity s názvom Prepoj sa."

Školiteľ rozdelí účastníkov do dvoch skupín tak, že každý z účastníkov v kruhu hovorí číslo 1 alebo 2, až kým sa nedostane na koniec kruhu. Keď sú účastníci rozdelení do skupín, do každej skupiny dá 1x fixku/zvýrazňovač a povrázok. Školiteľ vysvetlí pravidlá aktivity.

Aktivita pozostáva z dvoch fáz: prípravy materiálov a dohody o taktikách realizácie aktivity.

Úloha č. 1 pre každú skupinu: Prvým krokom je oblepenie zvýrazňovača/fixky lepiacou páskou okolo vrchnáka tak, aby sa počas aktivity neotvoril a priviazanie dlhého povrazu okolo vrchnáka fixky.

Úloha č. 2: Keď má skupina úlohu č. 1 zrealizovanú, môže sa postaviť do rovnej rady a podávať zvýrazňovač s povrázkom cez oblečenie každého účastníka tak, aby zvýrazňovač s povrázkom vchádzal cez jeden rukáv a vychádzal cez druhý rukáv, a potom sa podával ďalšej osobe až do konca rady.



Aktivita sa končí, keď sa zvýrazňovač s povrázkom odovzdá od prvej osoby poslednej osobe v skupine, t. j. keď je celá skupina spojená zvýrazňovačom a povrázkom. Vyhráva skupina, ktorá tak urobí ako prvá. Je však potrebné dať druhej skupine čas na dokončenie hry a v prípade potreby jej pomôcť (*príloha č. 1*).

Skôr než skupiny začnú realizovať úlohu č. 2, môžu sa dohodnúť na stratégii podávania zvýrazňovača s povrázkom.

Poznámka pre školiteľa: Nechajte skupiny vymyslieť vlastnú stratégiu pretahovania zvýrazňovača s povrázkom – možno si každý prevlečie povrázok cez svoj vlastný rukáv, možno jeden rýchly človek prevlečie povrázok cez celú skupinu (v tomto prípade zdôraznite, že je v poriadku, ak niektorému z účastníkov vadí dotyk inej osoby, v takom prípade to môže urobiť sám).

Aktivita 2: Čo je stres? (30 min.)

Keď sa účastníci cítia nabití energiou, rozdelia sa do 5 skupín (ak je účastníkov 20). Školiteľ požiada každú skupinu, aby uskutočnila brainstorming a napísala svoje odpovede na papier vo forme 1 – 3 slov na otázky:

- Čo nám spôsobuje stres?
- Aké sú zdroje stresu?
- Viete, čo je to frustrácia?
- Čo spôsobuje frustráciu?

Po tom, ako každá skupina skončí, školiteľ požiada jednu osobu z každej skupiny, aby prečítala všetky odpovede, ktoré si spoločne vymysleli.

Po tom, ako každá skupina odprezentuje svoje odpovede, školiteľ požiada každú skupinu, aby vytvorila definíciu toho, čo je to stres zo slov z predchádzajúceho kroku. Keď sú skupiny hotové, každá skupina prečíta svoju definíciu a školiteľ iniciuje diskusiu o definíciách vo veľkej skupine. Po skončení diskusie školiteľ napíše definíciu stresu na flipchart: "Stres – Nervozita, napätie, neistota alebo strach, ktoré pociťujeme všetci z času na čas."

Aktivita 3: Zvyšovanie povedomia o strese a stresových situáciách (40 min.)

Školiteľ dá každému účastníkovi hárok – Ľudská silueta (*príloha č. 2*) a požiada ich, aby napísali a označili na kresbu:

- Ktoré situácie sú pre vás zdrojom stresu?
- Ktoré situácie sú pre vás stresujúce?
- Kde vo svojom tele pociťujete stres?

Keď účastníci dopíšu, školiteľ položí niekoľko otázok, aby inicioval diskusiu.

- Bola táto úloha pre vás ľahká alebo ťažká? Prečo?
- Aká časť tejto úlohy bola najťažšia?

Školiteľ zdôrazňuje, že samotná udalosť je len potenciálnym zdrojom stresu alebo stresorom a výskyt a intenzita stresu závisí od toho, ako situáciu vnímame.

Školiteľ urobí krátku prednášku o strese, zdrojoch stresu a stresoroch (*príloha č. 3*).



Aktivita 4: Uzemnenie (20 min.)

Školiteľ účastníkom ukáže a vysvetlí stratégiu, ktorú možno vykonať kedykoľvek a kdekoľvek, ktorá im pomôže zvládať stres: "Stres a zlé myšlienky sa objavujú, keď sa prestávame sústrediť na veci, ktoré robíme. Ľahko sa nám stane, že sa naša myseľ zatúla a začne sa rozptyľovať inými vecami v našom tele alebo tíme, čo sa deje vo svete okolo nás. Keď sa deje veľa zmien, je ľahké cítiť sa zahltené. Preto je najdôležitejšie znovu sa začať sústrediť na to, čo robíme, a najjednoduchší spôsob, ako sa uzemniť, je prostredníctvom našich 5 zmyslov. Je dôležité si uvedomiť, že táto stratégia slúži len na to, aby vás ochránila, kým búrka neprejde."

Školiteľ dá účastníkom hárok s 5 zmyslami (*príloha č. 4*) a usmerní ich, aby ich vyplnili:

"Táto aktivita vám pomôže venovať viac pozornosti veciam okolo vás a menej myšlienkam na minulosť alebo budúcnosť. Na začiatok sa zhlboka nadýchnite. Urobte si pohodlie, kdekoľvek sa nachádzate, v sede, v stoji alebo v ľahu. Venujte pozornosť prostrediu okolo seba na základe svojich 5 zmyslov."

Identifikujte :

- 5 vecí, ktoré môžete vidieť,
- 4 veci, ktoré môžete počuť,
- 3 veci, ktoré môžete cítiť,
- 2 veci, ktoré môžete voňať,
- 1 vec, ktorú môžete ochutnať.

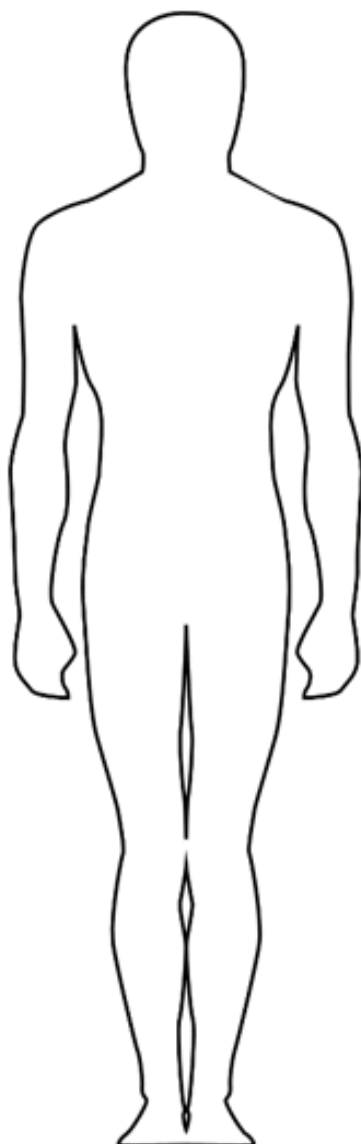
Snáď bolo toto cvičenie pre vás jednoduché. Odporúčam vám, aby ste ho praktizovali vždy, keď sa rozptýlite, v odlišnom okolí a prostredí, najmä pred náročnými úlohami alebo úlohami, ktoré vo vás vyvolávajú stres."

Prílohy

Príloha č. 1: Ako prevliekať fixku s povrázkom



Príloha č. 2: Čo je stres?





Príloha č. 3: Prednáška o strese, zdrojoch stresu a stresoroch

Stres je súbor **emocionálnych reakcií, telesných reakcií, zmien správania a presvedčenia**. Vzniká vtedy, keď nejakú udalosť vyhodnotíme ako **nebezpečnú alebo znepokojujúcu**.

Stresor je samotná udalosť, t. j. vonkajší vplyv.

Stresor (udalosť) → Stres (odhad) → Reakcie (TSR – Traumatická Stresová Reakcia – okamžitá alebo môže nastať až po nej, napr. útek, boj alebo "zamrznutie" → Výsledok (PTSR – Posttraumatická Stresová Reakcia – emocionálna, fyzická, behaviorálna).

Výskyt a následky stresových situácií sú v našom živote normálne a časté! V tejto chvíli je v tejto miestnosti, v tejto budove, vo vašom okolí a na celom svete mnoho ľudí, ktorí zažívajú stres. Reakcie na stres sú očakávané a niekedy môžu byť nepríjemné. Niektorí z nás sa cítia unavení, niektorí sa nedokážu sústrediť, niektorí sú smutní alebo plačú, niektorí pociťujú hnev, niektorí majú problémy so spánkom alebo majú zmeny v chuti do jedla. Stres vysokej intenzity často ovplyvňuje telo. Môže to byť bolesť hlavy, bolesť krku a ramien, bolesť chrbta, ťažoba na hrudníku, žalúdočná nevoľnosť, napäté svaly alebo hrča v krku. Neznamená to, že reakcie zmiznú samé od seba, niekedy si musíme pomôcť jednoduchými praktikami na sústredenie a zapojenie. Ak naša reakcia trvá dlhšie ako zvyčajne a keď začne narúšať kvalitu života jednotlivca, je potrebné vyhľadať odbornú pomoc.

V každodennom živote sa najčastejšie stretávame so stresovými situáciami v našich domovoch a v práci. Je to vlastne celkom logické, pretože tam počas dňa trávime väčšinu času. Preto delíme zdroje stresu na vnútorné a vonkajšie. Zdrojmi stresu, ktoré vychádzajú z nášho vnútra, sú naša osobnosť, naše predchádzajúce skúsenosti, náš štýl práce, naše hodnoty a náš obraz o sebe samom. Vonkajšie zdroje stresu pochádzajú z prostredia, ktoré nás obklopuje, a zahŕňajú iných ľudí, činnosti alebo udalosti, s ktorými sa stretávame. Najčastejším zdrojom stresu je pracovisko, a to kvôli rôznym vnútorným a vonkajším dôvodom.

Vnútorné zdroje stresu na pracovisku vznikajú preto, že:

1. máme nerealistické očakávania od práce a od seba samého
2. nadmerne sa stotožňujeme s našimi užívateľmi a ich problémami
3. máme potrebu neustálej a úplnej kontroly nad situáciou
4. sa príliš viažeme na prácu a cítime za ňu úplnú zodpovednosť
5. sa stotožňujeme s prácou, ktorá sa stáva naším jediným zmyslom života a uistením
6. nenechávame časť práce na iných
7. sme nadmerne vytrvalí, neoblomní v dosahovaní cieľa za každú cenu
8. využívame svoj čas neefektívne
9. nemáme žiadne priority, všetko je dôležité
10. sa cítime profesionálne nekompetentní

Medzi vonkajšie zdroje stresu na pracovisku patria:

1. zdroje týkajúce sa pracovných podmienok, ako napríklad:
 - a. príliš malý, nevhodný, nevybavený pracovný priestor
 - b. vykurovanie, vlhkosť, hluk, osvetlenie
 - c. nedostatok súkromia a neustále vystavenie klientom
 - d. nedostatok priestoru na vedenie dôverných rozhovorov s klientmi



2. zdroje týkajúce sa organizácie práce, ako napríklad:
 - a. príliš dlhé každodenné vystavenie klientom
 - b. časový tlak termínov
 - c. príliš veľká zodpovednosť vo vzťahu k možnostiam riešení
 - d. nedostatok spolupracovníkov
 - e. absencia denného odpočinku
 - f. nejasná organizačná štruktúra
 - g. nejasne definované roly, úlohy, očakávania
 - h. nejasné rozdelenie práce, zodpovednosti, prekrývajúce sa zodpovednosti
 - i. nejasné pravidlá povyšovania, odmeňovania, odpočinku, privilégií
 - j. absencia odbornej prípravy v súlade s potrebami
 - k. nejasné pravidlá zastupovania neprítomnej osoby

3. zdroje týkajúce sa vzťahov s ostatnými v rámci organizácie ako napríklad:
 - a. psychosociálna klíma organizácie a typ vzájomných vzťahov, ktoré sú podporované alebo zabraňované (spolupráca vs. súťaž, rivalita vs. podpora, dôvera vs. podozrievanie, povzbudzovanie vs. potláčanie nezávislosti, povzbudzovanie pocitu stability vs. neistota, ...)
 - b. riadenie a rozhodovanie je prísne, autoritárske alebo centralizované, kde jednotlivec nemá vplyv alebo nemôže vyjadriť svoj názor
 - c. neexistuje jasná filozofia organizácie, vízia jej cieľov a zmyslu
 - d. nedostatok spätnej väzby o dosiahnutých výsledkoch a plánoch
 - e. uzavretosť organizácie voči vonkajším informáciám a skúsenostiam
 - f. absencia formálnej/neformálnej odbornej a osobnej podpory
 - g. nedostatočná podpora komunitného ducha a príslušnosti k tímu

4. zdroje súvisiace s typom práce a charakteristikami ľudí, ktorým sa pomáha, ako napr:
 - a. veľký počet ľudí na neustálu a intenzívnu pomoc
 - b. veľa problémov bez vyhliadky na dobré riešenie
 - c. emocionálne vyčerpanie v dôsledku neustáleho uvedomovania si veľkých potrieb klientov
 - d. jednotvárnosť problému populácie, s ktorou sa pracuje
 - e. nebezpečenstvo útoku na profesionála
 - f. podobnosť osobných skúseností pomáhajúceho so skúsenosťami klienta

Príloha č. 4: 5 zmyslov



- 5 vecí, ktoré môžete vidieť:.....
- 4 vecí, ktoré môžete počuť:.....
- 3 vecí, ktoré môžete cítiť:.....
- 2 vecí, ktoré môžete voňať:.....
- 1 vec, ktorú môžete ochutnať:.....

Na vlastné poznámky.



SCHOPNOSŤ ORIENTOVAŤ SA V NÁROČNÝCH SITUÁCIÁCH

Ciele bloku

- vedieť, ako môže nastať stresová situácia
- vedieť, aké reakcie môžu vyvolať a aké sú dôsledky neriešenia situácií alebo naopak ich eskalácie
- naučiť sa správne techniky a postoje potrebné na účinné riešenie náročných situácií, na zlepšenie tímovej spolupráce

Skupina

15 – 20 účastníkov

Materiál

- papiere
- ceruzky
- fixky
- flipchart

Dĺžka v minútach

120 min.

Zhrnutie

Aktivita 1: Úvod

Aktivita 2: Riešenie stresových situácií

Aktivita 3: Alegória

Inštrukcie

Aktivita 1: Úvod

Školiteľ vyzve účastníkov, aby sa podelili o svoje spôsoby zvládania náročných stresových situácií v práci s mládežou.

Po spoločnej diskusii povie školiteľ účastníkom niekoľko tipov a trikov, ktoré im môžu pomôcť zvládať stresové situácie bez toho, aby ste sa dostali do negatívneho kruhu vyhýbania sa problémom alebo vystupňovania konfliktov (jednotlivé hlavné body môže mať predom napísané na flipcharte):

- Pochopenie svojich emócií a ovládanie sa: Všetci máme emócie a to je v poriadku! Je však dôležité vedieť, ako s nimi zaobchádzať. Naučiť sa ovládať svoje emócie vám pomôže reagovať rozumným a neimpulzívnym spôsobom.
- Aktívne počúvanie: keď sa cítite preťažení alebo vystresovaní, porozprávajte sa s niekým o tom, čo prežívate. A nezabudnite počúvať druhých! Empatické počúvanie môže budovať silné vzťahy a zlepšovať komunikáciu.
- Racionálne zhodnotenie problému: Ak máte pocit, že sa na vás rúca celý svet, skúste si položiť otázky. Čo presne vás stresuje? Aký je najhorší a najlepší možný scenár? Vďaka tomu sa vám problém môže zdať znesiteľnejší.
- Hľadanie alternatív a riešení: Namiesto toho, aby ste sa sústredili na to, čo sa deje zle, skúste nájsť alternatívne pohľady a možnosti. Priatelia, kolegovia a predchádzajúce úspešné skúsenosti vám môžu byť sprievodcom.

- Racionálne rozhodovanie: pri hľadaní riešení sa zamerajte na logiku a dlhodobé ciele. Nechcete len krátkodobý únik, ale trvalé riešenie.
- Krok za krokom k zmene: vyberte si kroky, ktoré vám pomôžu vyriešiť problém. Budte realistickí a použite metódu SMART ("špecifický, merateľný, dosiahnuteľný, relevantný, časovo ohraničený").
- Učenie a pozorovanie: Zvážte, čo funguje a čo nie, a v prípade potreby buďte otvorení ďalším úpravám.
- Podpora a zdieľanie: Otvorená komunikácia je kľúčom k pozitívnemu prostrediu.

Školiteľ následne účastníkov upozorní: „Nezabudnite na to, že zvládanie stresu je proces, ktorý si musí každý nájsť sám. Je to cesta k osobnému rastu a rozvoju a vždy stojí za to. Buďte otvorení zmenám a učeniu sa a nájdite si vlastný spôsob, ako zvládať životné výzvy.“

Aktivita 2: Riešenie stresových situácií

Školiteľ účastníkom predstaví problematiku pochopenia svojich vlastných emócií, sebakontroly a vyhýbania sa krízových situácií (*príloha č. 1*).

Účastníci sa rozdelia do skupín po 3. Na papier napíšu, aké stresové situácie zažili v kolektíve, aké emócie pociťovali a ako sa im podarilo situáciu vyriešiť.

V druhej fáze si vyberú jednu zo situácií, ktorú sa chcú pokúsiť vyriešiť v modelovej situácii.

Školiteľ podá účastníkom inštrukciu: „Rozhodnite sa, kto v skupine bude osobou, ktorá bude situáciu eskalovať, a osobou, ktorá bude situáciu deescalovať, tretí člen tímu bude situáciu monitorovať a zaznamenávať spätnú väzbu.“

Na konci modelovej situácie tím vysvetlí, čo sa podarilo a naopak, čo sa nepodarilo. K povzbudeniu tímu k uvažovaniu a aktívnemu zapojeniu do celého procesu, môže školiteľ použiť otázku z *prílohy č. 2*.

Aktivita č. 3: Alegória

Školiteľ vyzve účastníkov, aby si predstavili nasledujúcu krízovú situáciu:

„Predstavme si, že včely a kohúty majú spoločný priestor v blízkosti farmy. Táto poľnohospodárska oblasť je plná kvetov, ktoré sú hlavným zdrojom potravy pre včely aj kohúty. Jediným problémom je, že v dôsledku klimatických zmien je kvetinová záhrada čoraz menšia, čím sa znižuje dostupnosť potravy pre obe skupiny zvierat.“

„Včely sú v tejto situácii veľmi organizované a majú jasnú hierarchiu. Okamžite začnú komunikovať a zhromažďovať sa, aby našli nové kvety a zabezpečili dostatok potravy pre celý úľ. Ich komunikácia a tímová práca sú úžasne efektívne, čo im umožňuje rýchlo nájsť riešenia pre nové zdroje potravy. Emócie, ktoré prežívajú, sú do istej miery stresujúce, ale tímová práca a dôvera v tím ich udržiava motivované a optimistické.“

„Na druhej strane kohúty majú vo svojom krdli individuálnejší prístup a nie sú tak organizované ako včely. Keď zistia, že kvetinová záhrada je menšia a potravy je menej, začnú sa medzi sebou hádať a súperiť o to, kto má právo na potravu. Medzi emócie, ktoré prežívajú, patrí frustrácia, strach a vzájomná agresia. Ich nekoordinované a súťaživé správanie vytvára v tíme napätie, ktoré znižuje dôveru a motiváciu v celej skupine.“



Školiteľ následne podotkne, že v tejto alegorickej situácii možno vidieť to, ako rôzne prístupy a povahy ovplyvňujú tím v krízovej situácii: „Včely ukazujú, že silná tímová práca, komunikácia a dôvera môžu pomôcť prekonať stresovú situáciu a udržať motiváciu tímu. Naopak, kohúty ilustrujú, že nedostatočná spolupráca a prílišná súťaživosť môžu viesť ku konfliktom, zníženej motivácii a negatívnej atmosfére v tíme. Táto alegória nám pripomína dôležitosť vytvorenia prostredia, v ktorom je počuť hlas každého a v ktorom členovia tímu cítia podporu a motiváciu spoločne riešiť problémy.“

Školiteľ otvorí diskusiu, vyzve účastníkov, aby sa postupne podelili o jednu vec, ktorú si behom aktivity uvedomili. Môže pri tom použiť nasledovné otázky:

- Čo ste si uvedomili počas cvičenia?
- Ktorú techniku chcete používať vo svojom prostredí na riešenie konfliktov?
- Ktorú techniku považujete za ťažkú a máte pocit, že ju neovládate?
- Čo by vám ešte pomohlo v tréningu?

Prílohy

Príloha č. 1: Teoretický podklad k aktivite č. 2

Pochopenie emócií

- Zvládanie emócií a reakcií: Emócie sú súčasťou nášho každodenného života a to je v poriadku! Dôležité je byť v súlade s našimi emóciami a nezabúdať na ich vplyv na naše správanie. Naučiť sa porozumieť svojim emóciám a tomu, ako ovplyvňujú naše reakcie a reakcie druhých, môže byť kľúčom k zlepšeniu našich medziľudských vzťahov.
- Konštruktívna komunikácia: Pri riešení konfliktov a problémov v tíme je dôležité eliminovať argumentačné chyby, ktoré môžu situáciu ešte zhoršiť. Namiesto toho sa môžeme zamerať na konkrétnu situáciu (namiesto osobných útokov sa zamerajte na konkrétne správanie alebo situáciu, ktorá spôsobila problém) či vypočuť si druhú stranu (dajte priestor druhým, aby vyjadrili svoje pocity a názory, a aktívne ich počúvajte, nakoľko to pomáha budovať dôveru a rešpekt medzi členmi tímu).
- Spresnite problém: Pokúste sa identifikovať, čo presne spôsobuje stres alebo konflikt, a položte otázky, ako napríklad: "V čom konkrétne spočíval problém?". a "Ako môžeme tento problém vyriešiť?".
- Hľadanie spoločných riešení: Namiesto toho, aby ste sa sústredili na negatívne aspekty situácie, skúste spoločne hľadať alternatívne pohľady a riešenia.
- Rešpekt a empatia: Vždy nezabúdajte rešpektovať druhých ľudí a snažte sa vžiť do ich situácie. To pomôže vytvoriť pozitívne prostredie pre konštruktívnu komunikáciu.

Sebakontrola

- Kontrola impulzov: Sebakontrola znamená schopnosť ovládať svoje reakcie v situáciách, ktoré vyvolávajú silné emócie. Na upokojenie mysle a zníženie emocionálnej reaktivity môžeme použiť metódy všímavosti a relaxácie. Precvičovanie všímavosti a relaxačných techník môže pomôcť upokojiť myseľ a zvládnuť stresové situácie.
- Pred reakciou si urobte krátku prestávku: Predtým, ako zareagujete impulzívne, venujte chvíľu času premýšľaniu o tom, aká reakcia je najlepšia.
- Zamerajte sa na konkrétne správanie alebo situáciu: Namiesto všeobecných útokov zamerajte svoju kritiku na konkrétne správanie alebo situáciu. Pomôže vám to vyhnúť sa vytváraniu nepriateľského prostredia.

Vyhýbanie sa krízovým situáciám

- Proaktívna komunikácia: Predchádzanie krízovým situáciám je kľúčom k udržaniu harmonického pracovného prostredia. Otvorená komunikácia, v ktorej oznamujeme svoje potreby a obavy, môže zabrániť nedorozumeniam.
- Konštruktívna spätná väzba: keď sa vyskytnú problémy, mali by sme s nimi konštruktívne pracovať. Poskytovanie konštruktívnej spätnej väzby a rešpektovanie názorov iných je kľúčom k riešeniu problémov a udržaniu pozitívnych výsledkov.





Príloha č. 2: Pomocné otázky

Ak školiteľ alebo niekto z tímu rozpozná zvýšené napätie, alebo konflikt medzi členmi tímu:

Otázka: "Všimli ste si medzi sebou nejaké napätie alebo konflikty?"

Školiteľ následne vyberie pokojné miesto, kde sa môžu členovia daného tímu porozprávať o svojich pocitoch a pohľadoch. Je dôležité, aby mal každý člen tímu možnosť podeliť sa o svoje pocity a pohľady bez vyrušenia.

Otázka: "Čo si myslíte o súčasnej situácii? V čom je podľa vás problém?"

Školiteľ sa pomocou upokojujúcich techník snaží znížiť emočné napätie a nervozitu.

Otázka: "Ako sa teraz cítite? Je niečo, čo vám pomôže upokojiť sa?"

Školiteľ vyzve účastníkov, aby sa pokúsili identifikovať hlavný problém či záležitosť, na ktorej sa zhodnú.

Otázka: "Čo si myslíte, že by sme mali riešiť ako hlavný problém?"

Školiteľ povzbudzuje členov tímu, aby navrhli rôzne spôsoby riešenia problému.

Otázka: "Aké máte nápady, ako by sme mohli túto situáciu vyriešiť?"

Školiteľ vyberie najlepšie riešenie, ktoré bolo spomenuté v diskusii, a ktoré všetci podporili.

Otázka: "Ktoré riešenie sa zdá byť najvhodnejšie a aký je váš názor?"

Školiteľ s účastníkmi následne zostaví konkrétny plán toho, ako riešenie implementovať a vyzve účastníkov, aby porozmýšľali o tom, ako by mohli podobným problémom predchádzať.

Otázka: "Aké konkrétne kroky podnikneme a ako môžeme zabrániť podobným situáciám v budúcnosti?"

Cieľom tohto štruktúrovaného prístupu je viesť tím k spoločnému porozumeniu, konštruktívnej diskusii a hľadaniu účinných riešení.

Na vlastné poznámky.





VLNY ODOLNOSTI

Ciele bloku

- chápať koncept psychologické flexibility
- poznať adaptívne stratégie
- ovládať manažment nálad a afektov
- ovládať expresívne relaxačné techniky

Skupina

5 – 20 účastníkov

Materiál

- kancelárske potreby
- flipchartový stojan
- papier
- fixky
- časopisy
- nožnice
- lepidlo
- vytlačené prílohy

Dĺžka v minútach

160 min.

Zhrnutie

Aktivita 1: Úvod a aktivita na prelomenie ľadov
Aktivita 2: Čo je odolnosť a ako sa stať psychicky flexibilným
Aktivita 3: Moje doterajšie zdroje odolnosti – sebahodnotenie
Aktivita 4: Zoznam mojich silných stránok
Aktivita 5: V očiach pozorovateľa
Aktivita 6: Pohľad do budúcnosti
Aktivita 7: Skutky láskavosti
Aktivita 8: Monodráma
Aktivita 9: Pozitívne prerámčovanie
Aktivita 10: Výnimky
Aktivita 11: Súbor nástrojov na zvládanie problémov

Inštrukcie

Aktivita 1: Úvod a aktivita na prelomenie ľadov (10 min.)

Školiteľ požiada účastníkov, aby (v tichosti) vybrali tvar (*príloha č. 1*), s ktorým sa najviac stotožňujú. V malých skupinách (rovnakých alebo rôznych "útvarov") požiadajte účastníkov, aby porozprávali o tom, prečo sa s daným tvarom stotožnili.

Školiteľ predstaví účastníkom "osobnostnú interpretáciu" každého tvaru:

- Trojuholník: Títo ľudia majú solídne základy, ale niekedy môžu byť trochu ostrí a „špicatí“.
- Štvorec: Títo ľudia sú vyrovnaní, stabilní a majú radi štruktúru. Títo ľudia radi prekonávajú problémy a prechádzajú od jednej úlohy k druhej.
- Kruh: Títo ľudia sú duchovne založení a trochu introvertní

Aktivita 2: Čo je odolnosť a ako sa stať psychicky flexibilným (15 min.)

Školiteľ otvorí brainstorming o tom, čo je psychologická odolnosť a diskusiu:

- Čo pre nich znamená pojem psychologická odolnosť?
- Čo je to psychologická flexibilita?
- Ako ju dosiahnuť?
- Ako rozpoznávajú u seba a u druhých, že sú odolní alebo nie sú odolní?

Po brainstormingu zhrnie dané informácie o odolnosti. Školiteľ môže informácie spracovať aj do PPT prezentácie podľa prílohy č. 2. Zameria sa na cieľovú skupinu a jej poznatky, podľa toho ide do hĺbky témy.

Aktivita 3: Moje doterajšie zdroje odolnosti – sebahodnotenie (20 min.)

Školiteľ poskytne účastníkom inštrukciu: "Pred vami je SWOT analýza vašich silných stránok, ktoré máte. Vašou úlohou je zamyslieť sa a pokúsiť sa vyplnením tabuľky zistiť, aké sú vaše silné stránky (príloha č. 3)."

Aktivita 4: Zoznam mojich silných stránok (20 min.)

Školiteľ podá inštrukciu: "Každý človek má talent a silné stránky, ktoré môže ďalej rozvíjať. Nasledujúci zoznam (príloha č. 4) predstavuje 24 silných stránok/talentov. Vašou úlohou je ohodnotiť každú silnú stránku od 1 do 24 podľa toho, nakoľko sa na vás každá z nich vzťahuje (1 je moja hlavná silná stránka, 24 je moja najmenej rozvinutá silná stránka). Použite pri tom poskytnutý materiál (príloha č. 4).

Po ukončení úlohy rozdelí školiteľ účastníkov do malých skupín a vedie ich k diskusii o procese tvorby zadanej úlohy. Zodpovedať majú na otázky:

- Bolo pre vás ťažké ju splniť?
- Čo bolo ľahké/ťažké?
- Ako ste si vybrali svoje hlavné talenty a silné stránky?

Aktivita 5: V očiach pozorovateľa (10 min.)

Školiteľ poskytne účastníkom inštrukciu:

Tento nástroj pomáha vidieť vaše silné stránky z pohľadu iných. Spýtajte sa svojho priateľa alebo člena rodiny na nasledujúce otázky o vás a sami na nich odpovedzte:

- Aké sú moje tri kľúčové talenty a silné stránky?
- Akým činnostiam by som sa mal venovať, aby som tieto talenty a silné stránky uplatňoval častejšie?
- V ktorých oblastiach by som podľa vás mohol byť najúspešnejší?

Porovnajte svoje chápanie seba samého s ich chápaním vás a odpovedajte na nasledujúce otázky:

- Je tam niečo prekvapujúce?
- Dozvedeli ste sa niečo nové o tom, ako vás vidia ostatní?
- Aké sú vaše hlavné silné stránky, ktoré by ste mali neustále využívať?

Nasleduje skupinová diskusia, kde sa navzájom účastníci zdieľajú so zisteniami videnie seba vlastnými očami a očami druhých.



Aktivita 6: Pohľad do budúcnosti (10 min.)

Školiteľ zadá úlohu: "Uvedte, prosím, jednu malú vec, na ktorú sa môžete tešiť v blízkej budúcnosti. Napíšte ju. Môže to byť aj taká maličkosť ako "vypiť šálku kávy" alebo "vypočuť si obľúbenú pieseň".

V skupine sa so svojou túžbou podelíte."

Aktivita 7: Skutky láskavosti (10 min.)

Školiteľ podá inštrukciu: "Odborníci na pozitívnu psychológiu tvrdia, že konanie láskavých skutkov nám pomáha stať sa odolnejšími, lepšie zvládať stres a prežívať viac šťastia. Vašou úlohou je, počas nasledujúcich dní školenia alebo počas nasledujúceho týždňa vykonať 3 jednoduché skutky láskavosti. Niektoré príklady sú: zloženie komplimentu, uvariť niekomu kávu, uvarenie jedla, poslanie pohľadnice niekomu, koho ste dlho nevideli a iné. Keď to vykonáš, zapíš si to do hárku láskavosti (*príloha č. 5*). Na konci školenia sa môžeme podeliť o pocity z vykonaných skutkov."

Aktivita 8: Monodráma (10 min.)

Školiteľ vysvetľuje: "Často sa stresujeme kvôli protichodným želaniam a potrebám. Napríklad milujeme fajčenie, ale zároveň sa cítime zle vždy, keď fajčíme, pretože to ovplyvňuje naše zdravie, vzhľad, dokonca aj emócie. Gestalt terapia používa techniku nazývanú "monodráma", pri ktorej človek (vy) v sebe rozoberá tento konflikt medzi dvoma protichodnými stranami. Predstavte si, že konflikt vo vás je medzi dvoma ľuďmi, ktorí diskutujú o tomto probléme. Zo začiatku vám to môže prísť trápne, ale táto diskusia vám môže pomôcť dostať sa k riešeniu a znížiť úroveň stresu!"

Školiteľ následne rozdelí účastníkov do dvojíc. Každá dvojica si vyberie jeden problém, ktorý niektorí z členov dvojice rieši a obaja hľadajú argumenty prečo a ako s problémom pracovať. Svoje odpovede si zapíšu do hárku argumentov (*príloha č. 6*).

Aktivita 9: Pozitívne prerámcovanie (20 min.)

Školiteľ rozdá účastníkom hárok z *prílohy č. 7* a zadá úlohu: "Zamyslite sa nad nasledujúcimi otázkami. Pozitívni psychológovia tvrdia, že pozitívne prerámcovanie zvyšuje pohodu, pretože človek sa začne sústreďovať na pozitívne myšlienky a emócie."

Po osobnom zodpovedaní si krokov sa v skupine účastníci podelia o svoje pocity z uvedenej aktivity.

Aktivita 10: Výnimky (15 min.)

Školiteľ podá inštrukciu: "Tento blok ukončíme pomocou nástroja, pri ktorom sa zameriame na pozitívne veci. Tento nástroj umožňuje identifikovať pozitívne postupy z minulosti a vniesť viac týchto postupov do vašej prítomnosti. Premýšľajte o chvíľach, keď ste sa cítili skvele, a opíšte tieto chvíle (*príloha č. 8*)."

Po realizácii aktivity školiteľ vytvorí priestor, aby sa účastníci mohli zdieľať so zaznamenanými poznatkami z vlastných pozitívnych zážitkov.

Aktivita 11: Súbor nástrojov na zvládanie problémov (20 min.)

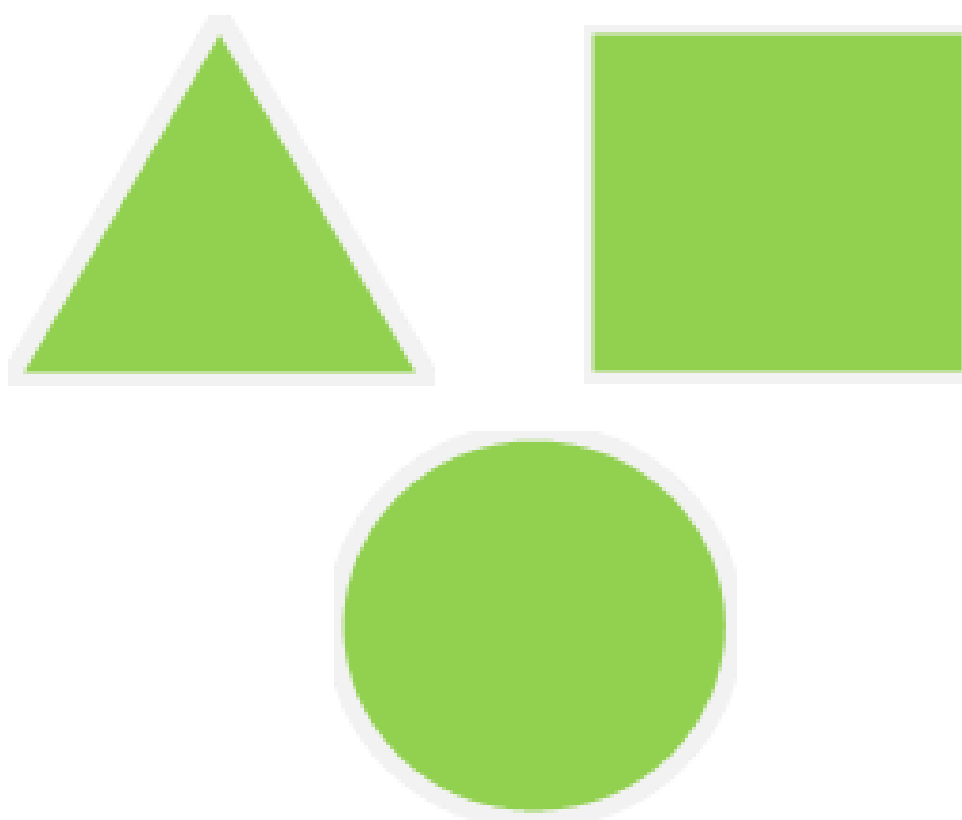
V rámci tejto aktivity nechá školiteľ účastníkov vytvoriť si osobný "Súbor nástrojov na zvládanie problémov". Poskytnite materiály, ako sú výtvarné potreby, časopisy a nožnice, a požiadajte účastníkov, aby vytvorili vizuálne znázornenie stratégií zvládania, zdrojov a podporných systémov, na ktoré sa môžu obrátiť v ťažkých časoch.

Podporí ich kreativitu, nápaditosť.

V závere bloku sa z vytvorenými výstupmi môžu účastníci navzájom podeliť a inšpirovať sa.

Prílohy

Príloha č. 1: Úvod a aktivita na prelomenie ľadov





Príloha č. 2: Môžeme budovať psychickú odolnosť

Každý z nás sa aspoň raz ocitol v situácii, ktorá bola pre nás alebo našich blízkych emocionálne náročná. V takýchto situáciách sa objavujú očakávané reakcie na stres na emocionálnej, fyzickej, kognitívnej a behaviorálnej úrovni (strach, úzkosť, zvieranie žalúdka, obavy, podráždenosť, nepokoj...). Hovoríme, že tieto reakcie sú normálnymi reakciami na nenormálne udalosti a vyskytujú sa u každého, vrátane psychicky odolných jedincov. Čo teda znamená byť psychicky odolný?

Čo je to odolnosť?

Emocionálna odolnosť—nazývaná aj emočná agilita—je schopnosť emocionálne sa odraziť od stresových situácií. Znamená to, že sa dokážete vyrovnáť s ťažkosťami alebo ich zvládnuť a pokračovať ďalej. Je to jav, ktorý umožňuje deťom a mladým ľuďom prežiť a fungovať aj napriek znevýhodneniu a rizikám, ktoré presahujú rámec bežných výziev dospelovania.

Odolnosť znamená to, že:

1. Rozumiete tomu, čo je stres a prečo ho zažívame
 2. Chápete koncept odolnosti
 3. Učíte sa o rôznych stratégiách vyrovnávania sa so nepriaznivými situáciami
- Dôkazy ukázali, že je možné identifikovať faktory, ktoré majú vplyv na emocionálne zdravie detí. Riziká môžu byť špecifické pre dieťa, jeho rodinu, prostredie (vrátane školy) a životné udalosti:
- Strata alebo separácia – v dôsledku úmrtia, odlúčenia od rodičov, rozvodu, hospitalizácie, straty priateľstva, najmä v období dospelovania, rozpadu rodiny, ktorý má za následok, že dieťa musí žiť na inom mieste;
 - Životné zmeny, napr. narodenie súrodenca, sťahovanie, zmena školy; a
 - Traumatické udalosti – týranie, násilie, nehody, zranenia, vojna alebo prírodná katastrofa.

Niektoré deti a mladí ľudia sa napriek všetkým prekážkam vyvinú v sebavedomých, kompetentných a starostlivých dospelých. Kľúčom k podpore a obnove duševného zdravia detí je preto pochopenie ochranných faktorov, ktoré robia deti a mládež odolnými.

Psychologická flexibilita

Psychologickú flexibilitu, alebo skôr jej nedostatok, dokonale opísal slávny psychológ Abraham Maslow, keď povedal: "Keď máme len kladivo, máme tendenciu zaobchádzať so všetkými vecami, akoby to boli klince." Inými slovami, keď sa budeme strnulo držať starých zaužívaných vzorov správania, bude pre nás ťažké otvoriť sa novým možnostiam a budeme sa snažiť všetko riešiť rovnakým spôsobom. A toto je v živote často nemožné a nevyhnutne to vedie k utrpeniu.

Preto môžeme povedať, že psychologická flexibilita je naša schopnosť rozpoznať a prispôbiť sa rôznym situáciám, ktoré nám život prináša. Zmeniť spôsob, akým sa na veci pozeráme, a následne prispôbiť svoje správanie spôsobom, ktorý nám umožní dosiahnuť životnú rovnováhu v oblastiach života, ktoré sú pre nás dôležité.

Ak si nerozvineme psychologickú flexibilitu, budeme sa správať (podľa Maslowa) ako automatická autoumyváreň, ktorá síce dokáže veľmi dobre umyť auto, ale k akejkoľvek inej veci vloženej do umyvárne sa bude správať rovnako, ako keby to bolo auto. Teda výsledky umývania čohokoľvek iného okrem auta budú slabé.



Faktory odolnosti

'Odolnosť nepredstavuje individuálnu vlastnosť alebo charakteristiku..... Odolnosť zahŕňa celý rad procesov, ktoré spájajú pomerne rôznorodé mechanizmy' (Rutter, 1995).

Medzi rizikovými faktormi v živote detí a podporou ich odolnosti existuje zložitá súhra. Keď sa u dieťaťa hromadia znevýhodnenia a stresujúce udalosti, potom je potrebné zabezpečiť viac ochranných faktorov alebo faktorov odolnosti ako protiváhu.

Faktory odolnosti u dieťaťa a mládeže:

- Bezpečné rané vzťahy (pripútanosť)
- Byť ženou
- Vyššia inteligencia
- Ľahký temperament v dojčenskom veku
- Pozitívny postoj, prístup k riešeniu problémov
- Dobré komunikačné schopnosti
- Plánovač, viera v kontrolu
- Humor
- Náboženská viera
- Schopnosť uvažovať

Faktory odolnosti v rodine:

- Aspoň jeden dobrý vzťah medzi rodičom a dieťaťom
- Náklonnosť
- Jasná, pevná a konzistentná disciplína
- Podpora vzdelávania
- Podporujúci dlhodobý vzťah/neprítomnosť vážnych nezhôd

Faktory odolnosti v komunite:

- Širšie podporné siete
- Dobré bývanie
- Vysoká životná úroveň
- Vysoká morálka školy s pozitívnymi zásadami správania, postojov a boja proti šikanovaniu
- Školy so silnými akademickými a neakademickými príležitosťami
- Široká ponuka pozitívnych športových/volnočasových aktivít

Procesy odolnosti sa môžu usilovať o:

- Zníženie pravdepodobnosti negatívnych reťazových reakcií vyplývajúcich z rizika;
- Podporu sebaúcty a sebestačnosti prostredníctvom dostupnosti bezpečných a podporných osobných vzťahov alebo úspechu pri plnení úloh;
- Otvorenie nových a pozitívnych príležitostí a ponúknutie zlomových bodov, v ktorých sa môže zmeniť cesta rizika.



Rodíme sa odolní?

Vieme, že šanca, že sa mladý človek alebo dospelý dostane do veľkého stresu, ktorý vedie k úzkosti alebo depresii, je kombináciou povahy a výchovy. To znamená, že na to, ako reagujeme na situácie, vplýva to, čo máme v génoch, ako sa so stresom vyrovnávajú naši rodičia, opatrovatelia, rodina, priatelia a okolnosti, ktoré v živote zažívame.

Dobrou správou je, že zručnosti na zlepšenie odolnosti sa dajú naučiť. Odolnosť sa nedá naučiť len za jednu lekciu, takže musíte byť trpezliví a byť k sebe láskaví. O odolnosti je lepšie uvažovať rovnako ako o akejkoľvek inej zručnosti a rozvíjať ju v priebehu času.

Ako spoznáte odolnosť?

Emocionálne odolných mladých ľudí nemožno identifikovať na prvý pohľad, pretože len málo záverov možno vyvodiť z fyzického vzhľadu. Malé dieťa môže mať v skutočnosti väčšiu emocionálnu odolnosť ako fyzicky silný mladistvý.

Najväčšie poznatky nám poskytuje správanie a vyjadrené myšlienky a pocity. Odolný mladý človek má alebo mal skúsenosť s rodičom alebo opatrovníkom s konzistentným, pozitívnym vplyvom. Bude mať primeranú úroveň sebavedomia, sebadôvery a zmysel pre humor. Zvyčajne budú mať okruh priateľov a budú pravidelne navštevovať školu. Školy zohrávajú dôležitú úlohu pri podpore odolnosti. Predtým, ako mladí ľudia môžu efektívne pristupovať k vzdelávaniu, musia byť uspokojené ich emocionálne potreby.

Odolný mladý človek sa v prípade obáv alebo tlaku prikláňa k riešeniu problémov a je menej pravdepodobné, že bude vykazovať extrémne prejavy násillia alebo vyhýbavé správanie.

Prečo je dôležitá emocionálna odolnosť?

Emocionálna odolnosť znamená, že dokážete zvládať úzkosť a stres spôsobom, ktorý vás neohrozuje na každodennej báze. Pre mladého človeka je to "boj proti neustálím obavám".

Naopak, ľudia, ktorí majú problém s emocionálnou odolnosťou, zažívajú úzkosť alebo stres tak intenzívne, že:

- Sa stáva jedinou vecou, na ktorú sa môžu sústrediť
- Nedovoľuje im robiť to, čo potrebujú alebo chcú robiť
- Ovplyvňuje vzťahy

Budovanie emocionálnej odolnosti zahŕňa:

- Budovanie sebaakceptácie
- Zlepšenie stratégií zvládania stresu
- Budovanie sebavedomia
- Všímovosť a sústredenie sa na prítomnosť
- Rozumné vyjadrovanie emócií
- Voľba reagovať na stres spôsobom, ktorý neublíži sebe ani okoliu

Spôsob, ako sa stať emocionálne odolným:

Akceptujte

Prvá vec, ktorú musíme praktizovať, aby sme si vybudovali emocionálnu odolnosť, je akceptácia. Keď sa situácii bránime, vynakladáme zbytočnú energiu a spôsobujeme si zbytočné utrpenie. Spomeňte si na osobu A z vyššie uvedeného príkladu s meškajúcim vlakom. Všetko to hundranie, nadávanie a kričanie spotrebuje veľa energie a pravdepodobne ju to ešte viac rozčúli. Na aký účel? Pomohlo to situácii? Nie. A jediná osoba, ktorá v tomto scenári trpela, boli oni.

Osoba B však dokázala situáciu prijať a racionálne uvažovať o tom, čo ďalej. Zostala pokojná a okrem mierneho podráždenia pravdepodobne nezažila žiadne utrpenie.

Ak sa chcete precvičovať v hľadaní akceptácie, majte na pamäti tieto myšlienky a premýšľajte o nich, keď to bude potrebné:

- Zmena je nevyhnutná: jediné, na čo sa môžeme na tomto svete spoľahnúť, je nestálosť!
- Nie sme superľudia: nepotrebujeme mať vždy všetky odpovede.
- Je v poriadku nevedieť: hoci to môže byť nepríjemné, vydržať s neistotou môže byť silná prax.
- Zostaňte otvorení tomu, čo sa objaví: ak dokážeme zostať otvorení a vnímaví voči všetkému, čo sa môže objaviť, budeme pripravení a ľahšie sa dokážeme prispôbiť nepriazni osudu.

Buďte optimistickí

Je váš pohár napoly prázdny alebo napoly plný? Optimistický prístup nám môže pomôcť budovať emocionálnu odolnosť, pretože znamená, že sa vždy pozeráme na svetlú stránku. Bez ohľadu na to, aká hrozná alebo tragická sa situácia môže na prvý pohľad zdať, vždy sa dá v nej nájsť niečo dobré.

Aj v takej bolestivej situácii, akou je smrť milovanej osoby, je možné nájsť požehnanie. I žena, ktorá pred niekoľkými rokmi stratila matku, to mohla zažiť. Keď sa trochu preniesla cez svoj smútok, dokázala sa pozrieť späť a zamyslieť sa a pozitívom straty mamy bolo, že ju zblížila s jej otcom.

Možno si myslíte, že neustálym optimizmom sa vystavujete sklamaniu. Záleží však na tom, ako sa na to pozeráte. Opäť platí, že ak niečo nedopadne podľa vašich predstáv, dá sa nájsť nejaký pozitívny aspekt? Aké ponaučenie si z toho môžete vziať? Bez ohľadu na situáciu sa vždy nájde príležitosť na rast.

Buďte prítomní

Všímovosť určite prispieva k našej emocionálnej odolnosti. Ak sa dokážeme cvičiť v plnom prežívaní prítomného okamihu s nesúdiacim uvedomovaním, môžeme skutočne stelesniť svoje myšlienky a emócie. Môžeme byť úplne v prítomnosti. Môžeme byť pripravení na všetko, čo sa objaví.

Žiť viac v prítomnosti znamená, že sa nebudeme neustále trápiť minulosťou, premýšľať nad tým, čo by bolo, keby bolo, a zaoberať sa výčitkami. Znamená to tiež, že nebudeme vytvárať katastrofické predstavy o budúcnosti a nebudeme si predstavovať scenáre, ktoré sa ešte nestali a možno sa ani nikdy nestanú.





Zavedenie všímavosti do nášho života nám pomáha získať silnejší pocit kontroly – nad našimi myšlienkami, emóciami a životom všeobecne. Vďaka všímavosti sa tiež naučíme neobviňovať druhých, keď sa veci alebo situácie pokazia. Naučíme sa prijať to, čo je, a podľa toho sa zariadiť – rovnako ako osoba B v našom príklade s meškajúcim vlakom.

Praktizujte starostlivosť o seba samého

Starostlivosť o seba nie je sebecko. V skutočnosti je nevyhnutná pre našu fyzickú, duševnú a emocionálnu pohodu. Máme len jedno telo a jeden život (ak neveríte na reinkarnáciu), preto sa oň musíme dobre starať.

Ako sa staráte o svoju fyzickú pohodu? Ste aktívny? Cvičíte? Stravujete sa a spíte dobre?

Ako je to s vašou duševnou pohodou? Čo robíte, aby ste si oddýchli alebo načerpali novú energiu? Myslite na všetko príliš intenzívne? Čo robíte, aby ste vyplli? Meditujete? Ste kreatívny?

A čo vaša emocionálna pohoda? Ako sa prejavujete? Máte ľudí, s ktorými sa môžete o veci podeliť? Cítite sa vypočutí? Skúšali ste si písať denník?

Starostlivosť o seba a lepšie spoznávanie seba samého nám umožní hlbšie pochopiť naše potreby a túžby a pomôže nám pochopiť, ako reagujeme na určité situácie. A starostlivosť o seba je praktika, preto ju treba vykonávať pravidelne, najlepšie každý deň. Ako môžete začať zavádzať do svojho každodenného života nejaké praktiky starostlivosti o seba, hoci aj malé?

Príloha č. 3: Moje doterajšie zdroje odolnosti

PODPORA – ktorá ťa drží na nohách	STRATÉGIE – ktoré ťa držia v pohybe
PREZIERAVOSŤ – ktorá ti dáva útechu a nádej	HLADANIE RIEŠENÍ – správanie, ktoré si preukázal

Príloha č. 4: Zoznam silných stránok

1. Kreativita (vymýšľanie nových a produktívnych spôsobov, ako robiť veci).
2. Oceňovanie krásy (Všímanie si a oceňovanie krásy alebo kvalifikovaných výkonov v rôznych oblastiach, od prírody cez umenie až po vedu).
3. Zvedavosť (Záujem o zážitky ako také; skúmanie a objavovanie).
4. Láska k učeniu (Osvojovanie si nových zručností, súvisí so silou zvedavosti).
5. Odvaha (Nevyhýbanie sa hrozbe, výzve, ťažkostiam alebo bolesti).
6. Perspektíva (Schopnosť poskytovať múdre rady druhým).
7. Úprimnosť (Hovoriť pravdu, prezentovať sa úprimným spôsobom a konať úprimne; preberať zodpovednosť za svoje pocity a činy).
8. Spravodlivosť (Zaobchádzanie so všetkými ľuďmi rovnako v súlade s poňatím férovosti a spravodlivosti).
9. Vytrvalosť (Dokončiť, čo človek začal; mať radosť z dokončenia úloh).
10. Nádej (Očakávať v budúcnosti to najlepšie a pracovať na tom, aby sa to dosiahlo).
11. Sociálna inteligencia (Uvedomovanie si motívov/citov iných a seba samého).
12. Vedenie (Povzbudzovanie skupiny k tomu, aby sa niečo vykonalo, a zároveň udržiavanie dobrých vzťahov v skupine).
13. Zápal (Prístup k životu so vzrušením a energiou; prežívanie života ako dobrodružstva; cítiť sa živý a aktivizovaný).
14. Láskavosť (Robenie láskavostí a dobrých skutkov pre druhých; starostlivosť o nich).
15. Vďačnosť (Uvedomovať si dobré veci, ktoré sa dejú, a byť za nich vďačný; nájsť si čas na vyjadrenie vďaky).
16. Tímová práca ("Pracovať dobre ako člen tímu; byť lojálny voči skupine").
17. Humor (Rád sa smiať; vyvolávať úsmev na tvári iných ľudí; vidieť svetlú stránku).
18. Duchovnosť (Mať ucelené presvedčenie o vyššom účele a zmysle vesmíru).
19. Odpustenie (Odpustenie tým, ktorí sa dopustili niečoho zlého; akceptovanie nedostatkov druhých; dávať ľuďom druhú šancu; nebyť pomstychtivý).
20. Pokora (Nechať svoje úspechy hovoriť samé za seba; nepokladať sa za výnimočnejšieho, než aký človek je).
21. Láska (Váženie si blízkych vzťahov s druhými, byť ľuďom blízko).
22. Sebaregulácia ("Regulácia toho, čo človek cíti a robí; byť disciplinovaný").
23. Úsudok (Premýšľať o veciach a skúmať ich zo všetkých strán; nerobiť unáhlené závery; byť schopný zmeniť svoj názor vo svetle dôkazov).
24. Obozretnosť (Byť opatrný vo svojich rozhodnutiach; neriskovať zbytočne; nehovoriť a nerobiť veci, ktoré by neskôr mohli byť ľutované).

(Tento zoznam silných stránok identifikoval Martin Seligman, 2004)





Príloha č. 5: Hárok láskavosti

Môj prvý skutok láskavosti:

Môj druhý skutok láskavosti:

Môj tretí skutok láskavosti:

Príloha č. 6: Hárok argumentov

Argumenty osoby 1, prečo niečo robí (napr. fajčí):

Argumenty osoby 2 proti tomu, aby niečo robil/a (napr. fajčil/a):

Príloha č. 7: Pozitívne prerámcovanie

Krok 1: Opíšte nedávnu udalosť alebo situáciu, ktorá vo vás vyvolala negatívnu reakciu. Opíšte myšlienky, ktoré ste mali, a pocity, ktoré ste prežívali. Skúste si spomenúť, aké konkrétne myšlienky tieto pocity vyvolali.

Krok 2: Skúste si situáciu predstaviť inak tým, že nájdete pozitívne alternatívne interpretácie toho, čo sa stalo. Predstavte si, že vaše alternatívne interpretácie sa skutočne stali pravdou. Ako to zmení vaše pocity? Ak je pre vás ťažké predstaviť si svoje pocity za nových okolností, opíšte pocity, ktoré podľa vás pravdepodobne môžu nastať.

Príloha č. 8: Výnimky

Napíšte o chvíli, keď ste sa cítili skvele, a opíšte tieto chvíle:

Napíšte, prosím, o časoch, keď ste nezažívali ohromujúce výzvy.

Ako je možné, že sa vám to podarilo?

Ako to môžete zopakovať?





SCHOPNOSŤ NADVÄZOVAŤ VZŤAHY

Ciele bloku

- osvojiť si základné prvky komunikácie, empatie a rešpektu v digitálnom kontexte
- pochopiť, ako dané zručnosti zlepšiť
- vedieť ako sa vyhnúť negatívnym interakciám online

Skupina

15 – 20 účastníkov

Materiál

- flipchart
- fixky

Dĺžka v minútach

130 min.

Zhrnutie

Aktivita č. 1: Úvod

Aktivita č. 2: Nadväzovanie vzťahov v digitálnom svete

Aktivita č. 3: Aktívne počúvanie

Aktivita č. 4: Diskusia na záver

Inštrukcie

Aktivita č. 1: Úvod

Školiteľ privíta účastníkov a vysvetlí, čo ich čaká:

„Vitajte na vzdelávacej aktivite zameranej na rozvoj kľúčových sociálnych zručností v digitálnom svete. Dnešnou témou sú schopnosti nadväzovať vzťahy a výzvy, ktoré prináša súčasná digitálna éra. Veríme, že základom úspešných vzťahov, a to tak offline, ako aj online, je efektívna komunikácia, empatia a vzájomný rešpekt. Zároveň si uvedomujeme, že rastúci problém nenávistných prejavov a agresívneho jazyka môže tieto schopnosti narušiť a narušiť zdravé vzťahy. Na nasledujúcom stretnutí sa budeme venovať základným prvkom komunikácie, empatie a rešpektu v digitálnom kontexte. Spoločne sa pokúsime pochopiť, ako môžeme tieto zručnosti zlepšiť a zároveň sa vyhnúť negatívnym interakciám online.“

Aktivita č. 2: Nadväzovanie vzťahov v digitálnom svete

Školiteľ účastníkom vysvetlí problematiku nadväzovania vzťahov v digitálnom svete (*príloha č. 1*). Na vysvetlenie môže pritom použiť flipchart.

Nasleduje diskusia o nadväzovaní vzťahov, v ktorej sa školiteľ postupne účastníkov pýta nasledujúce otázky:

- Akým spôsobom ste sa stretli s problémami pri nadväzovaní vzťahov v digitálnom svete a ako ste ich prekonali?
- Aké stratégie používate na lepšie pochopenie emocionálneho kontextu za slovami iných v online komunikácii? Máte nejaké osvedčené postupy?

- Aký význam má empatia v online komunikácii a ako ju prejavujete vo svojich interakciách?
- Môžete sa podeliť o príklad, keď ste sa zúčastnili na online komunite alebo pracovnom tíme a museli ste sa rýchlo prispôsobiť iným normám a spôsobom komunikácie? Ako ste to zvládli?
- Akým spôsobom môžete rozvíjať schopnosť viesť konštruktívne online diskusie? Môžete uviesť príklad, kedy sa vám to podarilo?

Nasleduje diskusia o nástrahách a dobrej praxe pri práci s toxickými ľuďmi, pri ktorej sa školiteľ postupne účastníkov pýta nasledujúce otázky:

- Máte skúsenosti s prácou s ľuďmi, ktorí vykazujú toxické správanie, ako je narcizmus alebo gaslighting? Ako ste to riešili?
- Aké stratégie odporúčate na zachovanie vlastnej integrity a psychickej pohody pri interakcii s ľuďmi, ktorí sa snažia podkopať vašu dôveru alebo vami manipulovať?
- Aké sú vaše odporúčania na rozpoznanie potenciálne toxických vzťahov v digitálnom prostredí a na predchádzanie konfliktom s takýmito osobami?
- Ak máte skúsenosť s niekým, kto má sklony k agresívnemu správaniu alebo nenávisťným prejavom, ako by ste takúto situáciu riešili bez narušenia tímovej dynamiky?

Tieto otázky by mali podporiť interaktívnu a hĺbkovú diskusiu o vytváraní sietí, osvedčených postupoch a nástrahách, ktoré môžu vzniknúť v digitálnom priestore.

Aktivita č. 3: Aktívne počúvanie

Školiteľ zvolí 5 osôb, ktoré pošle za dvere.

Školiteľ vysvetlí aktivitu (tichá pošta), pri ktorej prečíta príbeh prvému účastníkovi a ten ho musí prerozprávať ďalšej osobe za dverami. Aktivita sa zameriava na schopnosť aktívne počúvať a reagovať a rešpektovať druhých (vyjadrovanie emócií, zapájanie sa atď.).

Školiteľ porozpráva účastníkom, ktorí zostali v miestnosti, príbeh z prílohy č. 2. Následne pozve do miestnosti späť jedného účastníka spoza dverí (1 z 5, štyria ostávajú za dverami). Školiteľ vyberie z miestnosti jedného účastníka, ktorý príbeh počul, ktorého úlohou bude prerozprávať príbeh účastníkovi, ktorý prišiel. Jeho úlohou bude následne daný príbeh povedať ďalšiemu novému účastníkovi spoza dverí (druhému z piatich, za dverami tak ostanú traja účastníci). Tento proces pokračuje kým príbeh nepočul posledný piaty účastník, ktorý bol za dverami.

Školiteľ vyzve tých, ktorí boli za dverami, aby sa podelili o svoje pocity a otvorí diskusiu o aktivite a aktívnom počúvaní:

1. Bolo jednoduché prerozprávať príbeh, ktorí ste počuli len raz?
2. Čo by ste urobili inak, ak by sa mala aktivita zopakovať?
3. Čo pre vás znamená aktívne počúvanie a aké situácie vás vedú k tomu, aby ste sa tejto činnosti skutočne venovali?
4. Kedy ste naposledy pocítili, že vás niekto aktívne počúva, a čo to urobilo so situáciou a s vašim pocitom zapojenia?

Aké zručnosti alebo postupy vás napadajú, ktoré by vám mohli pomôcť stať sa lepším aktívnym poslucháčom vo vašich každodenných interakciách?



Aktivita č. 4: Diskusia na záver

Školiteľ vedie záverečnú diskusiu a vyzve účastníkov, aby sa zamysleli nad nasledujúcimi otázkami:

- 1.Čo chcem zlepšiť v oblasti networkingu?
- 2.Na čo si chcem dať pozor?
- 3.Čo je pre mňa dôležité a čo si chcem z dnešného vzdelávania odniesť domov?

Prílohy



Príloha č. 1: Teória k problematike nadväzovania vzťahov

Budovanie vzťahov v digitálnom svete v sebe spája aspekty psychológie, sociológie a vedenia, ktoré môžu jednotlivcovi pomôcť stať sa efektívnym tímovým hráčom a rozvíjať sa ako osobnosť.

- **Psychológia komunikácie a interakcie:** V digitálnom svete sme často obmedzení priestorom neverbálnej komunikácie, ktorý ponúka offline komunikácia. To znamená, že veľa informácií musíme získať z textových správ, emotikonov a tónu hlasu. Pochopenie základných princípov psychológie komunikácie môže pomôcť interpretovať nielen slová, ale aj emocionálny kontext, ktorý sa za nimi skrýva. Schopnosť "čítať medzi riadkami" sa stáva kľúčovou.
- **Sociológia online komunit a tímov:** Digitálny svet je plný rôznorodých online komunit a pracovných tímov. Každá z týchto skupín má svoje vlastné normy, hodnoty a spôsoby komunikácie. Pochopenie sociálnej dynamiky a skupinovej psychológie môže pomôcť jednotlivcom rýchlejšie sa integrovať a prispôbiť v digitálnom priestore, čo je nevyhnutné pre efektívnu spoluprácu.
- **Vedenie a osobný rozvoj:** Kultivovanie vlastného vedenia a osobného rozvoja je kľúčové nielen offline, ale aj online. Schopnosť jasne komunikovať, motivovať a viesť tímy, aj keď sú fyzicky oddelené, je výzvou. Digitálny priestor kladie dôraz na schopnosť inšpirovať a udržiavať tímového ducha na diaľku.
- **Emočná inteligencia a empatia:** Emočná inteligencia zohráva dôležitú úlohu pri nadväzovaní vzťahov a efektívnej komunikácii online aj offline. Schopnosť rozpoznať, pochopiť a primerane reagovať na emócie druhých je kľúčom k budovaniu dôvery. Empatia, schopnosť vcítiť sa do situácie iných, pomáha vytvárať hlbšie a autentické vzťahy v digitálnom svete, kde môžu chýbať neverbálne signály.
- **Predchádzanie konfliktom a konštruktívne diskusie:** Schopnosť nielen identifikovať konfliktné situácie, ale ich aj efektívne riešiť je kľúčom k udržaniu pozitívneho prostredia. Vodcovské zručnosti, ako napríklad vedenie konštruktívnych diskusií a schopnosť predchádzať konfliktom, sú pre členov tímu neoceniteľné, či už sú v tej istej miestnosti alebo na rôznych koncoch sveta.



Príloha č. 2: "Príbeh obrúska"

Predstavte si, že ste si práve sadli do svojej obľúbenej kaviarne a vedľa vás sedí slávny umelec Pablo Picasso. Uprostred svojich tvorivých úvah vezme obrúsok a začne naň čmárať. Ste svedkom tohto momentu, keď vzniká umelecké dielo. Picasso zanecháva na obrúsku maľby, krivky a tvary, ktoré sa zdajú byť náhodné, ale zároveň nesú jeho jedinečný rukopis.

Týmto jednoduchým činom sa Picasso stáva tvorcom a inovátorom. Jeho schopnosť vidieť umenie vo všednosti a inšpirovať sa okamihom je jedným z kľúčov k jeho tvorbe. Picasso si uvedomoval, že umenie nie je len o konečnom diele, ale aj o procese a osobnom prístupe.

Teraz si predstavte turistu, ktorý sedí vedľa vás a sleduje Picassovo úsilie. Keď je obrúsok pokrytý jedinečnými tvarmi a farbami, obráti sa na umelca a s úsmevom povie: "Môžem si tento obrúsok nechať?" "Áno," odpovie. Picasso sa na ňu usmeje a povie: "Samozrejme, ale za určitú cenu." Turistka zmätene prikývne a spýta sa, prečo je cena taká vysoká, keď to trvalo len niekoľko minút. Picasso s chladným úsmevom odpovie: "Áno, ale trvalo mi celý život, kým som sa to naučil."

Vďaka tomuto momentu sa turista dozvedá nielen o hodnote umeleckého diela, ale aj o Picassovom životnom nasadení, ktoré vyústilo do týchto krátkych, ale výnimočných okamihov tvorby. V tomto príbehu je implicitne obsiahnuté poučenie, že skutočný umelec (a v tomto prípade dobrý tímový hráč) nielenže vidí potenciál v každodenných situáciách, ale investuje čas, úsilie a životnú energiu do zdokonaľovania svojich zručností a schopností.

S touto myšlienkou umenia, tvorivosti a osobnej angažovanosti v procese nech sa začne naša aktivita "Príbeh obrúska". Som zvedavý, ako sa tento príbeh bude meniť, keď sa bude odovzdávať z jedného účastníka na druhého, rovnako ako sa menil obrúsok pod Picassovým štetcom. Začnime a objavme silu aktívneho počúvania a zdieľania.

Na vlastné poznámky.





SCHOPNOSŤ REFLEKTOVAŤ SVOJU ÚROVEŇ SEBAÚCTY



Ciele bloku

- nájsť obraz: "Ako vidím sám seba a ako ma vidia ostatní" a "Ako vnímajú moje správanie ostatní".
- uvedomiť si rozdiely v tom, čo jedna osoba vníma ako prednosť, o ktorú sa snažím, druhá osoba môže vnímať ako nedostatok
- objasniť, ako môžeme dosiahnuť svoje ciele so zvýšenou sebadôverou a sebaúctou



Skupina

5 – 20 účastníkov



Materiál

- A3 papier
- flipchart
- papiere, ceruzky a iné písacie potreby
- vytlačené karty vlastností (*príloha č. 1*)



Dĺžka v minútach

120 min.



Zhrnutie

Aktivita č. 1: Úvod

Aktivita č. 2: Osobnostná aktivita

Aktivita č. 3: Zdravé sebavedomie

Aktivita č. 4: Dialóg s vnútorným hlasom

Aktivita č. 5: Japonská kocka – test



Inštrukcie

Aktivita 1: Úvod

Školiteľ napíše na flipchartový papier motto: Svoj svet si vytvárame podľa toho, ako sa cítime.

Školiteľ rozpráva: „Aby sme mohli vnímať skutočnosť vo väčšej miere, sme závislí od informácií, ktoré dostávame od iných ľudí. Je dobré uvedomiť si rozdiely v tom, že to, čo jeden človek vníma ako prednosť, o ktorú sa snažím, môže iný človek vnímať ako nedostatok.“

Aktivita č. 2: Osobnostná aktivita

Inštrukcie:

1.Školiteľ rozdá každému účastníkovi hodnotiaci hárok (*príloha č. 1*).

2.Každý účastník si náhodne vylosuje 9 kariet (*príloha č. 2*). Zvyšné karty sú na hromádke na stole.

3.Každý účastník ešte dostane 3 špeciálne karty s výrokmami "VIAC", "ZACHOVAŤ", "MENEJ". Tie položia lícom nahor (odkryté) pred stôl.

4.Účastník č. 1 si z balíčka na stole vezme vrchnú kartu, pozrie sa na všetkých svojich desať kariet a zamyslí sa nad nasledujúcimi otázkami:

- Ktorých 9 kariet ma najlepšie vystihuje?
- V ktorých vlastnostiach sa rozpoznávam?
- Ktorá desiata karta sa hodí pre iného člena tímu?

5. Túto desiatu kartu odovzdá danej osobe, t. j. položí kartu lícom nahor na stôl pred neho. Účastník, ktorý kartu odovzdáva pritom povie, či by mal tento spoluúčastník vlastnosť prejavovať viac, menej, alebo by si mal zachovať aktuálnu úroveň.

6. Karta sa odovzdáva s komentárom:

- Vnímam ťa ako želám ti, aby si túto vlastnosť prejavoval aj naďalej".
- "Želám si, aby si bol trochu viac/menej ..."

7. Nikto nesmie odmietnuť kartu a nikto nesmie mať viac ako 9 kariet. Oslovený účastník potom pokračuje.

8. Aktivita sa končí, keď je splnená jedna z nasledujúcich podmienok:

- bolo odohraných 12 kôl
- účastníci majú pred sebou aspoň 8 kariet otočených lícom nahor
- balíček kariet na stole je vyčerpaný

9. Na konci aktivity má každý účastník v ruke 9 kariet, ktoré si ponechal a ktoré tvoria obraz toho, ako vidia sami seba. Na stole pred každým účastníkom sú karty, ktoré boli darované a sú umiestnené podľa toho, či si má vlastnosť ponechať, ukázať ju menej alebo viac. Tieto karty tvoria obraz toho, ako účastníka vidia ostatní účastníci.

10. Vlastnosti sa zaznamenávajú do príslušných políčok na hodnotiacom hárku.

OBMEDZENIE: Ak niekomu nie je jasný význam karty, bez vysvetlenia si ju vezme iniciátor a účastník si vezme ďalšiu kartu.

Nasleduje samostatná práca, v ktorej majú účastníci za úlohu napísať na papier odpovede na zadané otázky. Má dve časti:

1. „Ako sa vidím ja“

- Páči sa mi tento obraz seba samého?
- Čo ma na ňom teší?
- Čo ma hnevá?
- Ktorá karta ma najlepšie vystihuje?
- Ktorá karta ma vystihuje najmenej?
- Ktoré vlastnosti by som si chcel zachovať a ktoré by som chcel zmierniť alebo posilniť?
- Čo ma viedlo k tomu, že som si niektoré karty ponechal a iné odovzdal ďalej?
- Ktorú kartu by som poslal ďalej pred dvoma rokmi – patria tieto vlastnosti k môjmu dnešnému seba obrazu?

2. „Ako ma vidia ostatní“

- Z ktorej karty sa najviac teším?
- Na ktorú kartu najviac myslím?
- Ktorá karta ma najviac poburuje?
- Aký je môj postoj k vyjadreným želaniam?
- Ktorú vlastnosť si chcem zachovať? Ktorú chcem vyjadriť viac alebo menej?
- Aké sú rozdiely, zhody alebo nejasnosti medzi oboma pohľadmi?
- Aké otázky z nich vyplývajú?



Školiteľ následne otvorí skupinovú diskusiu – odhalenie vlastného seba obrazu a vyzve účastníkov, aby odpovedali na nasledujúce otázky:

- Čo som si odniesol z tejto diskusie?
- Na čom by som chcel pracovať?

Poznámka pre školiteľa: Zabezpečte, aby účastníci hovorili priamo. Používajte formu „ja“.
Odporúčaná literatúra k tematike: Sabine Hugentoblero, Bernhard Octli, Doris Ruckstuhl.

Aktivita č. 3: Zdravé sebavedomie

Školiteľ predstaví účastníkom teoretické základy k tematike zdravého sebavedomia:

„Nasleduje upresnenie tematiky zdravého sebavedomia a sebaúcty v kontexte rýchlo sa meniaceho sveta. Dnes sa nachádzame uprostred paradoxu. Na jednej strane rastie povedomie o dôležitosti všímavosti, sebalásky a vedomého sebaoptvrdenia. Na druhej strane sú tu výzvy, ktoré prináša digitálny vek, ktorý môže narušiť náš pokoj, pohodu a pocit vlastnej hodnoty. V dnešnej dobe komplexných podnetov, sociálnych sietí a neustálych zmien je kľúčom k úspechu schopnosť prispôbiť sa a zvládnuť výzvy. Ako teda môžeme dosiahnuť svoje ciele so zvýšenou sebadôverou a sebavedomím? Ako sa môžeme zároveň vyhnúť extrémom pýchy a nafúknutého ega na jednej strane a pocitom podceňovania a úzkosti na strane druhej? Teraz sa pokúsime preskúmať túto problematiku z viacerých hľadísk. Spojíme vedomosti, zručnosti, schopnosti a postoje, aby sme vám pomohli vybudovať pevné základy zdravého sebavedomia a sebaúcty. Veríme, že táto aktivita vám poskytne nástroje a perspektívu, aby ste mohli lepšie čeliť výzvam dnešnej doby a dosahovať svoje ciele s väčšou sebadôverou, sebaúctou a vnútornou rovnováhou. Ponorme sa spoločne do tejto problematiky a objavme spôsoby, ako vnímať seba a svoju hodnotu v súlade s okolitým svetom.“

Školiteľ následne vyzve účastníkov, aby napísali na papieri svoje vlastne definície nasledujúcich pojmov:

- Pýcha
- Kritický vnútorný hlas
- Zdravá sebaúcta a sebadôvera

Nasleduje diskusia a prezentácia odpovedí (cca 10 min.).

Po diskusii školiteľ odprezentuje teoretické poznatky na tému spomínaných pojmov (pýcha, kritický vnútorný hlas, zdravá sebaúcta a sebadôvera) podľa *prílohy č. 3*.

Po odprezentovaní potrebných poznatkov otvorí školiteľ opäť diskusiu zameranú na vlastné skúsenosti účastníkov: „Čo vás na základe výkladu napadá z vašej vlastnej skúsenosti, o ktorú sa chcete podeliť?“

Aktivita č. 4: Dialóg s vnútorným hlasom

Školiteľ na začiatok uistí účastníkov, že táto aktivita je bezpečným priestorom na zdieľanie a spracovanie ich emócií.

Školiteľ vyberie dvoch dobrovoľníkov. Jeden bude hrať úlohu negatívneho vnútorného hlasu a druhý úlohu osoby, ktorá pracuje so sebaúctou. Osoba, ktorá hrá úlohu negatívneho vnútorného hlasu, začne hovoriť s druhou osobou.

Môže prezentovať negatívne myšlienky, pochybnosti a sebakritiku, ktoré by mohli podkopať jeho sebaúctu. Druhá osoba, ktorá pracuje so sebaúctou, sa bude snažiť reagovať pokojne a racionálne. Bude hľadať argumenty, ktoré by vyvážili negatívne myšlienky. Môže použiť racionálny prístup, pripomínať si svoje úspechy, pozitívne vlastnosti alebo predchádzajúce úspešné situácie.

Ak osoba pracujúca so sebaúctou začne mať problém nájsť argumenty alebo sa začne cítiť zahľtená negatívnymi myšlienkami, prejde sa na upokojujúce techniky. Môže sa usadiť na pohodlnom mieste alebo si ľahnúť na matrac, ak je k dispozícii. Potom sa niekoľko minút venuje jednoduchej meditácii alebo hlbokému dýchaniu. Školiteľ môže účastníkov viesť touto meditáciou a pomôcť im sústrediť sa na prítomný okamih a uvoľniť tlak myšlienok.

Po aktivite nasleduje diskusia o tom, ako sa účastníci počas aktivity cítili. Otázky môžu zahŕňať, ako sa účastníci cítili, keď hrali rôzne úlohy, ako pracovali so svojím vnútorným hlasom a či považovali techniky upokočovania za účinné.

Táto aktivita umožňuje účastníkom prakticky preskúmať, ako pracovať s negatívnymi myšlienkami a ako dosiahnuť upokojenie a odstup od vnútorného hlasu. Je tiež dôležité dodať, že ak má niekto problémy s negatívnymi myšlienkami alebo zdravým sebavedomím, mal by zvážiť odbornú pomoc psychológa alebo terapeuta.

Otázky na diskusiu o aktivite:

- Aké nové pohľady alebo poznatky ste získali počas tohto stretnutia, pokiaľ ide o dôležitosť sebavedomia a vytvárania pozitívneho sebaobrazu?
- Ako ste sa cítili pri práci so svojím vnútorným hlasom a pri hľadaní pozitívnych aspektov vo svojom živote?

Môžete sa podeliť o konkrétne situácie, v ktorých ste pocítili zmenu vo svojom postoji k sebe samému?

Aktivita č. 5: Japonská kocka – test

Školiteľ predstaví aktivitu s názvom „Japonská kocka“, ktorá ma podobu vyplnenia krátkeho testu: „Jednoduchý test s japonskými kockami odhalí vašu osobnosť za 5 minút. Tento psychologický test na základe obrázkov odhalí, čo skrývate. Svoje odpovede si môžete zapísať alebo nakresliť. Stačí si vziať list papiera a pero a pravdivo odpovedať na nasledujúce otázky.“

Pokyny k aktivite:

- Predstavte si, že stojíte na púšti a vidíte kocku. Ako bude kocka vyzeráť vo vašich predstavách? Je veľká, malá, priehľadná, drevená, kamenná...? Aká veľká je v porovnaní s púšťou? Nechajte svoju predstavivosť pracovať.
- Teraz si vedľa kocky na púšti predstavte rebrík. Nakloní sa ku kocke alebo nie? Bude dlhý alebo krátky? Akú bude mať farbu?
- Teraz do svojej predstavivosti pridajte koňa. Bude voľne behať, alebo to bude krotký osedlaný žrebec? Aká je vzdialenosť medzi kockou a koňom?
- Pokračujte vo svojej predstavivosti. Blíži sa búrka. Čo je to vo vašej predstavivosti? Skutočný hurikán alebo len ľahký dážď? Je na jednom mieste, alebo sa pohybuje? Je priamo nad vami, alebo ju vidíte len v dialke?
- Nakoniec si predstavte kvetinu. Kde sa nachádza? A aké má farby? Je len jedna, alebo si ich predstavujete viac? Kde sa nachádza medzi poslednými vecami, ktoré si predstavíte?

Školiteľ následne diskutuje s účastníkmi o ich kresbách/popisoch, pričom využíva interpretáciu japonskej kocky z prílohy č. 4.



Prílohy

Príloha č. 1: Hodnotiaci hárok

Hodnotiaci hárok

Moje karty z hry, zo dňa:v

Ako vidím sám seba

Páči sa mi tento obraz seba samého? Čo ma na ňom teší? Čo ma hnevá?
Ktorá karta ma najlepšie vystihuje? Ktorá karta ma vystihuje najmenej?
Ktoré vlastnosti by som si chcel zachovať a ktoré by som chcel zmierniť alebo posilniť?
Čo ma viedlo k tomu, že som si niektoré karty ponechal a iné odovzdal ďalej?
Ktorú kartu by som poslal ďalej pred dvoma rokmi - a patria tieto vlastnosti k môjmu dnešnému sebaobrazu?

Ako ma vidia ostatní

Viac	Zachovať	Menej

Z ktorej karty sa teším najviac?
Na ktorú kartu najviac myslím? Ktorá karta ma najviac poburuje?
Aký je môj postoj k vyjadreným želaniam? Ktorú vlastnosť si chcem zachovať? Ktorú chcem prejaviť viac alebo menej?
Aké sú rozdiely, zhody alebo nejasnosti medzi oboma pohľadmi? Aké otázky z nich vyplývajú?



Výsledky na karte označte podľa nasledujúceho kľúča:

Krúžok - to najlepšie - som šťastný za túto kartu.

Krížik - vyškrtnúť - nesúhlasím - je to chyba, ja túto vlastnosť určite nemám

Hviezdička - zmena oproti minulosti - túto vlastnosť som zmenil oproti minulosti - ako to môžem povedať?

Otáznik - premýšľam o tom - rád by som počul viac - najprv skupinové pripomienky, potom individuálne

Hviezda - s ktorou z nich budem pracovať - Ako? Viac, zachovať, menej.

**Ako konkrétne poznám vlastnosť/charakteristiku, ktorú som zakrúžkoval?
Opíšte konkrétnu situáciu, v ktorej sa prejavuje a kedy ju môžu vnímať ostatní.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Na akej funkcii/charakteristike chcem pracovať?

.....

.....

.....

.....

.....

S ktorou vlastnosťou/charakteristikou chcem pracovať? Ako konkrétne s ňou chcem pracovať?

.....

.....

.....

.....

.....



Príloha č. 2

pracovitý	zodpovedný	prísny	bez strachu	extravertný	nezaťažovaný	plný energie
realistický	produktívny	vďačný	pohotový	ľahostajný	má jasný cieľ	harmonizujúci
tvrdohlavý	flexibilný	prirodzený	lojálny	diplomacký	dokáže sa nadchnúť	ambiciózny
príkladný	agilný	intenzívny	sebakritický	stabilný	impulzívny	schopný rozvíjať sa
starostlivý	zábavný	presvedčivý	úctivý	logický	silný	špecifický
lojálny	efektívny	jemný	skeptický	ochotný	dôverčivý	má rýchle myslenie
asertívny	podporujúci	prístupný dohode	otvorený	zdržanlivý	zlepšovateľ	pozitívny
riešiteľ	angažovaný	pútavý	konštruktívny	diskrétny	úprimný	presný
elegantný	zásadový	ohľaduplný	duchovne založený	pokojný	integrujúci	ovláda sa
jemný	predvídavý	mnohostranný	plný sily	zdržanlivý	náročný	starostlivý
demokratický	nezávislý	tvrdohlavý	silný	tichý	vedomý si kvality	zlomyseľný
dynamický	emocionálny	kritický	má silnú vôľu	dôveryhodný	zábavný	drzý
dôsledný	skromný	sčítaný	orientovaný na budúcnosť	disciplinovaný	priateľský	má rýchle myslenie
seriózny	odvážny	bojovný	športovec	zdvorilý	súťaživý	expresívny
svedomitý	šťastný	veľkorysý	metodický	spravodlivý	súcitný	kreatívny
znepokojený	odolný	inteligentný	opatrný	submisívny	podnikavý	spoločenský
so zmyslom pre povinnosť	inteligentný	objektívny	tradicionalista	seriózny	premýšľavý	má vkus
bezstarostný	intuitívny	dôverčivý	prístupný	stimulujúci	vplyvný	nápaditý
praktický	chápavý	nadaný na učenie	priamy	iniciatívny	tradičný	zhovievavý
kolegiálny	motivovaný	nebojácny	agilný	spontánny	tvorivý	pohotový
prudký	rýchly	plný nápadov	vášnivý	zakorenený	vynalievavý	ochotný spolupracovať

Príloha č. 3: Teória k aktivite č. 3

Pýcha

Pýcha je emocionálny stav, ktorý možno definovať ako nadmerné a neprimerané sebavedomie, spôsobené pocitom nadradenosti, lepšieho postavenia ako ostatní a presvedčením o vlastnej výnimočnosti. Prejavuje sa ako sklon k sebaopovrhovaniu, nedostatok pokory a túžba ukázať svoju nadradenosť ostatným, či už prostredníctvom výnimočnosti, majetku alebo iných prostriedkov.

V dnešnom digitálnom svete môže mať pýcha mnoho podôb a prejavov:

- Sociálne médiá a osobný imidž: Mnoho ľudí v digitálnom svete vystavuje svoj život a úspechy na sociálnych sieťach. To môže viesť k vytváraniu dojmu, že sú lepší ako ostatní, a tým aj k pýche. Ľudia môžu zámerne vyzdvihovať svoje úspechy a pozitívne stránky svojho života a zároveň skrývať nepríjemnosti a problémy.
- Súťaženie a porovnávanie: V digitálnom svete je ľahšie porovnávať sa s ostatnými, a to nielen z hľadiska úspechov, ale aj z hľadiska vzhľadu, životného štýlu a materiálneho bohatstva. Tento mechanizmus porovnávania môže podnecovať pocity nadradenosti a pýchy.



- Kyberšikana a negatívne komentáre: Na druhej strane spektra sa pýcha môže prejavovať agresívnym spôsobom, keď jedinec s nadmerným sebavedomím útočí alebo ponizuje iných na sociálnych sieťach. Dôvodom môže byť snaha získať pozornosť alebo poškodiť povest iných.
- Virtuálny svet ako maska: Digitálny svet môže poskytovať falošný pocit anonymity a odtrhnutia od reality. To môže viesť k vytvoreniu falošnej identity, ktorá zdôrazňuje hrdosť, aroganciu a nadradenosť, ktoré nemusia byť v reálnom svete také zjavné.
- Závislosť na spätnej väzbe: Ľudia môžu na sociálnych sieťach hľadať potvrdenie a schválenie od ostatných, čo môže viesť k posilňovaniu ich ega a vytváraniu dojmu, že sú jedineční a výnimoční.

Celkovo sa pýcha v dnešnom digitálnom svete môže prejavovať rôznymi spôsobmi, ktoré sú posilnené ľahkou dostupnosťou verejného prejavu a spôsobom, akým nám sociálne médiá umožňujú prezentovať sa a komunikovať s ostatnými.

Kritický vnútorný hlas

Kritický vnútorný hlas je termín používaný v psychológii a duševnom zdraví na označenie vnútorného dialógu alebo monológu, ktorý má tendenciu byť negatívny, kritický a sebakritický. Tento vnútorný hlas môže zahŕňať kritiku, posudzovanie, pochybnosti o sebe samom a nedostatok sebaúcty. Je to druh vnútorného kritika, ktorý sa ozýva v našich myšlienkach a môže mať negatívny vplyv na našu emocionálnu a duševnú pohodu.

V digitálnom svete, kde sú sociálne médiá často plné zdanlivo dokonalých obrázkov a neustáleho porovnávania, môže kritický vnútorný hlas zohrávať významnú úlohu.

Keď nadmerne sledujeme sociálne siete a porovnáваме sa s nereálnymi obrazmi iných ľudí, môže dôjsť k niekoľkým veciam:

- Nadmerné porovnávanie: kritický vnútorný hlas sa môže aktivovať, keď sa neustále porovnáваме s tým, čo vidíme na sociálnych sieťach. Porovnávanie našich slabých stránok s najlepšimi momentmi iných ľudí môže viesť k pocitom nedostatočnosti a sebahodnoty.
- Nerealistický ideál: Sociálne médiá často prezentujú najlepšie stránky života ľudí. Kritický vnútorný hlas môže posilniť myšlienku, že ak chceme byť úspešní alebo šťastní, musíme dosiahnuť rovnaký ideál, aký vidíme u iných, čo môže byť nereálne.
- Sebakritika a nedostatok sebaúcty: Keď si príliš prezeráme sociálne médiá, kritický vnútorný hlas môže zosilniť a posilniť našu vlastnú sebakritiku. Môžeme o sebe začať pochybovať a pociťovať nedostatok sebaúcty kvôli tomu, že nedosahujeme to, čo vidíme u iných.
- Pocit osamelosti: Neustále porovnávanie sa s inými ľuďmi môže vyvolať pocit osamelosti a izolácie, pretože môžeme začať mať pocit, že sme jediní, kto nemá všetko "dokonalé".

Aby sme sa vyhli negatívnym účinkom kritického vnútorného hlasu a nadmerného porovnávania na sociálnych sieťach, je dôležité rozvíjať kritické myslenie, sebaobhajobu a schopnosť rozlišovať skutočné aspekty života od toho, čo sa prezentuje online. Dôležité je tiež zachovať si vyvážený prístup k digitálnemu svetu a pamätať na vlastné hodnoty, úspechy a cesty.



Zdravé sebedovomie a sebaúcta v digitálnom svete

Zdravé sebedovomie v digitálnom svete je stav, keď má jednotlivec realistický a vyvážený pohľad na svoje schopnosti, hodnoty a identitu. Človek so zdravým sebedovomím si je vedomý svojich silných stránok, ale aj svojich slabých stránok a nemá potrebu neustále sa porovnávať s inými alebo sa prezentovať ako niekto iný. Má pevný vnútorný základ, ktorý je odolný voči vonkajším tlakom a nereálnym ideálom.

Zdravá sebaúcta v digitálnom svete znamená, že človek má k sebe pozitívny postoj, dokáže sa prijať taký, aký je, a má sa rád bez toho, aby musel získať potvrdenie od iných. Jednotlivec so zdravým sebedovomím chápe, že nikto nie je dokonalý a dokáže sa vyrovnávať s vlastnými chybami a nedokonalosťami. Má rovnováhu medzi tým, čo vidí na sociálnych sieťach, a tým, čo vníma ako svoje vlastné hodnoty a ciele.

Práca na udržaní zdravej rovnováhy:

- Vedomé sledovanie: Uvedomte si, že to, čo vidíte na sociálnych sieťach, je zvyčajne len časť reality. Sledujte obsah, ktorý vám prináša inšpiráciu a radosť, a zároveň si uvedomujte, že za tým všetkým môže byť mnoho neviditeľných výziev.
- Sebaakceptácia: Pracujte na tom, aby ste sa prijali takí, akí ste. Majte na pamäti, že nikto nie je dokonalý a je normálne, že máte chvíle, keď sa cítite zraniteľní alebo nespokojní.
- Rozpoznávanie kritického vnútorného hlasu: Uvedomte si kritické myšlienky, ktoré vás môžu napadnúť, a pokúste sa ich spochybníť. Spýtajte sa sami seba, či sú vaše myšlienky realistické a platné.
- Obmedzte porovnávanie: Neustále porovnávanie sa s inými môže vyvolať negatívne emócie. Zamerajte sa na svoje vlastné úspechy a pokroky a nechajte sa inšpirovať, nie demotivovať druhými.
- Digitálny detox: Z času na čas si urobte prestávku od sociálnych médií. Tento "digitálny detox" vám umožní sústrediť sa na skutočný svet a posilniť vnútornú rovnováhu.
- Rozvoj zručností: Pracujte na svojom osobnom a profesionálnom rozvoji. Vytvorte si vlastné úspechy a ciele, ktoré vás budú motivovať bez ohľadu na to, čo vidíte online.
- Podpora a osobné spojenie. Osobná interakcia vám môže pomôcť udržať si perspektívu a vytvoriť skutočné vzťahy.

Práca na zdravom sebedovomí a sebaúcte v digitálnom svete je nepretržitý proces. Ide o rozvíjanie zručností, ktoré vám umožnia lepšie zvládať tlaky a výzvy online prostredia bez toho, aby ste stratili svoju autenticitu a vnútornú stabilitu.



Príloha č. 4: Interpretácia testu japonskej kocky

Kocka: Predstavuje to, ako vnímate svet. Ak je kocka priesvitná, znamená to, že ľudia vidia priamo cez vás. Materiál kocky predstavuje vaše pocity a to, či ste tvrdí alebo zraniteľní. Veľkosť kocky v porovnaní s púšťou predstavuje vaše ego. Ak je kocka v porovnaní s púšťou veľká, máte o sebe vysokú mienku. Prekrýva sa do púštného piesku?

Rebrík: Predstavuje vašich priateľov. Ak rebrík pôsobí na kocke, vaši priatelia sa na vás môžu obrátiť o podporu a pomoc, môžu sa na vás jednoducho spoľahnúť. Vzdialenosť medzi rebríkom a kockou ukazuje, ako blízko ste k svojim priateľom.

Kôň: Je symbolom vášho milenca alebo ideálneho milenca. Vzdialenosť medzi koňom a kockou predstavuje, ako blízko ste si teraz so svojím súčasným priateľom. Ak je kôň zviazaný, naznačuje to potrebu kontroly vo vzťahu. Ak je osedlaný, cítite sa s ním bezpečne. Ak je kôň voľný a neosedlaný, naznačuje to, že váš partner je nekontrolovateľný a nepredvídateľný.

Búrka: Označuje prekážky, ktoré vstupujú do vášho života. Ak búrka pomíne, váš súčasný problém má riešenie v blízkej budúcnosti. Ak však búrka nepomíne, ide o aktuálnu prekážku vo vašom živote bez riešenia v dohľade. Veľkosť búrky predstavuje, ako vnímate problém, a tiež vzdialenosť búrky. Čím je búrka vzdialenejšia, tým je pre vás problém menej dôležitý. Ak je však búrka silná, znamená to, že vás problém vo vašom živote znepokojuje.

Kvetina: Predstavuje vaše deti a vašu túžbu po deťoch. Čím bližšie je kvet ku kocke, tým bližší vzťah máte k deťom alebo tým naliehavejšia je potreba mať ich. Čím viac kvetov, tým viac detí chcete.



SCHOPNOSŤ OCENIŤ SEBA A DRUHÝCH



Ciele bloku

- poznať druhy ocenenia a hodnotu ocenenia
- vedieť pomenovať a pracovať s vlastnými zraneniami
- vedieť použiť aspoň 3 spôsoby ocenenia



Skupina

12 – 20 účastníkov



Materiál

- perá, fixky, flipchart, čisté kusy papiera
- SWOT otázky a SWOT Tabuľka (*príloha č. 1*)
- Päť jazykov ocenenia (*príloha č. 2*)



Dĺžka v minútach

110 min.



Zhrnutie

Aktivita 1: Rozpoznajte silné stránky

Aktivita 2: Osobná SWOT analýza

Aktivita 3: Päť jazykov ocenenia



Inštrukcie

Aktivita 1: Rozpoznajte silné stránky (20 min.)

Táto aktivita na budovanie tímu pomáha členom tímu premýšľať a formulovať silné stránky, ktoré do tímu prinášajú iní. Túto aktivitu je vhodné zaradiť do vzdelávania, keď sa už účastníci trochu poznajú. Cieľom aktivity je zlepšiť schopnosť každého člena tímu uznať silné stránky ostatných a uvedomiť si vlastnosti, ktoré na nich ostatní oceňujú. Vplyv na človeka, keď vidí silné stránky, ktoré mu iní pripisujú, je motivujúci.

Školiteľ účastníkom vopred oznámi, že ich čaká tímová aktivita, ktorá bude zahŕňať to, že každý člen sa max. jednou vetou podelí o to, čo si váži na ostatných členoch. Školiteľ všetkým účastníkom poskytne čisté papiere a pero/fixku.

Úloha: Každý účastník, napíše svoje meno do stredu hároku. Po napísaní mena podá svoj hárok osobe, ktorá sedí po jeho ľavej ruke. Tak má každý účastník hárok suseda. Osoba, ktorá má hárok napíše okolo mena silnú stránku alebo charakteristiku, ktorú si cení na uvedenej osobe. Môže napísať maximálne jednu vetu, ktorá bude anonymná. Keď má vetu napísanú, podá hárok ďalšej osobe po ľavej ruke. Tak každý hárok s menami účastníkov prejde kruh a bude obsahovať názory každého účastníka. Úloha končí, keď hárok s menom príde do rúk jeho majiteľa.

Keď budú všetci účastníci hotoví, požiada školiteľ každého účastníka, aby zdieľal jednu položku zo svojho hároku.

Na záver aktivity školiteľ účastníkom podá pokyn, aby si so sebou vzali svoj hárok a boli si vedomí toho, ako by mohli pokračovať v hľadaní vlastností, ktoré si cenia u ostatných.

Zoznam so silnými stránkami môžu účastníci využiť hneď v nasledujúcej aktivite

Aktivita 2: Osobná SWOT analýza (45 min.)

V úvode aktivity školiteľ zhrnie princípy SWOT analýzy a na flipchart znázorní základnú schému SWOT. Účastníkom vysvetlí a na príklade ilustruje jednotlivé časti SWOT analýzy.

Následne účastníkom rozdá vytlačené SWOT otázky a SWOT tabuľku (*príloha č. 1*).

Úloha: Účastníci podľa pomocných otázok, ktoré sú v prílohe, vyplnia tabuľku – osobnú SWOT analýzu. Majú na to 25 minút.

Keď majú všetci účastníci úlohu splnenú, navzájom sa v skupine podelia, tak že si z mnohých odpovedí vyberú jednu odpoveď z tabuľky: 1 silnú stránku, 1 slabú stránku, 1 príležitosť a 1 ohrozenie a prednesú skupine.

V závere aktivity školiteľ zdôrazní, že každý človek má silné i slabé stránky. Je dôležité poznať seba. Je dobré, keď sa viac snažíme využiť svoje silné stránky a menej času venovať svojim slabým stránkam.

Aktivita 3: Päť jazykov ocenenia (45 min.)

Školiteľ rozdelí účastníkov do 5 skupín. Každá skupina dostane stručný opis 1 jazyka ocenenia (*príloha č. 2*).

Úloha: Každá skupinka predstaví ostatným účastníkom metódou krátkej rolovej hry jazyk ocenenia, ktorý má opísaný.

Po každej rolovej hre prebehne skupinová reflexia a v diskusii budú ostatní účastníci uvažovať, aký druh ocenenia daná rolová hra znázorňovala. Školiteľ každú diskusiu uzavrie vysvetlením a zhrnutím o aký jazyk (druh) ocenenia išlo a môže uviesť ďalšie príklady.

Na záver aktivity školiteľ zhrnie jazyky ocenenia a zdôrazní skutočnosť, že každý človek vníma ocenenie inak, to znamená, že hovorí iným jazykom ocenenia.





Prílohy

Príloha č. 1: SWOT otázky a SWOT tabuľku

SWOT Analýza

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

SWOT otázky:

Silné stránky

Aké výhody máte, ktoré ostatní nemajú (napríklad zručnosti, certifikácie, vzdelanie alebo kontakty)?

Čo robíte lepšie ako ktokoľvek iný?

K akým osobným zdrojom máte prístup?

Čo považujú iní ľudia za vaše silné stránky?

Na ktorý zo svojich úspechov ste najviac hrdý?

Aké hodnoty veríte, že iní ľudia nedokážu prejavovať?

Ste súčasťou siete, do ktorej nie je zapojený nikto iný? Ak áno, aké máte spojenie s vplyvnými ľuďmi?

Slabé stránky

Akým úlohám sa zvyčajne vyhýbate, pretože sa pri nich necítite sebavedomo?

Čo budú ľudia okolo vás vnímať ako vaše slabé stránky?

Ste si úplne istý svojim vzdelaním a tréningom zručností? Ak nie, kde ste najslabší?

Aké sú vaše negatívne pracovné návyky (napríklad často meškáte, ste neorganizovaný, máte povahu alebo zle zvládáte stres)?

Máte povahové črty, ktoré vás brzdia vo vašom odbore (napríklad, ak musíte pravidelne viesť stretnutia, strach z verejného vystupovania by bol veľkou slabinou)?

Príležitosti

Aké príležitosti sa vám otvárajú?

Aké trendy by ste mohli využiť?

Máte sieť kontaktov, ktoré vám pomôžu alebo poskytnú dobrú radu?

Existuje vo vašom okolí potreba, ktorú nikto nenapĺňa?

Ako môžete premeniť svoje silné stránky na príležitosti?

Ohrozenia

Aké hrozby by vám mohli ublížiť?

S akými prekážkami sa momentálne stretávate v práci/škole?

Mení sa dopyt po veciach, ktoré robíte?

Ohrozuje zmena technológie vašu pozíciu?

Akým hrozbám vás vystavujú vaše slabé stránky?





Príloha č. 2: 5 jazykov ocenenia

Päť spôsobov, ako vyjadriť uznanie, je:

- Slová uistenia
- Kvalitný čas
- Skutky služby
- Hmotné dary
- Fyzický dotyk

Slová uistenia

Tento jazyk ocenenia znamená vysloviť slová, ktoré dávajú človeku vedieť, že urobil niečo cenné. Nestačí však vyhodiť občasnú a všeobecnú slová ako „Dobrá práca!“. Ak chcete byť efektívni so slovami uistenia, buďte konkrétni. Povedať "Skvelá práca!" zakaždým, keď niekto podáva dobrý výkon, časom stratí svoj účinok, keďže ide o vágne tvrdenie, ktoré sa tak ľahko používa. Výber konkrétnej časti niekoho výkonu dáva pochvalu zmysel.

Kvalitný čas

Kvalitný čas znamená skôr osobu počúvať, než hovoriť, a nechať ju obširne vyjadriť svoje myšlienky. Príkladom môže byť – dať si kávu s človekom, počas ktorej mu venujeme plnú pozornosť a prejavíme skutočný záujem.

Skutky služby

Tento jazyk ocenenia oslovuje najmä tých, ktorí si myslia: „Rozhovor je lacný – prečo v skutočnosti niečo neurobíte?“ Fyzické prevzatie úlohy a možno aj zmiernenie tejto práce od niekoho iného ukazuje, že uznávate množstvo práce, ktorú vykonáva, a že si ho vážite – tým, že niečo skutočne robíte!

Darovanie hmotných darčiekov

Tento jazyk ocenenia nie je o nákladoch na darček, ale ide skôr o ukážku, že ste na danú osobu mysleli a kúpili ste jej niečo, o čom ste vedeli, že to ocení. Tí, ktorí reagujú na hmotné darčeky, nie sú v žiadnom prípade nevyhnutne materialistickí. Dôležitý je dôkaz, že ste na danú osobu mysleli.

Fyzický dotyk

Tento jazyk ocenenia dáva v rodinnom kontexte dokonale zmysel. V pracovných vzťahoch si treba dávať pozor. High Five, ťuknutie pästou či podanie ruky je v západnom svete všeobecne prijateľné. V niektorých kultúrach sa ľudia často pozdravia bozkom na každé líce. Na pracovisku môže jednoduché polozenie ruky na rameno alebo potľapkanie po ramene zarezonovať u tých, ktorí reagujú na fyzický dotyk, a vtedy vnímajú ocenenie.

*Zdroj: Inšpirované knihou *The 5 Languages Of Appreciation At Work* (Päť jazykov ocenenia na pracovisku) od autorov Gary Chapman a Paul White.*

Na vlastné poznámky.



UMENIE RELAXOVAŤ

Ciele bloku

- chápať význam relaxácie ako prevencie pred vyhorením
- poznať aspoň jednu relaxačnú techniku

Skupina

8 – 20 účastníkov

Materiál

- dataprojektor, wifi, flipchart, fixky, papiere, ceruzky, pastelky, vytlačené anti-stresové omaľovánky (*príloha č. 2*)
- vytlačené emoji karty (*príloha č. 1*), prípadne iné komunikačné karty (napr. <https://www.b-creative.cz/terapeuticke-pomucky-b-creative-zivot-je-zivot-life-is-life-cards>)

Dĺžka v minútach

100 min.

Zhrnutie

Aktivita 1: Úvod

Aktivita 2: „Ako sa dnes máš?“

Aktivita 3: Pozitívne výroky o duševnom zdraví a stres manažmente

Aktivita 4: Dôležitosť relaxácie a oddychu v našom živote

Aktivita 5: Ukážka relaxačných techník a ich využitie

Aktivita 6: Tvoj názor

Inštrukcie

Aktivita 1: Úvod (5 min.)

Školiteľ sa predstaví a otvorí tému školenia: „V súčasnej dobe a rýchlo sa meniacom svete sa slová ako stres a syndróm vyhorenia skloňujú pomerne často. Tento neustály tlak má vplyv na nás, výkon, ktorý podávame, aj naše duševné zdravie, či sme „malí“ alebo „veľkí“, či žijeme spokojný život v duševnej pohode, alebo by sme duševné sily potrebovali načerpať. Naučiť sa zvládať stres a tlak v živote si vyžaduje čas, prax a spoznávanie seba a svojich síl. Oddych a zaradenie relaxu do každodenného života zohráva dôležitú úlohu pri udržiavaní duševnej a fyzickej pohody. V rámci dnešného bloku sa pozrieme na to, ako vy vnímate relax, čo robíte pre svoj oddych a ako sa pozeráte na svoje duševné zdravie.“

Aktivita 2: „Ako sa dnes máš?“ (25 min.)

Príprava: Školiteľ rozloží stoličky do kruhu, do stredu na zem pripraví komunikačné karty (ak zvolí Emoji karty z *prílohy č. 1*, dopredu si ich vytlačí a nastrihá každý obrázok zvlášť), tak aby mal každý z účastníkov možnosť vidieť na karty a ostatných účastníkov v skupine. Účastníkov posadí do kruhu tak, aby im bolo čo najpríjemnejšie a vyzve ich, aby sa v skratke predstavili.

Školiteľ sa účastníkov následne opýta: „Ako sa dnes máš? Niekedy je pre nás náročné nájsť slová na túto otázku, a preto môžu byť takéto karty užitočné. Skúste sa na ne pozrieť a vyberte si 1 kartu, ktorá predstavuje to, ako sa dnes máte (ak použije školiteľ Emoji karty, vyzve účastníkov, aby si vybrali 3 karty).“

Školiteľ počká, kým si každý vyberie, opäť sa posadá do kruhu. Vyzve účastníkov k tomu, aby povedali ako sa dnes majú a ako s tým súvisí ich vybraná karta.

Na záver školiteľ účastníkov vyzdvihne a ocení ich dôveru a odvahu.

Aktivita 3: Pozíčné výroky o duševnom zdraví a stres manažmente (20 min.)

Školiteľ vytvorí v miestnosti dostatočný priestor na aktivitu nasledovne ju uvedie: "Nasledovná aktivita slúži na zistenie toho, čo pre vás znamená oddych a relax. Budete počuť niekoľko výrokov, ktoré nemajú správu alebo nesprávnu odpoveď. Skúste si predstaviť škálu a ak súhlasíte s výrokom, presuňte sa na pravú stranu miestnosti, ak ste nerozhodní, zostanete stáť v strede a ak nesúhlasíte, choďte doľava."

Výroky:

- A. Duševné zdravie je rovnako dôležité ako fyzické.
- B. Mám vplyv na zlepšenie môjho duševného zdravia.
- C. Keď sa cítim vyčerpaná, viem, čo mi môže pomôcť.
- D. Myslím, že mám dobrý time management.
- E. Cieľavedome vytváram priestor na relax.
- F. Sociálne siete ovplyvňujú môj relax.
- G. Jediný správny oddych je aktívny pohyb.

Pomedzi výroky školiteľ vytvárať priestor a vedie diskusiu medzi účastníkmi.

Aktivita 4: Dôležitosť relaxácie a oddychu v našom živote (25 min.)

Školiteľ na zem položí flipchart papier a fixky. Rozdelí účastníkov do 3 – 4 členných skupín.

V skupinách otvorí diskusiu na otázky:

- Čo je podľa vás relaxácia?
- Ako relaxujete vy?
- Čo sa vám spája s oddychom?
- Ste skôr za pasívny alebo aktívny relax?
- Výhody aj nevýhody aktívneho a pasívneho odpočinku?

Školiteľ facilituje diskusie v jednotlivých skupinách.

Aktivita sa môže ukončiť poznatkami o relaxácii a podpore zaradenia oddychu do každodenného života: „Z psychologického hľadiska je relaxácia viac než len stav odpočinku. Je to proces, ktorý znižuje účinky stresu na myseľ a telo. Relaxačné techniky môžu pomôcť zvládnuť symptómy stavov, ako je úzkosť, depresia a poruchy spánku. Môžu tiež zlepšiť sústredenie, koncentráciu a celkové kognitívne funkcie, vďaka čomu sú obzvlášť prospešné pre mladých ľudí v ich formatívnom veku. Preto je dôležité neustále otvárať tému oddychu a relaxácie, povzbudzovať mladých ľudí k oddychu. Ak vnímame, že v tejto otázke potrebujeme pomôcť, je úplne v poriadku prizvať si do tohto procesu odborníka, napríklad psychológa alebo terapeuta.“



Aktivita 5: Ukážka relaxačných techník a ich využitie (20 min.)

Školiteľ vytvorí účastníkom priestor pre vyskúšanie relaxačných techník. Dôležité je mať na pamäti, že ide iba o ukážku relaxačných techník a pre mnohé z nich je potrebné odborné vzdelanie alebo výcvik na využívanie techník v praxi.

I. Riadená imaginácia:

Školiteľ požiada účastníkov, aby zavreli oči a predstavili si pokojné miesto alebo situáciu, kedy sa cítili naposledy pokojne. Použite pritom popisný jazyk na zapojenie všetkých piatich zmyslov.

Ukážka: „Nájdite si pohodlnú polohu. Zatvorte oči. Zhlboka sa nadýchnite, zadržte a potom pomaly vydýchnite. Predstavte si, že ste na okraji pokojného, krásneho jazera. Voda je pokojná. Obloha je žiarivo modrá. nadýchnite sa, predstavte si ten pokoj, ktorý naplňa vaše telo. Pri výdychu sa zbavte akéhokoľvek napätia alebo stresu. Pokračujte v pokojnom dýchaní a vydychujte napätie. Pamätajte, že svoju relaxáciu máte pod kontrolou.“

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

II. Art Therapy:

Školiteľ Upresní: „Umenie je skvelý spôsob oddychu. Treba mať na pamäti, že toto je len ukážka ako by mohla vyzeráť arteterapia, keďže na vedenie artterapeutickéj skupiny je potrebný terapeutický výcvik.“

Školiteľ pripraví pre účastníkov pokojné miestom zapne pokojnú, upokojujúcu hudbu. Účastníkom zadá postupne dve úlohy:

- Úloha č. 1: „Nakreslite spomienku, kedy ste sa cítili najviac oddýchnuto.“
- Úloha č. 2: „Zvoľte si jednu z antistresových omaľovánok (*príloha č. 2*) a pustite sa do vyfarbovania.“

III. Mindfulness prechádzka:

Školiteľ zorganizuje krátku prechádzku a povzbudí účastníkov, aby sa sústredili na prítomný okamih a ich bezprostredné okolie, všímali si farby, zvuky a pachy.

IV. Krátka verzia Jacobsonovej relaxačnej techniky:

Ukážka: “Pohodlne sa usadte a zatvorte oči. Začnite prstami na nohách, napnite ich na päť sekúnd a potom sa uvoľnite. Presuňte sa k nohám, potom k lýtkam a pokračujte v tomto vzore až po hlavu. Na konci by sa malo celé telo cítiť uvoľnene.”

Zdroj: Adalbert Olschewski- Progresivní svalová relaxace

V. Dýchacie techniky

1. Box dýchanie: Nadýchnite sa na štyri, zadržte dych na štyri, vydýchnite na štyri a potom počkajte na štyri a potom sa znova nadýchnite. Tento postup opakujte niekoľko minút.
2. 4-7-8 Dýchanie: Nadýchnite sa na štyri, zadržte dych na sedem a potom vydýchnite na osem. Táto metóda je obzvlášť užitočná na zníženie úzkosti a pomoc pri spánku.

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

Aktivita 6: Tvoj názor (5 min.)

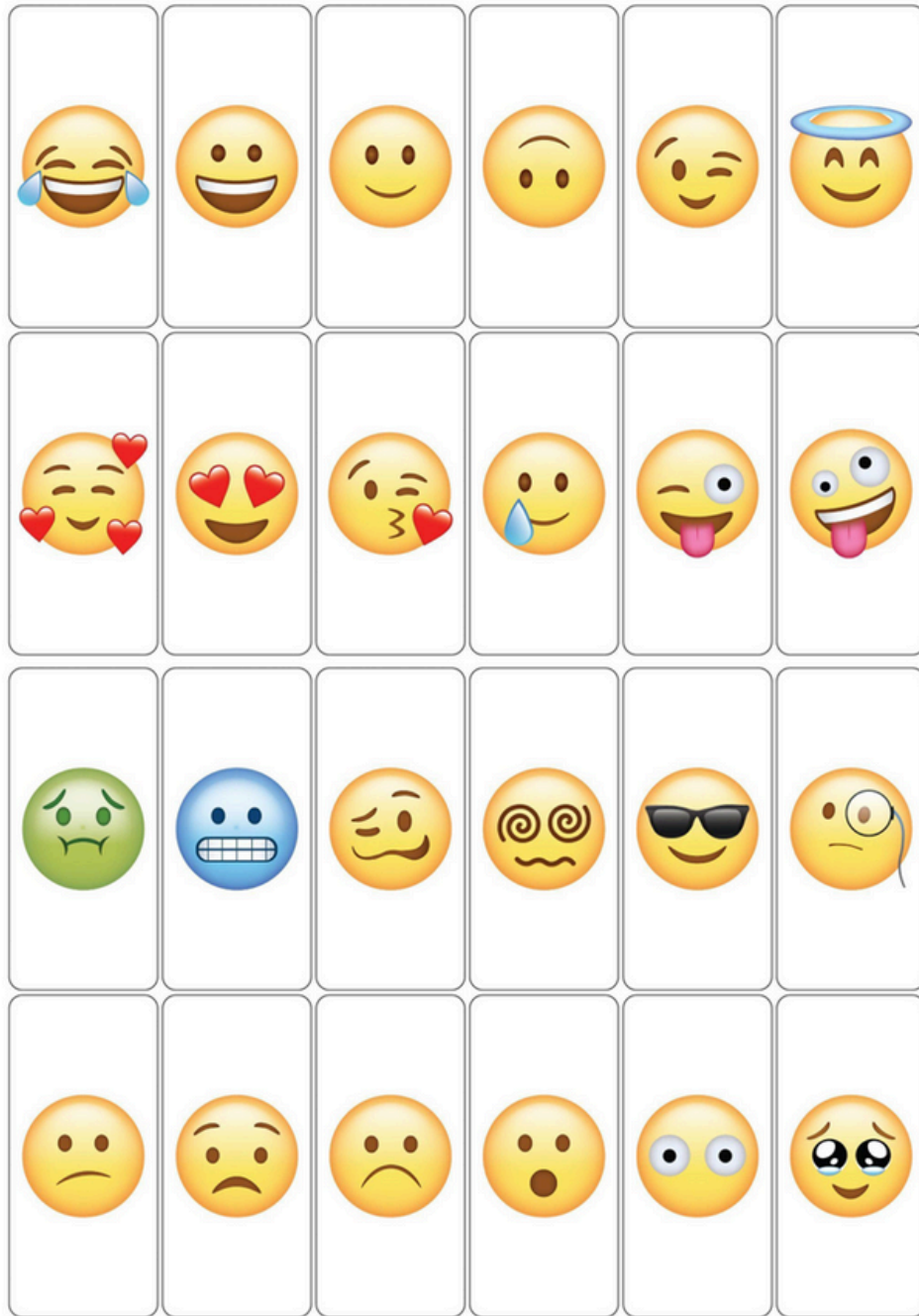
Školiteľ vyzve účastníkov na anonymnú odpoveď v aplikácii slido na otázku: Čo si odnášajú z dnešného workshopu?

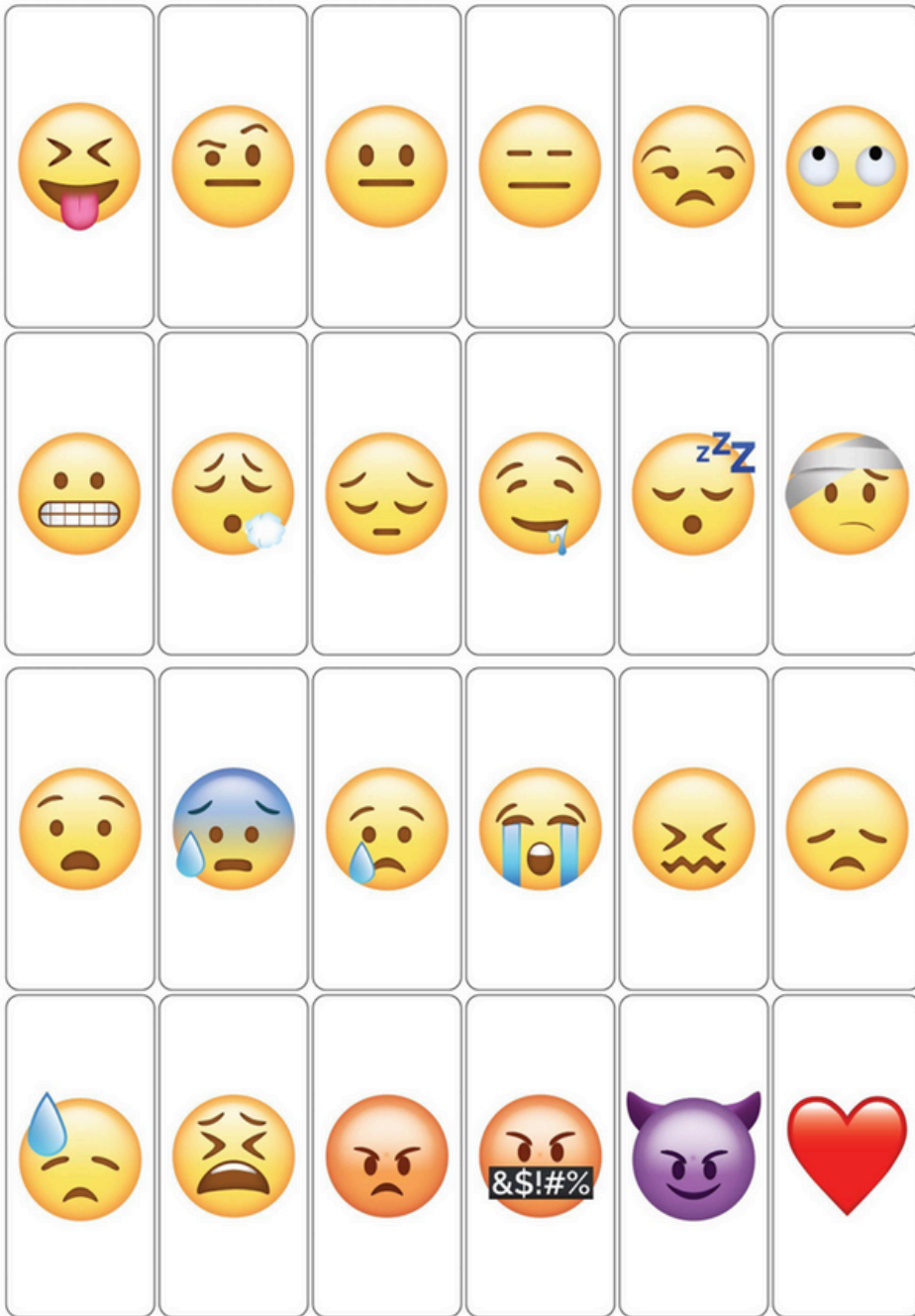
Školiteľ na záver povie: „Umenie relaxácie je zručnosť, ktorá môže byť veľkým prínosom pre pracovníkov s mládežou aj pre mladých ľudí, ktorým slúžia. Začlenením týchto stratégií do svojej práce môžu pracovníci s mládežou budovať uvoľnenejšiu, sústredenejšiu a odolnejšiu komunitu. Ďakujem za pozornosť.“

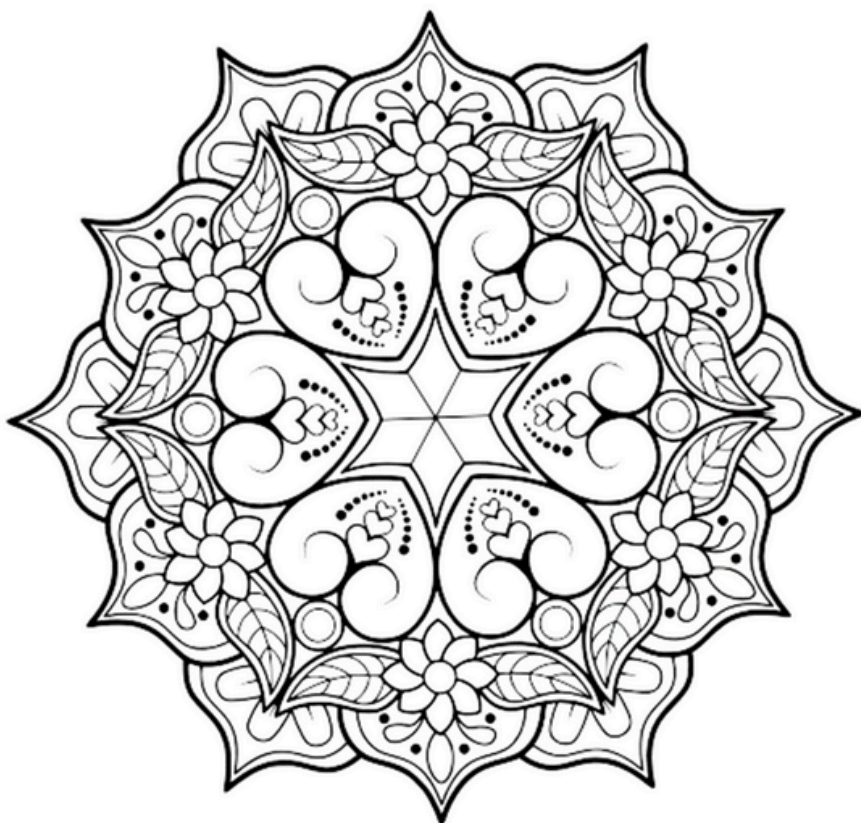


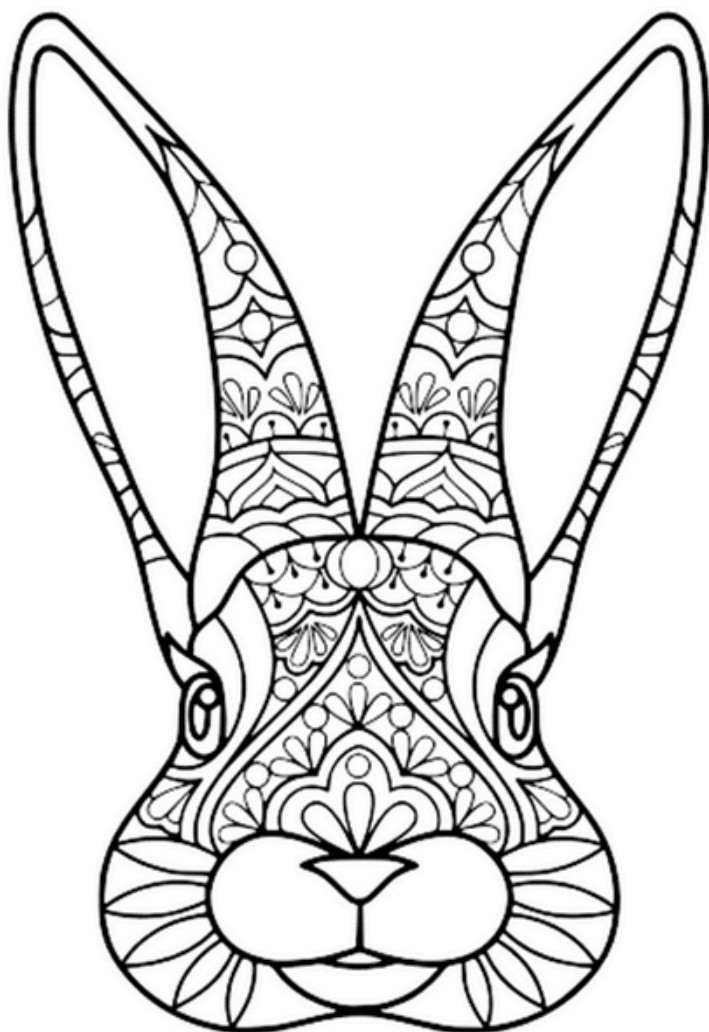
Prílohy

Príloha č. 1: Emoji karty









Viac omaľovaniek možno nájsť na nasledujúcom linku:
<https://www.omalovanky.sk/antistresove-omalovanky/>





STRATEGICKÝ MANAŽMENT ČASU



Ciele bloku

- byť schopný lepšie určiť hranice pre prácu
- stanoviť si jasné ciele v rámci osobného manažmentu
- mať vedomosť o zlepšení riadenia svojho času



Skupina

10 – 15 účastníkov



Materiál

- dataprojektor, wifi, flipchart, fixky, papiere, perá, pastelky
- vytlačená *príloha č. 2*
- vytlačené emoji karty (*príloha č. 1*), prípadne iné komunikačné karty napr. (<https://www.b-creative.cz/terapeuticke-pomucky-b-creative-zivot-je-zivot-life-is-life-cards>)



Dĺžka v minútach

95 min.



Zhrnutie

Aktivita 1: Úvod
Aktivita 2: „Ako sa dnes máš?“
Aktivita 3: Aktivita mapovania času
Aktivita 4: Teoretický pohľad
Aktivita 5: Hra na stanovenie si priorít
Aktivita 6: Tvoj názor

Inštrukcie

Aktivita 1: Úvod (5 min.)

Školiteľ sa predstaví a otvorí tému školenia: „Schopnosť efektívne si plánovať čas je kľúčovou zručnosťou, najmä pre pracovníkov s mládežou. Umožňuje nám vyvážiť ich početné povinnosti vrátane navrhovania programov, vedenia tímu a administratívnych úloh. Efektívny time management nám umožňuje vyhradiť dostatok času na každú úlohu a znižuje riziko pracovného stresu a syndrómu vyhorenia. Je tiež pozitívnym príkladom pre mladých ľudí, s ktorými pracujú, a ukazuje hodnotu organizovaného času a výhody, ktoré prináša pri dosahovaní cieľov.“

Aktivita 2: „Ako sa dnes máš?“ (25 min.)

Príprava: Školiteľ rozloží stoličky do kruhu, do stredu na zem pripraví komunikačné karty (ak zvolí Emoji karty z *prílohy č. 1*, dopredu si ich vytlačí a nastrihá každý obrázok zvlášť), tak aby mal každý z účastníkov možnosť vidieť na karty a ostatných účastníkov v skupine. Účastníkov posadí do kruhu tak, aby im bolo čo najpríjemnejšie a vyzve ich, aby sa v skratke predstavili.





Školiteľ sa účastníkov následne opýta: „Ako sa dnes máš? Niekedy je pre nás náročné nájsť slová na túto otázku, a preto môžu byť takéto karty užitočné. Skúste sa na ne pozrieť a vyberte si 1 kartu, ktorá predstavuje to, ako sa dnes máte (ak použije školiteľ Emoji karty, vyzve účastníkov, aby si vybrali 3 karty).“

Školiteľ počká, kým si každý vyberie, opäť sa posadá do kruhu. Vyzve účastníkov k tomu, aby povedali ako sa dnes majú a ako s tým súvisí ich vybraná karta.

Na záver školiteľ účastníkov vyzdvihne a ocení ich dôveru a odvahu.

Aktivita 3: Pozičné výroky o duševnom zdraví a stres manažmente (20 min.)

Cieľom tejto aktivity je vytvoriť vizuálne časové mapy typického týždňa účastníkov a znázorniť, ako trávia čas.

Školiteľ rozdá účastníkom vytlačenú prílohu č. 2 a pastelky.

Každá časť na kolese predstavuje jednu z týchto častí:

- 1.rodina (rodičia, súrodenci)
- 2.romantický vzťah/manželstvo
- 3.vzťahy (priatelia, kolegovia)
- 4.práca/škola
- 5.telo (fyzické zdravie)
- 6.rozum (mentálny rozvoj)
- 7.odдых/relax
- 8.duchovný rozvoj
- 9.doplnenie podľa vlastného výberu účastníka

Školiteľ následne vyzve účastníkov, aby si zaplnili svoje koleso podľa toho, koľko času podľa nich venujú akej oblasti a ako sú v nej spokojní. Ak je zaplnená celá časť jednej oblasti, napr. rodina, účastník sa aktívne venuje vzťahom vo svojej rodine, buduje ich a stará sa o nich a nechcel by na tomto prístupe nič zmeniť.

Školiteľ rozdelí účastníkov do skupín a začne diskusiu o aktivite. Pýta sa otázky ako: Ktoej z častí by chceli venovať viac času a ktorej práve naopak menej? Ako sa im vyplňalo ich koleso?

Aktivita 4: Teoretický pohľad (20 min.)

Školiteľ na zem položí flipchart papier a fixky. Účastníkov rozdelí do 3 – 4 členných skupín.

Školiteľ otvorí diskusiu: „V dnešnom uponáhlanom svete sú mladí ľudia často konfrontovaní s viacerými úlohami vrátane školských úloh, mimoškolských aktivít, spoločenských záväzkov a rodinných povinností. Bez efektívneho manažmentu času môžu mať problémy s rovnováhou týchto úloh, čo vedie k stresu a zníženiu výkonu. Zdôraznením dôležosti plánovania času môžu pracovníci s mládežou vybaviť mladých ľudí kľúčovými zručnosťami pre úspech a rovnováhu v ich osobnom, akademickom a prípadnom profesionálnom živote. Z psychologického hľadiska schopnosť efektívne si plánovať čas prispieva k pocitu vlastnej účinnosti a kontroly nad vlastným životom. Znižuje pocity preťaženia a zvyšuje sebaúctu.“



S týmto názorom sa zhoduje aj výrok „som viac ako môj výkon v práci alebo v škole“. Zdôrazňuje, že seba-hodnota nie je definovaná len produktivitou alebo úspechom v tradičných rolách, ale zohľadňuje aj iné aspekty osobného rozvoja a blahobytu. Zručnosti na riadenie času nielen zvyšujú produktivitu, ale poskytujú aj priestor na odpočinok, starostlivosť o seba a osobný rast, čím sa posilňuje tento holistický pohľad na seba-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"

Školiteľ následne otvorí diskusiu v skupinách na otázky a vyzve účastníkov, aby napísali svoje nápady na flipchart:

- Čo je to podľa vás time management?
- Čo si myslíte, že sú "pravidlá" správneho time managementu?
- Čo by sa určite nemalo robiť pri správnom time managemente?
- Ako vnímate pohľad na time management v rámci rôznych generácií (boomers, millennials, gen Z)?

Úlohou školiteľa je facilitácia diskusie v jednotlivých skupinách.

Na záver školiteľ zhodnotí tipy na zlepšenie time managementu a pridá nápady na pokračovanie:

- Stanovte si jasné ciele: Vedieť, čo musíte dosiahnuť, dáva smer vášmu plánovaniu. Rozdeľte väčšie úlohy na zvládnuteľné čiastkové úlohy.
- Stanovte priority úloh: Nie všetky úlohy sú si rovné. Použite nástroje ako Eisenhower Box na rozlíšenie medzi tým, čo je naliehavé a dôležité.
- Vyhnite sa multitaskingu: Napriek všeobecnému presvedčeniu môže multitasking znížiť produktivitu. Podporujte sústredenú, neprerušovanú prácu na jednej úlohe naraz.
- Urobte si pravidelné prestávky: Technika Pomodoro, ktorá zahŕňa prácu po stanovenú dobu (napr. 25 minút) a potom si urobíte krátku prestávku (napr. 5 minút), môže zvýšiť produktivitu a sústredenie.
- Cvičenie – Metóda blokovania času: Priradte konkrétne časové úseky úlohám vo svojom rozvrhu. To vytvára štruktúru, ktorá môže pomôcť efektívnejšie riadiť čas.

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

Aktivita 5: Hra na stanovenie si priorít (25 min.)

Cieľom tohto cvičenia je zdôrazniť dôležitosť stanovenia priorít v procese zlepšovania riadenia času.

Školiteľ rozdelí účastníkov do 3 – 4 členných skupín a prideli im jeden z fiktívnych scenárov:

- Vyriešte vážny konflikt medzi dvoma členmi vášho tímu.
- Zorganizujte rekreačný výlet pre mládež ako formu spoločenského stretnutia.
- Zorganizujte tímové stretnutie, aby ste prediskutovali organizovanie národnej konferencie pre mladých ľudí z vašej organizácie.

Následne pozve účastníkov, aby vytvorili zoznam úloh rôznej naliehavosti a dôležitosti. Školiteľ požiada skupinu, aby určila priority týchto úloh a prediskutovala ich zdôvodnenie. Školiteľ môže vyzvať jednotlivé skupiny, aby medzi sebou zdieľali skúsenosti pre zefektívnenie práce.

Aktivita 6: Tvoj názor (5 min.)

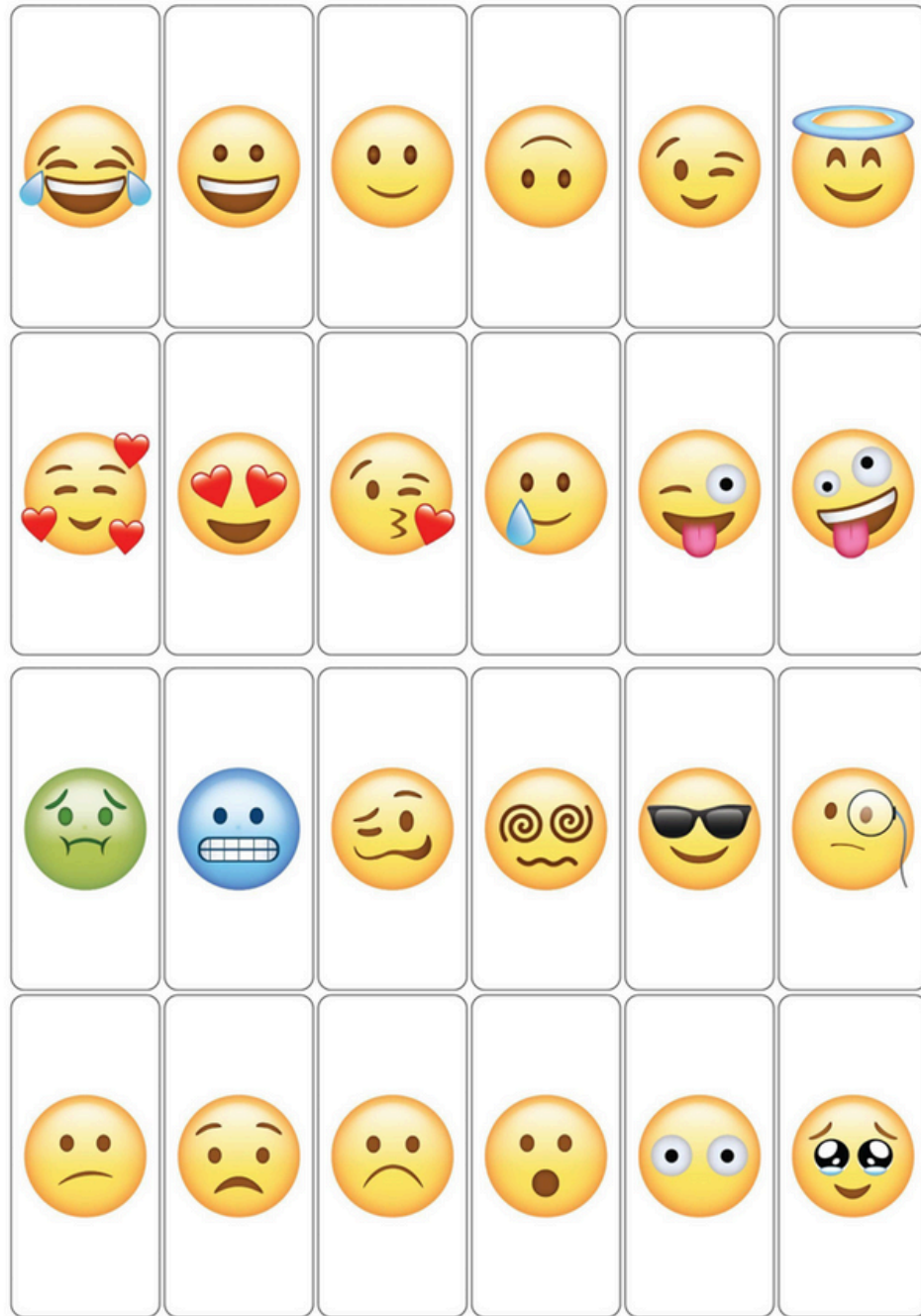
Školiteľ vyzve účastníkov na anonymnú odpoveď v aplikácii slido na otázku: Čo si odnášajú z dnešného workshopu?

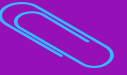
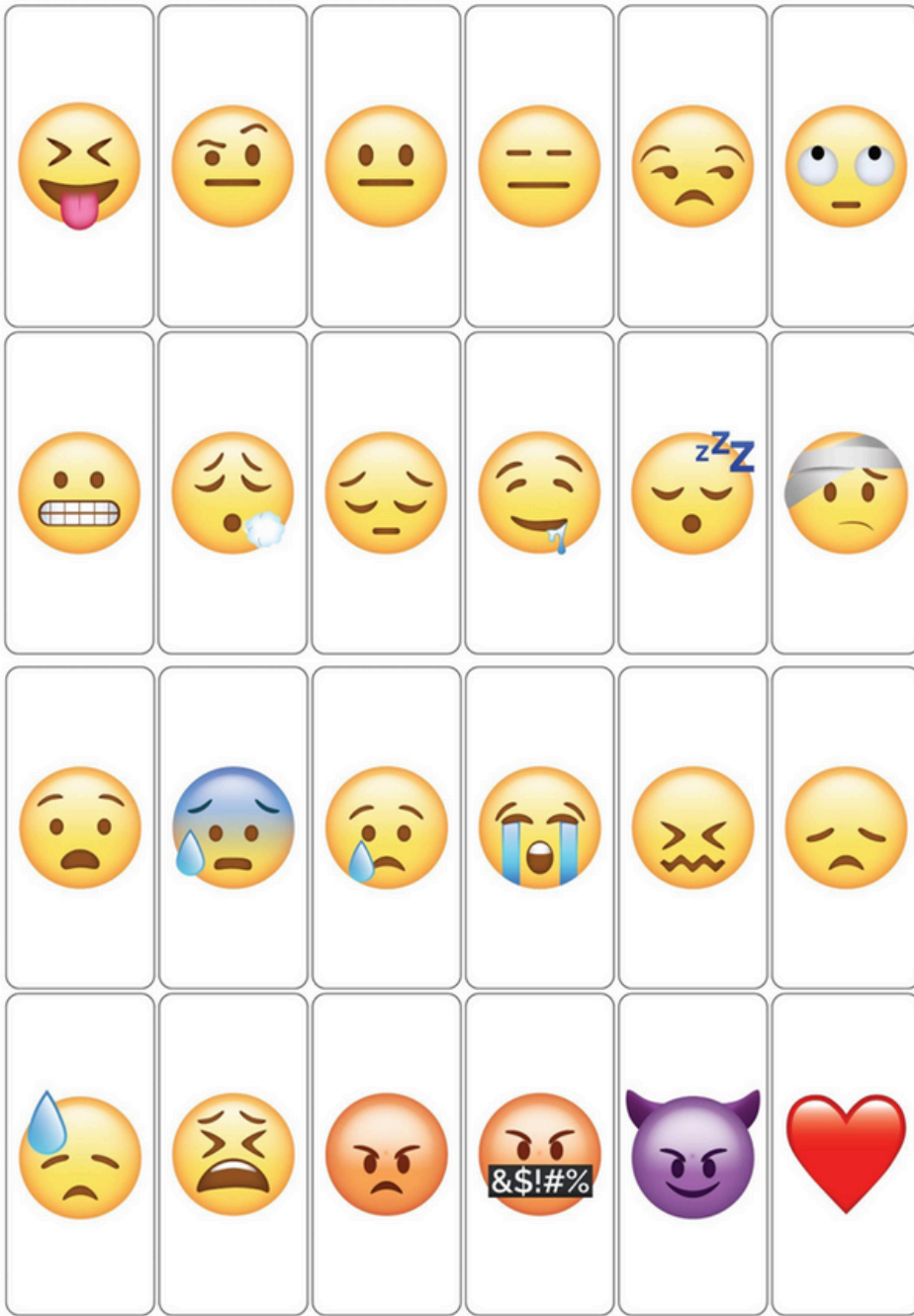




Prílohy

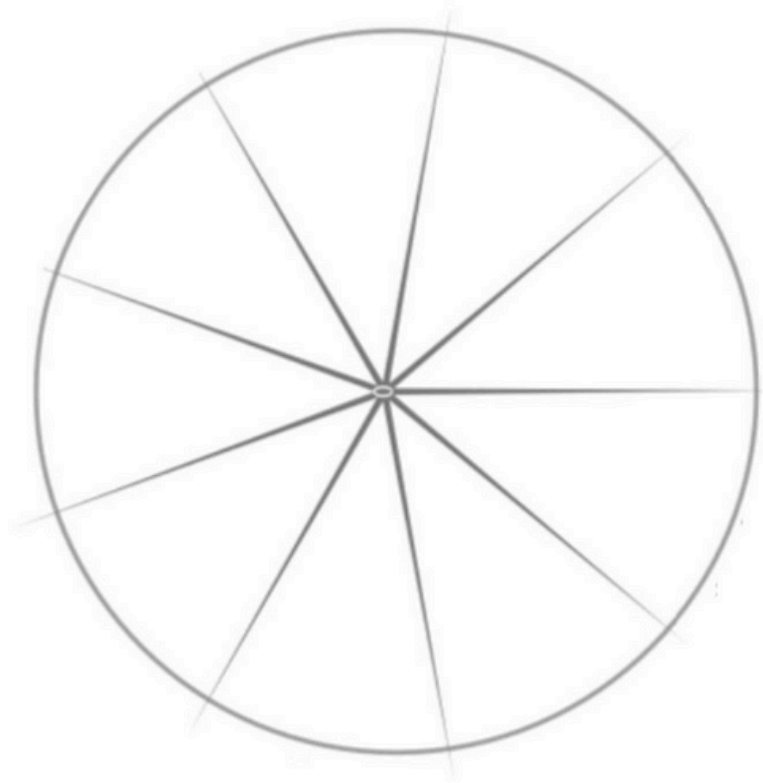
Príloha č. 1: Emoji karty







Príloha č. 2: Koleso



Na vlastné poznámky.



SCHOPNOSŤ ZADEFINOVAŤ SVOJE PRIORITY



Ciele bloku

- pomenovať oblasti života, ktoré ovplyvňujú život účastníka
- vytvoriť sieť – myšlienkovú mapu oblastí a ich nadväzností, ktoré vplývajú na život účastníka
- vytvoriť vlastnú víziu života aj jej obsah
- pomenovať priority účastníka podľa dôležitosti a naliehavosti
- usporiadať priority podľa ich dôležitosti
- pomenovať dôsledky toho, ak nebude mať účastník priority v živote
- oddeliť pracovný a súkromný život



Skupina

12 – 16 účastníkov



Materiál

- kartičky z prílohy č. 1
- Kartičky z prílohy č. 2
- pracovné listy z prílohy č. 3
- vizuálny obrázok z prílohy č. 4
- flipchart, post-ity, pero, fixky, lepiaca páska, papier A4, A3



Dĺžka v minútach

120 min.



Zhrnutie

Aktivita 1: Oblasti života, ktoré ovplyvňujú naše rozhodovanie

Aktivita 2: Vízia môjho života

Aktivita 3: Moje osobné priority a ich napĺňanie



Inštrukcie

Aktivita 1: Oblasti života, ktoré ovplyvňujú naše rozhodovanie

Poznámka pre školiteľa: aby sa vedel účastník správne rozhodovať v prioritách, musí vedieť, čo všetko ovplyvňuje jeho život a v akých nadväznostiach.

Školiteľ pripraví na kartičky zoznam niekoľkých oblastí života, s ktorými sa väčšina ľudí stretáva a ovplyvňujú ich život. Na jednu kartičku napíše jednu oblasť (príloha č. 1): práca, rodina, zdravie, domov, vzťahy, priateľstvá, záľuby, zábava, starostlivosť o seba, osobný rast, šport, duchovnosť, náboženstvo, peniaze, dobrovoľníctvo.

Školiteľ kartičky náhodne zavesí na flipchart. Každému účastníkovi aktivity rozdá post-ity s perom a vyzve ich, aby doplnili zoznam, ktorý vidia pred sebou o ďalšie oblasti, ktoré ovplyvňujú ich život, na základe osobných skúsenosti. Na jeden post-it napíše účastník jednu oblasť, ktorá ovplyvňuje akokoľvek jeho život.

Školiteľ motivuje účastníkov, aby napísali všetko, čo za posledný rok intenzívne ovplyvňovalo kvalitu ich života. Pomenovanie oblastí, zážitkov má byť čo najkonkrétnejšie. Môže ísť o akúkoľvek životnú oblasť.

Nechá čas na vypracovanie úlohy 10 minút. Počas tvorby bude hrať jemná hudba.

Keď bude školiteľ vidieť, že väčšina už má napísané oblasti, vyzve ich, aby post-ity nalepili okolo kartičiek na flipcharte, a zároveň nahlas pred skupinou prečítali, čo lepia. Tak vznikne mapa životných oblastí, ktoré môžu ovplyvňovať život účastníkov. Keď sa všetci účastníci podelia o svoje výstupy, školiteľ spolu s účastníkmi vytvorí na flipcharte skupiny podobných oblastí, ktoré ovplyvňujú život účastníkov.

Môže vzniknúť oblasť napr. zdravie, financie, spoločensvo, zábava a pod. Tak vznikne sumár životných oblastí, ktoré môžu ovplyvňovať život účastníkov.

Školiteľ s účastníkmi vytvorí myšlienkovú mapu oblastí a aktivít účastníkov, ktoré vplyvajú na rozhodovanie pri uprednostňovaní niektorej oblasti, viď príklad (príloha č. 2).

V závere bloku školiteľ rozdá účastníkom papier veľkosti A4. Vyzve každého účastníka, aby v pravom hornom rohu napísal svoje meno.

Následne im zadefinuje zadanie: aby každý z nich urobil vlastnú myšlienkovú mapu súvislosti, ktoré ovplyvňujú jeho život a usporiadal ich podľa nadväzností a priorít, ako to vidí vlastnými očami. Môže k tomu využiť maľovanie, kreslenie, obrázky z časopisov, písanie a pod. Školiteľ je počas aktivity k dispozícii, ak účastník bude potrebovať pomoc pri tejto tvorbe.

Keď majú účastníci vytvorenú mapu, nalepia svoj výstup na spoločné miesto (napr. na stenu).

Školiteľ vysvetlí účastníkom dôvod vyvesenia životnej mapy, ktorým je, aby mal účastník v nasledujúcich aktivitách stále možnosť vracáť sa k oblastiam, ktoré ovplyvňujú jeho život.

Aktivita 2: Vízia môjho života

Poznámka pre školiteľa: pri rozhodovaní a uprednostňovaní rozhodnutí účastníka je dôležité, aby poznal svoju víziu, ktorú by chcel dosiahnuť za určitý časový úsek.

Školiteľ na začiatku vzdelávacieho bloku vyzve účastníkov k tomu, aby si začali v mysli predstavovať (aby začali snívať) o tom, čo všetko by chceli v živote dosiahnuť, a v akých oblastiach. Východiskovou situáciou pre každého účastníka bude moment, ktorý teraz v danej oblasti prežíva. Pri každej oblasti alebo otázke si môže uviesť, kedy by stav, ktorý si pomenuje, chcel dosiahnuť.

Školiteľ po úvodnom slove každému účastníkovi rozdá pracovné listy s pomocnými otázkami (príloha č. 3).

Úlohou účastníkov je zodpovedať na otázky. Majú možnosť do každej z oblastí pridať aj ďalšie, ktoré oni považujú za dôležité a pomenovať si ich. Ak účastníkovi chýba pre neho dôležitá oblasť, doplní si ju s vlastnými otázkami a odpoveďami.

Po vyplnení odpovedí účastníkmi a vytvorení vlastnej vízie života, sa každý z účastníkov s ostatnými účastníkmi podelí o odpoveď na jednu otázku, ktorú si vyberie v každej oblasti a považuje ju za najdôležitejšiu v danej oblasti.



Vybráním konkrétnej otázky a odpovede ju postaví na prioritné miesto v danej oblasti. Farebne si ju v pracovnom liste vyznačí.

V závere vzdelávacieho bloku školiteľ vyzve účastníkov o podelenie sa o to, s akými pocitmi pracovali pri tejto aktivite, čo ich nadchlo, z čoho mali obavy, a ako budú ďalej so zisteniami pracovať pri uprednostňovaní svojich aktivít.

Poznámka pre školiteľa: pred školením si školiteľ pripraví pracovné listy s otázkami, ktoré sa budú týkať účastníkov vzdelávania. Ak pôjde o pracovníkov v zrelom veku, budú iné ako u študentov a mladých dobrovoľníkov.

Aktivita 3: Moje osobné priority a ich napĺňanie

Školiteľ vyzve každého účastníka, aby si vybral jednu oblasť z časti „Vízia môjho života“ (predchádzajúca aktivita). Každému účastníkovi rozdá post-ity. Na post-ity má účastník napísať, aké konkrétne aktivity, činnosti plánuje realizovať, aby sa vo vybranej oblasti priblížil k svojej vízii počas nasledujúcich 6 mesiacov. Na jeden post-it napíše jednu činnosť.

Keď majú všetci účastníci napísané aktivity a činnosti, vyzve školiteľ každého účastníka, aby sa podelil so skupinou s číslom, ktoré predstavuje počet zapísaných post-itov, teda koľko činností a aktivít, ktoré plánuje realizovať, pomenoval.

Aby sa všetky aktivity a činnosti nerealizovali naraz, školiteľ upozorní účastníkov na dôležitosť toho, aby vedeli usporiadať aktivity podľa dôležitosti a naliehavosti. Účastníkov vyzve k tomu, aby pozorne sledovali predstavenie Matice dôležitosti a naliehavosti (príloha č. 4).

Po predstavení matice ponúkne školiteľ každému účastníkovi papier (A4 alebo A3), aby si na základe predstavenia matice urobili vlastnú maticu dôležitosti a naliehavosti a umiestnili do jednotlivých políčok tie činnosti, ktoré majú napísané na post-itoch, o ktorých si myslia, že patria do daného políčka podľa dôležitosti a naliehavosti.

Po vytvorení matice prestaví každý z účastníkov ostatným činnosti, ktoré má v poličku dôležité a naliehavé.

Na záver vzdelávacieho bloku školiteľ zhrnie výstupy, ktoré podporujú človeka v schopnosti definovať svoje priority, tak aby predchádzal vyhoreniu:

1. Vedieť pomenovať, čo všetko ovplyvňuje jeho život a ako to spolu súvisí.
2. Poznať víziu svojho života, ktorú by chcel dosiahnuť.
3. Vedieť čo môže robiť, aké aktivity a činnosti, aby dosiahol víziu svoj života.
4. Zaradiť to, čo je z pomenovaných aktivít dôležité, nedôležité, naliehavé, nenaliehavé.
5. Zamerať sa na dôležité a naliehavé, naplánovať si dôležité a nenaliehavé, delegovať iným nedôležité a naliehavé, vedieť sa rozlúčiť s nedôležitým a nenaliehavým.

Tak je možné predchádzať znechuteniu a vyhoreniu v činnostiach a aktivitách.

Prílohy

Príloha č. 1: Oblasti, ktoré ovplyvňujú život účastníka

PRÁCA

RODINA

ZDRAVIE

DOMOV

VZŤAHY

PRIATEĽSTVÁ

ZÁĽUBY

ZÁBAVA

DOBROVOLNÍCTVO

OSOBNÝ RAST

NÁBOŽENSTVO

DUCHOVNOSŤ

ŠPORT

PENIAZE

ŠKOLA

POLITIKA

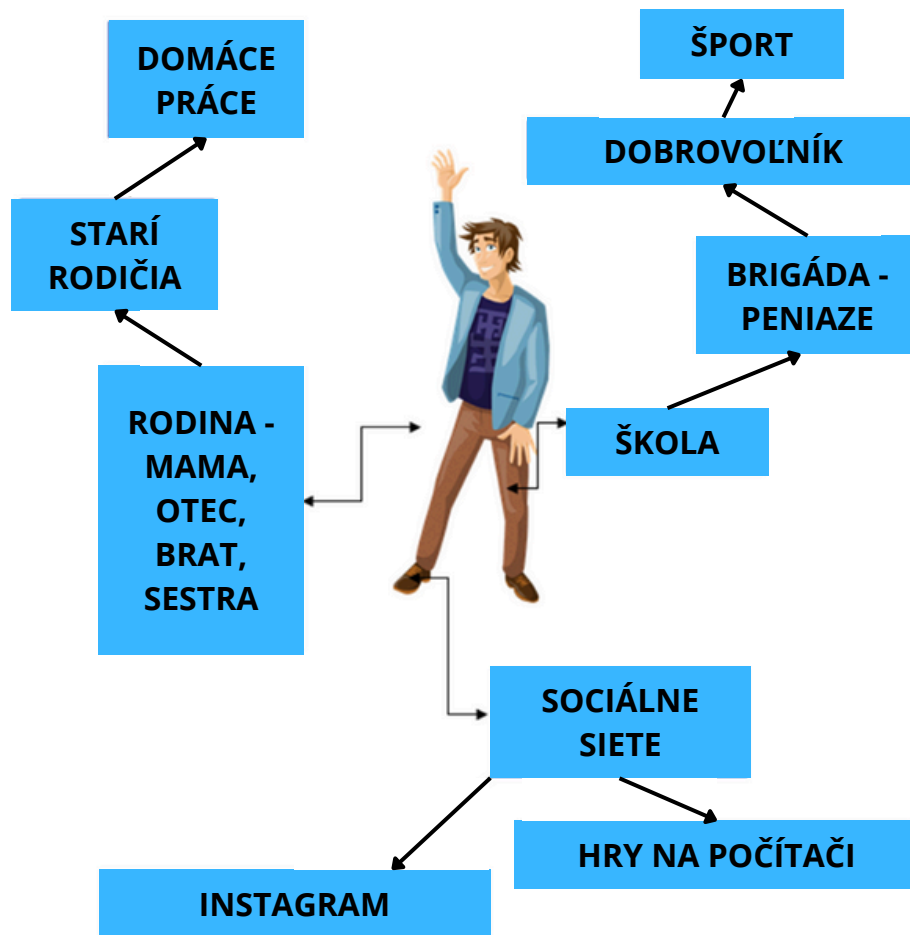
SOCIÁLNE
SIETE

HRY NA POČÍTAČI





Príloha č. 2: Myšlienková mapa súvislostí oblastí, v ktorých účastník žije





FINANCIE

1/ Koľko plánuješ zarábať mesačne?

Odpoveď:.....

2/ Ako bude vyzeráť tvoj domov? Čo všetko v ňom chceš mať?

Odpoveď:.....

3/ Kde budeš žiť? Mesto, vidiek, krajina?

Odpoveď:.....

4/ Na akom aute budeš jazdiť?

Odpoveď:.....

Ďalšie otázky, ktoré ovplyvnia financie

ZDRAVIE

1/ Čo plánuješ robiť, aby si bol zdravý?

Odpoveď:.....

2/ Čo plánuješ jesť?

Odpoveď:.....

3/ Ako sa budeš udržiavať fit telesne aj mentálne?

Odpoveď:.....

Ďalšie otázky, ktoré ovplyvnia zdravie



KARIÉRA

1/ Kde budeš pracovať, v akej oblasti, v ktorom meste?

Odpoveď:.....

2/ Čo by si chcel konkrétne robiť?

Odpoveď:.....

3/ S kým chceš pracovať?

Odpoveď:.....

4/ Akého šéfa chceš mať?

Odpoveď:.....

Ďalšie otázky, ktoré ovplyvnia vašu kariéru

VZŤAHY

1/ Aký vzťah chceš mať s rodinou?

Odpoveď:.....

2/ Ako často chceš byť s priateľmi?

Odpoveď:.....

3/ Akého životného partnera si predstavuješ?

Odpoveď:.....

4/ Ako bude vyzeráť tvoja vlastná rodina?

Odpoveď:.....

Ďalšie otázky, ktoré ovplyvnia vaše vzťahy

REKREÁCIA

1/ Čo by si chcel robiť vo svojom voľnom čase?

Odpoveď:.....

2/ Akým koníčkom by si sa chcel venovať?

Odpoveď:.....

3/ Kde by si chcel prežívať svoju dovolenku?

Odpoveď:.....

Ďalšie otázky, ktoré ovplyvnia oddych

OSOBNÝ ŽIVOT

1/ Ako sa chceš zlepšovať ako človek?

Odpoveď:.....

2/ Ako by si chcel využívať svoju myseľ, telo a dušu?

Odpoveď:.....

3/ Na aké ciele sa chceš dopracovať?

Odpoveď:.....

Ďalšie otázky, ktoré ovplyvnia osobný život





SPOLOČENSTVO

1/ V akej komunite ľudí by si chcel žiť?

Odpoveď:.....

2/ Aká by mala byť tvoja úloha v komunite?

Odpoveď:.....

3/ Ako budeš poznávať ľudí v komunite?

Odpoveď:.....

4/ Ako budeš pomáhať v komunite?

Odpoveď:.....

Ďalšie otázky, ktoré ovplyvnia spoločenstvo

Doplniť oblasť životnej vízie účastníka s otázkami, ktoré ešte neboli pomenované.

Príloha č. 4: Matica dôležitosti a naliehavosti

	NALIEHAVÉ	NENALIEHAVÉ
DÔLEŽITÉ	<p>UROB AKO PRVÉ. <i>Je potrebné vytvoriť jasný harmonogram plnenia s termínmi.</i></p>	<p>NAPLÁNUJ SI KEDY ICH UROBIŠ. STAČÍ ICH UROBIŤ NESKÔR. <i>Činnosti zaradte až po termínoch v harmonograme dôležité naliehavé.</i></p>
NEDÔLEŽITÉ	<p>DELEGUJ ICH NIEKOMU INÉMU. <i>Je to potrebné urobiť. Nevyžadujú vaše zručnosti.</i></p>	<p>NIE JE POTREBNÉ IM VENOVAŤ POZORNOSŤ. <i>Činnosti, ktoré vás oberajú o čas. Môžu sa realizovať v rámci relaxácie.</i></p>





SCHOPNOSŤ DELEGOVANIA A ROZVOJ TEJTO KOMPETENCIE

Ciele bloku

- dozvedieť sa o druhoch delegovania
- oboznámiť sa s rozpoznaním a uchopením druhov delegovania
- pochopiť vhodné zásady delegovania a ako ich efektívne dodržiavať

Skupina

15 – 20 účastníkov

Materiál

- použitý papier A4 (na tvorbu papierových lietadiel)
- flipchart
- fixky

Dĺžka v minútach

90 min.

Zhrnutie

Aktivita č. 1: Úvod

Aktivita č. 2: "Lietam s vodcovskými schopnosťami"

Aktivita č. 3: Alegórie

Aktivita č. 4: Tvorbou dobrej praxe ku skvelému delegovaniu

Inštrukcie

Aktivita č. 1: Úvod

Školiteľ zahájí nový blok aktivít: „Delegovanie je jednou zo základných činností práce a kompetencií lídra. Predstavuje delegovanie časti zodpovednosti na priateľov a kolegov v skupine, prostredníctvom ktorej sa splní zadaná úloha. Súčasťou procesu delegovania je aj delegovanie potrebných právomocí, ktoré sú úmerne spojené s rozsahom zodpovednosti a náročnosťou úlohy. Motto je: Nielen žiariť, ale aj nechať iných žiariť. Dnes sa budeme venovať téme delegovania a jeho významu v rôznych oblastiach života. Táto téma je kľúčová pre rozvoj vašich vodcovských schopností a pokúsime sa zistiť, ako môžeme delegovanie využívať nielen v pracovnom živote, ale aj v rodine, vo voľnom čase a na vysokej škole.“

Školiteľ otvorí diskusiu o tematike delegovania. Účastníkov sa pritom pýta na to, čo si pod týmto pojmom predstavujú, kde v živote sú delegovaní niekým iným, a kde v živote oni delegujú druhých. Na záver diskusie školiteľ vysvetlí, čo je to delegovanie (príloha č. 1).



Aktivita č. 2: "Lietam s vodcovskými schopnosťami"

Školiteľ rozdelí účastníkov do dvoch tímov. Každý tím dostane kopy papiera a jeho úlohou bude postaviť čo najviac funkčných papierových lietadiel.

Každý tím má na začiatku dve minúty na plánovanie. Počas tohto času by si mali určiť postup pri stavbe lietadiel a rozdeliť úlohy.

Po naplánovaní majú tímy dve minúty na to, aby postavili papierové lietadlá podľa svojho plánu.

Školiteľ určí počiatočnú a cieľovú čiaru v miestnosti. Úlohou tímov je otestovať svoje lietadlá tak, že ich vypustia a zistia, ako ďaleko doletia.

Po testovaní sa výsledky spočítajú a na základe počtu funkčných lietadiel sa určí víťazný tím.

Po prvom kole školiteľ prediskutuje s tímami, aké poznatky získali počas tejto časti aktivity. Pýta sa ich nasledujúce otázky:

- Ako prebiehalo plánovanie, zostavovanie a testovanie?
- Ako sa tímy počas tejto aktivity cítili?
- Bolo to stresujúce alebo zábavné?

Školiteľ zopakuje s tými istými tímami celý postup. Tentoraz však tímom jasne zadá úlohy a role, ktoré majú delegovať.

Po skončení druhého kola púšťania lietadiel sa opäť otvorí diskusia. Školiteľ sa pýta účastníkom nasledujúce otázky:

- Aký rozdiel ste zaznamenali medzi prvým a druhým kolom, pokiaľ ide o delegovanie úloh a jasné vedenie? Aké boli hlavné výhody a nevýhody jednotlivých prístupov?
- Ako sa cítili vaše tímy počas prvého kola, keď mali väčšiu voľnosť pri rozhodovaní? A ako sa cítili počas druhého kola, keď mali jasne definované úlohy?
- Čo bolo najväčšou výzvou pri delegovaní úloh vo vašom tíme? Ako by ste mohli túto výzvu prekonať v budúcnosti?
- Ako môžete uplatniť zručnosti delegovania, ktoré ste sa dnes naučili, vo svojom každodennom živote, či už ide o školu, prácu alebo rodinné vzťahy?

Aktivita č. 3: Alegórie

Školiteľ povie účastníkom postupne dve alegórie.

Alegória č. 1 - Včelí úl:

V úli včiel je jedna kráľovná, ktorá jasne určuje smer a ciele celého úľa. Každá včela má svoju špecifickú úlohu a poslanie, napríklad zbiera nektár, stavia plásty alebo sa stará o larvy. Všetci včelári sú motivovaní a spolupracujú na dosiahnutí spoločného cieľa - produkovať med a udržať úl silný. Vďaka jasným úlohám a úlohám sa včelám darí a úl je harmonickým a efektívnym spoločenstvom.

Alegória č. 2 - Kurník plný kohútov:

V kurníku žijú tri kohúty, ktoré sa neustále hádajú, kto má byť vodcom. Žiadny z nich nemá jasne určenú úlohu, takže všetci pobežujú sem a tam, predstierajú aktivitu, aby vyzerali užitočne, ale v skutočnosti nič nerobia. V kurníku vládne chaos, nikto nevie, čo má robiť, v dôsledku čoho sliepky nenesia vajcia a všetci sú frustrovaní a demotivovaní.



Školiteľ následne otvorí hĺbkovú diskusiu o význame jasného vedenia, delegovania a motivácie v rôznych situáciách a ako ich možno uplatniť v reálnom živote.

Otvorené otázky pre diskusiu:

- Aké schopnosti a vlastnosti boli v prípade včiel kľúčové pre úspech a efektívnosť ich spoločenstva?
- Aké hlavné rozdiely vidíte medzi štýlom delegovania včelej kráľovnou a situáciou v kurníku s kohútmi?
- Aké sú dôsledky nejednoznačného vedenia a systematického prístupu v práci, ako to ilustrujú kohúty v kurníku?
- Aké sú dôsledky motivácie a jasného vedenia na výkonnosť a spokojnosť členov tímu, ako to vidno v úli?
- Ako by ste tieto koncepty delegovania a efektívnosti uplatnili vo svojom pracovnom alebo osobnom živote, aby ste dosiahli lepšie výsledky a zlepšili spoluprácu vo svojich tímoch?

Aktivita č. 4: Tvorbou dobrej praxe ku skvelému delegovaniu

Školiteľ rozdelí účastníkov do menších skupín tak, aby mala každá 5 členov.

Každá skupina má 10 minút na vytvorenie zoznamu piatich pravidiel správneho delegovania. Školiteľ ich pritom upozorní na to, aby boli tieto pravidlá konkrétne a praktické, aby sa dali ľahko uplatniť v rôznych situáciách.

Po uplynutí času má každá skupina 5 minút na predstavenie svojich pravidiel správneho delegovania. Môžu použiť flipchart, prezentáciu alebo iné vizuálne pomôcky.

Po každej prezentácii nasleduje diskusia. Ostatní účastníci môžu klásť otázky a poskytovať spätnú väzbu ku každému súboru pravidiel. Cieľom je vytvoriť priestor na konštruktívnu diskusiu a výmenu názorov.

Po všetkých prezentáciách sa malé skupiny rozpustia, školiteľ zhrnie kľúčové body a pravidlá, ktoré boli vytvorené. Diskutuje sa o tom, ako by sa tieto pravidlá mohli uplatniť v každodennom živote a v pracovných situáciách.

Prílohy

Príloha č. 1: Delegovanie

Delegovanie je schopnosť delegovať úlohy, povinnosti a zodpovednosti na iných, aby sa dosiahol spoločný cieľ. Táto zručnosť je nevyhnutná pre každého vedúceho a má široké uplatnenie. V živote vás môže posunúť na vysokú úroveň efektivity a úspechu.

Prečo je delegovanie dôležité?

- **Rozvoj tímu:** Delegovanie umožňuje ostatným ľuďom rásť a rozvíjať svoje zručnosti a schopnosti. Tým sa vytvára silnejší tím, ktorý môže dosiahnuť väčší úspech.
- **Časová efektívnosť:** delegovanie môže uvoľniť váš čas a energiu na dôležitejšie úlohy. To je kľúčové, ak chcete efektívne zvládnuť viacero vecí naraz.
- **Zlepšenie rozhodovania:** Delegovanie umožňuje väčšiemu počtu ľudí prispieť svojimi nápadmi a skúsenosťami k rozhodovaniu. Tým sa zvyšuje šanca na nájdenie optimálneho riešenia.
- **Zvýšenie motivácie:** Keď delegujete úlohy, dávate svojim spolupracovníkom pocit dôležitosti a zodpovednosti. To môže výrazne zvýšiť ich motiváciu a angažovanosť.

Teraz sa pozrime na stupne delegovania, ktoré môžete použiť v rôznych situáciách:

- **Úplné delegovanie:** úlohu a zodpovednosť úplne odovzdáte niekomu inému. Tento stupeň je vhodný vtedy, keď máte dôveru v zručnosti a schopnosti tejto osoby.
- **Delegovanie s vysvetlením:** odovzdávate úlohu, ale zostávate k dispozícii, aby ste poskytli rady a odpovedali na otázky. Tento stupeň môže byť vhodný, ak daná osoba potrebuje trochu poradenstva.
- **Delegovanie s dohľadom:** odovzdáte úlohu, ale stále kontrolujete pokrok a pravidelne poskytujete spätnú väzbu. Tento stupeň je užitočný, ak si chcete udržať kontrolu nad dôležitou úlohou.
- **Delegovanie s konečným rozhodnutím:** odovzdáte úlohu, ale požiadate o spätnú väzbu a rozhodnete, akým smerom sa bude uberať. Táto fáza umožňuje spolupracovníkovi prinášať nové nápady a stále si zachovať vašu konečnú kontrolu.

Všetky tieto stupne majú svoje miesto v rôznych situáciách a je na každom človeku, aby sa rozhodol, ktorý je pre danú situáciu najvhodnejší.

Delegovanie je kľúčovým prvkom úspechu v mnohých oblastiach života, či už ide o kariéru, vzdelávanie alebo osobný rozvoj.





SCHOPNOSŤ RIADIŤ SVOJ PERFEKCIONIZMUS



Ciele bloku

- vedieť pomenovať znaky perfekcionizmu
- vedieť predstaviť metódy ako pracovať s perfekcionizmom
- vedieť použiť aspoň 2 metódy, ktoré pomôžu usmerniť perfekcionizmus cez virtuálnu realitu (dýchanie, maľovanie)
- vedieť zvažovať rozhodnutia náročnosti k sebe a druhým



Skupina

12 – 16 účastníkov



Materiál

- vytlačené hárky A4 s obrázkom z prílohy č. 1
- vytlačené hárky A4 s obrázkom z prílohy č. 2 (každý obrázok na 1 A4)
- flipchartový papier, fixky, pastelky, obrázkové časopisy, lepidlo, post-ity, pero, stopky, lepidlo



Dĺžka v minútach

120 min.



Zhrnutie

Aktivita 1: Tvoj perfekcionizmus

Aktivita 2: Znak perfekcionizmu

Aktivita 3: Poď von z perfekcionizmu, aby si nevyhorel

Inštrukcie

Aktivita 1: Tvoj perfekcionizmus

Školiteľ položí na zem hárky s obrázkom, ktoré sú otočené kresbou k podlahe (*príloha č. 1*). Následne podá účastníkom, ktorí sedia v kruhu, inštrukciu: "Každý z vás si zoberie jeden hárok a pozrie sa na obrázok, ktorý je na ňom zobrazený. Do horného rohu napíšete svoje meno a počas 4 minút pospájajte všetky body perom na obrázku tak, aby mal obrázok čo najkrajší vzhľad."

Po inštrukcii školiteľ spustí stopky a vyzve účastníkov, aby si zobrali hárky s obrázkom a každý začal pracovať podľa inštrukcií. Po 4 minútach povie „STOP“ a každý účastník odloží pero.

Školiteľ vyzve účastníka, aby svoj hárok s obrázkom dal svojmu susedovi po pravej ruke. Úlohou suseda bude spočítať, koľko bodov nebolo spojených, alebo boli spojené body, ktoré za sebou nenasledovali (koľko čiar chýba alebo sú nesprávne spojené na obrázku). Do ľavého rohu napíše číslo.



Po ukončení hárok s obrázkom odovzdá jeho majiteľovi.

Po tejto aktivite nastáva reflexia. Každý z účastníkov povie:

- koľko chybných a nedokreslených čiar mal
- čo pociťoval pri kreslení
- čo sa mu na kresbe nepáči
- čo by urobil inak, aby bol obrázok dokonalý

Po tejto časti bloku otvorí školiteľ tému perfekcionizmu, ktorý prenasleduje osoby a vyvoláva pocity stresu a úzkosti.

Človek, ktorého rozčuľuje, že jeho práca alebo práca druhých nie je dokonalá, či neladí podľa jeho predstavy, sa môže stať perfekcionistom. Perfekcionisti majú povahovú črtu – Prokrastináciu, ktorá je označením pre chorobné odkladanie dôležitých úloh na neskôr. Treba však podotknúť, že ide o psychickú záležitosť, na rozdiel od lenivosti, ktorá je fyzická. Dôsledkom odkladania je stres, pocity viny a vlastnej neschopnosti, čo vedie k ďalšej prokrastinácii. Postihnutí sa často upokojujú a presvedčajú sami seba tvrdeniami typu: „Pod tlakom podávam lepšie výkony.“

Aktivita 2: Znak perfekcionizmu

Školiteľ po miestnosti rozmiestni obrázky (*príloha č. 2*).

Účastníkom podá nasledovnú inštrukciu: “Pred sebou vidíte obrázky vyjadrujúce nejaké emócie, postoje, symboly. Uvedené obrázky zachytávajú perfekcionizmus, ktorý ovplyvňuje človeka, jeho pocity, myseľ aj správanie. Vašou úlohou je ku každému obrázku napísať slovo alebo vetu, ktorou by ste vyjadrili, čo symbolizuje podľa vás obrázok osoby perfekcionistu. Takto nám môže vzniknúť mapa znakov perfekcionizmu.”

Školiteľ podá každému účastníkovi post-ity na vyjadrenie jeho myšlienok. Na aktivitu vyčlení 10 minút.

Po uplynutí 10 minút, vyzve účastníkov, aby si sadli, pristúpi ku každému obrázku a prečítali vyjadrenia účastníkov. Následne zhrnie do jednej vety, čo môže byť znakom perfekcionistu s príkladmi. Svoje vyjadrenie nalepí k obrázku (*príloha č. 3*).

Aktivita 3: Pod'von z perfekcionizmu, aby si nevyhorel

Školiteľ rozdelí účastníkov do 3 skupín. Úlohou každej skupiny je vytvoriť zoznam odporúčaní pre osobu, ktorá trpí perfekcionizmom. Zoznam môžu napísať na flipchartový papier, vyjadriť kresbou alebo obrázkami z časopisov, ktoré majú k dispozícii. Na aktivitu im dá školiteľ 20 minút.

Po uplynutí časovej doby vyzve hovorcov skupín, aby predstavili návrhy na to, ako prekonať znaky perfekcionizmu a na čo sa sústrediť.

Po odprezentovaní výstupov školiteľ zhrnie odporúčania, ako sa zbavovať perfekcionistického správania sa v 7 krokoch (*príloha č. 4*).

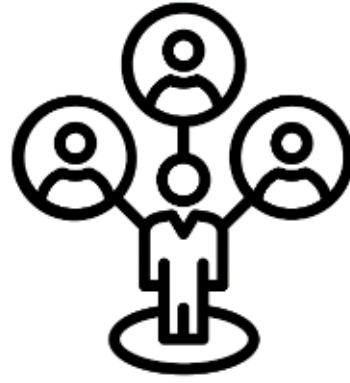
Prílohy

Príloha č. 1: Oblasti, ktoré ovplyvňujú život účastníka



Príloha č. 2: Znamky perfekcionizmu





Príloha č. 3: Charakteristiky perfekcionizmu

Symbol	Znaky perfekcionizmu, osoby, ktorá nim trpí
	Cíti sa depresívne, frustrované, úzkostlivo.
	Má čiernobiele myslenie (napr. "Čokoľvek menej ako dokonalosť je zlyhanie.", "Ak potrebujem pomoc od ostatných, potom som slabý.").
	Odkladá prácu a činnosti na neskôr, kým nezačnú "horieť".
	Býva podráždený, hnevlivý, rozčuľuje sa nad maličkosťami.
	Vyhýba sa skúšaniam nových vecí a činností, pri ktorých hrozí, že by urobil chyby.





Symbol	Znaky perfekcionizmu, osoby, ktorá nim trpí
	Má sklon stále hodnotiť svoju prácu, lebo ju chce mať dokonalú.
	Je príliš opatrný, dôkladný (napr. venovanie 3 hodín práci, ktorá iným ľuďom zaberie 20 minút).
	Trápi sa pri rozhodovaní o detailoch či nie príliš podstatných veciach (napr. na ktorý film sa pozrieť, ktoré slovo v texte zvoliť).
	Vytvára si podrobné zoznamy úloh a často ich kontroluje (napr. kedy vstávať, umyť si zuby, osprchovať sa a pod.).
	Trpí chronickou prokrastináciou, má ťažkosti dokončovať úlohy.



Symbol	Znaky perfekcionizmu, osoby, ktorá nim trpí
	<p>Ovláda ho nadmerná kontrola a kritika (napr. 30 minút kontrolovať či v krátkom e-maili nie je pravopisná chyba).</p>
	<p>Trpí neustálou snahou vylepšovať veci tým, že ich opakujete (napr. niekoľkokrát prepracovať pracovný dokument, aby bol "dokonalý").</p>
	<p>Nosí v sebe myslenie "mal by som" (napr. "Nikdy by som nemal robiť chyby", "Vždy by som mal predvídať problémy skôr, než sa objavia.").</p>
	<p>Máva často myšlienky o budúcnosti (napr. "Aj keď som sa celú noc pripravoval na prezentáciu, viem, že to neurobím dobre", "Keby som išiel na nemocenskú, môj šéf by si myslel, že som lenivý").</p>
	<p>Trpí katastrofickým myslením (napr. "Ak urobím chybu pred kolegami, nebudem schopný prežiť poníženie", "Nemohol by som sa vyrovnáť s tým, že by na mňa niekto bol naštvaný").</p>

PERFEKCIONISTA SI POTRPI NA DOKONALOSŤ V NIEKTORÝCH OBLASTIACH ŽIVOTA A INÉ OBLASTI ZANEDBÁVA.



Príloha č. 4: 7 krokov, ktoré môžu rozviazať „ruky“ osobe, ktorá je poznačená perfekcionizmom

1/ SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY OSOBY, KTORÁ JE POZNAČENÁ PERFEKCIONIZMOM

Pre osobu perfekcionistu: napíšte na papier, do akej miery je vaše správanie prínosné pre vás a o čo všetko vás oberá. Na základe toho určite či je to dobrý sluha, ktorý pomáha k úspechu a je pod kontrolou, alebo je to zlý pán, ktorý človeka oberá o silu a sebahodnotu.

2/ CHYBY PATRIA K ŽIVOTU

Pre osobu perfekcionistu: dovoľte si byť ľudský a robiť chyby, pretože úspech sa nedostaví z večera do rána. Chyby k životu patria a k dosahovaniu výsledkov tiež.

3/ NEDOKONALOSŤ JE ĽUDSKÝ PREJAV

Pre osobu perfekcionistu: ak vás zožiera vnútorný kritik, sústreďte sa na to, čo vás tento nedokonalý výkon učí alebo aké nové skúsenosti, vedomosti vám to dáva. Pre vás možno bude tento výkon nedokonalý, ale autenticita, originalnosť a ľudský prejav sú pre okolie príťažlivejšie.

4/ NÍZKE CIELE NEZNECHUTIA

Pre osobu perfekcionistu: usilujte sa skôr o úspech než o dokonalosť. Vždy je lepšie, keď dokončíte menšiu činnosť, ako keď si stanovíte vysoký cieľ, no nie ste schopní ho naplniť. Ak si dávate veľké ciele, rozdeľte si ich na menšie a realistické. Vždy pracuje na jednom a ten aj dokončíte. Keď máte jednu úlohu dokončenú, vtedy môžete pracovať na ďalšej. Tieto čiastkové výsledky si priebežne zhodnocujte, vďaka čomu môžete prehodnotiť aj svoj veľký cieľ.

5/ ČASOVÝ LIMIT POMÁHA DOSIAHNUŤ CIEĽ

Pre osobu perfekcionistu: zamyslite sa nad tým, čo zlé sa stane, keď nepodáte 110-percentný výkon, ale budete pracovať najlepšie, ako viete. Hoci to podľa vášho ideálu bude iba na 80 alebo 90 percent. Na menšie aktivity si nastavte časový limit a po jeho uplynutí ich ukončíte. Nechajte ich tak, možno to nebude dokonalé, ale bude to najlepšie, čo ste vedeli urobiť.

6/ HODNOTA ČLOVEKA NEZÁVISÍ OD JEHO VÝKONU

Pre osobu perfekcionistu: uvedomte si, že vaša osobná hodnota sa neodvíja od výkonu. Ak vám chýba uznanie či rešpekt a neviete ho získať od okolia, tak sa naučte oceňovať sami seba. Každý večer si napíšte, za čo ste na seba hrdí, čo sa vám cez deň podarilo. Možno to budú drobnosti, ale za rok sa ich nazbiera slušný počet. Vďaka tomu nebudete potrebovať ocenenie a pochvalu za nadľudské a perfekcionistické výkony.

7/ ŽIVOT MÁ RÔZNE OBLASTI, KTORÉ JE TREBA ŽIŤ

Pre osobu perfekcionistu: vyhradte si čas a energiu na ostatné oblasti života. Udržiavajte si kvalitné osobné a ľudskejšie vzťahy. Nepodporujte konkurenčné vzťahy a zameranie na výkon.

Na vlastné poznámky.



SCHOPNOSŤ EFEKTÍVNEJ KOMUNIKÁCIE A ZDIEĽANIA SA

Ciele bloku

- poznať znaky otvorenej, nenásilnej a asertívnej komunikácie
- uvedomiť si dôležitosť zdieľania sa v rámci prevencie vyhorenia

Skupina

15 – 20 účastníkov

Materiál

- dataprojektor, smartfón (každý účastník), flipchart, fixky, perá, 10 papierov vo formáte A7, nádoba na žrebovanie (klobúk/miska)
- emočné/komunikačné karty – školiteľ si môže vybrať, ktoré sa mu na prácu pre skupinu hodia najviac (odporúčanie: Život je život (<https://www.b-creative.cz/terapeuticke-pomucky-b-creative-zivot-je-zivot-life-is-life-cards/>)/Dixit/iné emočné karty, alternatívou sú emoji karty v prílohe č. 1)

Dĺžka v minútach

90 min.

Zhrnutie

Aktivita 1: Úvod

Aktivita 2: „Ako sa dnes máš?“

Aktivita 3: Obuj si topánky druhých

Aktivita 4: Empatia spája

Aktivita 5: Tréning nenásilnej komunikácie

Aktivita 6: Trenažér asertivity

Aktivita 7: Spätná väzba

Inštrukcie

Aktivita 1: Úvod (5 min.)

Školiteľ sa predstaví a otvorí tému školenia: "Efektívna komunikácia a zdieľanie sú pre pracovníkov s mládežou nevyhnutné pre vytvorenie bezpečného a inkluzívneho prostredia, kde sa mladí ľudia cítia pochopení, rešpektovaní a posilnení. Aktívnym precvičovaním týchto zručností môžu pracovníci s mládežou budovať silné vzťahy s mladými ľuďmi, s ktorými pracujú, facilitovať konštruktívne rozhovory, riešiť konflikty a podporovať osobný rozvoj. Pracovníci s mládežou v roli vzorov a facilitátorov formujú mladých ľudí, s ktorými pracujú obzvlášť v sociálnej a emocionálnej oblasti. Pochopenie dôležitosti a nuansov v komunikácii im umožní viesť mladých ľudí pri rozvíjaní ich vlastných komunikačných zručností, podporovať ich sebavyjadrenie, empatiu a rešpekt k druhým."



Aktivita 2: „Ako sa dnes máš?“ (15 min.)

Príprava: Školiteľ rozloží stoličky do kruhu, do stredu na zem pripraví komunikačné karty (ak zvolí Emoji karty z prílohy č. 1, dopredu si ich vytlačí a nastrihá každý obrázok zvlášť), tak aby mal každý z účastníkov možnosť vidieť na karty a ostatných účastníkov v skupine. Účastníkov posadí do kruhu tak, aby im bolo čo najpríjemnejšie a vyzve ich, aby sa v skratke predstavili.

Školiteľ sa účastníkov následne opýta: „Ako sa dnes máš? Niekedy je pre nás náročné nájsť slová na túto otázku, a preto môžu byť takéto karty užitočné. Skúste sa na ne pozrieť a vyberte si 1 kartu, ktorá predstavuje to, ako sa dnes máte (ak použijete školiteľ Emoji karty, vyzve účastníkov, aby si vybrali 3 karty).“

Školiteľ počká, kým si každý vyberie, opäť sa posadá do kruhu. Vyzve účastníkov k tomu, aby povedali ako sa dnes majú a ako s tým súvisí ich vybraná karta.

Na záver školiteľ účastníkov vyzdvihne a ocení ich dôveru a odvahu.

Aktivita 3: Obuj si topánky druhých (15 min.)

Cieľom tejto aktivity je rozvíjať empatiu a podporovať otvorenú komunikáciu prostredníctvom porozumenia rôznym perspektívam a skúsenostiam.

Príprava: Skôr ako sa skupina stretne, napíše si školiteľ na papieri rôzne životné situácie či scenáre. Tieto scenáre by mali byť rôznorodé a otvorené, ako napríklad „Práve ste sa presťahovali do nového mesta, kde nikoho nepoznáte.“ alebo „Práve vás v práci povýšili na náročnú pozíciu.“. Papiere vloží do nádoby.

Školiteľ požiada každého účastníka, aby si z nádoby vytiahol lístok so scenárom. Nechá im pár minút na prečítanie a premýšľanie o situácii, ktorú si vytiahli.

Následne by mal každý účastník jeden po druhom zdieľať svoj scenár so skupinou, opísať, ako si predstavuje, že by sa v danej situácii cítil a reagoval, čo by v tejto situácii potreboval. Školiteľ ich povzbudzuje, aby boli čo najotvorenejší, najpodrobnejší a aby skúsili popísať emócie, ktoré by cítili (radosť, strach, hnev, prekvapenie, znechutenie, smútok). Pomenovanú emóciu môže školiteľ zakresliť na flipchart a dopísať k nej situáciu, s ktorou sa účastníkom spájala.

Po zdieľaní každého účastníka otvorí školiteľ priestor na krátku diskusiu. Ostatní účastníci môžu klásť doplňujúce otázky.

Školiteľ môže klásť otázky ako: Aké to pre nich bolo vžiť sa do „svojho“ hypotetického scenára? Ako nad tou situáciou uvažovali? Aké to bolo hľadať a pomenovať pocity, ktoré by prežívali a čo by potrebovali?

Po skončení diskusie požiada školiteľ účastníkov, aby si vymenili svoj scenár s niekým iným a zopakuje postup. To dáva účastníkom šancu vnímať rôzne perspektívy.

Po aktivite facilituje školiteľ diskusiu o zážitku. Účastníkov sa opýta, aké to bolo vcítiť sa do rôznych situácií, čo sa naučili o svojich a iných perspektívach a ako by to mohlo ovplyvniť ich komunikáciu v budúcnosti. Diskutuje sa o dôležitosti empatie a porozumenia v otvorenej komunikácii (otvorená komunikácia by mala podporovať voľnú výmenu myšlienok a pocitov, medzi jej znaky patrí aktívne počúvanie, empatia, transparentnosť a nehodnotiacia spätná väzba).



Aktivita 4: Empatia spája (15 min.)

Cieľom aktivity je priniesť pocit blízkosti prostredníctvom zdieľania sa s niekým, koho človek pozná aj len krátky čas a napriek tomu dokázať hovoriť o vlastných pocitoch a potrebách.

Školiteľ rozdelí účastníkov do dvojíc a vyhradí im 15 minút na spoločnú prechádzku po areály, počas ktorej sa budú vzájomne zdieľať. Každý účastník bude mať rovnaký čas – 7 minút.

Školiteľ podá účastníkom inštrukciu, aby aby skúsili počúvať svoju dvojicu bez prerušovania. Na záver zdieľania však môžu klásť otázky a vyjadriť podporu tak, ako im je to blízke.

Počas rozhovoru je potrebné obsiahnuť 3 témy:

- dve životné udalosti, ktoré ovplyvnili to, kým som teraz
- to, čo aktuálne robím
- kam by som chcel smerovať svoj život

Školiteľ účastníkov povzbudí, aby dvojice tvorili predovšetkým účastníci, ktorí sa vzájomne nepoznajú, prípadne sa poznajú len krátko. O 15 minút je stretnutie všetkých späť v miestnosti.

Po aktivite sa môže viesť krátka diskusia o spoločnom zážitku.

Aktivita 5: Tréning nenásilnej komunikácie (15 min.)

Školiteľ pripraví (pred začiatkom aktivity) 10 scenárov, každú na osobitný papier, ktoré zobrazujú rôzne situácie, ktoré by mohli viesť ku konfliktom alebo nedorozumeniam.

Napríklad: „Váš spolubývajúci neustále necháva neporiadok v kuchyni.“ alebo „Váš kolega často vyrušuje počas pracovných porád.“

Cieľom tejto aktivity je podporiť nenásilnú komunikáciu (NVC) tým, že účastníkom poskytne pochopenie kľúčových komponentov: pozorovanie, pocity, potreby a požiadavka.

Na úvod školiteľ stručne vysvetlí koncept nenásilnej komunikácie, pričom zdôrazní štyri komponenty:

1. Pozorovanie: Čo najpresnejší popis toho, čo som videl/a, počul/a, bez akéhokoľvek hodnotenia situácie.
2. Pocity: Vyjadrenie ako sa cítíme vo vzťahu k tomu, čo pozorujeme.
3. Potreby: Identifikujem a vyjadrujem potreby, ktoré pri tom, čo som videl/a a počul/a neboli naplnené.
4. Prošba: Jasné formulovanie uskutočniteľnej a pozitívne formulovanej prosby, ktorá by prispela k naplneniu mojich potrieb.

Školiteľ účastníkov rozdelí do dvojíc. Do každej dvojice rozdá jeden pripravený papier s jednou špecifickou situáciou. Jeden účastník z dvojice prevezme rolu osoby v scenári vytvárajúcej konflikt, zatiaľ čo druhý využije princípy nenásilnej komunikácie na zvládnutie situácie.

Po každom scenári si účastníci vo dvojici vymenia úlohy a zopakujú cvičenie s novými úlohami.



Po hraní rolí vedie školiteľ skupinovú diskusiu o zážitku z aktivity. Opýta sa účastníkov, ako sa cítili pri používaní modelu nenásilnej komunikácie, čo považovali za náročné a ako by mohli tieto zručnosti uplatniť vo svojom každodennom živote. Diskutuje sa o tom, ako môže používanie nenásilnej komunikácie viesť k efektívnejšej, empatickejšej a pokojnejšej komunikácii.

Aktivita 6: Trenažér asertivity (15 min.)

Školiteľ si pred začiatkom aktivity pripraví kartičky scenárov (približne 10) zobrazujúce rôzne situácie, ktoré si vyžadujú asertívnu komunikáciu. Napríklad: „V práci ste dostali nereálny termín.“ alebo „Priateľ neustále ruší plány na poslednú chvíľu.“

Cieľom aktivity je budovať asertívne komunikačné zručnosti, pomáhať účastníkom vyjadrovať svoje pocity, potreby a práva rešpektujúcim a sebavedomým spôsobom.

Na úvod vysvetlí školiteľ stručne asertívna komunikácia: „Asertivita zahŕňa vyjadrenie vlastných myšlienok, pocitov a potrieb otvoreným, čestným a rešpektujúcim spôsobom. Ide o rovnováhu medzi pasívnou komunikáciou (nevyjadrenie vlastných pocitov a potrieb) a agresívnou komunikáciou (vyjadrenie pocitov a potrieb ubližujúcim, hostilným spôsobom), kde sa človek zastáva svojich práv bez porušovania práv iných.“

Školiteľ následne rozdelí účastníkov do dvojíc alebo malých skupín a každému dá pripravenú kartičku so scenárom. V každej skupine účastníci predvedú scénu založenú na ich scenári a ukážu, ako asertívne zvládnuť situáciu.

Školiteľ ich pritom povzbudzuje, aby používali výroky začínajúce zámenom „ja“ a jasne, no s rešpektom k druhým vyjadrovali svoje pocity a potreby.

Po hraní rolí vedie s účastníkmi diskusiu. Požiada ich, aby sa podelili s tým, čo sa naučili a ako by mohli asertívnu komunikáciu uplatniť vo svojom každodennom živote. Diskutuje sa o dôležitosti asertívnej komunikácie pri udržiavaní sebaúcty a zdravých vzťahov.

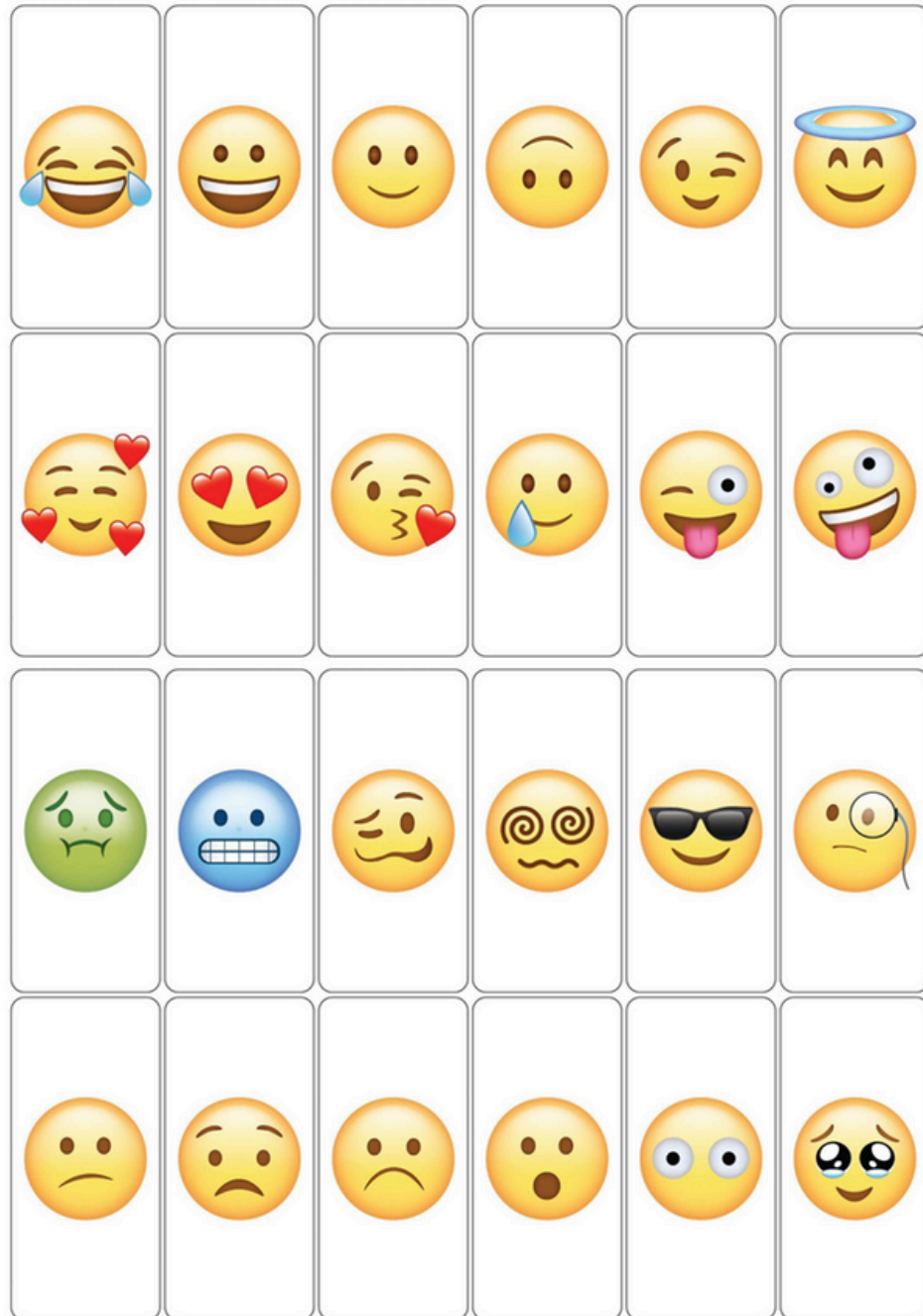
Aktivita 7: Spätná väzba (10 min.)

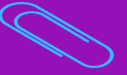
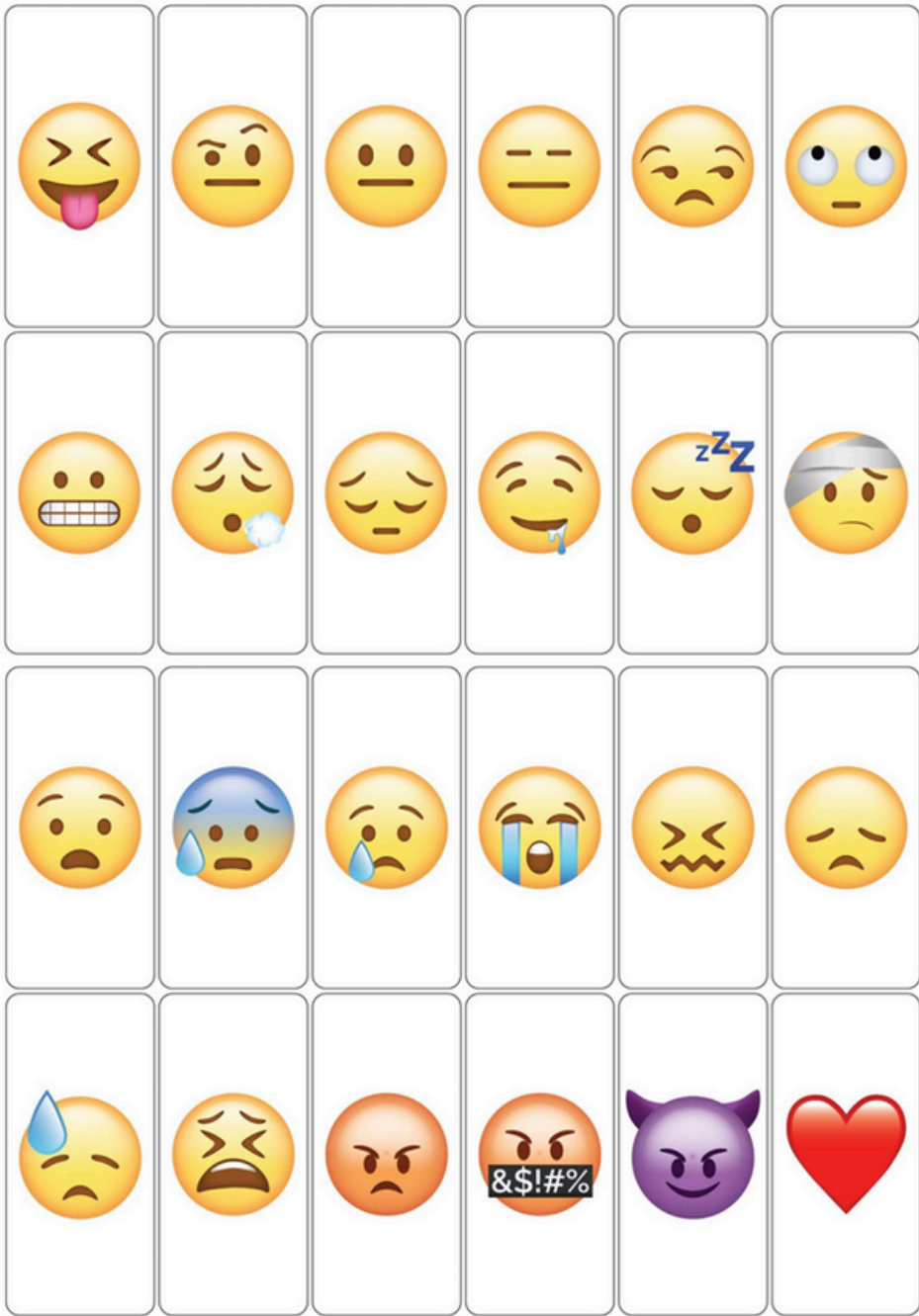
Školiteľ sa spýta účastníkov: "Aký cenný poznatok si môžete vziať z tohto tréningu?" Pozýva účastníkov, aby anonymne vyjadrili svoj názor na stránke [slido.com](https://www.slido.com), čo bolo pre nich užitočné a aké sú kľúčové poznatky z tohto školenia.



Prílohy

Príloha č. 1: Emoji karty





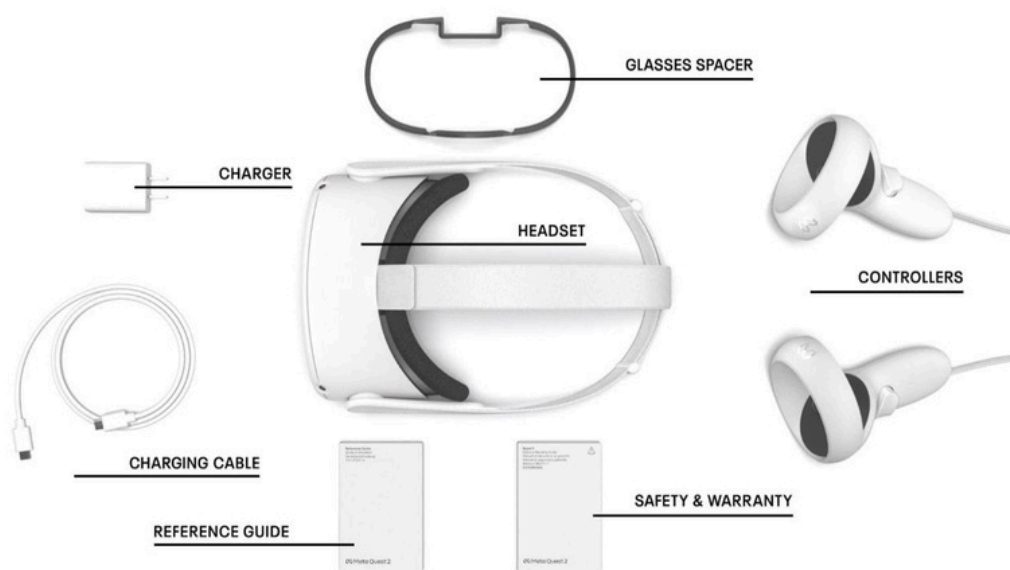
MANUÁL PRE VR RESILIENT APLIKÁCIU



Prvotné nastavenie VR okuliarov Meta Quest 2

V krabici nájdete:

VR okuliare (ďalej označované aj ako „headset“), pár ovládačov, nabíjačku, nabíjací kábel, rámček na oddialenie VR okuliarov (vhodné ak nosí používateľ dioptrické okuliare), referenčnú príručku a bezpečnostnú príručku.



Spustenie headsetu:

Ak chcete headset zapnúť, stlačte a podržte tlačidlo na boku headsetu.



Pre čo najlepši zážitok:

Uistite sa, že je headset úplne nabitý. Stav batérie indikuje LED kontrolka. Biela farba značí, že je všetko v poriadku, červená/oranžová farba značí, že je batéria takmer vybitá.



Ak je potrebné headset nabiť, použite dodaný napájací kábel a adaptér.



Dôležitá poznámka o nosení headsetu:

Na zabezpečenie jasného obrazu a pohodlného nosenia šošovky jemne nastavte ich posunutím doľava a doprava, kým nezacvaknú na miesto, kde je obraz najjasnejší. K dispozícii sú tri nastavenia rozstupu šošoviek.

**Úprava popruhov:**

Najprv nastavte bočné popruhy posunutím praciek dopredu alebo dozadu.



Potom si nasadíte headset a nastavíte horný popruh. Jemným pohybom pevných častí po stranách headsetu nahor a nadol môžete ďalej zlepšiť ostrosť nastavením uhla headsetu k tvári. Správne nasadenie spoznáte, keď vám headset bude ľahko sedieť na tvári a obraz bude jasný.



Meta Quest 2 umožňuje užiť si VR bez obmedzení kábla:

O tom, ktorý režim bude najlepšie vyhovovať vašim potrebám, rozhodnú vaše priestorové možnosti a preferencie. Hry môžete hrať s ohraničením pre pohyb po miestnosti, ktoré vám umožní prechádzať sa po celej hernej ploche.

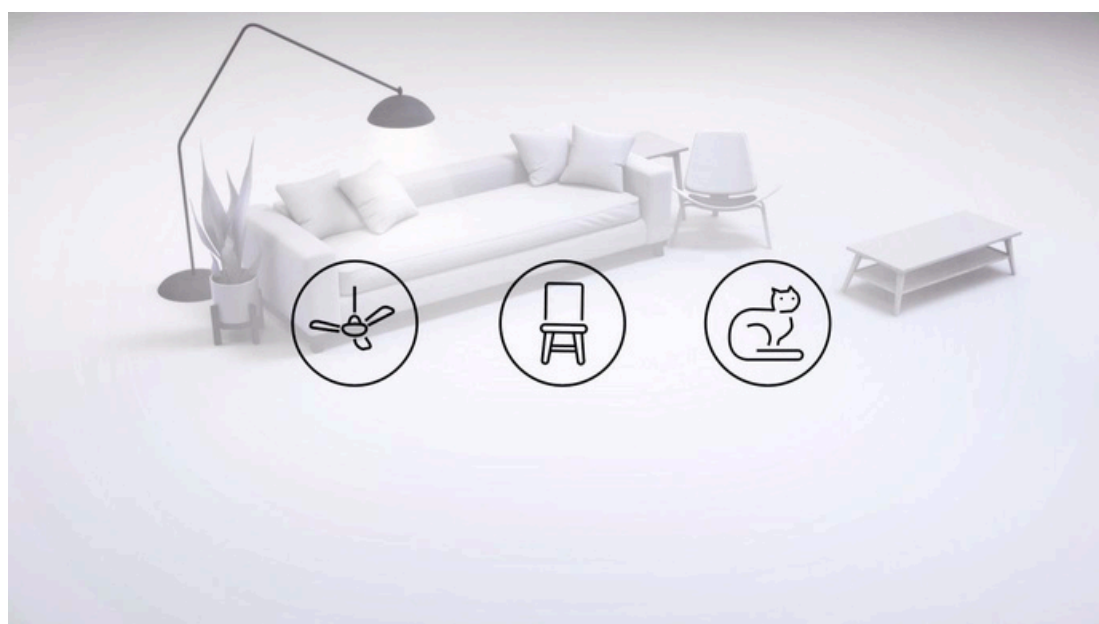


Alebo so stacionárnym ohraničením na sedenie alebo státie na mieste. Priestorová hra najlepšie funguje na priestore 2 x 2 metre alebo väčšom.



Posúdenie priestoru:

Najskôr určíte, ktorý režim najlepšie vyhovuje vašim potrebám. Odstráňte všetky prekážky, na ktoré by ste mohli naraziť počas pobytu vo virtuálnom prostredí, a dávajte pozor na všetky nebezpečenstvá nad hlavou.



Nastavenie ochranej bariéry (Guardian):

Prvým krokom pri nastavovaní ochranej bariéry (označovanej ako "Guardian") je kalibrácia snímania nastavením výšky podlahy. Opatrne položte ovládač na zem a pozrite sa naň. Mali by ste vidieť virtuálnu mriežku v blízkosti podlahy. Keď je mriežka správne uzamknutá na úrovni podlahy, pokračujte dotykom.



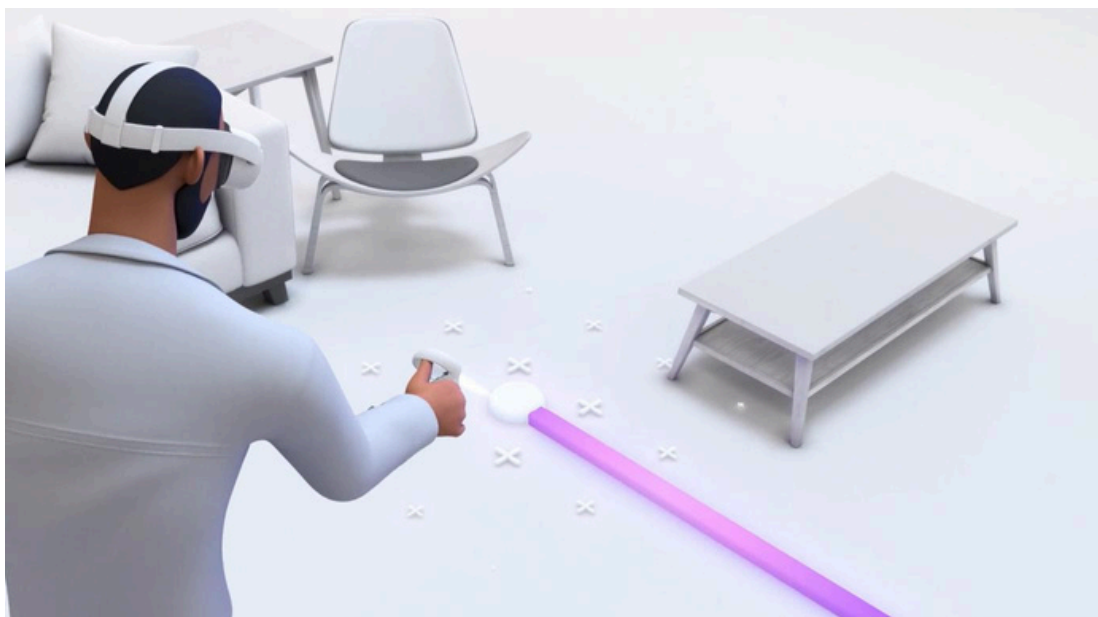
Používanie funkcie "Prechod":

Pri prvom nastavení systému Guardian uvidíte niečo, čo nazývame prechodné zobrazenie. Prechod je funkcia, ktorá vám umožňuje rýchlo sa pozrieť na vonkajší svet a zorientovať sa v priestore počas nosenia zariadenia.



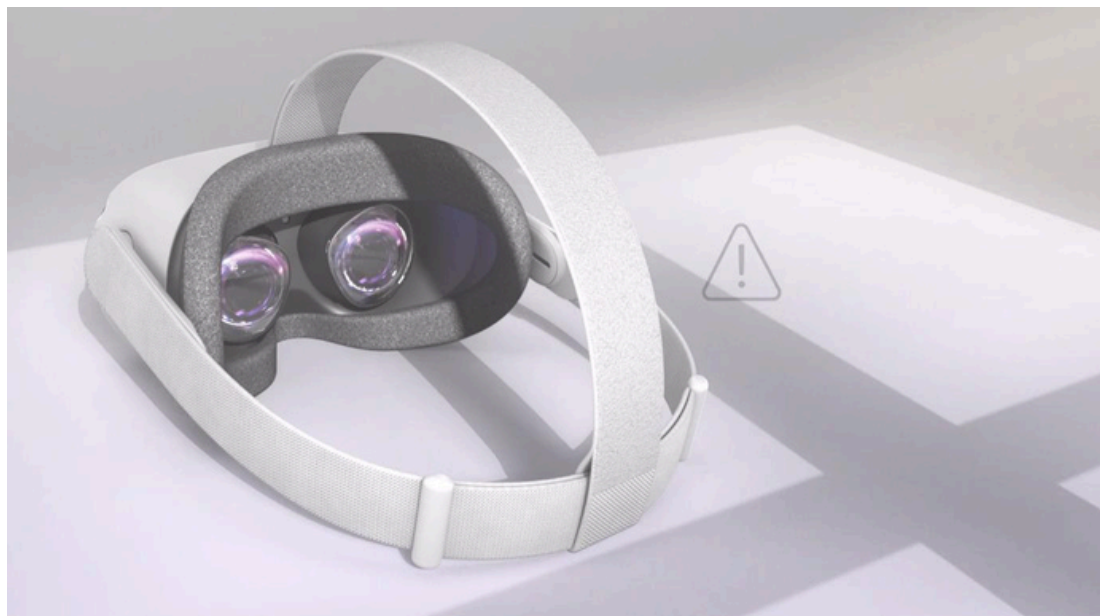
Vymedzenie hracej plochy:

Vymedzenie priestoru na hranie pomôže systému Guardian upozorniť vás, ak začnete tento priestor opúšťať. Na vymedzenie hracej oblasti použite na ovládači tlačidlo spúšte (trigger).



Udržiavanie Meta Quest 2 v čo najlepšom stave:

Je dôležité, aby sa k headsetu nedostávalo priame slnečné svetlo, pretože slnečné lúče môžu spôsobiť trvalé poškodenie šošoviek a obrazovky vo vnútri. Na čistenie šošoviek používajte suchú optickú handričku z mikrovlákna. Na čistenie headsetu používajte neabrazívne antibakteriálne utierky.



Úprava headsetu na používanie s okuliarmi:

Použitie priloženého rámčeka na oddialenie okuliarov je jednoduché. Vaše rámy okuliarov sú kompatibilné, ak sú menšie ako 142 mm na šírku a 50 mm na výšku.



Tipy na používanie ovládača:

Ak chcete vykonať vo VR voľbu, umiestnite kurzor na danú selekciu a stlačte tlačidlo A. Ak chcete preorientovať hraciu oblasť, podržte tlačidlo Meta na pravom ovládači tri sekundy.

**Zdieľanie zážitkov vo VR:**

Meta Quest 2 vám dáva možnosť zdieľať s priateľmi to, čo vidíte v headsete. Svoje zážitky z VR môžete preniesť do mobilného telefónu, kompatibilného televízora alebo zariadenia podporujúceho prenos. Ak chcete urobiť snímku obrazovky, stačí v hlavnej ponuke otvoriť funkciu "zdieľanie", ktorú vyvoláte stlačením oválneho tlačidla na pravom ovládači, a potom je jednou z možností "Urobiť fotografiu". Tu nájdete ďalšie možnosti zdieľania toho, čo vidíte, s ostatnými.

Inštalácia aplikácie

1. Stiahnutie Meta Quest Developer Hub

- a. Navštívte webstránku (<https://developer.oculus.com/downloads/package/oculus-developer-hub-win/>) alebo načítajte QR kód:



- b. Stiahnite si Meta Quest Developer Hub inštalačný balíček pre Windows.

2. Stiahnutie našej aplikácie

- a. Otvorte link (https://drive.google.com/file/d/1bligDh_CfFe87x1Mb-JbWCzKhHFaScFT/view?usp=drivesdk) alebo načítajte QR kód:



- b. Stiahnite si súbor s aplikáciou do Vášho počítača.

3. Rozbalenie (dekomprimácia) stiahnutých ZIP súborov

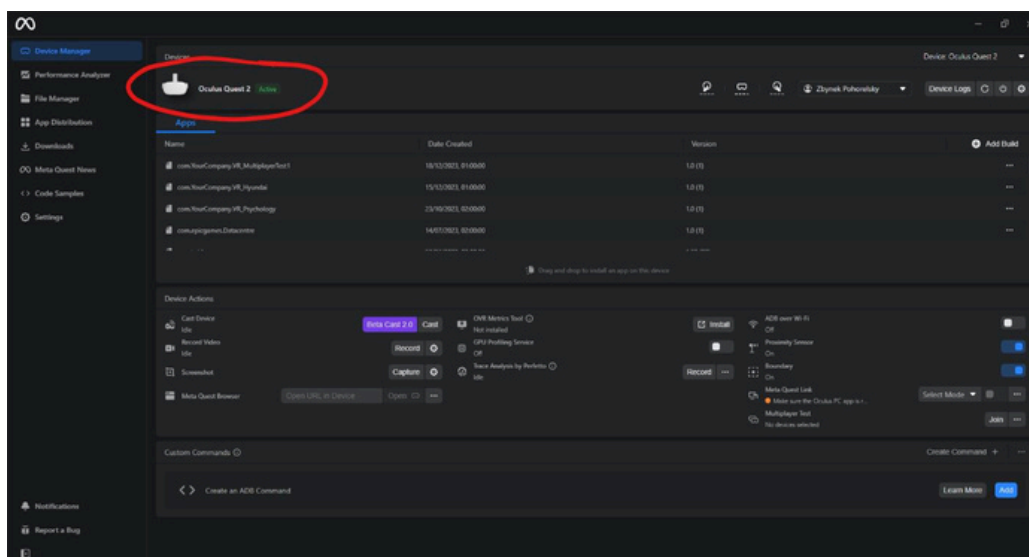
- a. Použite 7zip alebo WinRAR na dekomprimovanie stiahnutých súborov a presuňte ich na vami zvolené miesto vo vašom počítači, kde ich môžete s ľahkosťou nájsť.

4. Príprava VR headsetu

- a. Zapnite si VR headset a počkajte, kým prebehne načítanie.
b. Pripojte váš VR headset do počítača pomocou USB C kábla. Vo VR headsete sa zobrazí žiadosť o potvrdenie pripojenia- stlačte "YES/áno". Potom môžete headset bezpečne položiť na stôl- v tejto fáze nie je nevyhnutné nasadiť si ho na oči.

5. Otvorenie Meta Quest Developer Hub

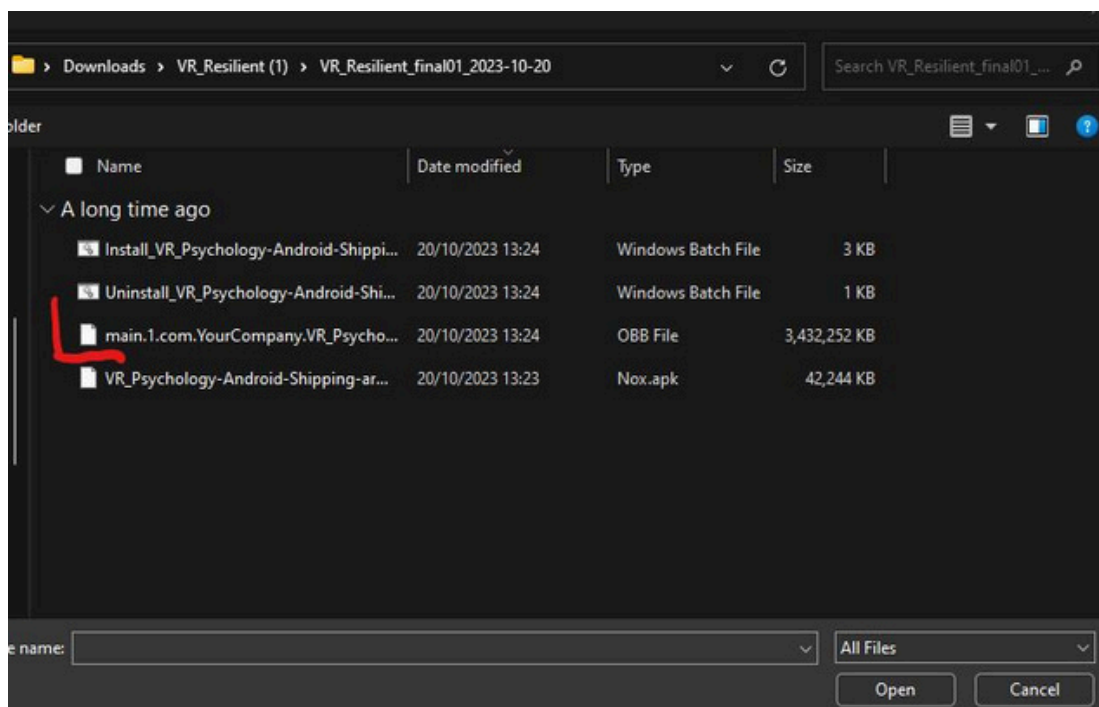
- a. Spustíte aplikáciu Meta Quest Developer Hub (MQDH), ktorú ste nainštalovali v prvom kroku.



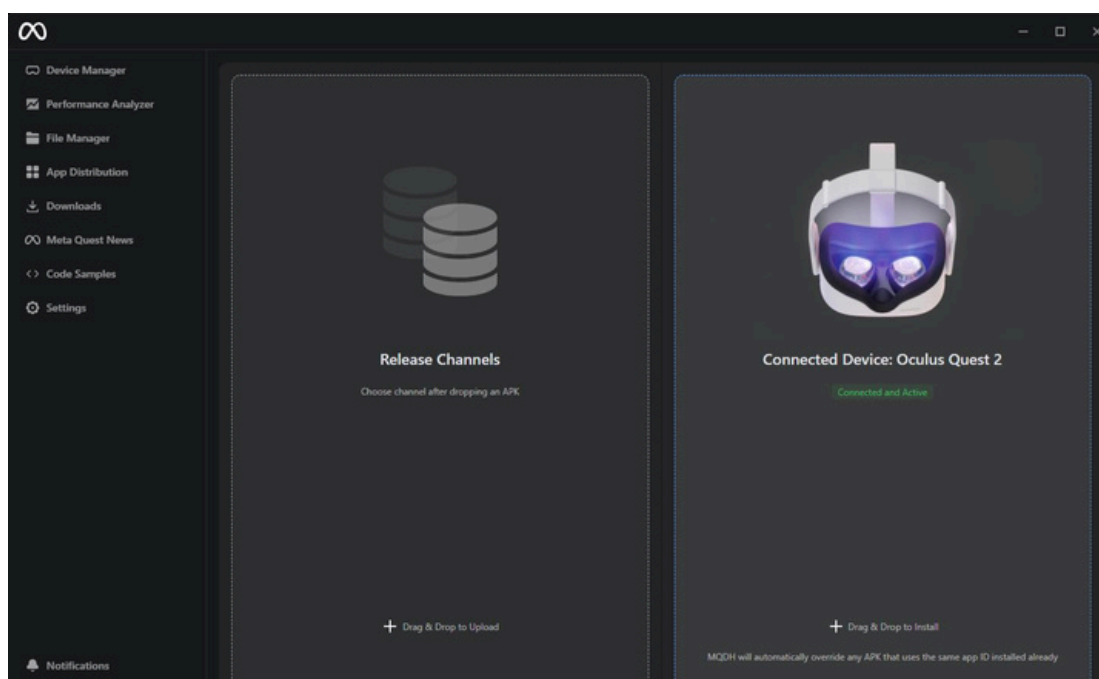
6. Inštalácia aplikácie

a. V aplikácii MQDH, nasledujte inštrukcie zobrazené nižšie, v obrázku 1-4. Inštalácia aplikácie si vyžaduje, aby bol headset v nastavení na vývojársky režim (developer mode).

Uistite sa, že je headset pripojený (signalizuje to zelený nápis "ACTIVE").

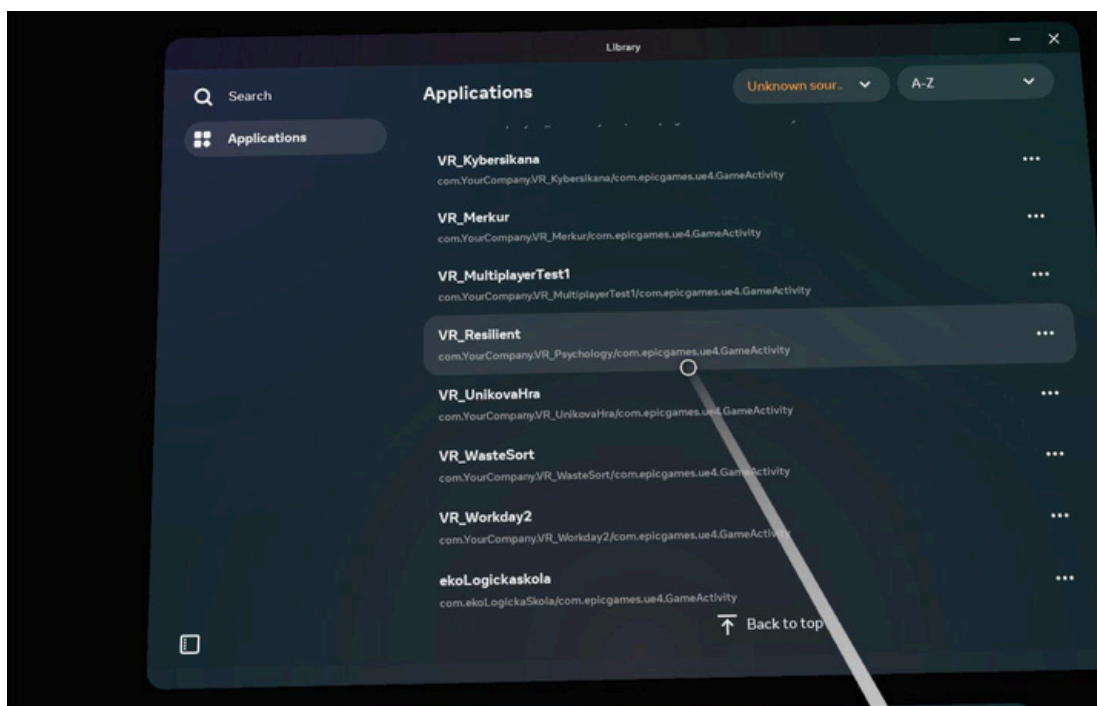
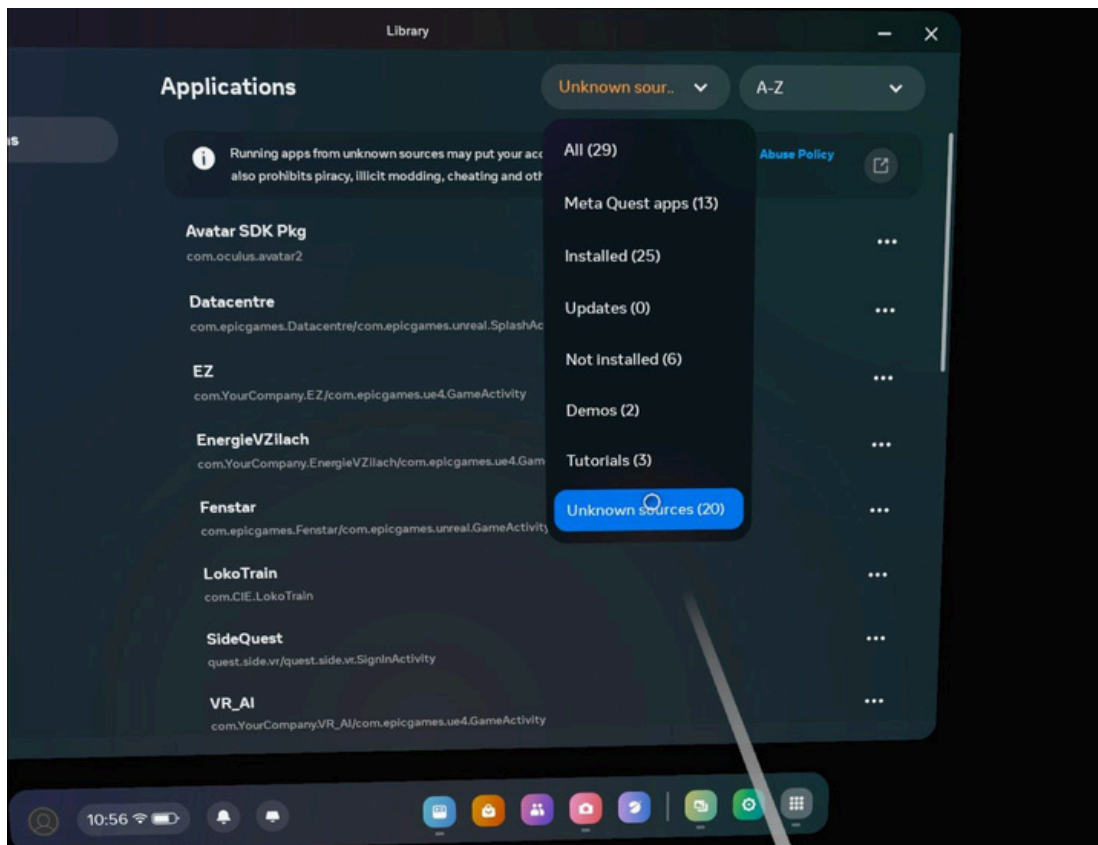


Potom presuňte stiahnutý súbor do tohto programu do časti na pravej strane. Súbor, ktorý potrebujete vybrať je najväčší. Po presunutí súboru sa objavia VR okuliare – sem je potrebné súbor presunúť. Následne sa zobrazí oznámenie o úspešnej inštalácii.



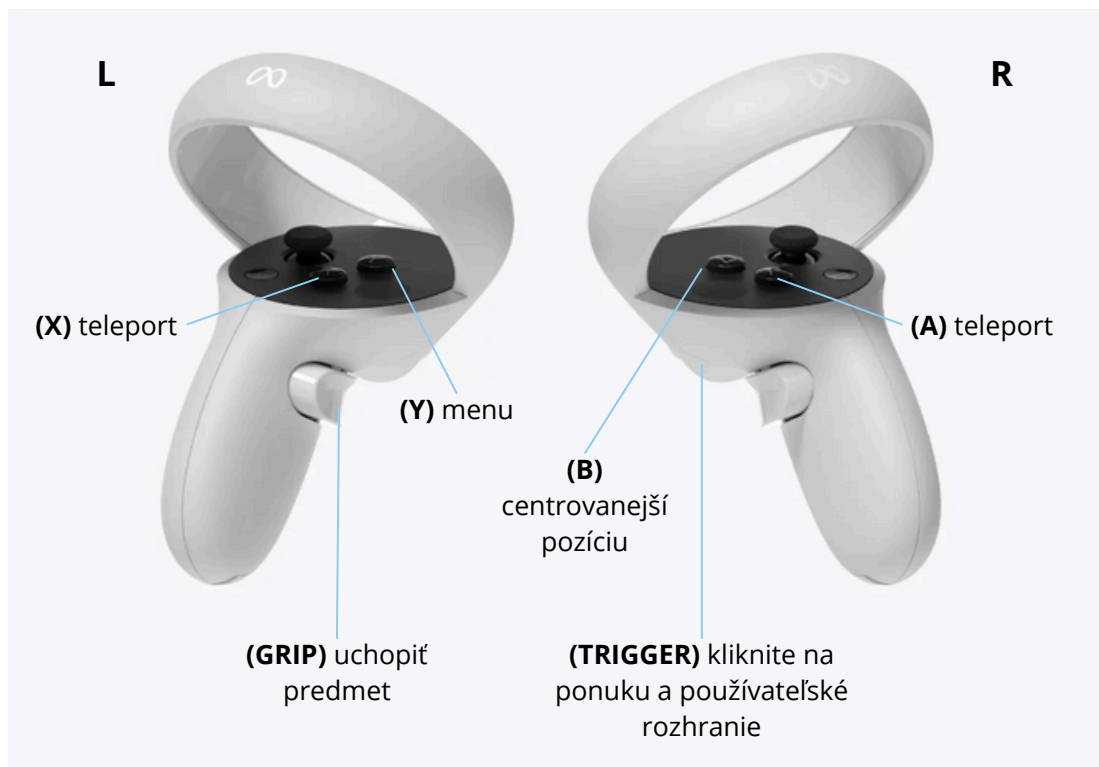
7. Spustenie aplikácie

- Po inštalácii nájdete našu aplikáciu v sekcii „neznáme zdroje“ v ponuke aplikácií v Meta Quest.
- Ak chcete vstúpiť do tejto sekcie, v ponuke použite filter v pravom hornom rohu a vyberte „neznáme zdroje“.
- Následne uvidíte aplikáciu VR_Resilient v zozname aplikácií.

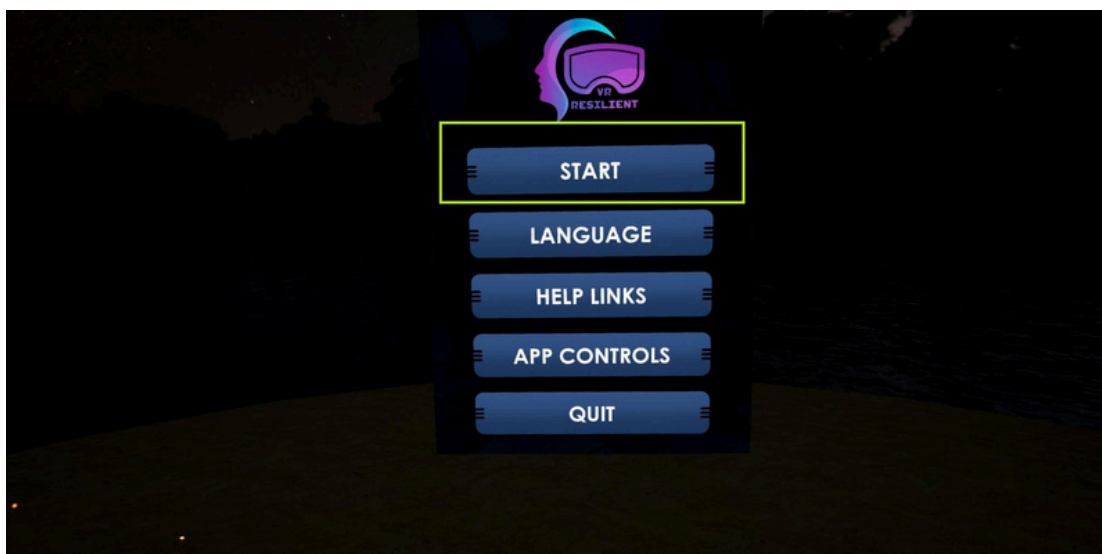


8.Ovládanie aplikácie

Aplikácia sa ovláda pomocou ovládačov. Ovládače majú niekoľko tlačidiel, preto sme v aplikácii pripravili interaktívny manuál, kde si môžete všetky tlačidlá vyskúšať. Na nasledovných obrázkoch môžete vidieť všetky ich funkcie.



Spustite VR Resilient na náhlavnej súprave VR. Z hlavnej ponuky vyberte START.



AKTIVITY V APLIKÁCI VR RESILIENT



1. Výber aktivít

Krátky opis aktivity:

Táto aktivita VR poskytuje široký prehľad zvládacích stratégií, ktoré možno použiť na zníženie stresu, prevenciu a zmiernenie symptómov syndrómu vyhorenia. Cieľom aktivity je preskúmať možnosti, a zvoliť niekoľko stratégií, ktoré nám pomôžu zmierniť príznaky (ak ich budeme pravidelne praktizovať). Stratégie sú rozdelené do nasledujúcich kategórií:

1. Stratégie viery
2. Afektívne/emocionálne stratégie
3. Sociálne stratégie
4. Kreatívne stratégie
5. Kognitívne stratégie
6. Fyzické stratégie

Výhody:

Praktizovaním vyššie spomínaných 6 stratégií sa uzemňujeme, znižujeme symptómy stresu, vraciame svoj život do rovnováhy a zlepšujeme si zdravie.

Viera, hodnoty, viera a náboženstvo predstavujú spôsoby zvládania, ktoré sú formované našimi vnútornými hodnotami voči sebe a svetu. Často poukazujú na zmysel a mobilizujú našu motiváciu. Praktizovaním týchto stratégií si rozvíjame pocit vďačnosti, o ktorom bolo vedecky dokázané, že má mnoho výhod pre naše psychofyzické zdravie. Niektoré z týchto aktivít sú meditácia, žiadanie o spätnú väzbu, premýšľanie o troch veciach, ktoré boli dnes dobré, o troch veciach, za ktoré ste dnes vďační, o troch veciach, na ktoré ste hrdí, o vašich troch silných stránkach, o účasti na náboženskom obrade, o modlitbe, o účasti na náboženskom stretnutia, účasť na filozofických diskusiách.

Afektívne stratégie sú zamerané na sústredené vyjadrenie emócií a pocitov, ktoré každý deň zažíva každý človek. Patria sem spôsoby, ako sa dostať do kontaktu s tým, čo človek prežíva, ako si uvedomiť emócie a tieto pocity prejať. Je veľmi dôležité cvičiť sa v kontakte s našimi vlastnými emóciami a pochopiť, že emócie nie sú trvalé, ale prichádzajú a odchádzajú – ako dážď a slnko. Niektoré z týchto činností sú dostať sa do kontaktu s emóciami, prezerať si fotoalbumy, spomínať na svoj posledný úspech, napísať list o tom, čo ťa robí šťastným, napísať list o tom, čo ťa trápi, pohľadkať domáceho maznáčika, prečítať si denník, povedať milovanej osobe ako cítite, zavolajte na linku psychologickú poradne, navštívte odborníka na duševné zdravie.

Ľudia sú sociálne bytosti bez ohľadu na to, či sú extrovertní alebo introvertní. Trávením času s blízkymi a začleňovaním viacerých sociálnych stratégií do nášho každodenného života zlepšujeme našu schopnosť riešiť ťažké a náročné situácie. Niektoré z týchto aktivít sú socializácia s rodinou, stretávanie sa s priateľmi, telefonovanie osobe, s ktorou sa práve nemôžete stretnúť, trávenie večera s partnerom, rozhovor s niekým novým, sociálne siete, kurzy, združenia, záujmové skupiny, písanie verejnej správy, blog, komunitné akcie.

Cieľom imaginatívnych stratégií je kreativitou zvládať náročné životné situácie a nájsť priestor na kreatívne vyjadrenie nových myšlienok a pocitov. Praktizovanie kreativity je kľúčové, pretože podporuje inovácie a umožňuje jednotlivcom vytvárať nové nápady a riešenia, ktoré poháňajú pokrok v rôznych oblastiach. Zlepšuje tiež prispôsobivosť tým, že podporuje myslenie, ktoré prijíma zmeny a výzvy, čo v konečnom dôsledku vedie k odolnejším a vynaliezavejším jednotlivcom. Niektoré z týchto činností sú hra na nástroj, kreslenie alebo čmáranie, maľovanie, spev alebo karaoke, tanec, fotenie, písanie poézie alebo prózy, predstava si svojho obľúbeného miesta, predstava svojho ideálneho dňa, nájdenie novej cesty do práce/školy/obchodu.

Prínosom kognitívnych stratégií je vnieŤ poriadok, hranice a kontrolu do rôznych životných situácií, v ktorých si človek vytvára istotu. Pravidelným plánovaním, zostavovaním, plánovaním a organizovaním sa jednotlivci naučia uprednostňovať úlohy, efektívne riadiť svoj čas a vytvárať vyváženú rutinu, čo prispieva k zlepšeniu duševného zdravia podporovaním pocitu úspechu, poriadku a celkovej pohody. Niektoré z týchto aktivít sú týždenné plány, denné zoznamy úloh, upratovanie pracovného priestoru, upratovanie osobného priestoru, učenie sa nového jazyka, určenie času na prácu, robenie času pre seba, čas na rodinu a priateľov, dosahovanie SMART cieľov. vytváranie každodenných rituálov.

Veríme, že o tom, ako fyzická aktivita vplýva na duševné zdravie človeka, nemusíme veľa vysvetľovať. Už v časoch starého Ríma bolo všeobecne známe, že zdravie tela ovplyvňuje zdravie mysle a naopak. Zaradením fyzických stratégií do každodenného života umožníme emóciám vyjsť von a môžeme presmerovať našu pozornosť od stresu na pohyby tela aj pri chôdzi (ak len trochu zvýšime tempo). Niektoré z týchto aktivít sú prechádzky, jogging, turistika, zimné športy, loptové športy, vodné športy, masáž, vaňa alebo sprcha, sex, fitness, joga, záhradníctvo alebo starostlivosť o kvety, starostlivosť o seba.

Kedy používať túto aktivitu:

Táto aktivita aplikácie VR je prospešná pre jednotlivcov, ktorí zažívajú zvýšenú úroveň stresu alebo vykazujú skoré príznaky vyhorenia. Používatelia by sa mali zapojiť do činnosti, keď sa cítia zavalení profesionálnymi alebo osobnými výzvami, a hľadať účinné mechanizmy na zvládanie. Stáva sa to obzvlášť dôležité počas obdobia trvalého stresu alebo keď jednotlivci rozpoznávajú príznaky vyhorenia, ako je únava, emocionálne vyčerpanie alebo znížená výkonnosť. Aktivita slúži ako proaktívne opatrenie, ktoré používateľom umožňuje skúmať a vyberať stratégie v rôznych kategóriách prispôbené ich preferenciám a potrebám. Pravidelné používanie tejto aktivity sa odporúča na zvýšenie povedomia o tom, čo možno urobiť pre zvládanie stresu a prevenciu eskalácie symptómov vyhorenia.

Táto aktivita je použiteľná v:

Táto aktivita je aplikovateľná na všetky bloky z Metodiky, pretože rieši rôzne dimenzie blahobytu a prispôsobuje sa rôznym potrebám účastníkov. Jeho komplexný prístup, zahŕňajúci vieru, afektívne, sociálne, kreatívne, kognitívne a fyzické stratégie, zabezpečuje relevantnosť a prispôsobivosť rôznym individuálnym situáciám. Túto aktivitu odporúčame vykonávať vždy, keď je to potrebné, aby sa človeku pripomenula široká škála možností, ktoré prispievajú k zníženiu hladiny stresu, prevencii vyhorenia a celkovému zlepšeniu duševného zdravia. Či už je aktivita použitá ako súčasť vzdelávacích blokov alebo samostatne, mala by byť použitá ako záverečná aktivita.

Ako aktivitu použiť:

Ak chcete nájsť túto aktivitu, začnite v Hlavnom menu stlačením START. V Ponuke výberu zážitkov si vyberte aktivitu označenú Výber aktivity vyfarbenú žltou farbou.



Po výbere aktivity sa vám zobrazí vyskakovacie okno s krátkym popisom jej výhod a významu. Stlačením tlačidla POKRÁČOVAŤ spustíte zážitok.

Ocitnete sa obklopení 6 kategóriami stratégií, ktoré znižujú hladinu stresu a zabraňujú vyhoreniu. Môžete sa rozhladať okolo svojej osi a vidieť veľa ikon rozdelených do 6 kategórií – stratégie viery, afektívne stratégie, sociálne stratégie, kreatívne stratégie, kognitívne stratégie, fyzické stratégie.



Keď presuniete ruku na ikonu, uvidíte, čo predstavuje. Týmto spôsobom môžete preskúmať, čo každá stratégia ponúka.

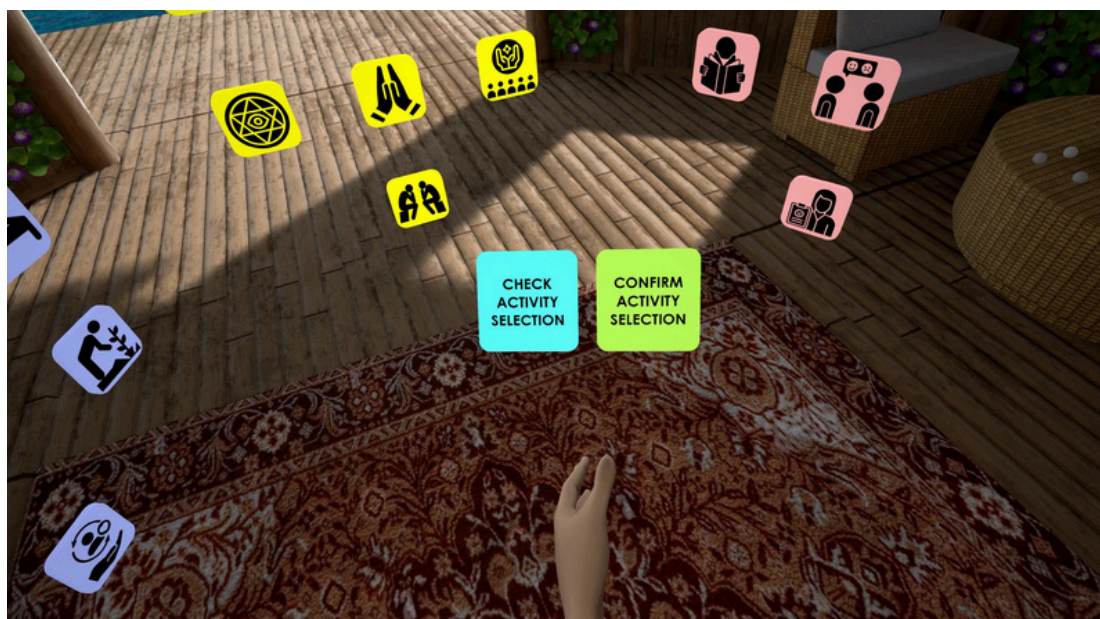


Ak chcete vybrať ikonu, presuňte ruku na požadovanú ikonu a zdvihnite ju stlačením tlačidla Grip prostredným prstom. Ak sa pozriete na prsty svojej ruky, uvidíte, či je vaša ruka dostatočne blízko na to, aby ste zachytili ikonu.

Keď vyberiete ikonu, na pravej strane sa objavia 4 okná. Teraz sa môžete rozhodnúť, čo chcete urobiť s ikonou, ktorú držíte, podržaním stlačeného tlačidla Grip. Ikonu môžete umiestniť do vami zvoleného okna presunutím ruky do požadovaného okna a uvoľnením prostredníka, teda tlačidla Grip.



Môžete to urobiť so všetkými ikonami okolo vás. Bolo by dobré, keby ste si vybrali ikony zo všetkých 6 stratégií a keď si ich vyberiete a zaradíte do kategórií, môžete sa pozrieť smerom k svojej ľavej ruke a vybrať SKONTROLUJTE VÝBER AKTIVITY alebo POTVRDIŤ VÝBER AKTIVITY.



Keď vyberiete SKONTROLUJTE VÝBER AKTIVITY, otvorí sa nové okno s aktivitami, ktoré ste vybrali.



Keď vyberiete POTVRDIŤ VÝBER AKTIVITY, otvorí sa nové okno s aktivitami, ktoré ste vybrali. Ak ste si vybrali ikony zo všetkých 6 stratégií, aktivita je dobre vykonaná a ak nie, zobrazí sa upozornenie, že by bolo dobré vybrať ikony zo všetkých 6 stratégií.



Keď si zo všetkých 6 stratégií konečne vyberiete aktivity, ktoré sa vám páčia, môžete svoj výber POTVRDIŤ a opustiť virtuálny svet a vyskúšať všetky vybrané aktivity vo svojom živote, aby ste znížili hladinu stresu a zabránili vyhoreniu.

2. Maľovanie

Krátky opis aktivity:

Pri tejto relaxačnej aktivite môžete popustiť uzdu svojej kreativite a utíšiť svoju myseľ prácou na vlastnej maľbe. Či už otestujete svoje schopnosti vytvorením vlastného umeleckého diela kreslením voľnou rukou, alebo použijete pripravené maľovanky na vyfarbenie, zapojíte svoje motorické zručnosti a môžete si vychutnať pokojnú chvíľku. Užite si atmosféru nového prostredia pokojného maliarskeho ateliéru a nechajte svoju myseľ ponoriť sa do sveta plného ťahov štetca a žiarivých farieb. Nechajte prehovoriť svoju kreativitu a objavte vo vašom vnútri skrytý farebný svet.

Výhody:

- Zníženie stresu

Maľovanie môže spustiť relaxačnú reakciu, znížiť stres a podporiť pocit pokoja.

- Vyjadrenie emócií

Maľovanie umožňuje jednotlivcom neverbálne vyjadriť emócie, myšlienky a zážitky, čím poskytuje zdravý priestor na sebvýjadrenie.

- Zlepšenie sústredenia a koncentrácie

Proces maľovania si vyžaduje koncentráciu, ktorá môže zlepšiť sústredenie.

- Zvýšená tvorivosť

Maľovanie podporuje tvorivosť a predstavivosť, čím podporuje rozvoj nových nápadov a perspektív.

- Všíímavosť a prítomnosť

Ako uvedomelá činnosť je maľovanie prostriedok, ktorý pomáha jednotlivcom zostať prítomnými v danom okamihu a ponoriť sa do tvorivého procesu.

- Sebavedomie a sebadôvera

Dokončenie maľby bez ohľadu na úroveň zručností môže zvýšiť sebavedomie a sebadôveru.

- Terapeutické účinky

Arteterapia (terapia pôsobením umenia na estetické city) často využíva maľovanie na riešenie psychologických a emocionálnych problémov, čím podporuje uzdravenie a sebaopoznanie.

- Jemné motorické zručnosti

Maľovanie zahŕňa používanie jemnej motoriky, čím prispieva k jej rozvoju, najmä u detí.

- Pocit úspechu

Dokončenie maľby poskytuje hmatateľný pocit úspechu a uspokojenia.

- Nekonečné plátno

Maľovanie vo virtuálnej realite (VR) poskytuje neobmedzené plátno, ktoré umožňuje používateľovi skúmať rozsiahle a zložité výtvy bez fyzických obmedzení.

- Prístupnosť

Maľovanie vo VR môže byť prístupnejšie pre osoby s fyzickými obmedzeniami, pretože si nevyžaduje tradičné výtvarné potreby a môže sa vykonávať pomocou ovládačov VR.

Kedy používať túto aktivitu:

Maľovanie môže byť vynikajúcou a všestrannou formou tvorivej a relaxačnej činnosti, ktorú je vhodné používať v rôznych situáciách. Maľovanie je vynikajúcim prostriedkom na osobné vyjadrenie a môže jednotlivcom pomôcť preskúmať ich myšlienky a emócie. Môže sa použiť ako reflexná prax, ktorá ľuďom umožňuje vizuálne zdokumentovať svoje pocity a zážitky. Venovanie sa maľovaniu môže byť terapeutickým spôsobom znižovania stresu a úzkosti. Akt vytvárania umenia môže podporovať uvedomelosť a relaxáciu. Maľovanie je príjemný koníček, ktorému sa ľudia môžu venovať vo voľnom čase, poskytuje oddych od rutinných činností a ponúka pocit naplnenia. Arteterapia často zahŕňa maľovanie ako prostriedok sebapoznávania a liečby. Používa sa v terapeutických prostrediach na riešenie rôznych problémov duševného zdravia. Maľovanie je vynikajúci spôsob, ako rozvíjať umelecké zručnosti a techniky. Umožňuje jednotlivcom experimentovať s rôznymi médiami, štýlmi a témami. Bez ohľadu na úroveň zručností môže byť maľovanie zdrojom radosti a osobného uspokojenia. Samotný proces maľovania je naplňajúci. Stelesňuje príslovia "Cesta je dôležitejšia ako cieľ".

Táto aktivita je použiteľná v:

- Syndróm vyhorenia - Aktivita 5: Budúce ja

Účastníci si môžu pomocou Maľovania vo VR vytvoriť obraz svojej želanej budúcnosti na prázdnom plátne. Namiesto zatvorenia očí môžu vybraní alebo ochotní účastníci vložiť svoje myšlienky na plátno.

- Vlny odolnosti - Aktivita 6: Pohľad do budúcnosti

Vybraní alebo ochotní účastníci môžu namaľovaním na čisté plátno vyjadriť, na čo sa tešia v blízkej budúcnosti.

- Schopnosť nadväzovať vzťahy - Aktivita 3: Schopnosť nadväzovať vzťahy

Päť ľudí, ktorí budú čakať pred dverami, môže tento čas využiť na upokojenie svojej mysle maľovaním. Pomôže im to vyhnúť sa otázkam ohľadom toho, čo sa za nimi odohráva a zmierniť ich prípadné úzkostné pocity z nevedomosti o tom, čo ich čaká.

- Umenie relaxovať - Aktivita 5: Ukážka relaxačných techník a ich využitie

Počas diskusie o technike II., arteterapii, môžu vybraní alebo ochotní účastníci nakresliť vo VR Úlohu 1: "Nakreslite spomienku na čas, keď ste sa cítili najspokojnejší". Školiteľ môže spomenúť aj výhody kreslenia vo VR, ako je uvedené vyššie (nekonečné plátno a lepšia dostupnosť).

- Počas prestávok medzi akoukoľvek činnosťou alebo čakaním

Účastníci môžu mať prístup k tejto aktivite a ponoriť sa do nej počas prestávok medzi školeniami alebo inými aktivitami, alebo keď čakajú, kým ostatní účastníci dokončia svoju individuálnu/skupinovú prácu.

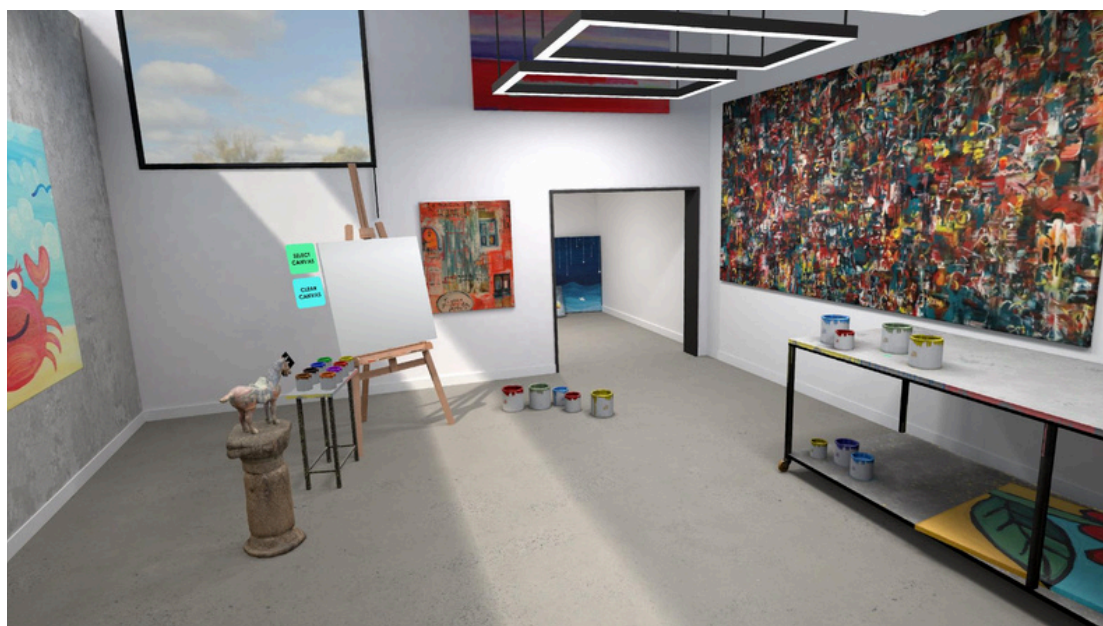
Ako aktivitu použiť:

Ak chcete nájsť túto aktivitu, začnite v Hlavnom menu stlačením tlačidla START. V menu výberu SKÚSENOSTÍ vyberte aktivitu označenú ako PAINTING (Maľovanie) v ľavom dolnom rohu, podfarbenú fialovou farbou.



Po výbere aktivity sa zobrazí vyskakovacie okno s krátkym opisom jej výhod a významu. Stlačením tlačidla POKRÁČOVAŤ spustíte zážitok.

Ocitnete sa v novom prostredí; pôvodné prostredie chaty sa zmení na prostredie maliarskeho ateliéru.



Nebojte sa preskúmať pokojné prostredie pomocou funkcie teleportovania (ak sa chcete teleportovať, nasmerujte pravý ovládač na miesto, kam sa chcete teleportovať, a stlačte tlačidlo Select (tlačidlo označené písmenom A).



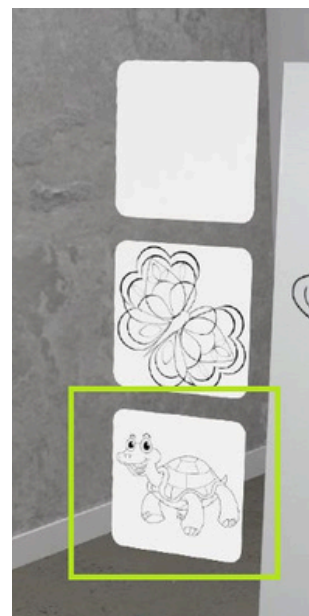
V tomto novom prostredí, ateliéri, môžete interagovať s maliarskym stojanom a jeho štetcami. Zvyšok prostredia slúži ako príjemná nová zmena scenérie, ktorá má svojimi tlmenými farbami a tichými zvukmi v pozadí navodiť upokojujúcu atmosféru.

Aby ste mohli začať zážitok, teleportujte sa pred maliarsky stojan.

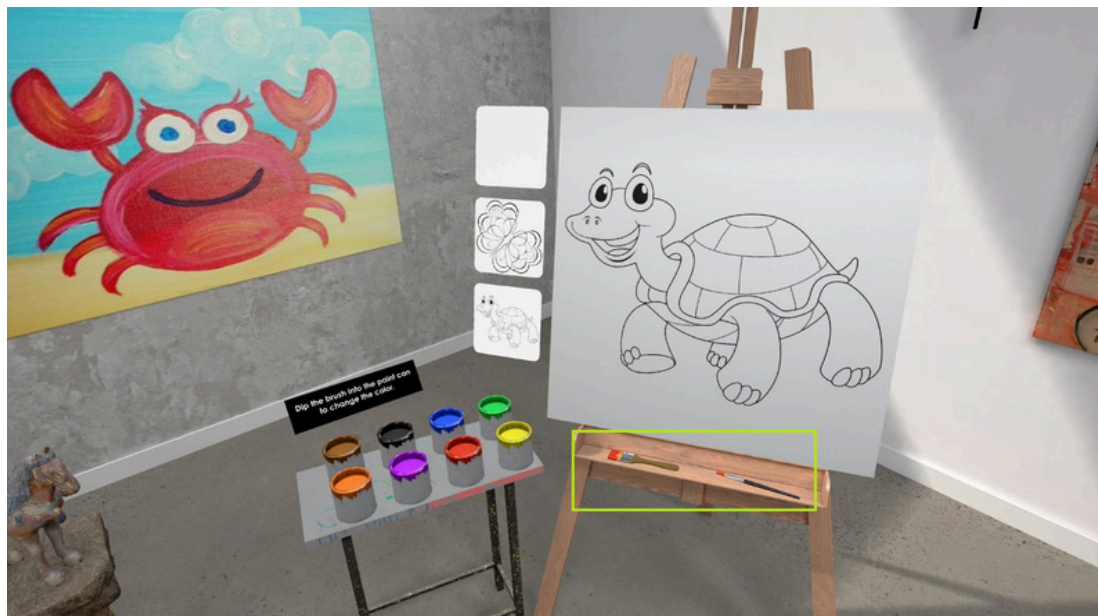


Skôr ako začnete vytvárať svoje vlastné majstrovské dielo, máte dve možnosti. Buď môžete maľovať na čisté plátno, popustiť uzdu svojmu vnútornému umelcovi a vychutnávať si tvorivú slobodu, alebo môžete vyfarbiť pripravený náčrt, maľovánkku.

Stlačte ikonu SELECT CANVAS (Vybrať plátno) a vykonajte výber.



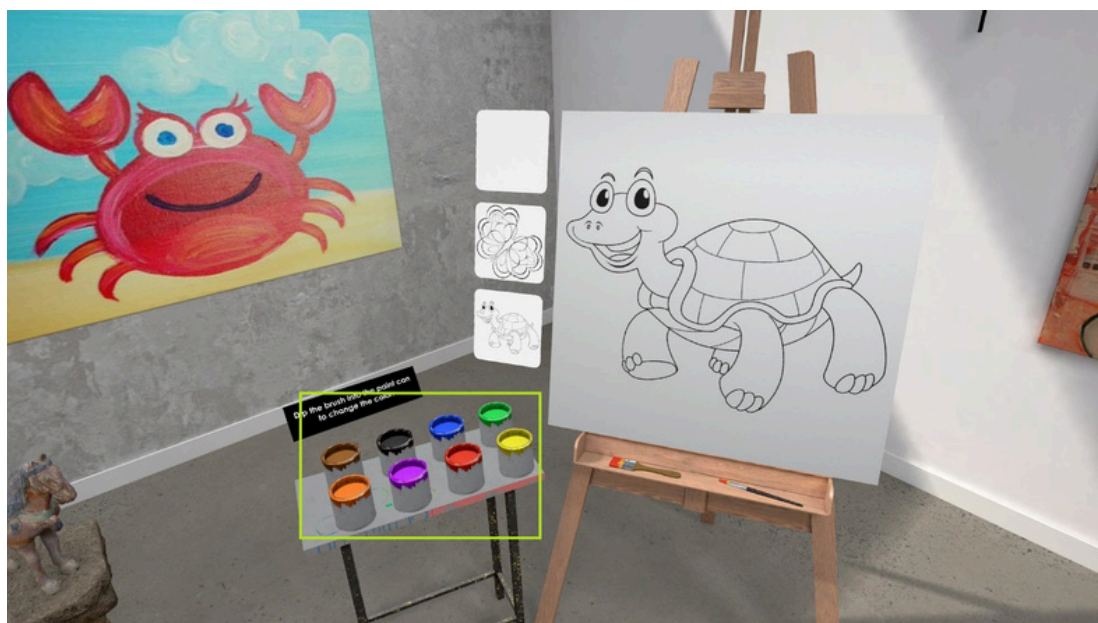
Po výbere jednej z pripravených šablón (kreslená korytnačka alebo abstraktnejší motýl) alebo pokračovaní s čistým plátnom je čas vybrať si štetec. Na stojane pred vami si môžete vybrať medzi dvoma štetcami: detailným štetcom s menšou plochou alebo širším štetcom, ktorý dokáže jedným ťahom pokryť väčšiu plochu.



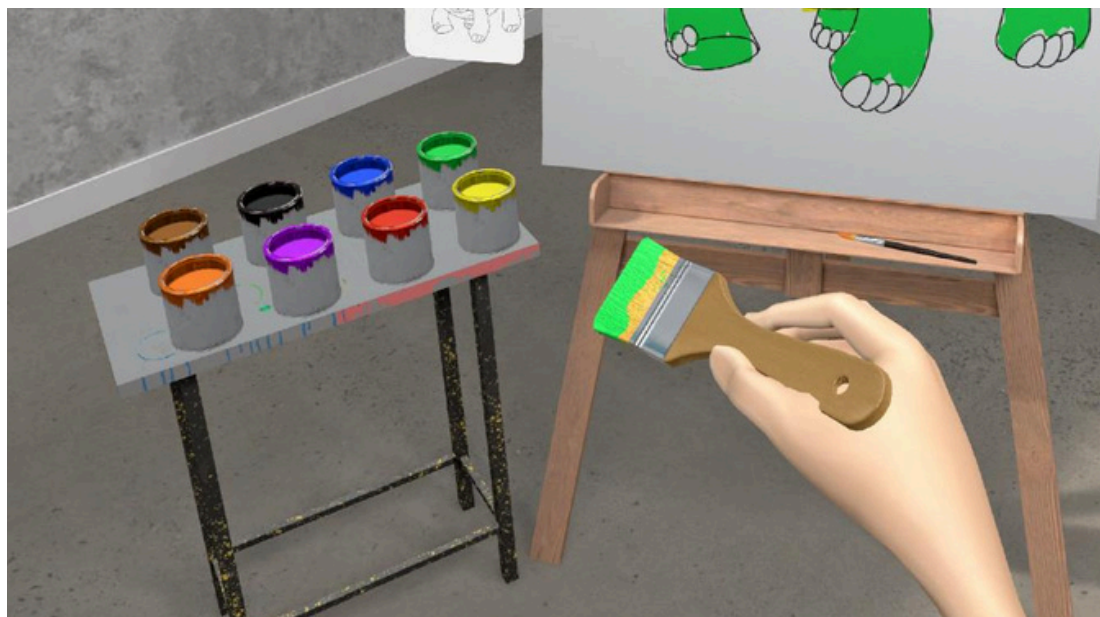
Ak chcete štetec uchopiť, posuňte ruku pred želaný štetec a zdvihnite ho stlačením tlačidla Grip (Uchopiť) prostredníkom. To, či je vaša ruka dostatočne blízko na zdvihnutie štetca, zistíte pohľadom na prsty ruky; keď sú pripravené, malíček a prstenník sa mierne ohnú dovnútra.

Ak chcete štetec držať, musíte neustále stláčať tlačidlo Grip (rovnako ako pri skutočnom štetci). Teraz môžete pohybovať rukou, ako aj ostatnými prstami, akokoľvek chcete.

Teraz si môžete vybrať jednu z ôsmich farieb, ktoré sa nachádzajú v plechovkách s farbou na stole po vašej ľavej strane.



Ponorte štetec do plechovky s požadovanou farbou. Nie je potrebné stláčať žiadne ďalšie tlačidlá. Ak chcete zmeniť farbu, zopakujte rovnaký postup; jednoducho ponorte štetec do inej plechovky.



Teraz ste pripravení dať voľný priebeh svojej kreativite a umeleckej duši.

Ak chcete maľovať na plátno, pohybom ruky zo strany na stranu vyznačte požadovanú dráhu (nie je potrebné stláčať ďalšie tlačidlá). Farba zanechá stopu po dráhe vašich ťahov štetcom.



Na obrázku nižšie môžete vidieť stopy zanechané štetcami na priehľadnom plátne.



Ak chcete vymazať plátno a začať odznova, vyberte možnosť Clear canvas (Čisté plátno).



Teraz sa uvoľnite a bez obáv tvorte bez toho, aby ste si zašpinili ruky skutočnou farbou.

Ak chcete uložiť váš vytvorený obraz, postupujte podľa návodu na vytvorenie print screenov, ktorý je k dispozícii v technickej časti tohto manuálu.

Ak chcete ukončiť zážitok, zdvihnite ruku s ľavým ovládačom pred seba a stlačte tlačidlo Y. Vyberte možnosť prechodu do HLAVNÉHO MENU alebo chaty a vyberte si inú aktivitu.

3.Vedená praktika

Krátky opis aktivity:

Vedená prax je vhodná pre každodennú relaxáciu a približovanie sa k stavu meditácie. Pomáha nám spoznávať náš organizmus a postupne sa učiť uvoľňovať napätie v rôznych častiach tela, ktoré sa hromadí počas každodenných aktivít alebo v situáciách, keď sa cítime stresovaní alebo pod tlakom.

Výhody:

Pre mnohých z nás stres nie je len mentálnym a emocionálnym javom, ale prejavuje sa aj fyzicky, napríklad bolesťami hlavy, bolesťou chrbta, pálením záhy, atď. V skutočnosti sa niekedy tak pohltení stresom, že si ani neuvedomujeme, že naše fyzické nepohodlie súvisí s naším emocionálnym stavom. Vtedy môže byť telová meditácia skenovania osobitne užitočná a efektívna, umožňujúc nám skontrolovať svoje telo prostredníctvom mentálneho skenovania od hlavy po päty.

Progresívna relaxácia svalov je technika relaxácie, ktorá vám pomáha uvoľniť napätie v tele a cítiť sa uvoľnenejšie a pokojnejšie. Technika je jednoduchá: pracujte telo po častiach, napnite jednu svalovú skupinu naraz a potom uvoľnite napätie a všimnite si protikladný pocit uvoľnenia.

Súčasťou vedenia je aj tréning a práca s dychom, čo sa ukazuje ako veľmi užitočné nielen počas cvičenia alebo meditácie, ale aj pri zvládaní ťažkostí každodenného života. Dych je vždy prítomný, vždy s nami a bez výnimky. V náročných situáciách sa sústredení sa na dych môžeme lepšie vysporiadať s ťažkou situáciou, zvládnuť stres, úzkosť alebo len tlak každodenného života. Priemerný dych má tendenciu byť plytký, ale počas bránicového dýchania človek vedome zapája svoju bránicu, aby sa nadýchol hlbšie, čím sa zníži hladina stresového hormónu kortizolu v tele.

Kedy používať túto aktivitu:

Túto aktivitu môže využiť každý (bez vekového obmedzenia), kto chce o o sebe vedieť viac a naučiť sa viac relaxovať. Hovorí sa, že relax je umenie a každý si v živote nájde svoju vlastnú cestu. Vedúca prax zahŕňa osvedčené druhy psychickej relaxácie, najmä prácu s telom a svalmi a dychom, ktoré nemusia nutne patriť výlučne do psychologického poradenstva. Nácvik vedenia a jeho zvukové pokyny sú v angličtine. Využitie relaxačných techník v prostredí virtuálnej reality môže priniesť atraktívnejší zážitok a možnosť následne zážitok zdieľať v skupine a hľadať spôsoby, ako ho preniesť do bežného života.

Táto aktivita je použiteľná v:

- Umenie relaxácie
- Zvládanie stresu
- Odolné vlny

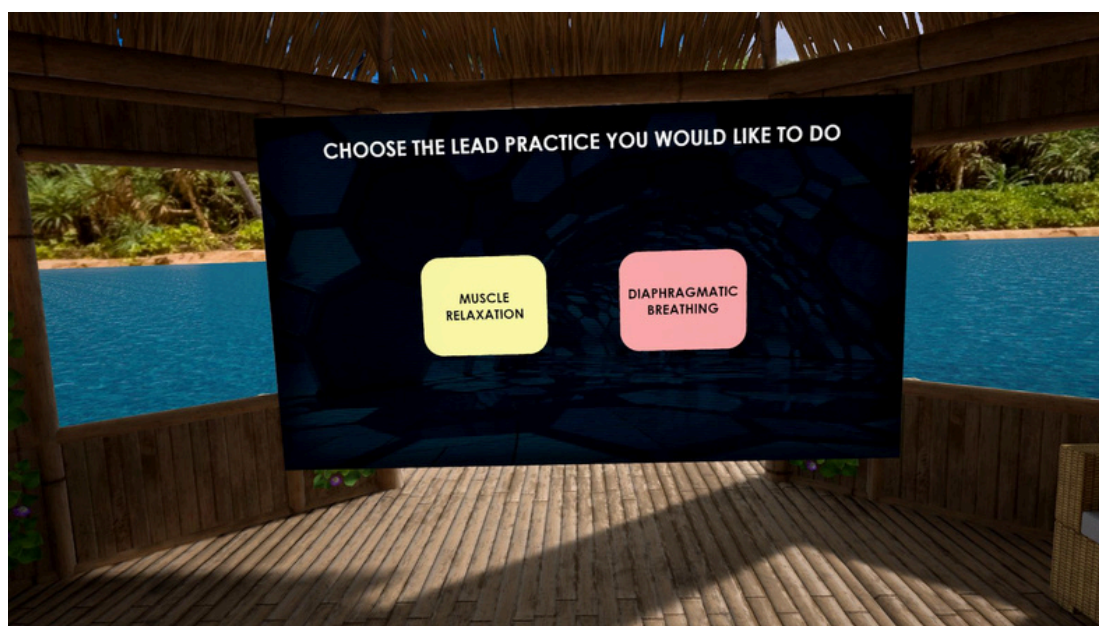
VR zážitok je možné využiť v ktorejkoľvek časti týchto vzdelávacích blokov. Z organizačných dôvodov však odporúčame na konci blokov využiť aktivity vedúcej praxe, a tak môžu podporiť a umocniť aj zážitok z jednotlivých blokov.

Ako aktivitu použiť:

Pre začatie zážitku vedeného cvičenia vyberte v MENU VÝBERU ZÁŽITKOV možnosť označenú ako VEDENÁ PRAKTIKA a stlačte pravý "spúšťový ovládač".



Následne pokračujte vo výbere aktivity podľa vašich preferencií, buď "RELAXÁCIA SVALOV" alebo "DIAFRAGMATICKÉ DÝCHANIE". Ukážte na jeden z ikon a potom stlačte pravý "spúšťový ovládač" na potvrdenie výberu.

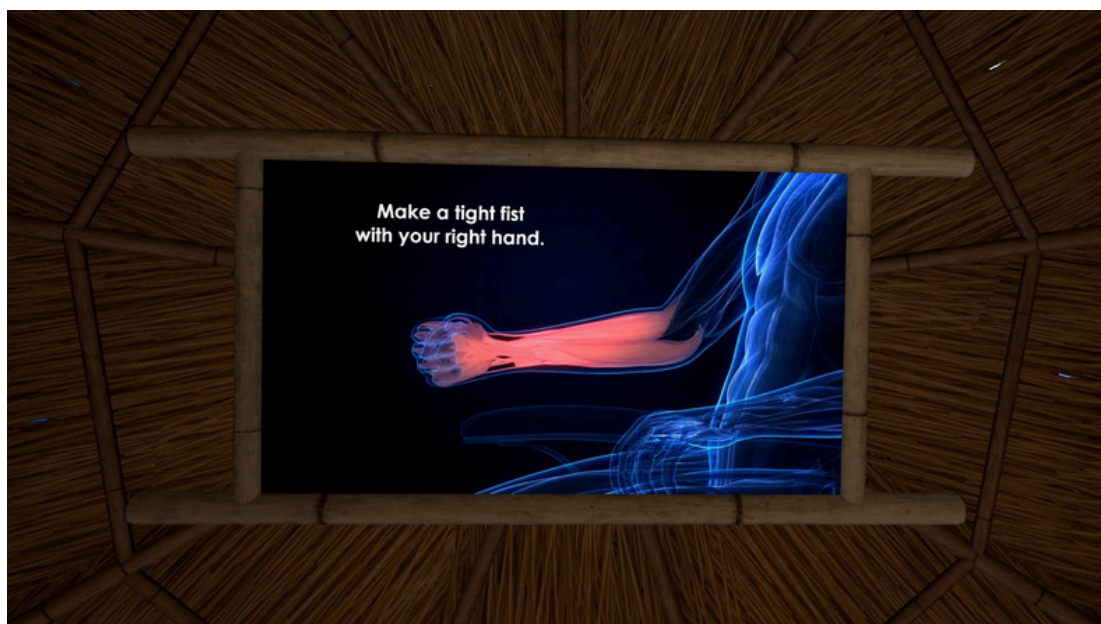


Podľa pokynov na obrazovke a hlasových príkazov aplikácie. V aktivitách VEDENEJ PRAKTIKY ako jediná časť aplikácie VR Resilient je poloha stabilizovaná - ľahnite si alebo si sadnite a oprete sa o tvrdý podklad. Preto odporúčame, aby ste si pred výberom tejto časti aplikácie na vyskúšanie relaxačných techník našli bezpečný a pohodlný priestor.

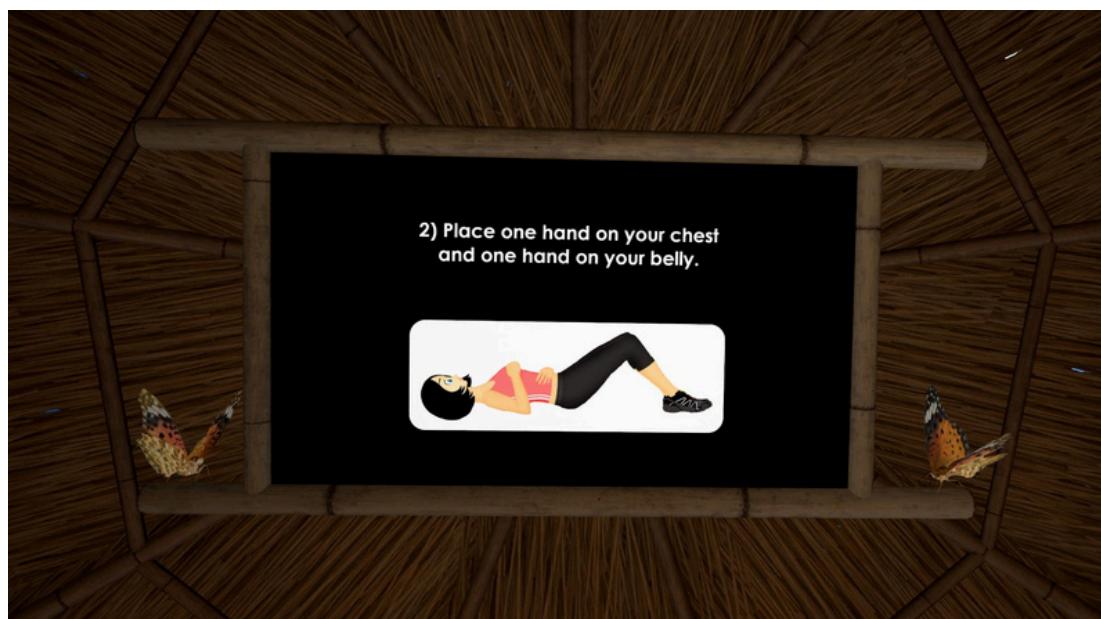


Jemne nasledujeme hlasové alebo vizuálne pokyny. Počas vedených praxí je možné odkladať ovládače vedľa tela, nie je potrebné ich držať v rukách.

RELAXÁCIA SVALOV:



DIAFRAGMATICKÉ DÝCHANIE:



4. Týždenný harmonogram

Krátky opis aktivity:

Aktivita "Týždenný harmonogram" v aplikácii VR Resilience vám umožní naplánovať si týždenný rozvrh v pohlcujúcom prostredí virtuálnej reality. Pomocou intuitívneho rozhrania typu "ťahaj a pusti" môžete bez námahy usporiadať svoje aktivity a vytvoriť tak vyvážený a vizuálne príťažlivý rozvrh. Tento nástroj vás povzbudzuje k tomu, aby ste sa zamysleli nad dôvodmi výberu jednotlivých činností a nad ich prínosom pre váš život, čím podporuje uvedomelý a cieľavedomejší prístup k vašej týždennej rutine. Či už sa snažíte zlepšiť svoju pohodu, zvýšiť produktivitu alebo jednoducho nájsť viac radosti v každodennom živote, aktivita Týždenný harmonogram v aplikácii VR Resilience vám umožní vytvoriť harmonický a personalizovaný rozvrh, ktorý bude v súlade s vašimi jedinečnými potrebami a preferenciami.

Výhody:

Aktivita ponúka jedinečný súbor výhod, ktoré môžu používateľom výrazne zlepšiť kvalitu života. Nie je to len nástroj na plánovanie, je to katalyzátor pozitívnych zmien životného štýlu.

Po prvé, táto aktivita pomáha používateľom efektívne hospodáriť s časom. Tým, že im umožňuje vizuálne organizovať ich týždenné aktivity v prostredí virtuálnej reality, zjednodušuje často zložitú úlohu plánovania. To následne zvyšuje produktivitu, pretože jednotlivci získajú jasnejší prehľad o svojich záväzkoch a môžu lepšie rozdeliť svoju energiu a zdroje.

Okrem toho "Týždenný harmonogram" podporuje vyváženejší a harmonickejší život. Podporuje používateľov, aby si vyčlenili čas nielen na prácu alebo povinnosti, ale aj na osobné a rekreačné aktivity. To môže viesť k zdravšej rovnováhe medzi pracovným a súkromným životom a výrazne znížiť úroveň stresu, pretože jednotlivci budú mať priestor nájsť si čas na oddych a regeneráciu.

Jedným z najpútavejších aspektov tejto aktivity je dôraz na všímvosť. Nabáda používateľov, aby sa hlbšie zamysleli nad dôvodmi vybraných činností a nad výhodami, ktoré z nich chcú mať. Tento proces reflexie povzbudzuje jednotlivcov, aby sa v každodennom živote rozhodovali zámernejšie a zosúlادili svoje konanie so svojimi hodnotami a túžbami.

Zaradenie rôznorodých aktivít do svojho rozvrhu, ako to umožňuje "Týždenný harmonogram", môže mať podstatný vplyv na celkovú pohodu. Aktivity, ako sú cvičenie, sociálne interakcie a sebazdokonaľovanie, sú nevyhnutné pre fyzické a duševné zdravie. Vyčlenením času na tieto činnosti je pravdepodobnejšie, že používatelia budú viesť zdravší a šťastnejší život.

Okrem toho táto aktivita poskytuje trvalý zdroj motivácie. Používatelia si môžu vizuálne prezrieť svoje týždenné plány s popisom a očakávanými prínosmi každej aktivity. Vďaka tomuto pocitu jasnosti a zmyslu je jednoduchšie dodržiavať plán a zostať odhodlaný plniť osobné ciele a rásť.

Kedže používatelia si časom naďalej vylepšujú svoje plány, "Týždenný harmonogram" sa stáva cenným nástrojom osobného rozvoja. Povzbudzuje jednotlivcov k tomu, aby prispôbovali svoje rutinné plány vyvíjajúcim sa prioritám a cieľom. Toto neustále upresňovanie podporuje osobný rast a sebazdokonaľovanie.

Aktivita je navrhnutá tak, aby vám poskytovala personalizované návrhy a možnosti na zlepšenie vášho životného štýlu. Zaradením rôznorodých aktivít do svojho rozvrhu môžete zlepšiť svoju celkovú pohodu, zvládnuť lepšie stres a viesť vyrovnanejší život.

Kedy používať túto aktivitu:

Aktivitu možno použiť v rôznych situáciách. Je prospešná, keď potrebujete efektívne riadiť svoj čas, zvýšiť svoju produktivitu alebo zlepšiť svoju celkovú pohodu. Môžete sa na ňu obrátiť, ak sa snažíte zosúladiť svoj pracovný a osobný život alebo ak sa usilujete o osobný rast a úspech.

Ak sa cítite vystresovaní, tento nástroj vám pomôže zaradiť relaxačné aktivity do vášho rozvrhu. Je tiež užitočný pre tých, ktorí sa snažia zvýšiť svoju produktivitu efektívnejším štruktúrovaním pracovného dňa. A napokon, ak sa zameriavate na svoje zdravie a wellness, "Týždenný harmonogram" vám môže pomôcť pri plánovaní cvičenia, zdravého stravovania a aktivít starostlivosti o seba, aby ste viedli zdravší životný štýl.

V ktorejkoľvek z týchto situácií môže byť "Týždenný harmonogram" v aplikácii VR Resilience cenným zdrojom informácií na vytvorenie individuálneho rozvrhu, ktorý bude v súlade s vašimi potrebami a cieľmi, čo v konečnom dôsledku zvýši celkovú kvalitu vášho života.

Táto aktivita je použiteľná v:

Aktivitu možno použiť vo viacerých kontextoch, ktoré zahŕňajú plánovanie, riadenie času a osobnú optimalizáciu. Je všestranný a môže pomôcť pri osobnom rozvoji, profesionálnom raste, zdraví, vzdelávaní, zvládaní stresu, workshopoch o produktivite, firemných školeniach a wellness programoch. Vďaka svojej flexibilitě je cenným nástrojom v širokej škále prostredí, ktoré pomáhajú jednotlivcom a organizáciám dosahovať ich ciele a zlepšovať ich celkovú pohodu.

"Týždenný harmonogram" sa vzťahuje na tieto bloky metodiky:

- Riadenie stresu: Vyčlenením času na relaxáciu, starostlivosť o seba a aktivity na odbúranie stresu v rámci "Týždenného harmonogramu" môžu jednotlivci účinne zvládať stres a podporovať celkovú pohodu.
- Schopnosť nadväzovať vzťahy: Vytvorenie vyváženého rozvrhu, ktorý zahŕňa čas na sociálne interakcie a aktivity na budovanie vzťahov, môže prispieť k lepším medziludským vzťahom.
- Schopnosť reflektovať svoju úroveň sebaúcty: "Týždenný harmonogram" môže jednotlivcom pomôcť stanoviť priority v oblasti starostlivosti o seba a sebazdokonaľovania, čo môže zvýšiť sebavedomie a sebaúctu.
- Schopnosť oceniť seba a druhých: Venovaním času aktivitám, ktoré podporujú osobnostný rast a vzťahy, môžu jednotlivci posilniť svoj pocit vlastnej hodnoty a ocenenia druhých.
- Strategický manažment času: Táto aktivita je účinným nástrojom strategického riadenia času, ktorý pomáha jednotlivcom efektívne rozdeliť čas na rôzne úlohy a priority.
- Schopnosť zadefinovať svoje priority: Používatelia môžu pomocou "Týždenného harmonogramu" určiť a uprednostniť činnosti, ktoré sú v súlade s ich hodnotami a cieľmi, a zabezpečiť tak, aby sa venovali najdôležitejším úlohám.
- Schopnosť riadiť svoj perfekcionizmus: Vytvorením realistických plánov, ktoré zohľadňujú nedokonalosti a starostlivosť o seba, môžu jednotlivci zvládnuť perfekcionizmus a znížiť zbytočný stres.
- Schopnosť efektívnej komunikácie a zdieľania: "Harmonogram týždňa" nepriamo podporuje efektívnu komunikáciu a zdieľanie tým, že podporuje vyvážený a organizovaný harmonogram, čím znižuje potenciálne konflikty spôsobené nesprávnym riadením času.

Ako aktivitu použiť:

V hlavnej ponuke vyberte položku "Harmonogram týždňa" alebo prejdite do sekcie plánovania.

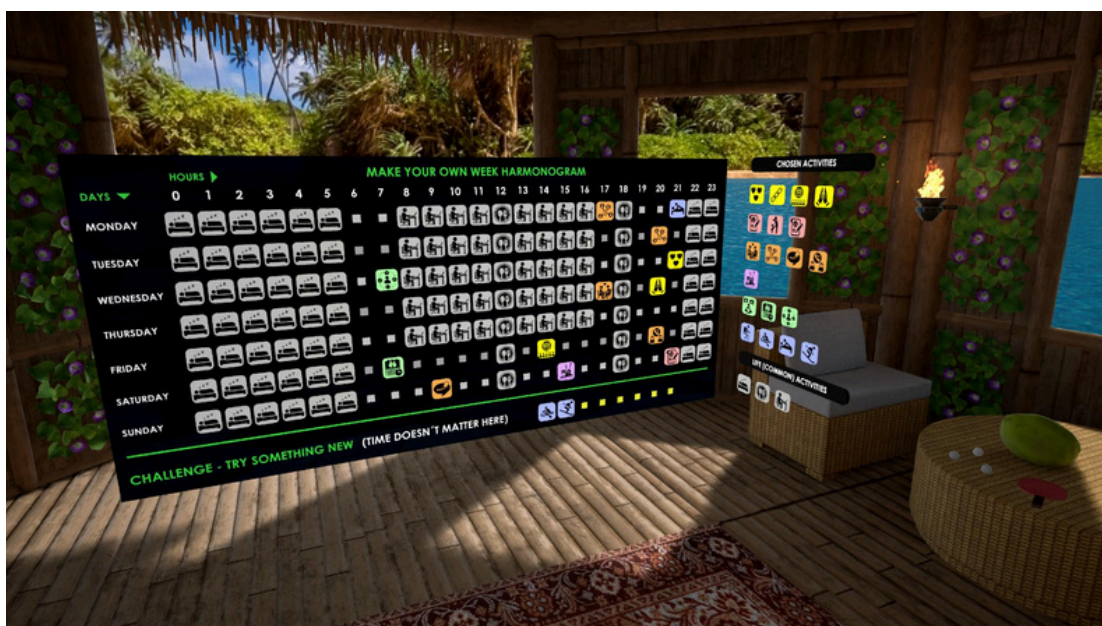


Vstúpite do virtuálneho prostredia, v ktorom môžete začať zostavovať svoj týždenný plán.

Výber aktivít: Začnite výberom činností z dostupných možností. VR Resilience ponúka výber z rozličných činností, napríklad beh, záhradkárčenie, masáž a ďalšie (činnosti pomáhajú zmierňovať príznaky stresu a vyhorenia, po absolvovaní aktivity "Výber činností" sa automaticky objavia v "Týždennom harmonograme"). Vyberte si činnosti, ktoré sú v súlade s vašimi cieľmi, záujmami a životným štýlom.



Ťahanie a usporiadanie blokov: Po výbere činnosti potiahnite príslušný blok činnosti na virtuálny plánovací hárok. Bloky umiestnite na rôzne dni a časy, aby ste vytvorili týždenný rozvrh. Trvanie a načasovanie každého bloku aktivít môžete upraviť podľa svojich preferencií.

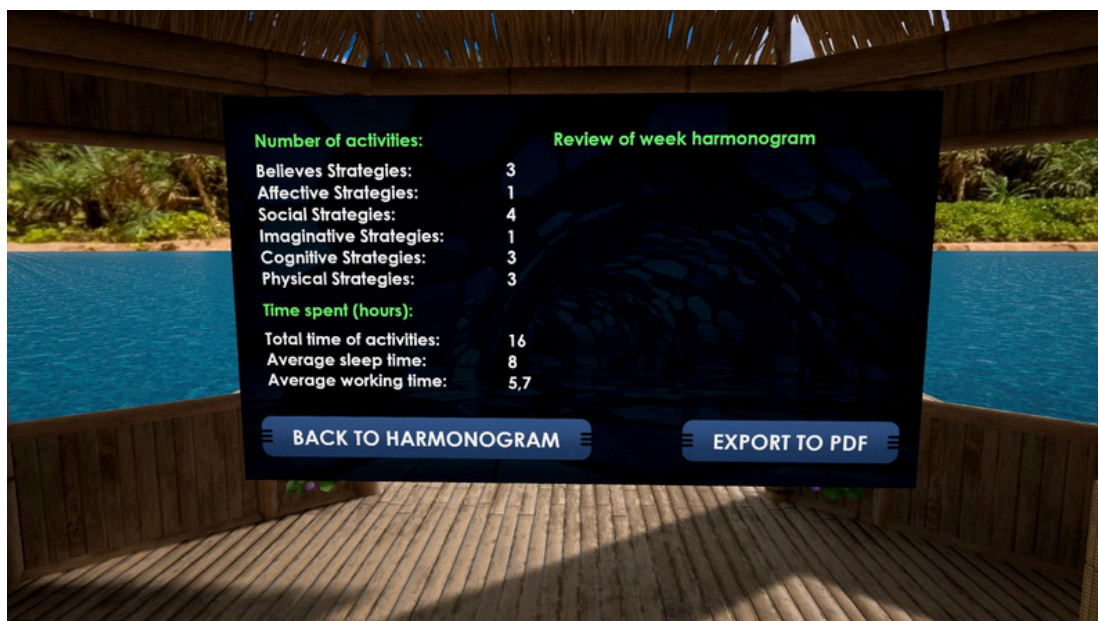


Stručný opis činnosti: Pri každom bloku aktivít sa zobrazí opis samotnej aktivity.

Výhody a dôvody: Okrem opisu činnosti uveďte, aké výhody očakávate od každej činnosti a dôvody, prečo ste ju zaradili do svojho plánu.

Kontrola a úprava: Na chvíľu si prezrite vyplnený plán. Uistite sa, že je v súlade s vašimi cieľmi a prioritami. Vykonajte všetky potrebné úpravy, aby ste optimalizovali svoj týždenný plán.

Generovanie výstupu PDF: Keď ste s plánom spokojní, môžete vygenerovať výstup vo formáte PDF. PDF poskytne vizuálne znázornenie vášho týždenného plánu vrátane aktivít, popisov, výhod a dôvodov.



O TVORCOCH

Marina Horvat (HR)

Absolvovala štúdium politológie na Fakulte politických vied v Záhrebe v roku 2019. Po ukončení štúdia absolvovala stáž v organizácii Sirius, kde pracovala na projektových aktivitách a koordinovala dobrovoľníkov. Po stáži sa zamestnala v organizácii Sirius, kde v súčasnosti pracuje ako spolupracovníčka pre projekty a programy. Medzi úlohy, ktoré vykonáva, patrí písanie a riadenie projektov, koordinácia projektových aktivít, správa sociálnych sietí organizácie a práca s mládežou. Odbornú prípravu absolvovala v Centre mierových štúdií, kde získala diplom z mierových štúdií. Jej hlavnými oblasťami záujmu sú práca s mládežou, aktívne občianstvo, zmena klímy a environmentálna udržateľnosť a rodová rovnosť.

Adrijana Al-Nidawi (HR)

Vyštudovala sociálnu prácu na Právnickej fakulte v Záhrebe v roku 2015. Od ukončenia štúdia pracovala s rôznymi zraniteľnými skupinami klientov (deti a mládež z náhradnej starostlivosti, náhradní rodičia, ľudia bez domova, drogový závislí, ženy - obeť násillia, ľudia so sluchovým postihnutím a i.) a získala bohaté pracovné skúsenosti v oblasti sociálnej práce. Dnes pracuje ako spolupracovníčka pre projekty a programy a medzi úlohy, ktoré vykonáva, patrí navrhovanie, písanie a realizácia projektových aktivít a psychologické poradenstvo s príjemcami pomoci.

Absolvovala prvý stupeň štúdia v oblasti Krátkej terapie zameranej na riešenie a výcvik pre manažéra prípravy a realizácie projektov EÚ na Škole EU PROJECTS v Záhrebe. V súčasnosti absolvuje odborný výcvik v centre IGW pre Gestalt psychoterapeutov. Jej hlavnými oblasťami záujmu sú stres a riešenie krízových situácií, trauma a zotavenie, sociálna práca v oblasti duševného zdravia, chudoba a sociálne vylúčenie, ochrana a blaho rodín, detí a mladých ľudí.

Darina Čierniková (SK)

Autorka má dlhoročné skúsenosti s formálnym a neformálnym vzdelávaním. V oblasti neformálneho vzdelávania je od roku 2011 tvorkyňou metodík a garantkou viacerých akreditovaných vzdelávacích programov zameraných na podporu práce s mládežou. Od roku 2003 je lektorkou mladých lídrov a pracovníkov s mládežou. Jej špecifickým vzdelávacím zameraním sú mäkké zručnosti, participácia mladých ľudí a podpora ľudských práv a rozvoj duševného zdravia.

Od roku 1995 pôsobila v DOMKE – Združení saleziánskej mládeže, od roku 2002 bola predsedníčkou Rady mládeže Žilinského kraja. V roku 2013 sa stala riaditeľkou a projektovou manažérkou Kancelárie projektového riadenia Rady mládeže Žilinského kraja a manažérkou Asociácie krajských rád mládeže. V programoch Erasmus+ pôsobí ako hodnotiteľka žiadostí a manažérka projektov. Má bohaté skúsenosti z tvorby mládežníckej politiky na miestnej, regionálnej a národnej úrovni.

Ivana Gabrišová (SK)

V súčasnosti študuje na Žilinskej univerzite v Žiline na Fakulte riadenia a informatiky. Tam v roku 2020 ukončila bakalárske štúdium v odbore Manažment. Jeden semester študovala vo Fínsku na univerzite vo Vaase so zameraním na projektový manažment, digitálny marketing a podnikateľskú angličtinu.

Od roku 2020 je koordinátorkou aktivít Kancelárie projektového riadenia pre Radu mládeže Žilinského kraja. Okrem iného sa venuje koordinácii projektových aktivít, gramatickej korektúre a prekladateľským prácam. Jej hlavné oblasti záujmu sú zamerané na aktívne zapojenie mládeže, vzdelávacie aktivity v oblasti neformálneho vzdelávania a strategické partnerstvá.

Martin Šturek (SK)

Práci s mládežou sa venuje viac ako 15 rokov. V rámci aktivít Rady mládeže Žilinského kraja má skúsenosti so vzdelávaním členov a koordinátorov školských parlamentov a mládežníckych parlamentov, s facilitovaním diskusných stretnutí medzi mladými ľuďmi a zástupcami miestnych samospráv, s prípravou strategických dokumentov v oblasti práce s mládežou na lokálnej úrovni. Je školiteľom a tvorcom rôznych metodík aj metodiky akreditovaných vzdelávacích programov: „Lektor vzdelávacích aktivít pre participáciu mládeže“ a „Líder školského parlamentu“, kde pôsobí aj ako akreditovaný lektor.

Marianna Heřmánková (SK)

Je psychologička, ktorá pôsobí na telefonickej poradni Krízovej linky pomoci. Zároveň je vedúcou centra krízovej intervencie Káčko Žilina, ktoré je projektom občianskeho združenia IPčko. Už počas vysokej školy a štúdia psychológie dobrovoľne pôsobila ako poradca na chatovej linke IPčko.sk a ako pracovník združenia zameraného na pomoc obetiam násilia. V rámci práce poskytuje poradenstvo a podporu ľuďom v ťažkých životných situáciách bezplatne, anonymne a nonstop. Už od strednej školy začala aktívne pôsobiť v neziskovom sektore ako dobrovoľníčka a neskôr ako pracovníčka s mládežou. Témy ako motivácia, práca so stresom a time management sú jej veľmi blízke.

Dorota Balalová (SK)

Pôsobí ako psychologička v občianskom združení IPčko, kde pracuje od vysokoškolského štúdia. Vtedy pomáhala ako dobrovoľníčka v projekte Online terénnej práce s kolegami a kolegyňami s osvetou v téme duševného zdravia mladých ľudí v online prostredí. V súčasnosti pracuje v projekte Káčko v Žiline, kde sa stretáva s ľuďmi, ktorí hľadajú pomoc a podporu v náročných životných situáciách, pracuje s nimi a podporuje ich.

Petr Kantor (CZ)

Od roku 2003 sa profesionálne venuje lektorskej, koučingovej a poradenskej činnosti pre komerčný sektor, verejnú správu a neziskové organizácie. V oblasti mládeže pôsobí od roku 1996 v Asociácii stredoškolských klubov Českej republiky ako realizátor podujatí pre neorganizovanú mládež. Od roku 2005 pôsobí v Petrklíč help, ako networker podporujúci rast jednotlivcov a firiem a od roku 2013 v Asociácii neformálneho vzdelávania ako propagátor neformálneho vzdelávania, ktoré vníma ako príležitosť učiť sa dobrovoľne, zámerne a zo skúseností.

Je autorom niekoľkých vysokoškolských skrípt o krízovej komunikácii, tímovej práci a teórii hier v pedagogickej praxi. Stál pri zrode viacerých neziskových organizácií v Českej republike, Poľsku a Belgicku.

Eva Klusová (CZ)

Je absolventkou politológie a európskych štúdií na Univerzite Palackého. Jej záujem sa zameriava na oblasti ľudských práv a sociálnej angažovanosti, a to ako v politickom kontexte, tak aj v rámci ľudských práv. Vďaka svojej dlhoročnej skúsenosti má široké pole pôsobnosti v oblasti vzdelávania mládeže, seniorov a zamestnancov firiem, a to tak prostredníctvom formálnych, ako aj neformálnych metód. Svoje odborné zručnosti rozvíja nielen vďaka tradičnému vzdelávaniu, ale aj vďaka aktívnej účasti v dobrovoľníckych projektoch a študijných pobytoch v zahraničí. Od roku 2018 sa venuje najmä oblasti dezinformácií, kde sa zaoberá vzdelávaním, monitorom a tvorbou metodík na boj proti nim. V poslednej dobe sa jej záujem zameriava na zraniteľné skupiny v online priestore a na prácu s nimi, čo reflektuje rastúce problémy spojené s digitálnou sférou a ochranou týchto skupín.

Kolektív tvorcov SPACE s.r.o. (CZ)

VR SPACE je podnikateľský subjekt, ktorý vytvára prostredia pre virtuálnu a rozšírenú realitu, vizualizáciu s presahom využitia real-time programov pre tvorbu ďalších nástrojov a konfigurátorov pre mobilné a virtuálne zariadenia. Vďaka širokému záberu pracovného tímu našli uplatnenie v stavebníctve, zdravotníctve, strojárstve, simulácii rôznych situácií, edukácii zamestnancov a študentov na školách za pomoci virtuálnej a rozšírenej reality. Vyvinuli vyše 80 rôznych aplikácií virtuálnej reality.

O PROJEKTE

Základná informácia o projekte:

Projekt Virtuálna realita ako podpora ochrany pred vyhorením cez neformálne vzdelávanie je realizovaný vďaka podpore programu ERASMUS+, K2 Kooperačné partnerstvá pod č. 2021-2-SK02-KA220-YOU-000050550 v časovom rozsahu 05/2022 - 07/2024.

Projekt sleduje prioritu Erasmus+ pre mládež: zvýšenie digitalizácie, posilnenie vzdelávania digitálnymi nástrojmi virtuálnej reality.

Hlavné problémy, na ktoré projekt reaguje:

1. Mladí ľudia nemajú vytvorenú psychickú odolnosť voči záťaži, riešeniu zodpovednosti a vzniknutých problémov.
2. Pracovníkom s mládežou chýba metodická podpora pri vedení a vzdelávaní mladých lídrov.
3. Pracovníkom s mládežou chýbajú moderné technológie, ktoré im umožnia kvalitnejšiu podporu vedenia mladých lídrov.

Ciele projektu:

1. Skvalitniť neformálne vzdelávanie zavedením metódy využitia virtuálnej reality.
2. Zvýšiť metodickú podporu pracovníkov s mládežou pre prácu s mladými lídrami z rôznych zoskupení.
3. Podporiť implementáciu vzdelávacích blokov s uplatnením virtuálnej reality vo vzdelávaní pri práci s mládežou.

Cieľové skupiny projektu:

Primárnou cieľovou skupinou sú pracovníci s mládežou, ktorí sa venujú práci a podpore mladých lídrov, ktorí sa pripravujú na prevzatie úlohy mládežníckeho lídra a pracovníka s mládežou.

Sekundárnou cieľovou skupinou sú mladí lídri organizácií a rôznych mládežníckych zoskupení. Cieľovou skupinou sú aj mladí ľudia v rôznych záujmových zoskupeniach.

Očakávané výstupy projektu:

1. Súbor simulačných aktivít vo virtuálnej realite zameraný na predchádzanie stresu a vyhorenia pri práci s mládežou s prípadovými štúdiami.
2. Metodika neformálneho vzdelávania pracovníkov s mládežou zameraná na predchádzanie stresu a vyhorenia u mladých lídrov s využitím simulačných aktivít virtuálnej reality.
3. Manuál pre pracovníkov s mládežou ako implementovať vzdelávacie bloky, metodiku so simulačnými aktivitami virtuálnej reality do práce s mladými lídrami.

Súčasťou aktivít projektu sú aj vzdelávacie aktivity: Pilotné vzdelávanie na overenie vytvorenej metodiky a multiplikačné podujatie zamerané na šírenie výsledkov projektu – záverečná konferencia.

Dopad výsledkov projektu:

Z dlhodobého hľadiska prispievajú výsledky projektu k zmene postojov práce s mladými ľuďmi tak, aby dlhodobo vydržali vytvárať kvalitné hodnoty bez znechutenia, stresu a vyhorenia. Umožnia zvýšenie kvality práce s mládežou a jej osobnostného aj odborného rastu. Podporia duševné zdravie mladých ľudí.

Partnerské organizácie:

Rada mládeže Žilinského kraja (SK)

SPACE s.r.o. (CZ)

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

IPčko, o.z. (SK)

Petrklíč help, z.s. (CZ)



rada mládeže
žilinského kraja

Sirius*



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



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