



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

**KURZ POSILOVÁNÍ A ROZVOJE DUŠEVNÍHO
ZDRAVÍ PRO MLÁDEŽ V RÁMCI CENTRA
CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ**

Bakalářský projekt

Autor: Kateřina Krčmářová
Vedoucí práce: doc. PhDr. Mgr. Petra Potměšilová, Ph.D.

Olomouc 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením vedoucí bakalářského projektu a uvedla jsem všechny použité zdroje.

V Olomouci dne 31. 3. 2024

.....

Kateřina Krčmářová

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní doc. PhDr. Mgr. Petře Potměšilové, Ph.D. za odborné vedení mého projektu a za příjemný, laskavý přístup. Dále děkuji své rodině za podporu, trpělivost a nejlepší zázemí po celou dobu mého studia.

Anotace

Jméno a příjmení:	Kateřina Krčmářová
Katedra:	Křesťanské výchovy
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Mgr. Petra Potměšilová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Kurz posilování a rozvoje duševního zdraví pro mládež v rámci centra celoživotního vzdělávání
Název práce v angličtině:	A course of strengthening and developing mental health for young people within the lifelong learning centre
Anotace práce:	Tento bakalářský projekt představuje kurz posilování a rozvoje duševního zdraví. Kurz je určen pro studenty Univerzity Palackého v Olomouci. Cílem tohoto projektu je uvést studenty do problematiky duševního zdraví a vysvětlit jim základní pojmy týkající se daného tématu. Kurz má za cíl vytvořit ucelený návod na to, jak se cítit lépe a jak lze efektivně pracovat na svém well-beingu.
Klíčová slova:	zdraví, duševní zdraví, well-being, sebeláska, sebevědomí
Anotace práce v angličtině:	This bachelor's project presents a course of strengthening and developing mental health. Course is intended for students of Palacky University in Olomouc. The aim of this project is to introduce students to the issue of mental health and explain to them the basic concepts related to the topic. The course aims to create a comprehensive guide how to feel better and how to work effectively on your well-being.
Klíčová slova v angličtině:	health, mental health, well-being, selflove, self-confidence
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1: Letáček ke kurzu
Počet stran:	69
Jazyk práce	Čeština

Obsah

Seznam tabulek	6
Seznam obrázků	6
Seznam zkratk	7
Příloha	8
Úvod	9
1 Celoživotní vzdělávání	10
1. 1 Formy celoživotního vzdělávání	10
2 Charakteristika Centra celoživotního vzdělávání na Univerzitě Palackého.....	11
2. 1 Programy celoživotního vzdělávání na Univerzitě Palackého	11
2. 2 Legislativní rámec	14
2. 3 Ekonomická situace	14
2. 4 SWOT analýza.....	16
2. 4. 1 Komentář SWOT analýzy	16
3 Brožurka pro účastníky kurzu	18
3. 1 Co je to zdraví.....	18
3. 2 Co je to duševní zdraví	18
3. 2. 1 Kompas duševního zdraví	19
3. 2. 2 Příčiny duševních onemocnění	20
3. 2. 3 Současná kvalita duševního zdraví	20
3. 3 Co je to well-being a jaké jsou jeho oblasti	20
3. 3. 1 Co můžeme dělat pro náš well-being	21
4 Kurz posilování a rozvoje duševního zdraví pro mládež v rámci Centra celoživotního vzdělávání.....	35
4. 1 Cíle projektu	35
4. 2 Co je v ceně kurzu zahrnuto	35
4. 3 Co v ceně kurzu není zahrnuto	35
4. 4 Cílová skupina	35
4. 5 Počet účastníků	36
4. 6 Místo konání	36
4. 7 Personální zajištění	36
4. 8 Materiální zajištění	37
4. 9 Finanční stránka.....	37
4. 10 Zásady projektu	38
4. 11 Harmonogram kurzu	39

4. 12 Program kurzu	39
4. 12. 1 První den kurzu – sobota.....	40
4. 11. 2 Druhý den kurzu – neděle	50
Zhodnocení projektu	61
Závěr.....	62
Seznam literatury.....	63
Legislativa	69

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Aktuální nabídka kurzů a webinářů na PdF v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků:.....	12
Tabulka č. 2: Kurzy pro veřejnost, které se konaly nebo budou konat v roce 2024	13
Tabulka č. 3: Hospodářský výsledek (HV) za rok 2022 (v tis. Kč)	15
Tabulka č. 4: SWOT analýza	16
Tabulka č. 5: Rozpis financí.....	38
Tabulka č. 6: První den kurzu – sobota.....	39
Tabulka č. 7: Druhý den kurzu – neděle	39

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Kompas duševního zdraví.....	19
Obrázek č. 2: Maslowova pyramida potřeb	32
Obrázek č. 3: Screenshot trasy Hlavní nádraží - Žižkovo náměstí	36

Seznam zkratek

Cca (přibližně)

CCV (Centrum celoživotního vzdělávání)

CMTF (Cyrilometodějská a teologická fakulta)

CŽV (celoživotní vzdělávání)

Č. (číslo)

FF (Filozofická fakulta)

FTK (Fakulta tělesné kultury)

FZV (Fakulta zdravotnických věd)

Hod (hodina)

LF (Lékařská fakulta)

Min (minuta)

Např. (například)

PdF (Pedagogická fakulta)

PF (Právnická fakulta)

PřF (Přírodovědecká fakulta)

SWOT: Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats – Silné stránky, Slabé stránky,

Příležitosti, Hrozby

Tj. (to je)


Tzv. (takzvaně)

UP (Univerzita Palackého)

WHO: World Health Organization – Světová zdravotnická organizace

Příloha

Příloha 1: Letáček ke kurzu (vlastní zpracování)



*Kurz posilování a rozvoje duševního
zdraví pro mládež v rámci centra
celoživotního vzdělávání*

KDY: 1. 6. A 2. 6. 2024

KDE: PDF UP (ŽIŽKOVO NÁMĚSTÍ 5,
OLOMOUC, 77900)

PRO KOHO: PRO STUDENTY UP

CENA: 2 700 Kč

Úvod

V dnešní moderní společnosti je na populaci vyvíjen neustálý tlak na výkon a permanentní vzdělávání. To vyvolává potřebu osobního rozvoje, a tím i poptávku po tvorbě nových forem získávání znalostí a dovedností. Tlak společnosti působí jak na trh, který nabízí nejrozumnější spektrum kurzů a školení, tak i na psychiku celé populace. Stres ze studií, vliv sociálních sítí a médií, nejistota budoucího života a další faktory, jsou důvodem větší poptávky po efektivních programech a kurzech vedoucích k podpoře duševního zdraví. Ze statistik organizací zabývajících se duševním zdravím můžeme vnímat, že se během pandemie covidu-19 razantně zvýšil kvocient poruch duševního zdraví. Tyto skutečnosti vedou k tomu, že je třeba se zamyslet nad novými formami a obsahy kurzů a workshopů, které mohou stav duševního zdraví zlepšit. Poskytnutím prostoru pro posilování a rozvoj duševního zdraví můžeme pomoci mladým lidem lépe čelit výzvám dnešního světa a přispět tak k vytváření zdravější a šťastnější společnosti.

Cílem této práce je vytvořit návrh dvoudenního vzdělávacího kurzu pro studenty Univerzity Palackého a zároveň tím propojit výhody celoživotního vzdělávání s potřebami rozvoje v oblasti duševního zdraví. Tento kurz má za cíl uvést účastníky do problematiky duševního zdraví, vysvětlit jim základní pojmy týkající se daného tématu a pomoci jim pochopit důvody, proč se právě oni mohou cítit nekomfortně a špatně. Kurz má za cíl vytvořit ucelený návod na to, jak se cítit lépe a jak lze efektivně pracovat na svém well-beingu. Je sestaven interaktivně a obsahuje praktická cvičení rozvíjející sebepoznání, sebevědomí, sociální dovednosti, sebelásku a empatii. Účastníky podporuje k asertivní komunikaci, vyjadřování svých myšlenek a emocí, zároveň je vede k naslouchání druhým, reagování na potřeby druhých a k práci ve skupině. Studenti jsou vedeni zkušeným lektorem, který jim po celou dobu kurzu předává maximum informací a dovedností vztahujících se k tématu. Základem úspěchu pak je, aby ve skupině panovala příjemná atmosféra a budovaly se dobré vztahy.

Projekt je rozdělen do dvou částí. První část zahrnuje první dvě kapitoly projektu, v nichž se věnujeme obecné charakteristice celoživotního vzdělávání, formám vzdělávání a náplni práce Centra celoživotního vzdělávání Univerzity Palackého. Druhá část zahrnuje třetí a čtvrtou kapitolu projektu, přičemž třetí kapitola je brožurka obsahující teoretické zakotvení kurzu a rozšiřující praktická cvičení. Čtvrtá kapitola se věnuje konkrétnímu projektu a jeho praktickým aktivitám. V závěru kurzu jsou účastníci vyzváni k reflexi kurzu a vyplnění dotazníku, který slouží lektorovi jako evaluace.

1 Celoživotní vzdělávání

Celoživotní vzdělávání prohlubuje, obnovuje nebo rozšiřuje znalosti, vědomosti, dovednosti a kvalifikaci jeho účastníků a umožňuje jim další odborný rozvoj (UP, 2024).

Národní vzdělávací fond – Memorandum Evropské komise o celoživotním učení definuje šest klíčových myšlenek a cílů, které by měly vést ve prospěch celoživotního učení. Memorandum si klade za cíl, aby měl každý neustálý přístup k učení a základním dovednostem, které jsou pro život ve společnosti důležité. Dále je pro Memorandum zásadní, aby se více investovalo do lidských zdrojů, což podtrhuje důležitost investování do vzdělávání. Důležitým bodem je také inovace vyučování a učení, jež má za úkol rozvinout účinné vyučovací a učební metody týkající se různých oblastí života a zlepšení v oblasti oceňování učení, jejich způsobů hodnocení účasti na učení a jeho výsledků. Dalším cílem Memoranda je, aby poradenské služby lépe odpovídaly individuálním potřebám lidí a aby se lidé v průběhu celého svého života snadno dostávali ke kvalitním informacím a radám týkajícím se vzdělávacích možností po celé Evropě. Memorandum se snaží přiblížit učení domovu prostřednictvím různých online kurzů, tedy zaměřit se na IKT oblast, která v dnešní době hraje velkou a významnou roli, protože díky ní můžeme komunikovat s ostatními lidmi a učit se i přes velké vzdálenosti (Memorandum o celoživotním vzdělávání, 2000).

Celoživotní vzdělávání (dále jen CŽV) je řízeno institucemi jako je MŠMT, Národní ústav odborného vzdělávání, Asociací a vzdělávacích fondů ČR (Strategie celoživotního učení ČR, 2007).

1. 1 Formy celoživotního vzdělávání

Strategie celoživotního učení ČR dělí celoživotní vzdělávání do tří forem – formální, neformální a informální vzdělávání (Strategie celoživotního učení, 2007).

S formálním vzděláváním se můžeme setkat ve vzdělávacích institucích, zejména na školách. Jeho obsahy, cíle a prostředky jsou legislativně vymezeny. Takové vzdělávání probíhá ve stanoveném čase a formách. Výsledkem je nějaké hodnocení (diplom, vysvědčení...) (Průcha, 1995).

„Výchova neformální je cílená a strukturovaná aktivita (např. činnost v útvaru zájmového kroužku). Zpravidla neprobíhá ve škole nebo v odborném vzdělávacím zařízení a nebývá zakončena udělením osvědčení“ (Hofbauer, 2004, s. 19).

S informální formou vzdělávání se setkáváme všude během života (v práci, doma, ve volném čase). Výsledkem jsou zkušenosti a vědomosti. (Hofbauer, 2004).

2 Charakteristika Centra celoživotního vzdělávání na Univerzitě Palackého v Olomouci

„Centrum celoživotního vzdělávání je vzdělávací institucí akreditovanou Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a poskytuje další vzdělávání pedagogickým i nepedagogickým pracovníkům všech typů škol, školských i výchovných zařízení a ostatním zájemcům i institucím, které nabídka programů CŽV zaujala“ (CCV UP, 2024). Centrum celoživotního vzdělávání (dále jen CCV) Univerzity Palackého (dále jen UP) nalezneme v Olomouci na Žižkově náměstí v budově Pedagogické fakulty (dále jen PdF).

Město Olomouc, ve kterém CCV sídlí, má k roku 2021 dle Českého statistického úřadu 99 496 obyvatel a je 6. největším městem v ČR. Leží v srdci Moravy a je nyní sídlem arcibiskupství, Moravské filharmonie, zajímavých muzeí i divadel, rozlehlých parků, zoologické zahrady a přírodního areálu Litovelského Pomoraví s cyklostezkami a koupáním (olomouc.eu, 2024).

Historie vysokého školství Olomouce sahá do roku 1566, kdy byla zřízena jezuitská kolej, která v roce 1573 získala všechna práva jako jiné evropské univerzity. Po zrušení jezuitského řádu byla univerzita v roce 1773 sekularizována a postátněna. V roce 1848 univerzita upadla v nemilost a od roku 1851 byla postupně likvidována a jako celek zrušena dekretem roku 1860. Teologická fakulta však pokračovala v činnosti a společně s Univerzitní knihovnou udržovala v Olomouci vysokoškolskou atmosféru. V roce 1946 byla univerzita znovu obnovena v plném rozsahu a od té doby nese název Univerzita Palackého. O rok později byla slavnostně otevřena (Fiala, 2002). V současnosti má UP osm fakult: Cyrilometodějskou teologickou fakultu (CMTF), Pedagogickou fakultu (PdF), Filozofickou fakultu (FF), Přírodovědeckou fakultu (PřF), Lékařskou fakultu (LF), Fakultu tělesné kultury (FTK), Právnickou fakultu (PF) a Fakultu zdravotnických věd (FZV) (UP, 2024).

2. 1 Programy celoživotního vzdělávání na Univerzitě Palackého

CCV na PdF nabízí více druhů a programů CŽV určených pro každého, kdo má zájem se dále vzdělávat, requalifikovat nebo chce najít nové uplatnění na trhu práce. CCV vytváří programy pro osoby různého věku – od dětí (dětská univerzita) po seniory (univerzita třetího věku) (CCV UP, 2024).

Jednotlivé fakulty univerzity se zaměřují na různé oblasti celoživotního vzdělávání. CMTF nabízí programy teologie v celoživotní formě, programy dalšího vzdělávání sociálních pracovníků, psychologie nebo dalšího vzdělávání v oblasti zdraví. Na FF CŽV uskutečňuje

Institut celoživotního vzdělávání, který má v nabídce programy dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků, kurzy a odborné semináře jak pro jednotlivce, tak pro organizace, dále akreditované kurzy pro psychology a sociální pracovníky (CCV UP, 2024).

PF UP zajišťuje organizaci dvou placených programů celoživotního vzdělávání. Přípravuje také semináře a webináře (PF UP, 2024).

LF nabízí např. specializační vzdělávání vedoucí k prohloubení kvalifikace, a to zejména zdravotnického pracovníka. PřF má v nabídce doplňkové vzdělávání pedagogického studia pro výuku přírodovědných oborů na středních školách. Jedná se zejména o učitelství biologie, učitelství chemie, učitelství fyziky, učitelství geografie, učitelství matematiky a učitelství ochrany životního prostředí.

Specifickou součástí celoživotního vzdělávání jsou také univerzity třetího věku, které poskytují vzdělávání lidem starším 60 let nebo s nárokem na starobní, předčasný či invalidní důchod.

CŽV na FTK zabezpečuje Oddělení dalšího vzdělávání. Nabízí zájemcům o studium tyto druhy dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků:

- studium ke splnění kvalifikačních předpokladů
- studium ke splnění dalších kvalifikačních předpokladů
- studium k prohlubování odborné kvalifikace

(CCV UP, 2024).

Tabulka č. 1: Aktuální nabídka kurzů a webinářů na PdF v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků (CCV UP):

Březen, 2024

Název kurzu	Lektor	Termín	Místo konání	Cílová skupina
Jak na ... tradice v období Velikonoc pro ZŠ - KAPACITA NAPLNĚNA	Mgr. Pavla Bouzová, Mgr. et Mgr. Kateřina Valchářová, Ph.D., Dana Koudelková	12. 03. 2024 - 21. 03. 2024	Olomouc - Žižkovo nám.	Učitelé 1. stupně ZŠ, Vychovatelé, Pedagogové volného času
Základy umělé inteligence pro pedagogy	Prof. Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.	25. 03. 2024	Olomouc - Žižkovo nám.	Pedagogičtí pracovníci ZŠ, SŠ
Učíme se v přírodě (1. stupeň ZŠ) - KAPACITA NAPLNĚNA	Mgr. Iva Koutná	27. 03. 2024	Olomouc - Žižkovo nám.	Učitelé 1. stupně ZŠ, vychovatelé
Umělá inteligence v práci vysokoškolského pedagoga	Prof. Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.	27. 03. 2024	Olomouc - Žižkovo nám.	Akademičtí pracovníci VŠ
Spolupráce učitele s asistentem pedagoga ve třídě	PhDr., Mgr. Zdeněk Pochyla	27. 03. 2024	Olomouc - Žižkovo nám.	Pedagogové MŠ, ZŠ, speciálních škol, asistenti pedagoga
Jak na ... rituály spokojené třídy v mateřské škole - KAPACITA NAPLNĚNA	Mgr. Markéta Fialková, Mgr. et Mgr. Kateřina Valchářová, Ph.D.	28. 03. 2024	Olomouc - Žižkovo nám.	Učitelé předškolních institucí

CCV má v nabídce i projekt *V batohu!*, který dává tipy do výuky, jak ušetřit čas hledáním materiálů k výuce. V nabídce jsou např. videa s netradičními hrami a tipy na výlety pro děti MŠ a první stupeň základních škol. CCV také nabízí velkou škálu kurzů pro sborovny. Tyto kurzy jsou tvořeny na míru dle preferencí sboroven.

Tabulka č. 2: Kurzy pro veřejnost, které se konaly nebo budou konat v roce 2024 (CCV UP):

Březen, 2024

Název kurzu	Termín	Místo konání
Zahradní design	08. 03. 2024 - 22. 03. 2024	Olomouc - Žižkovo nám.
Velikonoční dílna pro veřejnost - PŘIHLAŠOVÁNÍ UKONČENO	21. 03. 2024	Olomouc - Žižkovo nám.
Rizika spojená s umělou inteligencí	25. 03. 2024	Olomouc - Žižkovo nám.
Základy umělé inteligence pro veřejnost	27. 03. 2024	Olomouc - Žižkovo nám.

Květen, 2024

Název kurzu	Termín	Místo konání
Vázaná kytice a květinový box	13. 05. 2024	Olomouc - Žižkovo nám.

Od listopadu 2023 až do konce října 2024 probíhá kurz *Logoped ve zdravotnictví*, jehož cílem je získání odborné způsobilosti k výkonu logopeda ve zdravotnictví. Tento akreditovaný kvalifikační kurz je určen pouze pro studenty, kteří mají dokončené magisterské studium v oboru speciální pedagogika se státní závěrečnou zkouškou z logopedie a surdopedie.

10. 4. 2024 se konala konference ke Světovému dni zdraví, Dni vzdělanosti a v rámci Dnů vědy a umění.

Od 12. 4. 2024 do 24. 5. 2024 bude probíhat kurz *Pedagogická propedeutika* pro studenty a absolventy učitelství, který má za cíl rozšířit znalosti z pedagogické, psychologické a speciálně-pedagogické oblasti.

Nově jsou na PdF i kurzy umělé inteligence pro pedagogy základní a střední školy i kurzy pro vysokoškolské pedagogy a širokou veřejnost.

PdF také pořádá „*Přípravný kurz pro rigorózní řízení*“, který pomáhá získat informace k zpracování rigorózní práce. V červenci roku 2024 se bude konat letní příměstský tábor s názvem „*Odcházím, tedy jsem*“ a je určen pro děti od 7 do 12 let. PdF organizuje i letní kempy (CCV UP, 2024).

2. 2 Legislativní rámec

Studijní programy CŽV na UP jsou: „*v souladu se zákonem č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, ve znění pozdějších předpisů a vyhlášky č. 317/2005 Sb., o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, akreditační komisi a kariérním systému pedagogických pracovníků, ve znění pozdějších předpisů*“ (CCV UP, 2024).

Mezi další legislativní dokumenty opravňující konat celoživotní vzdělávání patří:

- Školský zákon (č. 561/2004 Sb.)
- Zákon o vysokých školách (č. 111/1998 Sb.) § 60 Celoživotní vzdělávání
- Zákon o pedagogických pracovnících (č. 198/2012 Sb.)
- Novela č. 197/2014 Sb. - znění novely zákona o pedagogických pracovnících - části první zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, s vyznačením navrhovaných změn a doplnění
- Vyhláška o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků (č. 272/2014 Sb.)

(Zdroj: Zákony pro lidi)

2. 3 Ekonomická situace

Z důvodu důvěrnosti nebyly poskytnuty podrobnější informace ohledně hospodaření CCV. Níže je pak přiložen hospodářský výsledek celé UP za rok 2022. Výroční zpráva z roku 2023 v době psaní této práce nebyla dostupná.

Tabulka č. 3: Hospodářský výsledek (HV) za rok 2022 (v tis. Kč) (UP, 2022)

HOSPODÁŘSKÝ VÝSLEDEK (HV) ZA ROK 2022 (V TIS. KČ)			
Součásti VVŠ	HV z hlavní činnosti	HV z doplňkové činnosti	HV celkem
Fakulta zdravotnických věd	639	0	639
Lékařská fakulta	48	5 011	5 059
Filozofická fakulta	2 299	316	2 615
Přírodovědecká fakulta	6 960	2 424	9 384
Pedagogická fakulta	2 868	1 025	3 893
Fakulta tělesné kultury	-119	-5 708	-5 827
Cyrlometodějská teologická fakulta	0	7	7
Právnická fakulta	0	0	0
Vysokoškolský ústav CATRIN	408	2 752	3 160
Správa kolejí a menz	24 542	14 938	39 480
Rektorát	5 907	673	6 580
Knihovna	-86	249	163
Vydavatelství	693	44	737
Centrum výpočetní techniky	222	71	293
Zbrojnice	14	5	19
Vědeckotechnický park	18	2 101	2 119
Akademik sport centrum	34	480	514
Projektový servis	3 187	0	3 187
Centrum podpory studentů se specifickými potřebami	0	0	0
Konfuciov institut	0	0	0
Institut krále Sedžonga	62	0	62
C E L K E M	47 696	24 388	72 084

2. 4 SWOT analýza

Tabulka č. 4: SWOT analýza (vlastní zpracování)

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none">- jediné centrum celoživotního vzdělávání v Olomouci- přátelský přístup lektorů k účastníkům kurzů- dobrá motivace- odbornost lektorů- dobrá lokalita- nové a čisté prostory	<ul style="list-style-type: none">- málo lektorů pro vedení kurzů- nedostatečná kapacita pro kurzy
Příležitosti	Hrozby
<ul style="list-style-type: none">- propagace- webové stránky- více kurzů pro studenty UP- možnost realizace kurzů mladými lidmi – studenty i absolventy UP	<ul style="list-style-type: none">- nedostatek odborných lektorů- finanční náročnost- časová náročnost- nezájem klientů o jednotlivé aktivity centra

2. 4. 1 Komentář SWOT analýzy

Silné stránky

Mezi silné stránky CCV UP je zařazena chybějící konkurence, protože toto centrum je jediným v Olomouci a blízkém okolí. Další silnou stránkou je přátelský a vlídný přístup zaměstnanců CCV a osob spolupracujících s centrem. Můžeme zahrnout i dobrou motivaci, proč na kurz zavítat a odbornost lektorů, kteří kurzy a workshopy vedou. Velkou výhodou CCV je i dobrá lokalita pracoviště, stejně jako i nové a čisté prostory, v nichž se kurzy konají.

Slabé stránky

Slabé stránky obsahují zejména málo dostatečně kvalifikovaných lektorů na provedení kurzů nebo malou úroveň propagace CCV, což může zapříčinit nenaplnění kapacity kurzu.

Příležitosti

Propagace, která byla zařazena do slabých stránek může být taktéž zařazena do oblasti příležitostí. Vhodným způsobem propagace kurzů je rozdání letáčků na jednotlivých fakultách UP. Příležitostí je i větší informovanost na webových stránkách univerzity. Za další příležitost je vnímáno zavedení většího počtu kurzů pro studenty a absolventy univerzity nebo možnost vedení kurzů mladými lidmi.

Hrozby

Do hrozeb můžeme zahrnout nedostatek kvalifikovaných zaměstnanců. Nezáměr klientů o jednotlivé kurzy a workshopy centra může u potenciálních zájemců vzniknout z finančních důvodů nebo kvůli omezeným časovým možnostem pramenícím z náročného studia, zaměstnání nebo starosti o dítě.

3 Brožurka pro účastníky kurzu

Brožurka slouží účastníkům k teoretickému ukotvení problematiky kurzu. Obsahuje také rozšíření praxe – praktická cvičení, videa a tipy, jak zlepšovat svůj well-being.

3. 1 Co je to zdraví

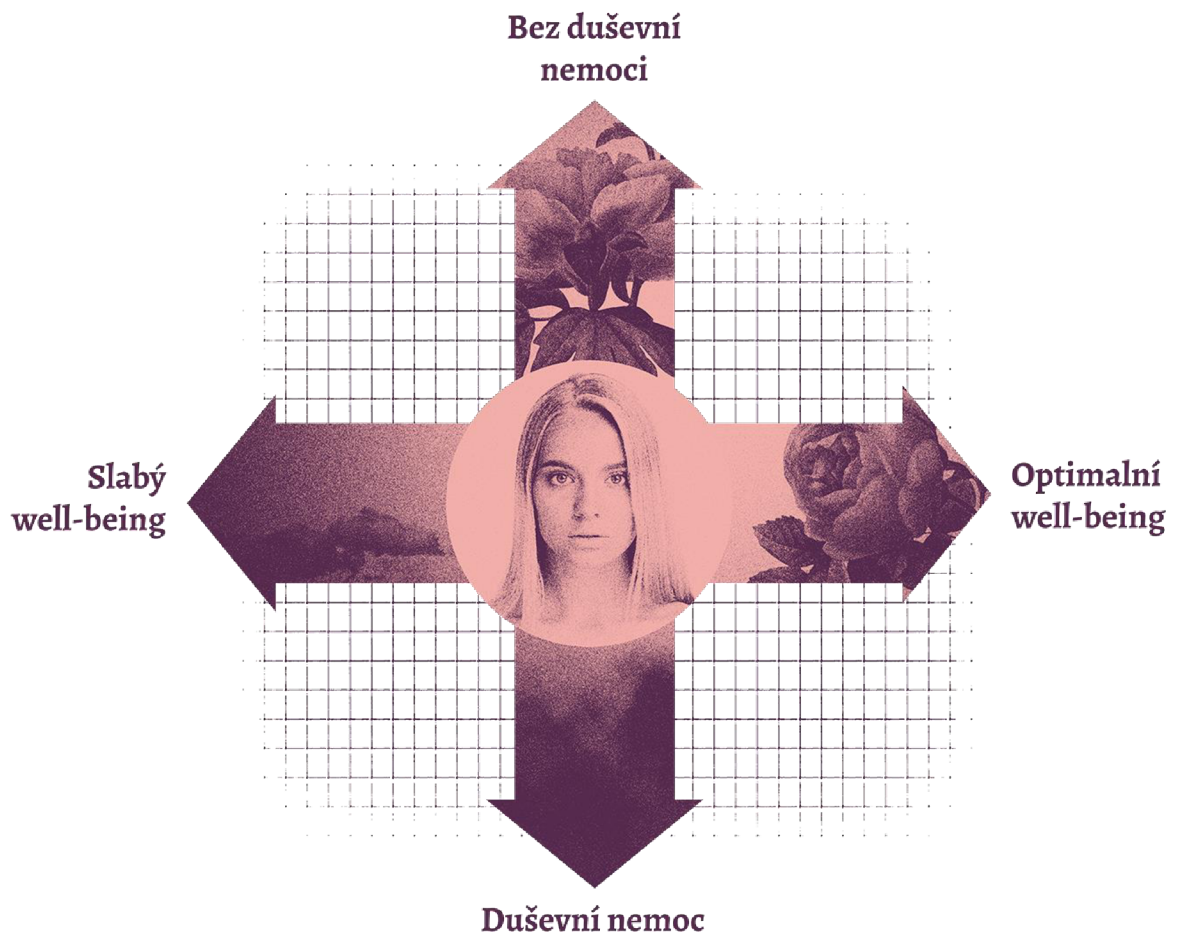
Zdraví je dle Ústavy Světové zdravotnické organizace (WHO) (1948): „*stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a také jako stav závislý na přítomnosti nebo nepřítomnosti nemocí.*“

Z této definice můžeme vnímat, že zdraví je ovlivněno více faktory. I tento kurz, který je zaměřen na posilování a rozvoj duševního zdraví, se bude zabývat celým komplexem ovlivňujícím kvalitu našeho zdraví. Již Platon (427–347 př. Kr.) uvedl: „*Největší chybou v léčení nemocí je, že jsou lékaři pro tělo a lékaři pro duši, když obojí přece nejde od sebe oddělit.*“

3. 2 Co je to duševní zdraví

Evropská rada (2023) zmiňuje, že duševní zdraví je důležitou součástí naší celkové pohody. Když zanedbáváme emoční pohodu, může to vést k problémům jako jsou např. úzkosti, deprese, ale může to vést i k fyzickým zdravotním problémům. „*Vzájemným působením psychiky a těla se zabývá psychosomatika. Zkoumá, jak psychické vlivy působí na tělo a jaký vliv mají tělesná onemocnění na psychické procesy.*“ Mezi časté psychosomatické projevy patří bolesti hlavy, brnění končetin, problémy s krevním tlakem, bolesti žaludku, pálení žáhy, nevolnost, plynatost či nadýmání a nespavost (NZIP, 2024).

3. 2. 1 Kompas duševního zdraví



Obrázek č. 1: Kompas duševního zdraví (Opatruj. se, 2021)

Kompas duševního zdraví ukazuje, jak je na tom právě teď člověk s duševním zdravím a v jaké fázi léčebného procesu se nachází.

Rozdělení:

1. Oblast severovýchodní vyznačuje, kde se člověk nachází, když nemá diagnostikované žádné duševní onemocnění a cítí se po psychické stránce dobře.
2. Oblast jihovýchodní vyznačuje stav, kde se nachází člověk, který má diagnostikované duševní onemocnění a díky léčebnému procesu se cítí a funguje dobře.
3. Oblast jihozápadní je stav, kdy člověk má diagnostikované duševní onemocnění a zároveň se psychicky necítí a/nebo nefunguje dobře.
4. Za oblast severozápadní můžeme označit stav, kdy člověk nemá diagnostikované duševní onemocnění a zároveň se psychicky necítí a/nebo nefunguje dobře (opatruj.se, 2021).

3. 2. 2 Příčiny duševních onemocnění

Dodnes nejsou známy přesné příčiny většiny duševních poruch. Možné příčiny duševních poruch mohou být genetické nebo negenetické. Genetické příčiny jsou vrozené, ale nemusejí se projevit zpočátku života. Do genetických příčin můžeme zařadit ADHD, autismus, schizofrenii, bipolární afektivní poruchu, závislosti nebo různé syndromy s mentální retardací. Negenetické příčiny jsou biologické (úrazy hlavy, infekční onemocnění, neurologická onemocnění, autoimunitní onemocnění, interní onemocnění), sociální, psychologické, kulturní nebo rodinné (Hosák a Hosáková, 2022).

3. 2. 3 Současná kvalita duševního zdraví

Světová zdravotnická organizace uvádí, že během prvního roku pandemie covid-19 zvýšil výskyt úzkostí a depresí na celém světě o 25 %. Evropská komise rovněž informovala, že u lidí žijících v EU vzrostl pocit samoty po covidu-19 o 22 %. Odhadově je uvedeno, že v roce 2019 trpělo psychickými problémy více než 14 milionů mladých lidí ve věku od 15 do 29 let, z čehož vyplývá, že pandemie covidu-19 duševní zdraví mladých lidí v celé Evropě zhoršila (Evropská rada, 2023).

Také nezisková organizace Sapient Labs nechala vypracovat zprávu o duševním stavu ve světě. Do průzkumu se zapojilo 400 tisíc osob ze 64 zemí. Respondentů se ptali na jejich rodinné vztahy, přátelství a celkovou psychickou pohodu. Výsledky ukazují, že se snížil kvocient duševního zdraví a že mladí dospělí jsou ve srovnání s předchozími generacemi náchylnější k problémům s duševním zdravím. Osoby ve věku 18 až 24 let vykazují také nižší "sociální já", což ukazuje, jak člověk vnímá sám sebe a jak udržuje smysluplné vztahy. Dále se ukázalo, že u mladých osob je pravděpodobnější, že budou mít problémy vycházet s rodinnými příslušníky a nemají tolik blízkých přátel, jako měli generace před nimi (Aktuálně.cz, 2023).

3. 3 Co je to well-being a jaké jsou jeho oblasti

Well-being lze přeložit jako: „*souhrn psychologických, kognitivních, sociálních a fyzických kvalit, které jedinec potřebuje ke šťastnému a naplněnému životu. Zkráceně jej můžeme označit jako stav převažující tělesné, duševní a společenské pohody*“ (Pisa, 2015). Hlavní oblasti well-beingu jsou fyzické zdraví, emocionální, sociální, duchovní a kognitivní oblast (Podpora inkluze, 2024).

Fyzické zdraví je potřeba udržovat zdravým stravováním, pravidelným spánkovým režimem, zdravým životním stylem a vhodným prostředím (High, 2022).

Emocionální oblast se zabývá vnímáním sebe i druhých, důvěrou, zpracováváním a rozpoznáváním emocí a odolností ve zvládnání nepříznivých situací a stresu.

Duchovní oblast se zabývá naplněním smyslu naší existence, hodnotami, etickými principy

a hledáním smyslu života a hlubšího spojení s přírodou.

Kognitivní oblast se zabývá zpracováním informací, motivací k dosažení cíle, osobnostního rozvoje a pocitem spokojenosti díky znalostem a dovednostem. Kognitivní well-being se zaměřuje i na kritické myšlení, kreativitu a řešení problémů (Felcmanová, 2021).

Sociální oblast se zaměřuje na vztah k sobě samému, stejně jako na vztahy a komunikaci s příbuznými, přáteli a dalšími osobami, se kterými se v životě setkáváme. Do sociální oblasti řadíme i životní styl, společenské hodnoty, sociální role a postoje (Kubálková, 2023).

3. 3. 1 Co můžeme dělat pro náš well-being

Pohyb a zdravá strava

Během sportu se vyplavují hormony štěstí, protože tolik nepřemýšlíme nad našimi starostmi, a to snižuje úzkost. Pohybové aktivity jsou prevencí civilizačních onemocnění. Když k těmto aktivitám zařadíme správné stravovací návyky, můžeme předcházet vzniku nadváhy, obezity, srdečně-cévních onemocnění, vysokého krevního tlaku, infarktu, mozkové mrtvici, nádorových onemocnění, poruch pohybového systému, psychických poruch a poruch imunity. Zdravá strava je důležitá pro tělo i mysl. Příjem zdravé stravy se pozitivně odráží na naši náladě. Naopak nekvalitní strava má za následek výkyvy nálad (Vavřichová, 2022).

Jak na fyzickou aktivitu:

- napište si do svého kalendáře, kdy budete dělat nějakou fyzickou aktivitu
- najděte si během dne určitý čas na cvičení či procházku
- hledejte takový pohyb, který Vás bude bavit a naplňovat a nebojte se zkusit nové činnosti

Zdravý a kvalitní spánek

Spánek můžeme dle Honzáka (2017) definovat jako: „*periodický úsek fyziologického stavu změněného vědomí, během kterého dochází k nejrůznějším (zatím ne zcela probádaným) dějům jak v organismu, tak v mozku.*“ Spánek je naprosto nezbytnou součástí života každého člověka, protože během něj se z mozku odplavují toxiny, které vznikly v průběhu dne a které náš mozek poškozují. Spánek obnovuje fyzické i psychické síly a slouží jako prevence proti různým

onemocněním, podporuje paměť, obranyschopnost, hormonální a metabolické pochody. Důležitá je také kvalita spánku a jeho délka. U dospělých lidí se doporučuje spát alespoň 7-8 hodin denně, aby došlo k znovuobnovení fyzických a psychických sil (npi. 2023).

Tipy jak na zdravý a kvalitní spánek:

- **Čas na spánek:** naplánovat si čas na spánek jako na každou jinou denní aktivitu.
- **Příjemné prostředí:** na spánek si zajistěte příjemné prostředí, kvalitní postel a vhodné podmínky pro spaní (nižší teplota v místnosti).
- **Pravidelný rytmus:** každý den vstávejte a jděte spát ve stejnou dobu.
- **Dospání:** pokud je třeba, využijte víkendy na dospání, ale lepší je si případně krátce (10–20 minut) zdřímnout během dne.
- **Necvičte před spaním:** doporučuje se necvičit 3 hodiny před spaním, protože to zhoršuje usínání.
- **Nepijte kofeinové nápoje před spaním**
- **Nepijte alkohol před spaním**

(Jandlová, Bischofová a Ruprich, 2021)

Prostředí a potřeba sociálního kontaktu

Prostředí hraje v životě člověka velkou roli. Vliv prostředí ovlivňuje vznik a vývoj psychických jevů. Důležitou roli pro rozvoj psychických vlastností hraje sociální prostředí, které rozvíjí všechny psychické funkce. Nejvýznamnější sociální skupinou zásadním způsobem ovlivňující rozvoj psychiky, je rodina. Rodina je primárním prostředím, které vytváří základy psychiky a ovlivňuje naše vnímání, očekávání a vztahy k lidem. Rodinné prostředí však nepůsobí na všechny stejně, např. u sourozenců záleží např. na pohlaví, věku, době jejich narození, projevech jejich vrozených dispozic. Sekundárním prostředím, které člověka v životě ovlivňuje, je škola. Je první institucí, kde jsou na dítě kladeny určité požadavky, je tam hodnoceno a srovnáváno s ostatními spolužáky. Vliv na člověka mají i vrstevníci. Pozice, kterou získá člověk během svého dětství a mládí ve vrstevnické skupině, ovlivňuje rozvoj různých schopností a osobnostních vlastností. Významně člověka také ovlivňuje volba partnera či profese (Vágnerová, 2007).

Jak vytvářet a udržovat sociální vztahy:

- **Navázání kontaktu s lidmi:** navazujte kontakty s lidmi na základě Vašich společných zálib a zájmů. Pravidelně se setkávejte s přáteli a rodinou, někam společně vyrazte nebo dělejte společnou aktivitu.

- **Komunikujte:** zdravá komunikace pozitivně prospívá mezilidským vztahům.
- **Klub a zájmový kurz:** staňte se členem klubu (čtení knih, hraní na klavír) nebo se přihlaste do zájmového kurzu dle svých preferencí (jazykový kurz, kurz keramiky).
- **Dobrovolnictví:** zkuste jít někam dobrovolničit, můžete díky této aktivitě poznat nové přátele.

Komunikace, komunikační styly a co dělat, když se setkám s lidmi s těmito styly komunikace
 Komunikací rozumíme proces dorozumívání mezi osobou sdělující (komunikátorem) a osobou sdělení přijímající (komunikantem) (Psychologie, pedagogika, 2024). Komunikace se liší podle toho, jaký druh chování jedinec uplatňuje. Komunikační styly můžeme rozdělit na pasivní, agresivní, manipulativní a asertivní (SSZDRA, 2024).

Jednotlivé komunikační styly:

A. Pasivní styl

Pasivní komunikační styl se projevuje vyhýbáním se konfliktům a ustupováním ostatním. Pasivnímu člověku chybí sebejistota a umění se prosadit, zanedbává svá práva a často se stává závislým na názorech ostatních, souhlasí i s něčím, s čím vnitřně nesouzní. Tito lidé bývají svým okolím využíváni a frustraci z toho si poté mohou vybijet na někom slabším. Vyhýbají se výměně názorů a řešením problémů (Millerová, 2018).

Tipy, jak reagovat:

1. *„Buďte přímí.*
2. *Zahajte konverzaci jeden na jednoho, protože soukromé interakce jsou pro pasivního komunikátora často pohodlnější než skupinové.*
3. *Zeptejte se na jeho názor.*
4. *Poskytněte dostatek času, aby si své odpovědi promyslel.*
5. *Vyhňte se kladení otázek s přímou odpovědí „ano“ nebo „ne“, jelikož získáte pouze malé množství podrobností.*
6. *Buďte trpěliví s dlouhými odmlkami, protože pasivní jedinci si často dávají na čas promyslet odpověď“ (AplikacePráce, 2021).*

B. Agresivní komunikační styl

Agresivní chování cílí na sebeprosazení na úkor druhých a za každou cenu dosáhnutí vítězství. Člověk, který aplikuje toto chování, se často uchyluje k výčítkám nebo moralizování a domnívá se, že pravdu má pouze on. Takový člověk neumí přijímat kritiku, bere ji jako útok na svou osobu (Kadeřábková 2020).

Tipy, jak reagovat:

- „*Budte klidní a asertivní.*
- *Snažte se nenechat zastrašit.*
- *Zaměřte svou konverzaci na přístup k problému a jeho řešení.*
- *Udržujte rozhovory profesionální.*
- *Nasměřujte konverzaci mimo osobní problémy nebo emoce.*
- *Ukončete konverzaci, pokud se agresivní komunikátor stane nezvladatelným nebo pokud máte pocit, že se debata nikam pozitivně neposouvá“ (AplikacePráce, 2021).*

C. Manipulativní komunikační styl

Manipulativní chování je styl komunikace, kterým někdo ovlivňuje druhé osoby tak, aby dosáhl svých cílů, mnohdy bez souhlasu nebo jejich vědění. Manipulativní člověk může praktikovat různé taktiky, mezi které můžeme zařadit vyvolávání pocitů viny, strachu, vytvoření nátlaku nebo pochybností o druhé osobě. Manipulace často probíhá pomocí citově zabarvených argumentů, vyjadřováním morálních hodnot, slušnosti a lidskosti (Medlíková, 2015).

Tipy, jak reagovat:

- „*Zůstaňte věcní a féroví.*
- *Udržujte si odstup.*
- *Jděte za svým cílem.*
- *Soustřeďte se na konkrétní chování.*
- *Neútočte.*
- *Neutralizujte – celou náročnou situaci zklidněte tak, že ji popíšete a tím neutralizujete. Např.: Vidím, že jsi skutečně naštvaný, pojďme si o tom promluvit.*
- *Pokud vás testuje, například sarkasmy, ironií, vytahováním starých záležitostí, nereagujte.*
- *Použijte asertivní souhlas – Jsi lakomá jako tvoje matka! Ano, jsem spořivá, co dál?*
- *Asertivní vymezení – Říkáš, že jsem neschopná, co tím přesně myslíš?*
- *Pokud cítíte, že máte problém zachovat klid, odejděte a ukončete debatu na toto téma“ (Bělková, 2023).*

D. Asertivní komunikační styl

Asertivita je důležitá komunikační dovednost, která v sobě nese především schopnost vyrovnaně prosadit své názory, pocity, práva, přání, myšlenky, emoce či potřeby bez ublížení

druhým osobám (Weissová, 2019). Asertivní člověk respektuje ostatní a má nastaveny také svoje hranice. „*Osobními hranicemi rozumíme limity v našem fyzickém i psychickém prostoru, které si bráníme a nechceme, aby je ostatní lidé překračovali. V efektivní komunikaci však potřebujeme nejen znát a bránit naše vlastní hranice, ale také respektovat hranice druhých lidí*“ (MUNI, Kariérní centrum, 2022).

Asertivní práva, dle kterých se můžete řídit:

1. Máme právo sami posuzovat své vlastní chování, myšlenky a city a být za ně a jejich důsledky odpovědni.
2. Máme právo nenabízet žádné omluvy a výmluvy ospravedlňující naše chování.
3. Máme právo posoudit, zda a nakolik jsme odpovědni za řešení problémů druhých lidí.
4. Máme právo změnit svůj názor.
5. Máme právo říci: „Já nevím.“
6. Máme právo se sami rozhodnout, zda budeme jednat asertivně nebo ne.
7. Máme právo dělat chyby a být za ně zodpovědni.
8. Máme právo dělat nelogická rozhodnutí.
9. Máme právo říci: „Já Ti nerozumím.“
10. Máme právo říci: „Je mi to jedno.“

(Lošťáková, 2020)

Stres

Stresová reakce má připravit tělo na útěk nebo boj (Nešpor, 2015). Stres je reakce na psychickou či fyzickou zátěž, které jsou způsobeny tím, že určité požadavky nejsou v souladu s našimi schopnostmi. Stres vyvolávají různé stresory, každý lidský organismus reaguje na stres jiným způsobem. Můžeme ho rozdělit na stres fyzický a psychický, přičemž fyzický stres může být vyvolán např. nadměrnou fyzickou zátěží, nadměrným chladem, hlukem, teplem, absencí tekutin, nehodou nebo přírodní katastrofou, lze ho však daleko lépe zmírnit než stres psychický. Příčinou psychického stresu mohou být negativní emoce, jako je agrese, závist nebo nespokojenost v životě. Při dlouhodobém trvání psychického stresu dochází k přetížení organismu (Česká zdravotní pojišťovna, 2024).

Stres můžeme dále rozdělit na *eustres* a *distres*. *Eustres* je pozitivní stres, který zahrnuje zatěžující a stresové situace. U těchto situací vnímáme fyzickou nebo psychickou zátěž, která je však pro náš život nezbytná a rozvíjíme se u ní. Na *eustres* se tělo adaptuje a dokáže si na něj zvyknout. Naproti tomu *distres* je negativní stres obsahující situace, které v nás způsobují negativní emoce

a představující pro nás obtížně snesitelnou psychickou a fyzickou zátěž, která může být pro naše zdraví škodlivá (Plamínek, 2008).

Když jsme přetěžováni v pracovním prostředí nebo jsme v práci v časové tísní, může to v nás vyvolat negativní emoce a vyčerpání. V momentě, kdy se do těchto situací dostáváme častěji, anebo je zavčas vůbec neřešíme, může dojít k tzv. syndromu vyhoření neboli: „*stavu chronického stresu, který vede k fyzickému a emocionálnímu vyčerpání, cynismu a odloučení, dokonce i pocitům méněcennosti a nedostatku úspěchu*“ (Zdravotnické zařízení ministerstva vnitra, 2024).

Co může pomoci proti stresu dle Jandlové, Bischofové a Rupricha (2021)

- **Uvolnit se a dýchat:** zkuste si uvědomit, kde v těle cítíte tenzi a zkuste se uvolnit (povolit ramena, nechat poklesnout čelist, nekřížit nohy...) a během toho pravidelně, pomalu hluboce dýchejte.
- **Reflexe:** zhodnoťte, zda je ve skutečnosti situace tak špatná a položte si otázky: „Lze na situaci pohlížet jinak?“, „Co nejhoršího se může stát?“
- **Pohyb:** pravidelné cvičení napomáhá i regulaci stresu, snižuje hladinu stresových hormonů, stimuluje tvorbu endorfinů.
- **Relaxační techniky**

Tipy na relaxační techniky zde: <https://www.youtube.com/watch?v=2SO5PiuDRms>

Další tip:

- **Deník stresu:** toto cvičení slouží k reflektování stresových situací a co bychom mohli v této oblasti zlepšit. Jeho účelem je pomoci hledat vzorce a náhledy na nejčastější příčiny stresu v našem životě a na to, jaké máme reakce na stresující události. Účastníci mají za úkol vytvořit si tipy, jak se v budoucnu vypořádat se stresem. Aktivitu je dobré dělat po dobu osmi dnů a měla by vyvrcholit hloubkovou reflexí vzorců stresorů a také reakcí účastníků na ně (Sutton, 2020).

Emoce

Benda (2019) uvádí: „*Emoce vznikají jako reakce organismu na podněty, které jsou pro nás významné z hlediska našich cílů, potřeb, našeho přežití i sociálního fungování. Jsou spojené s fyziologickou aktivací, jež nás vždy připravuje na nějakou konkrétní fyzickou akci.*“

Mezi základních šest emocí můžeme zařadit: strach, vztek, radost, smutek, odpor a údiv (Ekman, 1999).

Tip na video (Emoce a jak s nimi pracovat): <https://www.youtube.com/watch?v=aedhxvooyPg>

Jak pracovat se strachem a úzkostí:

1. Dělejte opak toho, co Vám říká Vaše mysl.
2. Nesnažte se tyto stavy okamžitě rozdýchat.
3. Může Vám pomoci pobyt v přírodě.
4. Dělejte fyzickou aktivitu.
5. Dávejte si vitamíny.
6. Omezte sociální sítě.
7. Věnujte se něčemu kreativnímu.
8. Relaxujte.
9. Travte čas s blízkými.
10. Zkuste techniky pro zvládnání úzkosti, která lze najít na YouTube nebo jiných platformách.

(Hamřlová, 2020)

Tipy na videa:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xywu90WtU9A>

https://www.youtube.com/watch?v=N2sHLMK_rxU

Jak pracovat se vztekem/hněvem:

- **Time-out:** zkuste se na chvíli vzdálit od situace, a místo toho jít např. na procházku nebo si pustit svou oblíbenou hudbu. Během těchto aktivit se snažte soustředit na něco pozitivního, co Vám pomůže k uvolnění vzteku.
- **Odstup od situace:** říct si místo věty „Jsem rozrušený“ např. „Jsi rozrušený“. Někomu může pomoci představit si sebe jako postavu ve filmu nebo knize.
- **Relaxační techniky:** někomu může pomoci počítání od 10 do 1, jinému zase meditace, mindfulness nebo journaling.
- **Vydýchání:** zkuste se zhruba minutu pomalu a zhluboka nadechovat nosem a vydechovat ústy. To může snížit srdeční tep, který je při hněvu zrychlený, ale také snížit pocity hněvu (Šimečková, 2024).

Tip na video: <https://www.youtube.com/watch?v=Un138Vc7IZA>

Jak v sobě podporovat radost:

- **Deník vděčnosti:** nástroj, který člověku umožní začít vnímat okolní svět jinými očima a vnese do života více radosti a spokojenosti. Buď si takový zápisník každý vytvoří sám a bude si do něj zaznamenávat radosti a vděčnosti, pěkné okamžiky, věci a osoby, za které je v životě vděčný nebo si člověk může pořídit již předem vytvořený *Deník vděčnosti – Malými krůčky ke spokojenému životu*. Tento deník obsahuje několik cvičení a technik, které slouží jako nástroje pro spokojenější život, k uvědomění si svého dechu, aktuálních myšlenek, pocitů a tělesných vjemů (Goodways, 2024).
- **Pomoc ostatním:** pomoc a vstřícnost k ostatním lidem může zvyšovat radost ze života. Zkuste si vzpomenout, kdy jste naposledy udělali nějaký dobrý skutek. Dáváním uspokojujeme svou potřebu být někomu nápomocní a naplňuje to pocitem štěstí (Kubáčková, 2023).

Tip na video: <https://www.youtube.com/watch?v=nezBzMsK2mM>

Jak pracovat se smutkem:

- **Čas:** dopřát si čas a být k sobě trpělivý.
- **Vyplakat se:** pokud cítíte, že to potřebujete.
- **Hýčkání:** pomalá a uklidňující činnost, která pomáhá. Může se jednat např. o koupel, dopřání si teplého čaje, čtení pěkné knihy nebo sledování oblíbeného filmu.
- **Tělesný pohyb nebo relaxace:** při smutku může pomoci také fyzická aktivita nebo relaxace.
- **Kontakt s lidmi a zvířaty:** rodina a přátelé mohou v těžkých chvílích poskytnout podporu nebo také může mít pozitivní vliv působení zvířat (Břimková, 2021).

V případě, že se necítíte psychicky dobře, máte nějaké vztahové problémy, úzkosti, deprese či jiné problémy, které Vás tíží nebo znepríjemňují život, je žádoucí požádat o pomoc odborníka. Zavítat na terapii není slabost nebo osobní selhání, ale naopak odhodlání. Na terapii člověk může lépe poznat sám sebe, uvědomit si své schopnosti, dovednosti a potřeby. Terapie může změnit postoje či udělat důležitá rozhodnutí. Zároveň může být prostředkem k osobnímu růstu (Společnost Podané ruce o. p. s., 2020).

Organizace zabývající se podporou duševního zdraví jsou např.:

- Podané ruce: tato společnost pomáhá lidem osvobodit se od závislosti anebo od tíživé situace. Snaží se tyto osoby zapojit do života společnosti a poskytnout jim všestrannou

podporu a profesionální preventivní programy k léčbě návykového chování a programy týkající se duševního zdraví. Webové stránky: <https://podaneruce.cz/>.

- Terap.io: první česká organizace, která začala poskytovat terapii online. Je vhodná pro ty, kteří nechtějí nebo nemohou osobně zavítat k psychologovi a je pro ně lepší terapie z domova. Webové stránky: <https://terap.io/content/vyhody-online-terapie/>.
- Nepanikař: nestátní nezisková organizace. Jedná se o mobilní aplikaci pro rychlou první psychologickou pomoc a online poradnu poskytující kontakty na odbornou pomoc. Webové stránky: <https://nepanikar.eu/>.
- Nevypušť duši: nezisková organizace, která si klade za cíl, aby konverzace o duševním zdraví byla součástí každodenního života. Aby se lidé nebáli říci o pomoc a věděli, kde ji hledat. Cílem je, aby děti i dospělí věděli, jak pečovat o své duševní zdraví a aby se na duševní zdraví dbalo jak v pracovním, tak v osobním životě. Webové stránky: <https://nevypustdusi.cz/>.
- MindCare: je program na rozvoj a podporu duševního zdraví a spokojenosti člověka. K jeho používání je potřeba mít mobilní aplikaci. Webové stránky: <https://www.mou-mindcare.cz/>.
- Linka první psychické pomoci: slouží jako první pomoc při akutních potížích, kdy se člověk necítí dobře, přepadá ho úzkost, panika nebo deprese. Linka je bezplatná, anonymní a nepřetržitě k dispozici. Webové stránky: https://cestazkrize.net/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw5ImwBhBtEiwAFHDZx2s-781DVMc3lc6BzyI1dH6m2k1FRlmZkjaSF6nEZ9oAMiID5OqRRoCsVwQAvD_BwE.
- Opatruj.se: je organizace zabývající se péčí o sebe samotné (fyzickou péčí o duševní zdraví, spánkovou hygienou, psychologickou péčí o duševní zdraví, emoční péčí o duševní zdraví, spirituální péčí o duševní zdraví nebo tipy na cvičení a relaxaci a také tipy na to, jak si lze v určitý moment zlepšit náladu). Webové stránky: <https://www.opatruj.se/>.

Jak pracovat s odporem:

- Při emoci odporu můžeme použít podobné techniky jako, když pocítujeme hněv/vztek, protože se velmi často sdružují.

Údiv:

- Údiv neboli překvapení je reakcí na pocit „novosti“, odborně řečeno nesouhlasu mezi očekáváním, zvykem, nebo rutinou. U údivu jsou dva krajní body, kdy na jedné straně stojí nelibost a na druhé libost. Teprve další fyziologické pochody se rozhodnou, na kterou stranu se přikloní (Honzák, 2017).
- Jelikož tato emoce může vyvolat jak libost i nelibost, můžeme až v konkrétních situacích posoudit, jaké techniky pro práci s údivem použijeme.

Důvěra:

- Důvěra nebyla Ekmanem (1999) zařazena mezi šest základních emocí, jelikož ji tento autor považuje spíše za charakteristiku vztahu než za pocit. Honzák (2017) definuje důvěru jako spolehnutí se na druhé a očekávání poctivé výměny. Důvěra v sobě nese hluboké pocity bezpečí, které však nejsou vždy dostatečně podloženy důkazy a logikou, což může vést k zásadním chybám a následnému zklamání.

Tip na video: <https://www.youtube.com/watch?v=wtNOq1Bwtt4>

Empatie a jak být empatický k lidem

Empatie je schopnost si umět představit situaci, kterou prožil někdo jiný a pochopit jeho pocity. Empatické chování spočívá v tom, že člověku nasloucháme a vnímáme jeho pocity a emoce (Pražák Bartošová, 2022).

Jak být empatický v praxi:

1. **Začněte sebeuvědoměním:** pokud chcete lépe porozumět lidem, měli byste nejdříve porozumět sobě samým.
2. **Vstupte do kůže toho druhého:** podívejte se na věc očima toho druhého. Berte ho vážně, naslouchajte mu, vyjadřujte své pochopení.
3. **Nehodnot'te:** nedávejte nevyžádané rady, svůj názor pouze nabízejte. Pokud chcete sdělit něco hodnotícího, nepopisujte při ní člověka, ale to, co ten člověk dělá.
4. **Bud'te laskaví:** ohleduplnost a vstřícnost přinese radost a pozitivní změny do života jak nám, tak ostatním.

5. **Vyhnete se predsudkům a stereotypům:** dívejte se na druhého bez očekávání, dejte člověku možnost se vyjádřit a mluvte s ním. Až poté si vytvořte obrázek o tom, jaký je nebo co Vám sděluje. Myslete však na to, že tento obrázek je pouze Váš subjektivní.

Co během empatického rozhovoru nedělejte:

1. Nezlehčujte problém druhého
2. Nedávejte nevyžádané rady
3. Nenálepkujte
4. Nepsychologizujte
5. Nepřebírejte pozornost

(AdZ, 2021)

Hodnoty v životě člověka

V sociální psychologii je hodnota vnímána jako: „*míra subjektivního ocenění nebo míra důležitosti, kterou jedinec přisuzuje určitým věcem a jevům*“ (Nakonečný, 1998).

Výše jsme zmínili, jakou roli v životě člověka hraje prostředí a jaký vliv má na nás konkrétně rodinné prostředí. I náš hodnotový systém se vytváří z určité části tím, v jaké rodině vyrůstáme. Samotné hodnoty vycházejí ze základních potřeb člověka. Pokud známe své hodnoty, můžeme si sestavit cíle, kterých chceme dosáhnout. Vytvořením vlastních hodnot naplňujeme svoje potřeby (Loja, 2019).

Americký psycholog Abraham Maslow v roce 1943 sestavil pyramidu hierarchie pěti základních lidských potřeb. Z pyramidy vyplývá, že první je potřeba naplnit základní potřeby, abychom mohli cílit k výše postaveným potřebám. Když pyramidu rozebereme zesponu, vidíme, že v její dolní části jsou umístěny fyziologické potřeby, z čehož vyplývá, že tyto potřeby jsou pro život nejzákladnější. Můžeme do nich zařadit potřebu přijímat jídlo, dýchání, pohyb, spánek, rozmnožování. Poté je v pyramidě zařazeno bezpečí a jistota, při nichž člověk vyhledává do života spolehlivost a stabilitu. Další potřebou je sounáležitost a láska, tedy potřeba příbuzenských, partnerských a přátelských vztahů. Poté v pyramidě následuje potřeba uznání okolím i sám sebou. Na samotném vrcholu pyramidy je seberealizace, tedy potřeba rozvinout svůj vlastní potenciál, své schopnosti a talent (Mentem, 2018).



Obrázek č. 2: Maslowova pyramida potřeb (Mentem, 2018)

Sebeláska a sebevědomí

Sebeláska je láska k sobě samému a schopnost se mít rád takový, jaký jsem. Sebeláska zahrnuje i schopnost odpustit si svoje chyby. Sebevědomím se rozumí míra důvěry ve své vlastní dovednosti (Ventrubová, 2023).

Osobnostní rozvoj

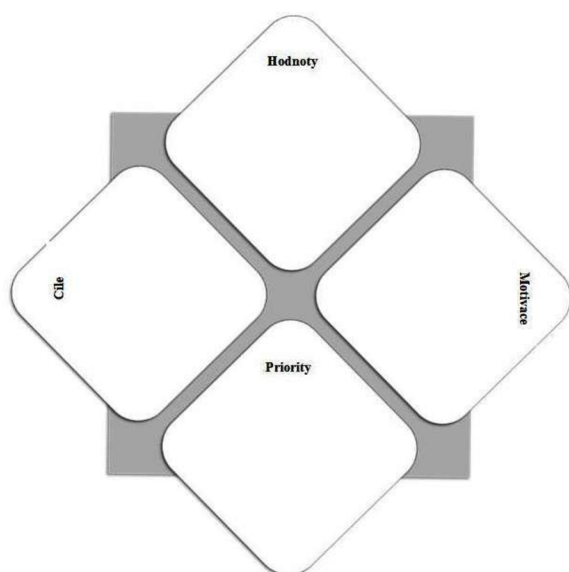
Jde o rozvoj osobnostních kompetencí jedince, jeho potenciálu. Tento proces zahrnuje veškeré další seberozvíjení jako je rozvoj sociálních a kognitivních kompetencí. Lidé díky osobnostnímu rozvoji dokáží reagovat na změny a životní i pracovní výzvy. V rámci osobnostního rozvoje jedinec získává nové znalosti v různých oblastech a rozvíjí i svoji kreativitu. Tím zvyšuje svoji spokojenost (APAS, 2023).

Proč je důležité mít osobní hodnoty video:

<https://www.youtube.com/watch?v=5jFIeUQjfoo>

Tip, jak si uvědomit svoje hodnoty: Žebříček hodnot

- Zprvu si napište přibližně 20 různých hodnot, poté si představte, že se poloviny z nich musíte vzdát, takže 10 jich vyškrtněte. Ze zbylých 10 položek vyřaďte ještě 5, takže Vám zbyde pouze 5 hodnot. Těchto 5 hodnot seřaďte podle pořadí důležitosti. Dále si odpovězte na otázky: „Jak jste se při psaní a vyškrtávání hodnot cítili?“, „Co jste si o sobě uvědomili?“
- Dále si nakreslete vlastní životní mapu a propojte své hodnoty, cíle, motivace a priority.



1. Vezměte si velký papír a barevné tužky.

2. Nakreslete si základní schéma.

3. Položte si následující otázky:

Hodnoty: Jaké jsou moje hodnoty? A napište si pět nejdůležitějších hodnot ze svého žebříčku.

Cíle: Jaké mám cíle? Čeho chci dosáhnout? Co vlastně chci?

Motivace: Jaká je moje motivace pro to, čeho chci dosáhnout? Proč toho chci dosáhnout? Co z toho budu mít?

Priority: Jaké jsou moje priority?

4. Do každé kategorie napište maximálně 5 klíčových slov nebo jednoduchých vět.

5. Podívejte se, jestli jsou všechny kategorie v souladu. Pokud objevíte nějaký nesoulad, zkuste se nad ním zamyslet.

6. K jednotlivým hodnotám, cílům, motivacím a prioritám si můžete nalepit fotografie, nakreslit obrázky nebo si výtvar jakkoliv kreativně vylepšete, aby se Vám co nejvíce líbil.

7. Na závěr svoji vytvořenou mapu vylepte na viditelné místo, ať ji máte stále na očích. Může Vám to pomoci se rozhodnout. Kromě toho ji budete podvědomě neustále vnímat a bude Vám připomínat, jaká jsou Vaše přání.

8. Vedle aktivní práce na svých cílech si tyto cíle také představujte co nejčastěji jako splněné (Loja, 2019).

Tipy na videa, jak zvyšovat svoji sebelásku a sebevědomí:

<https://www.youtube.com/watch?v=3AJbLxPqpMI>

<https://www.youtube.com/watch?v=ho9tavz4dpc>

Kritické myšlení

Je dovednost, jak dobře pracovat se svým rozumem a logikou, lépe a efektivněji se rozhodovat a vyhodnocovat informace. Kritické myšlení pomáhá posoudit pravdivost informací, odhalit mýty a polopravdy a rozpoznat zaujatost (Havlová, 2023).

Tipy, jak myslet kriticky:

1. **Dejte emoce stranou:** nedělejte unáhlené závěry, když zažíváte pozitivní či negativní emoce, nechte si informace v hlavě první uležet.
2. **Nežijte život jen v bublině:** jelikož jsme obklopeni lidmi, kteří mají nejspíše podobné názory jako my, konzumujeme určitý obsah a vyhledáváme to, co se nám líbí. Naše okolí nás v těchto názorech může utvrzovat, ale když si poslechnete jiný (i opačný) názor, může Vám to ukázat jiný pohled na problematiku.
3. **Bud'te sebekritičtí:** je důležité si udržovat pokoru, která nám připomíná, že nevíme všechno a naše názory se mění. Nemusí být nutně správný jenom ten Váš názor.
4. **Analyzujte a prověřujte informace:** analytické myšlení Vám pomůže procházet a třídit informace, které hledáte. Také je důležité umět procházet důvěryhodnými zdroji.
5. **Neexistuje jen jedna pravda**
6. **Nezobecňujte pouze jednu zkušenost**

(Time Toasters, 2023)

4 Kurz posilování a rozvoje duševního zdraví pro mládež v rámci Centra celoživotního vzdělávání

V kapitole se zaměříme na kurz duševního zdraví, jeho cíle, zásady a harmonogram. Tato kapitola se soustředí na propojení teorie a praxe. Kurz posilování a rozvoje duševního zdraví pro mládež v rámci centra celoživotního vzdělávání umožňuje účastníkům nahlédnout do brožurky, která jim na začátku bude rozdána. Brožurka jim zůstane, takže do ní budou moci nahlédnout i z domácího prostředí. Tato zajistí lepší teoretický přehled kurzu, ale i praktické tipy na zlepšení svého well-beingu.

4. 1 Cíle projektu

Hlavním cílem tohoto kurzu je ukázat účastníkům cestu k vlastnímu uvědomění si toho, kde se v životě právě nacházejí, jaké jsou jejich silné a slabé stránky, kde vzniká jejich nedůvěra k sobě samým a k tomu, jak sebedůvěru zlepšit. Dalším cílem je posílení jejich komunikace a spolupráce, stejně jako nácvik asertivního chování. Cílem tohoto kurzu je poskytnout mladým lidem nástroje a znalosti potřebné k zvládnutí stresu, rozvoji odolnosti a podpoře celkového duševního zdraví. Tento kurz má za cíl rozvinout v účastnících sebelásku a sebevědomí.

4. 2 Co je v ceně kurzu zahrnuto

- dva dny odborného vedení zkušeným lektorem
- pracovní listy k problematice
- praktická cvičení
- tipy na podporu duševního zdraví
- brožurka
- drobné občerstvení a nápoje

4. 3 Co v ceně kurzu není zahrnuto

- cestovné
- ubytování
- obědy

4. 4 Cílová skupina

Cílovou skupinou tohoto kurzu je mládež. Věkové rozmezí mládeže je různými autory pojímáno jinak. V Pedagogickém slovníku bývá mládež vymezována věkem mezi 15 a 25.

Např. Úmluva o právech dítěte uvádí, že je mladá generace tvořena dětmi do 18 let a mládeží od 18 do 26 let (Průcha, Walterová a Mareš, 2003, s. 125).

Sak a Saková (2004, s. 10) naopak posouvají horní věkovou hranici na 30 let. V našem případě mluvíme o mládeži jako o lidech do 26 let, konkrétně o studentech UP. Přibližný věk účastníků je 20-26 let.

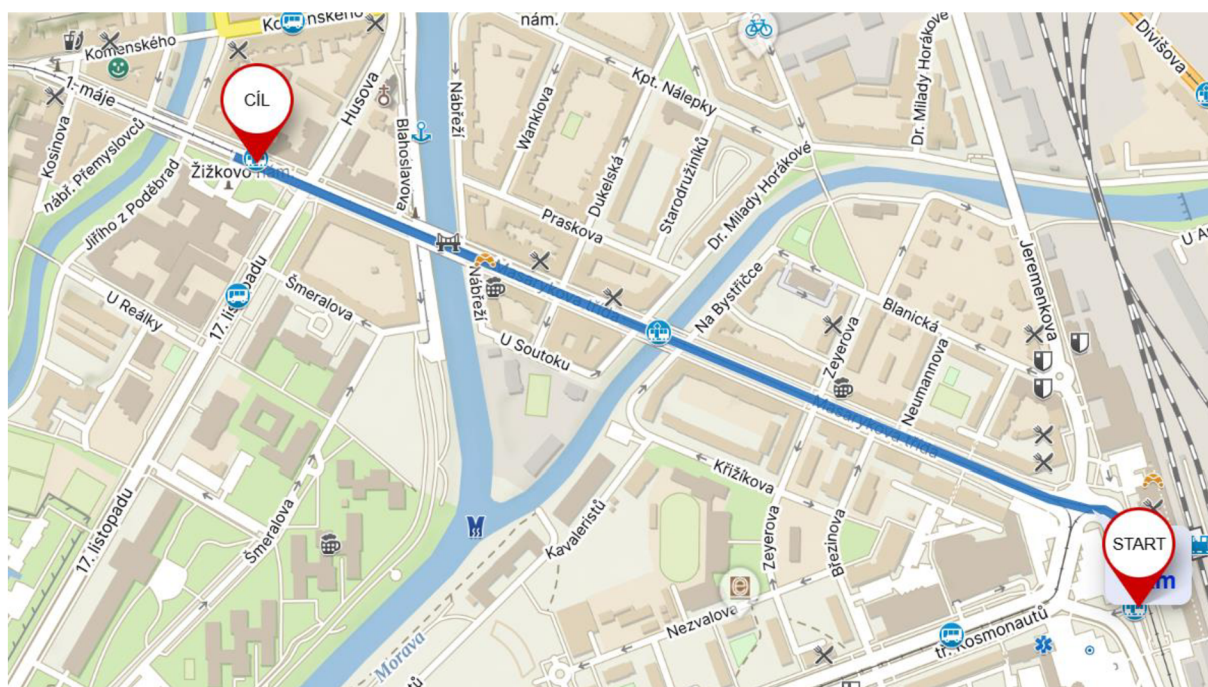
K přihlášení do kurzu nehraje roli pohlaví, národnost, sociální postavení ani náboženské vyznání. Je určen pro ty studenty, kteří o něj mají zájem.

4. 5 Počet účastníků

Aby byl přístup lektora co nejvíce osobní a individuální, je maximální kapacita kurzu 20 osob.

4. 6 Místo konání

Kurz bude probíhat v budově PdF na Žižkově náměstí 5, Olomouc, 77900. Na PdF je možné se dostat tramvajovou linkou č. 2, 3, 4 a 6 ze zastávky Hlavní nádraží na zastávku Žižkovo náměstí, která se nachází přímo naproti fakulty.



Obrázek č. 3: Screenshot trasy Hlavní nádraží – Žižkovo náměstí (Mapy.cz)

4. 7 Personální zajištění

Kurz povede lektor, který má dostatečnou kvalifikaci v oblasti duševního zdraví a množství zkušeností s vedením kurzů podobného druhu.

4. 8 Materiální zajištění

Všechny materiály jsou pořízeny dle počtu účastníků a zahrnují:

- propisky
- čisté papíry formátu A4
- štítky na jmenovky
- malé lepící papírky
- pracovní listy
- temperové barvy
- štětce
- kelímky na vodu
- plakátové papíry
- podložky na cvičení
- klubičko, které bude sloužit pro reflexi
- šablony k aktivitám
- plechovky
- pocitová kostka
- vlastní předměty účastníků
- fotografie
- špendlíky
- archy balícího papíru
- dotazníky
- brožurka s materiály
- drobné občerstvení

4. 9 Finanční stránka

Cena kurzu je stanovena na 2 700 Kč. Částka musí být uhrazena před začátkem samotného kurzu. Cena zahrnuje dvoudenní program organizovaný zkušeným lektorem Centra celoživotního vzdělávání UP, stejně jako pracovní a výukové materiály. V tabulce níže jsou rozepsány jednotlivé nákladové položky.

Tabulka č. 5: Rozpis financí (vlastní zpracování)

Položka	Cena
Kurz	2 000 Kč
Materiály z kurzu	500 Kč
Drobné občerstvení	200 Kč
Celkem	2 700 Kč

4. 10 Zásady projektu

Webové stránky PdF uvádějí etické zásady, kterými se při realizaci kurzů, webinářů a projektů řídí, a tj.: snaží se vyhovět, pokud možno, přáním zájemců o kurzy a aby byla co největší odbornost lektorů a efektivnost procesu výuky (CCV UP, 2024).

Etické zásady projektu „Kurz posilování a rozvoje duševního zdraví pro mládež v rámci Centra celoživotního vzdělávání“ jsou založeny na individuálním přístupu k účastníkům, nehodnotícím postoji k nim a respektování jejich názorů, přání a práv. Kurz si zakládá na empatickém postoji ke každému členu kurzu. Je tvořena vzájemná podpora mezi lektorem a účastníky a příjemné prostředí pro konání. Všechny aktivity na kurzu jsou dobrovolné.

Zásadou je řídit se pravidlem mlčenlivosti, tedy nevynášet ze skupiny. Během kurzu má účastník právo říct stop, pokud nechce dál mluvit nebo něco dělat. Toto může udělat bez udání důvodu. Na co se v kurzu dále dbá, je dodržování času, aby plynule fungoval. Týká se to zejména zahájení a ukončování aktivit.

4. 11 Harmonogram kurzu

Tabulka č. 6: První den kurzu – sobota (vlastní zpracování)

Co nás čeká	Časové rozpětí
Příchod	8:00
První část dopoledního bloku	8:00 - 11:00
Krátká pauza	11:00 - 11:05
Druhá část dopoledního bloku	11:05 - 12:30
Obědová pauza	12:30 - 13:30
První část odpoledního bloku	13:30 - 15:30
Krátká pauza	15:30 - 15:40
Druhá část odpoledního bloku	15:40 – 18:00

Tabulka č. 7: Druhý den kurzu – neděle (vlastní zpracování)

Co nás čeká	Časové rozpětí
Příchod	8:00
První část dopoledního bloku	8:00 - 11:00
Krátká pauza	11:00 - 11:05
Druhá část dopoledního bloku	11:05 - 12:30
Obědová pauza	12:30 - 13:30
První část odpoledního bloku	13:30 - 15:30
Krátká pauza	15:30 - 15:40
Druhá část odpoledního bloku	15:40 – 18:00

4. 12 Program kurzu

V této části bakalářského projektu se podrobně zaměříme na program dvoudenního kurzu, kdy jednotlivé lekce budou rozděleny na dopolední a odpolední bloky. Na začátku kurzu každý účastník obdrží brožurku, v níž je obsaženo teoretické zakotvení kurzu a také další praktické aktivity týkající se dané tematiky. Na začátku každého bloku lektor účastníkům řekne něco

z teoretického zakotvení problematiky a účastníci budou mít možnost nahlédnout do brožurky. Společně s lektorem účastníci budou diskutovat na dané téma a následně přistoupí k praktickým aktivitám. Brožurka účastníkům zůstane, takže do ní mohou nahlížet a pracovat s ní znovu doma. Brožurka bude na zadní straně obsahovat 10 prázdných listů sloužících pro osobní poznámky.

4. 12. 1 První den kurzu – sobota

Příchod a první část dopoledního bloku 8:00 - 11:00

Začátek kurzu je stanoven na 8:00 v budově PdF. Po příchodu všech účastníků proběhne představení vedoucího lektora kurzu, Centra celoživotního vzdělávání UP a seznámení účastníků s kurzem. Poté se lektor zeptá, zda všem tento harmonogram vyhovuje. Lektor informuje účastníky o flexibilitě jejich přítomnosti – kurz je dobrovolný, a tak je možno jej kdykoliv opustit. Zároveň bude lektor účastníky informovat o tom, že se v případě náhlé indispozice nabízí možnost přivolat nasmlouvaného lékaře. Na samotném začátku programu si účastníci vytvoří jmenovky a proběhnou seznamovací aktivity. Následně se seznámí se základními pojmy výukového programu, zejména pak s tím, co je to fyzické a duševní zdraví. Dále se dotkneme problematiky psychosomatiky ve smyslu jejich projevů a také hlavních příčin vedoucích k duševním onemocněním. Ukážeme si kompas duševního zdraví a statistiky týkající se stavu duševního zdraví mladých lidí ve světě a seznámíme se s organizacemi podporujícími osoby s psychickými obtížemi. Lektor s účastníky provede aktivitu, pomocí které prověří, jak jsou na tom aktuálně se svojí vlastní energií.

„Seznámení účastníků s kurzem“

Cíl: seznámit účastníky s důležitými informacemi, které je třeba znát před samotným začátkem kurzu

Pomůcky: prezentace vytvořená lektorem

Časová náročnost: cca 20 min

Průběh: seznámíme účastníky kurzu s tím, co je na kurzu čeká, jaké jsou zásady kurzu a co lze dělat v případě nevolnosti

Reflexe: Účastníci mají možnost se zeptat, na co potřebují.

„Jmenovky“

Cíl: účastníci budou vědět, jak se jmenují ostatní členové kurzu

Pomůcky: samolepící bílé nepopsané štítky, propisky

Časová náročnost: cca 10 min

Průběh: Každý dostane samolepící štítek a na ten napíše své jméno, poté si štítek nalepí na tričko tak, aby bylo jeho jméno viditelné ostatním účastníkům.

Reflexe: není potřeba

„Pohár mé energie na začátku kurzu“

Cíl: zjistit, kolik energie účastníci mají na začátku kurzu

Pomůcky: papíry, psací potřeby, pastelky, fixy

Časová náročnost: cca 15 min

Průběh: Účastníci si nakreslí dle své fantazie pohár, který je nějakým způsobem představuje. V poháru naznačí hladinu své momentální energie, k hladině poznačí aktuální datum a čas. Účastníci dále připíšou to, co jim energii dodává a co jim ji bere. To vyznačí i pomocí šipek.

Reflexe: Je těžké určit hladinu Vaší energie? Bylo těžké určit, co Vám energii dodává a naopak bere?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Písmena mého jména“

Cíl: větší poznání ostatních členů kurzu

Pomůcky: papíry, propisky

Časová náročnost: cca 20 min

Průběh: Každý účastník napíše na papír velkými písmeny své jméno tak, aby jednotlivá písmena byla napsána pod sebou. Poté ke každému písmenu svého jména připišou nějakou svoji vlastnost, schopnost nebo věc, která ho charakterizuje. Po vykonání aktivity se účastníci mohou s ostatními podělit o to, co napsali.

Reflexe: Jak se Vám pracovalo? Bylo těžké ke všem písmenům najít nějaké slovo?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Jablíčka očekávání“

Cíl: uvědomit si, jaká jsou očekávání od kurzu a jaké jsou obavy

Pomůcky: papírové obrysy jablíček různých barev, předkreslený velký papírový strom, špendlíky, psací potřeby

Časová náročnost: cca 20 min

Průběh: Každý člen skupiny dostane jedno papírové jablíčko. Na jednu stranu jablíčka napíše svá očekávání od kurzu a na druhou stranu napíše své obavy – čeho se nejvíce při kurzu obává. Poté každý jablíčko připíchne na připravený strom tou stranou, kterou si přeje. Poté se může s ostatními členy kurzu podělit o to, co napsal. Na konci celého kurzu se jablka „očešou“ a každý si vezme to svoje domů.

Reflexe: Jak se Vám vymýšlela Vaše očekávání a obavy?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Plechovky“

Cíl: více poznat ostatní účastníky kurzu

Pomůcky: propisky, plechovky

Časová náročnost: cca 40 min

Průběh: Každý člen dostane plechovku. Poté všichni mají za úkol napsat otázky ostatním členům skupiny. Otázky pak dávají do plechovek. Každý člen skupiny má tedy svoji sadu otázek, na které poté odpovídají. Otázky se čtou do té doby, dokud nedojdou. V případě, že někdo z účastníků nebude chtít na některou otázku odpovědět, má právo říct, že nechce odpovídat.

Reflexe: Která otázka pro Vás byla nejtěžší a proč? Bylo pro Vás těžké vymyslet otázky pro ostatní?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Bingo“

Cíl: více poznat další členy skupiny

Pomůcky: papíry, propisky

Časová náročnost: cca 25 min

Průběh: Lektor určí 10 kategorií (o něco méně, než je samotných účastníků kurzu), které si účastníci napíší vodorovně na papír a jména hráčů si napíší svisle. Účastníci mají za úkol co nejrychleji najít někoho, kdo odpovídá dané položce a zapíše do mřížky jeho jméno. Poté, co mají všichni vyplněná všechna políčka, následuje povídání o tom, co kdo zjistil.

Příklad kategorií: „Má sestru“, „Rád jezdí k moři“, „Dělá nějaký sport“, „Baví ho vaření“, „Má domácího mazlíčka“, „Rád se dívá na filmy“, „Má rád zelenou barvu“, „Chodí často do kavárny“, „Je jedináček“, „Rád čte“.

Reflexe: Jak se Vám tato aktivita líbila? Která informace Vás nejvíce zaujala?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Náhled do problematiky zdraví“

Cíl: obeznámit účastníky s tím, co je to obecně zdraví, jak je propojeno zdraví fyzické a psychické, co je to psychosomatika. Ukážeme si kompas duševního zdraví, řekneme si, jaké jsou příčiny duševního zdraví a také to, jak je to s duševním zdravím ve světě. Ukážeme si příklady organizací ním se zabývajících. Dále si obecně řekneme, co je to well-being, jaké oblasti obsahuje a čím se tyto zabývají.

Pomůcky: brožurky

Časová náročnost: cca 30 min

Průběh: Účastníkům položíme otázku: „Jak byste definovali zdraví?“ Následně od účastníků zjišťujeme, co ví o problematice psychosomatiky, jaké znají organizace pomáhající duševnímu zdraví, a zda se někdy setkali s pojmem well-being. Poté je vyzveme k tomu, aby se podívali do brožurky na téma well-being a jeho oblasti.

Reflexe: Zeptáme se účastníků, zda všemu rozumí. V případě, že by něčemu nerozuměli, mohou se doptat.

- Pozn. po této části následuje krátká pětiminutová přestávka (11:00-11:05), při níž se mohou studenti občerstvit drobným občerstvením, které je pro ně k dispozici.

Druhá část dopoledního bloku 11:05– 12:30

Po krátké přestávce bude druhá část dopoledního bloku, kdy účastníci budou mít možnost si zkusit výtvarné znázornění jejich představ zdraví a poskládat básničku. Účastníky seznámíme s pojmem well-being a jeho jednotlivými oblastmi a sestaví si svůj well-being plán.

„Výtvarné znázornění zdraví“

Cíl: výtvarné znázornění zdraví, rozvoj kreativity a fantazie

Pomůcky: papíry, fixy, pastelky, temperové barvy, štětce a kelímky na vodu

Časová náročnost: cca 20 min

Průběh: Malbou vyjádřit, jaké pocity v nás vyvolává pojem „zdraví“ a jaký vztah ke zdraví my sami zaujímáme. Každý účastník dostane jeden bílý papír a úkolem bude na něj jakýmkoliv způsobem vyjádřit výše zmíněné slovo.

Reflexe: Bavila Vás tato aktivita? Chcete se někdo o svůj výtvar podělit?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Básničky na téma zdraví“

Cíl: vymyslet básničku na dané téma, rozvoj kreativity

Pomůcky: papíry a propisky

Časová náročnost: cca 20 min

Průběh: Lektor účastníkům rozdává papíry a propisky a vyzve je k tomu, aby zkusili vymyslet básničku na téma zdraví. Básnička může být jakkoliv dlouhá a kreativní.

Reflexe: Bylo pro Vás těžké vymyslet básničku?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Co je to well-being a sestavení vlastního well-being plánu“

Cíl: Účastníci si zkusí uvědomit, jak rozvíjí svůj well-being (fyzické zdraví, emocionální, sociální, duchovní a kognitivní oblast)

Pomůcky: papíry a propisky

Časová náročnost: cca 45 min

Průběh: Účastníky vyzveme k tomu, aby si v brožuře našli téma well-being a jeho oblasti a společně vedeme diskuzi na toto téma. Poté si na papír napíší, co dělají v současné době v jednotlivých oblastech, jaké jsou jejich zvyklosti a přesvědčení, co by chtěli změnit, co je pro ně překážkou a co negativně ovlivňuje jejich duševní rozpoložení. Dále zkusí navrhnout konkrétní tipy a techniky, které by rádi zkusili a které mohou zlepšit jejich pohodu v životě. Na konci aktivity vznikne diskuze mezi všemi členy.

Reflexe: Bylo pro Vás těžké si uvědomit, kde se v jednotlivých oblastech nacházíte? Jak se Vám vymýšlely tipy na zlepšení well-beingu a to, co byste chtěli změnit?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

- Pozn. V této části proběhne hodinová obědová pauza (12:30-13:30)

První část odpoledního bloku 13:30-15:30

Studenty seznámíme s tím, jaké máme emoce. Poté budou mít za úkol pomocí první aktivity uvědomit si své aktuální pocity a ve druhé aktivitě budou emoce pantomimicky předvedeny samotnými účastníky. Následně studenty vyzveme, aby si v brožuře vyhledali definici sebelásky a sebevědomí a budeme o tom diskutovat. Studenti si zkusí uvědomit svoje silné a slabé stránky a největší životní úspěch i neúspěch.

„Jaké máme emoce a pocitová kostka“

Cíl: uvědomit si, kdy naposledy jste cítili daný pocit

Pomůcky: pocitová kostka (na každé straně je napsaná jedna emoce – radost, smutek, odpor, údiv, vztek, strach)

Časová náročnost: cca 45 min

Průběh: Účastníky vyzveme, aby si v brožuře nalistovali stranu, kde je psáno emocích a vedeme s nimi diskuzi. Následně proběhne aktivita, během které každý člen skupiny hodí kostkou. Přečte si pocit na kostce a ostatním řekne, kdy se tak naposledy cítil. Poté pokračuje další. Všichni se musí vystřídat.

Reflexe: Umíte vyjadřovat své pocity? Je pro Vás těžké své pocity vyjadřovat? Myslíte, že je důležité své pocity skutečně ukazovat? Poznáte na druhých lidech, jak se cítí?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Pantomimické znázornění emocí“

Cíl: pantomimicky vyjádřit emoce

Pomůcky: lístečky, propisky

Časová náročnost: cca 35 min

Průběh: Každý napíše na jeden lísteček jeden pocit. Lektor lístečky zamíchá. Poté si každý člen vylosuje jeden lísteček a pantomimicky předvede pocit, který si vylosoval. Ostatní členové hádají, o jaký pocit by se mohlo jednat.

Reflexe: Bylo pro Vás jednodušší předvádět nebo tipovat? Proč?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Mé silné a slabé stránky“

Cíl: zamyslet se nad svými silnými a slabými stránkami

Pomůcky: papíry a propisky

Časová náročnost: cca 20 min

Průběh: Účastníci dostanou za úkol, aby napsali na papír dva pravdivé pohledy na svou osobu a svůj život. Jeden pohled se bude týkat jejich slabých stránek a jeden silných stránek. Mohou se zaměřit na to, co udělali, co se jim povedlo či nepovedlo, co mají či nemají, nebo na to jací jsou či nejsou.

Reflexe: Nad jakým pohledem se Vám přemýšlelo lépe? Vnímají lidé kolem Vás více Vaši pozitivní nebo negativní tvář? Která tvář více ovlivňuje Váš život? Jak byste z negativní tváře mohli udělat pozitivní?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Můj největší úspěch a největší neúspěch“

Cíl: uvědomit si svůj největší úspěch a neúspěch

Pomůcky: papíry, propisky

Časová náročnost: cca 20 min

Průběh: Každý člen má za úkol si vybavit jeho největší životní úspěch a neúspěch. Jak k úspěchu, tak neúspěchu si napíše na papír vše, co ho napadne. Může se jednat o širší okolnosti tohoto úspěchu a neúspěchu, co tomu přecházelo, jaké byly důležité osoby pro to, aby se úspěch podařil a jestli při neúspěchu hrály roli nějaké konkrétní osoby, jaké změny to vyvolalo v jejich životě, jak je to dlouho, co se úspěch a neúspěch odehrál. Poté se jednotliví členové s ostatními podělí o to, co napsali. Ostatní se mohou k řečenému doptávat.

Reflexe: Bylo pro Vás těžké si vybavit Váš největší úspěch a neúspěch? Překvapilo Vás, co někteří členové považují za svůj úspěch a neúspěch?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

- Pozn. po této části proběhne krátká desetiminutová přestávka (15:30-15:40)

Druhá část odpoledního bloku 15:40-18:00

Účastníky vyzveme k tomu, aby si v brožuře našli téma hodnoty a téma týkající se stresu. Na tato témata diskutujeme. Následně jim dáme za úkol, aby si uvědomili svoje životní hodnoty a potřeby, co mají na sobě rádi a co jim v životě dělá radost. Naproti tomu si budou moci uvědomit, co jim do života přináší spíše negativní emoce a chtěli by se toho zbavit. Tyto emoce a nepotřebné a stresující věci či situace zkusí odbourat pomocí relaxace.

„Co mám na sobě rád“

Cíl: najít na sobě kladné vlastnosti a schopnosti

Pomůcky: papíry a propisky, stopky

Časová náročnost: cca 15 min

Průběh: Účastníci se rozdělí do dvojic/trojic. Jeden z členů začne vyprávět o svých silných, kladných stránkách a poté pokračují další. Každý člen mluví 3 min. Členové se zásadně neobhajují, nevysvětlují, ale jen konstatují. Při povídání se může jednat o jejich dovednosti nebo schopnosti např: 1. Umím hezky hrát na klavír, 2. Umím ostatním naslouchat, 3. Umím skládat básně, 4. Umím šít, 5. Umím vařit a péct; nebo o to, co mají na svém vnějším vzhledu rádi.

Reflexe: Bylo těžké najít své kladné vlastnosti? Umíte se pochválit? Vážíte si svých předností?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Co potřebuji ke svému životu“

Cíl: uvědomit si, jaké věci potřebujete ke svému životu

Pomůcky: papíry, propisky

Časová náročnost: cca 25 min

Průběh: Členové skupiny si rozdělí papír na devět dílů. Lektor je poté vyzve, aby na všech devět lístečků napsali odpověď na otázku: „Kterou věc nutně potřebuji ke svému životu?“ Je potřeba psát konkrétní věci: např. knihy, klavír, mobil. Po skončení této fáze techniky si své hodnoty seřadí podle důležitosti a jednotliví členové ostatním čtou, co na lístečcích mají napsáno a vysvětlují, proč je mají zrovna takto seřazeny. Ostatní se pak doptávají a různě se k tomu vyjadřují. Ve druhé fázi techniky se pak se slovy: „Už nepotřebuji...“ zbavují jednotlivých lístečků (pomačkají je a vyhodí do koše). Když už nemají žádné lístečky nebo mají u sebe pouze ty, kterých by se nedokázali zbavit, proběhne reflexe současných pocitů.

Reflexe: Jak se Vám vymýšlely věci, které k životu nutně potřebujete? Co pro Vás bylo u této aktivity nejtěžší? Bylo těžké se něčeho zbavit?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Co mi dělá v životě radost“

Cíl: uvědomit si, co Vám v životě dělá skutečnou radost

Pomůcky: papíry, propisky, pastelky, fixy

Časová náročnost: cca 20 min

Průběh: Účastníci dostanou za úkol, aby se zamysleli nad tím, jaké věci a aktivity jim dělají v životě radost a tyto radosti mají nakreslit, napsat nebo jakkoliv znázornit na papír. Poté s účastníky diskutujeme o tom, jak můžeme do svého života zařadit více takových radostí.

Reflexe: Jak se Vám vymýšlely Vaše radosti?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Příběhy a potřeby“

Cíl: procvičit si schopnost naslouchat svým potřebám

Pomůcky: kartičky s potřebami

Časová náročnost: cca 20 min

Průběh: Účastníci jsou rozděleni do dvojic/trojic a jsou vyzváni, aby si vzpomněli na nějakou situaci či událost z nedávné minulosti, která je pro ně důležitá (např. kdy se v poslední době nad něčím rozčílili nebo kdy byli v nepohodě). Jeden ze skupinky během 4 min povypráví, co se stalo. Během vyprávění je úkolem naslouchajících z kartiček potřeb vybírat to, co si myslí, že vypravěč v dané situaci potřeboval. Poté, co vypravěč dohovoří, podívá se na navržené kartičky potřeb a vybere si ty, které by pro něj byly v dané situaci relevantní. Účastníci se ve vyprávění střídají.

(Zdroj: Rosenberg, 2016)

„Čeho se chci ve svém životě skutečně zbavit“

Cíl: uvědomit si, čeho se v životě chci zbavit a nepotřebuji to; pomocí relaxace odbourat stres a vrátit se ke svému nitru

Pomůcky: papíry, propisky

Časová náročnost: cca 25 min

Průběh: Lektor uvede členy skupiny do relaxace. Během ní si členové představí, že jsou na místě, kde se mohou zbavit všeho, čeho chtějí a odbourají negativní emoce a stres. Může se jednat o osobu nebo vlastnost. Členové si tato svá přání napíší nebo namalují na papír. Ve druhé fázi aktivity se členové s ostatními podělí o to, čeho by se v životě chtěli zbavit a proč. Ostatní se mohou doptávat a reagovat.

Reflexe: Proč byste se chtěli zbavit zrovna tohoto? Co Vám tato věc v životě bere a co Vám naopak přináší? Překvapilo Vás, čeho by se chtěli zbavit ostatní? Pomohlo Vám, když jste se při cvičení zrelaxovali?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Klubíčko“

Cíl: tato aktivita slouží k reflexi prvního dne kurzu

Pomůcky: klubíčko

Časová náročnost: cca 15 min

Průběh: Účastníci budou mít možnost se vyjádřit k tomu, co se jim tento den na kurzu líbilo nebo nelíbilo. Mohou tento den shrnout pár větami a mohou říct, co si z tohoto dne odnáší.

- Pozn. Účastníci dostanou za úkol si na druhý den kurzu donést 3 předměty, které ho nějakým způsobem charakterizují.

4. 11. 2 Druhý den kurzu – neděle

Příchod a první část dopoledního bloku 8:00-11:00

Účastníci se dostaví v 8:00 do budovy PdF. Poté proběhne aktivita, která bude sloužit jako ohlédnutí se za předešlým dnem. Následuje aktivita, která účastníkům umožní lepší vzájemné poznání a aktivita sloužící k uvědomění si svého postavení ve skupině. Nadále lektor účastníky vyzve k tomu, aby se do brožurky podívali na téma „*Prostředí, potřeba sociálního kontaktu a empatie*“. Dnešním úkolem první části dopoledního bloku bude, aby si účastníci uvědomili, jaký mají vztah ke svým blízkým lidem a jaké vlastnosti jsou pro ně u druhých důležité. Závěrečnou aktivitou první části dopoledního bloku si studenti procvičí své empatické cítění.

„Ohlédnutí za prvním dnem kurzu“

Cíl: zhodnotit předešlý den kurzu, udělat reflexi

Pomůcky: klubičko

Časová náročnost: cca 10 min

Průběh: Lektor položí otázku: „Jaký je Váš nejsilnější dojem ze včerejška?“, a hodí někomu klubičko. Ten, kdo má klubičko, odpovídá a poté ho hodí dál. Když se všichni účastníci vystřídají, vrací se klubičko k lektorovi. Lektor položí druhou otázku: „Co Vám ze včerejška utkvělo v paměti?“ Hodí někomu zase klubičko a až všichni odpoví, tak se klubičko hodí zpátky lektorovi.

Reflexe: nedělá se, jelikož je aktivita sama o sobě reflexí

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Předměty, které mě vystihují“

Cíl: více poznat ostatní členy skupiny

Pomůcky: předem připravené 3 osobní věci každého člena skupiny

Časová náročnost: cca 30 min

Průběh: Každý člen si přinese na setkání 3 věci, které ho nejvíce vystihují a charakterizují. Jeden člen se pomocí těchto předmětů představí (co je to za předměty, proč je mají u sebe, proč si vybrali zrovna tyto předměty, v čem ho vystihují). Ostatní členové skupiny se mohou doptávat. Takto se vystřídají všichni.

Reflexe: Bylo pro Vás těžké vybrat předměty, které Vás vystihují? Překvapilo Vás, jaké předměty si vybrali ostatní? Jak se mluvilo před ostatními členy?

(Zdroj, vlastní úprava, 2024)

„Kdybych já byl zvířetem“

Cíl: uvědomit si, jaké mám pocity ve skupině a jaké mám v ní postavení

Pomůcky: papíry, výtvarné potřeby

Časová náročnost: cca 45 min

Průběh: Každý člen skupiny nakreslí sám sebe v podobě zvířete. Zvíře může, ale nemusí být existující, může být vymyšlené. Aktivita má popsat a symbolizovat pocity v rámci skupiny. Kresby se poté ukáží skupině a jednotliví členové se k nim pomocí asociací vyjadřují. Nakonec se hádá, kdo je autorem. Autor následně vysvětlí, co chtěl svojí kresbou vyjádřit a znázornit.

Reflexe: Probíhá u každé jednotlivé kresby. Proč jste si zvolili takové zvíře? Vnímá skupina členy tak, jak se nakreslili?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Prostředí, sociální kontakt a empatie“

„Aktivita Moji blízcí“

Cíl: uvědomit si, na čem mi na svých blízkých záleží

Pomůcky: žádné

Časová náročnost: cca 40 min

Průběh: Lektor účastníky vyzve k tomu, aby v brožuře našli téma „*Prostředí, potřeba sociálního kontaktu a empatie*“. Poté se každý hráč zamyslí nad tím, kteří lidé pro jeho život něco znamenají, může si je poznamenat na papír. Následně napíše 5 vět ve stylu: "X a Y jsou nějací, ale u Z je to přesně naopak." Místo písmen použije jména svých blízkých a místo slov "nějaký" a "přesně naopak" lidské vlastnosti, které považuje za důležité. Nakonec účastníci přečtou pět vlastností lidí, které si vybral a vyhodnotil je jako důležité. Pro někoho jsou důležité mravní kvality, pro jiné schopnosti. U aktivity můžeme zpozorovat zjištění, že různé běžně používané charakteristiky vnímáme velmi odlišně (např. inteligentní, jemuž mohou být jako protiklad postavena slova: naivní, přízemní, zbedněný...).

Reflexe: Jak se Vám vymýšlely charakteristiky Vašich blízkých? Překvapilo Vás, jak některé charakteristiky vnímají ostatní členové skupiny?

(Zdroj: Hayesová, 2021)

„Skupinová empatie“

Cíl: schopnost vcítit se do ostatních

Pomůcky: papíry, propisky, nachystané otázky

Časová náročnost: cca 20 min

Průběh: Lektor má připraveno 10 otázek týkajících různých témat. Poté účastníkům řekne, aby napsali 1. nějaký den v týdnu, 2. dopravní prostředek, 3. název písně, 4. předmět ve škole, 5. barvu, 6. zvíře, 7. stolní hru, 8. dívčí jméno, 9. ovoce, 10. květinu. Úkolem studentů je napsat na papír slovo, které si myslí, že pravděpodobně napíší i ostatní lidé ve skupině. Za každou stejnou odpověď obdrží člen bod. Ve hře vítězí ten, kdo má na konci nejvíce bodů.

Reflexe: Dokážete se vcítit do druhých lidí? Byla pro Vás tato aktivita těžká?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Naslouchání“

Cíl: naslouchat druhým a plně se soustředit na to, co říkají

Pomůcky: žádné

Časová náročnost: cca 35 min

Průběh: Skupina se rozdělí do dvojic. V každém kole bude jeden z dvojice mluvit 3 min na dané téma. Druhý mu naslouchá a do jeho mluvení mu nijak nezasahuje. Poté bude mít druhý člen skupiny 3 minuty na to, aby co nejpřesněji shrnul, co mu vypravěč říkal a aby prokázal, že mu naslouchal a porozuměl. Vypravěč, který mluvil, potvrdí nebo vyvrátí, jestli byl správně pochopen a řekne, které body např. nebyly dobře zachyceny. Oba se prostřídají v obou rolích. Témata na vyprávění budou celkem tři. Prvním tématem je: „Vztahy mezi lidmi“, druhým: „Co pro Vás znamená svoboda“? a třetí: „Za co jste na sebe za poslední dobu nejvíce hrdí“?

Reflexe: Bylo pro Vás těžké naslouchat druhému a nevstupovat mu do toho? Bylo pro Vás těžší naslouchat nebo mluvit po celý čas?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

- Pozn. po této části proběhne krátká pětiminutová přestávka (11:00-11:05)

Druhá část dopoledního kurzu 11:05-12:30

V této části účastníky vyzveme k tomu, aby se do brožurky podívali na téma komunikace a komunikační styly a diskutujeme na toto téma. Nadále si účastníci budou moci vyzkoušet aktivity vedoucí k rozvoji asertivity a uvědomit si, jaké styly komunikace účastníci sami ve svém životě využívají jak oni, tak jejich okolí.

„Druhy chování“

Cíl: účastníci se seznámí s druhy chování

Pomůcky: dataprojektor a počítač

Časová náročnost: cca 45 min

Průběh: Na začátku se zeptáme účastníků, co si představují pod pojmy „*manipulace, agresivita a asertivita*“ a poté jim lektor vysvětlí, co tyto pojmy znamenají podrobněji. Řekne jim, že bychom v životě měli směřovat k asertivitě. Následně pustí krátké video dostupné zde: <https://edu.ceskatelevize.cz/video/5163-asertivita>, které ukazuje situace, ve kterých se objevují různé druhy chování.

Reflexe: Vidíte se v některém způsobu chování? Setkáváte se v životě s lidmi, kteří používají jednotlivé komunikační styly? Umíte jednat asertivně?

(Zdroj: vlastní aktivita, 2024)

„Trénink asertivního chování“

Cíl: napsat na papírky způsoby, jak vyjádřit svůj nesouhlas, jak asertivně vyjádřit své přání, potřebu nebo názor, pomocí modelových situací si zkusit asertivní vyjadřování

Pomůcky: malé lepící papírky, velký plakátový papír, fixy, pastelky

Časová náročnost: cca 40 min

Průběh:

1. část: Lektor účastníkům rozdá malé lepící papírky. Každý účastník si představí v hlavě nějakou situaci, při které by chtěl umět asertivně odmítnout, poté napíše tuto odmítací větu/věty na papírek. Může se jednat i o věty, kterými chce zároveň vyjádřit své přání, potřebu nebo názor. Např: „Promiň, ale dnes nemůžu s Tebou jít do kina, musím se učit.“ „Prosím, mohl bys mi pomoci?“ „Nelíbí se mi, jak se ke mně poslední dobou chováš.“ „Děkuji za nabídku, ale cyklistika mě nebaví, co tak zkusit plavání?“ Až budou mít všichni hotovo, přidělají všichni svůj papírek s typy odmítacích vět na plakátový papír pověšený na tabuli. Ostatní si poté mohou přečíst, co napsali druzí.

2. část: Účastníci si zkusí konkrétní modelové situace, na kterých si mohou natrénovat asertivní chování.

- Kamarádka mi píše, jestli s ní nezajdu do kavárny, protože mi něco chce povědět, ale já mám jít do kina s přítelem, protože máme dnes sedmileté výročí.
- Jsem na diskotéce a jeden ze známých mě začne nabízet cigaretu. Jeho přátelé, se kterými na diskotéce je, jsou všichni kuřáci.
- Spolužák, který vedle mě sedí, ode mě neustále opisuje při testech. Já se na testy vždy učím, on ne. Spoléhá na to, že to budu umět já.
- Jsem s kamarády na dovolené. Oni najdou nějaké opuštěné místo, kde je velkým napsáno ZÁKAZ VSTUPU - možnost nebezpečí. Vybízí Vás, abyste to místo šli prozkoumat.
- Kolega mě požádá, abych mu pomohla s pracovní záležitostí. Já mám momentálně nespočet svých pracovních starostí a nemám času nazbyt.
- Mám nově zrekonstruovanou kuchyni. Po týdnu vhodného používání se začne kroutit polička nad digestoří.
- Kamarádka mě požádá o to, abych jí pohlídala dvouletou dcerku. Já už mám dlouhodobě naplánovaný výlet s mamkou. Kamarádka na mě stále naléhá, protože jí nemá dceru nikdo jiný pohlídat.
- Kamarád s čerstvě získaným řidičským průkazem Tě požádá, abys mu půjčil své auto na dovolenou. Auto je ale zcela nové, ještě jste s ním sami nejeli a víte, že kamarád ještě nemá tolik zkušeností s řízením.
- Nadřízený řekne své podřízené: „Leni, musím Ti sdělit, že tento měsíc Ti snižuji osobní ohodnocení o 500 Kč kvůli Tvé pracovní morálce.“
- Za Petrem přichází partnerka Jana: „Petře, Ty jsi zapomněl poslat učitelce Kristýnky přihlášku na školu v přírodě? Říkala mi to, když jsem pro ni šla do školky. Divila se, že tentokrát nejede, protože vždy na pobyty do přírody jezdí.“
- Kamarád Tě poslední dobou kritizuje. Naposledy zkritizoval Tvoji práci, na které jsi dlouho pracoval. Tebe to trápí a jeho názor Tě nemile zarazil.

Reflexe: Jak se Vám představovala situace, při které musíte vyjádřit nesouhlas nebo říci NE? Jak se Vám vymýšlely věty? Je pro Vás v reálném životě těžké vyjadřovat svá přání a názory? Bylo pro Vás těžké při modelových situacích vymyslet, jak se asertivně zachovat?

(Zdroj: vlastní aktivita, 2024)

- Pozn. po této části proběhne hodinová obědová pauza (12:30-13:30)

První část odpoledního blok 13:30 – 15:30

Účastníci si pomocí aktivity „Fotografie“ mohou zkusit představit, jaký komunikační styl používají lidé na jednotlivých fotografiích a aktivitou „Pohled z druhé strany“ si lze uvědomit, jaké je to vidět jiným pohledem, než je ten náš. Aktivitou „Porozumění“ a „Neverbální komunikace“ si účastníci mohou vyzkoušet neverbální komunikaci.

„Fotografie“

Cíl: rozvíjet fantazii, spolupráci ve dvojici, zkusit si různé komunikační styly

Pomůcky: 20 čísly označených fotografií, na kterých lidé něco dělají a nějak mezi sebou komunikují

Časová náročnost: cca 40 min

Průběh: Lektor účastníkům rozdává fotografie, na kterých spolu lidé komunikují. Studenti si je prohlédnou. Poté se účastníci rozdělí do dvojic a každá dvojice si vybere jednu fotografii. Dvojice si předvede rozhovor, který by se mohl během pořizování fotografie odehrávat. Ostatní se snaží uhádnout, o kterou fotografii se může jednat.

Reflexe: Bylo pro Vás snadné identifikovat obrázek? Jak se Vám vymýšlel rozhovor?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Pohled z druhé strany“

Cíl: zkusit si, jaké to je vidět věci z jiného pohledu

Pomůcky: čtvrtka bílého tvrdého neprůhledného papíru, na níž je z obou stran obrázek něčeho jiného, propisky

Časová náročnost: cca 15 min

Průběh: Lektor skupiny vybere dva členy, kteří se posadí na židle proti sobě. Mezi ně vloží oboustranný obrázek. Oba členové současně zkusí popisovat, co vidí, a to bez toho, aby se nechali zviklat popisem toho druhého. Ve druhé části hry mají naopak za úkol, aby se domluvili a dospěli k dohodě.

Reflexe: Jak to vidí ten druhý? Je dobré se umět podívat na problém z druhé strany? Co viděli pozorovatelé?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Porozumění“

Cíl: neverbálně spolu komunikovat

Pomůcky: plechovka, lístečky s obrázky v počtu účastníků, židle

Časová náročnost: cca 30 min

Průběh: Účastníci se posadí na židle do kruhu. Každý si z plechovky vylosuje jeden lísteček s obrázkem a nikomu ho neukazuje. Poté se jeden dobrovolník posadí doprostřed kruhu a bude náhodně vyvolávat jednotlivé obrázky. Ti, kteří tyto obrázky mají, si musejí vyměnit místa. Hráč, který je uprostřed se snaží zaujmout jedno z nich. Jelikož nikdo neví, jaký obrázek mají druzí, je nutné, aby se příslušní dva účastníci neverbálně dohodli tak, aby hráč uprostřed jejich komunikaci nepozoroval.

Reflexe: Jak jste se domlouvali? Bylo to pro Vás těžké?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Neverbální komunikace“

Cíl: neverbálně spolu komunikovat

Pomůcky: žádné

Časová náročnost: cca 30 min

Průběh: Tvrdí se, že 70 % informací při rozhovoru je předáváno nonverbálně, tedy tónem hlasu, mimikou. Studenti mají možnost si zkusit, jestli tomu tak je. Na začátku aktivity se hráči naučí básničku:

*Stojí, stojí bedla,
ráda by si sedla,
vzala by si pletení,
noha už jí dřevění.*

Poté se každý pokusí sdělit ostatním nějakou vymyšlenou informaci nebo nějakou náladu („Je mi zima“, „Jsem unavený“, „Je mi smutno“). Nesmí přitom však říct nic jiného než uvedenou básničku.

(Zdroj: <http://deti.mladezck.org/hry.htm>)

- Pozn. po této části proběhne krátká desetiminutová přestávka (15:30-15:40)

Druhá část odpoledního bloku 15:40-18:00

Tato část kurzu se bude soustředit na spolupráci a komunikaci. Účastníci si zaznamenají do poháru energie jejich současnou energii. Dále si účastníci mezi sebou napíší nějaké vzkazy na rozloučenou. Cílem je odejít z kurzu s pozitivním naladěním. Na konci druhé části odpoledního bloku se účastníci budou moct vyjádřit k tomu, jak na ně celý kurz působil a zhodnotit ho jako celek pomocí anonymní evaluace.

„Spolucestující“

Cíl: společnou diskusí se dohodnout, koho bychom chtěli za spolucestujícího v kupé, uvědomit si, jak vznikají předsudky a ujasnit si, jak tyto předsudky mohou omezovat vlastní chování

Pomůcky: papíry, propisky

Časová náročnost: cca 45 min

Průběh: Lektor začne vyprávět: „Cesta z Vladivostoku do Moskvy po Transsibiřské magistrále trvala tři týdny. Tuto dobu cestující musel chtít nechtít strávit se svými spolupasažéry v kupé. Vy máte ale to štěstí, že si můžete vybrat, koho do svého kupé chcete, a s kým tedy strávíte tuto dlouhou dobu.“

Účastníci mají za úkol vybrat ze seznamu obecných lidských typů sedm jedinců, kteří jsou pro ně nejpříjemnější jako společníci na dlouhou cestu vlakem. Všichni účastníci hry se tedy musí shodnout na sedmi stejných osobách. Hru vede moderátor, který se snaží rozpoutávat co nejhlubší debaty o přednostech či nevýhodách možných vybraných osob, popřípadě usměrňovat diskusi, která se zvrhává. Na výkonu a schopnostech moderátora/moderátorky závisí mnoho, proto se této úlohy musí chopit vhodná osoba.

Seznam jednotlivých cestujících: Rom z Ostravy; Francouz, který mluví pouze francouzsky; Rus vracející se z vězení; Ukrajinka z předměstí Kyjeva; feministka z Holandska; italský skinhead; Američan na výletě; německý rapper žijící velmi specifickým životním stylem; rumunská prostitutka; Afričanka prodávající výrobky z kůže.

Reflexe: Bylo pro Vás těžké se shodnout na výběru spolucestujícího? Jak se Vám pracovalo? Podle čeho jste se řídili? Proč v životě existují předsudky? Jsou špatné?

(Zdroj: https://inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/zacneme_treba_takhle.pdf)

- Pozn. po dopoledním bloku následuje krátká přestávka, při níž se mohou studenti občerstvit drobným občerstvením, které je pro ně k dispozici.

„Vernisáž“

Cíl: ve skupině se dohodnout, co budou společně malovat na „muzejní výstavu“

Pomůcky: výtvarné potřeby, archy balícího papíru, tabule na výstavu výtvorů

Časová náročnost: cca 40 min

Průběh: Účastníci se rozdělí do skupin a sednou si do kruhu. Jejich úkolem je vytvořit muzejní výstavu na téma „nejkrásnější věc na světě“. Tyto výtvary se na konci aktivity vystaví a uspořádá se vernisáž. Každá skupinka předstoupí před ostatní a výtvor odprezentuje.

Reflexe: Jak se Vám pracovalo ve skupině? Líbí se Vám Váš výtvor?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Pohár mé energie na konci kurzu“

Cíl: zjistit, kolik energie účastníci mají na konci kurzu

Pomůcky: papíry, psací potřeby, pastelky, fixy

Časová náročnost: cca 10 min

Průběh: Účastníci si do již nakresleného „poháru energie“ naznačí hladinu své momentální energie, k hladině poznačí aktuální datum a čas.

Reflexe: Změnila se Vaše hladina energie během kurzu?

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Dobíjení našich baterek“

Cíl: potěšit ostatní komplimenty; zanechat za sebou nějakou pozitivní zprávu druhým; vytvoření vzpomínky na kurz; pozvednout sebevědomí ostatním; probudit v sobě schopnost hledat na druhých to dobré

Pomůcky: lepící papírky, propisky, špendlíky

Časová náročnost: cca 15 min

Průběh: Všichni obdrží papír a na ten si nakreslí baterku (nikoliv svítilnu, nýbrž energetický zdroj) a ten si přišpendlí na záda. Každý účastník má za úkol napsat všem ze skupiny anonymně něco povzbudivého na záda, aby jim "dobil baterky". Mohou se psát komplimenty, kladné vlastnosti, rady a přání do budoucna, vyjádření osobního obdivu, úcty. Až všichni napíší všem své vzkazy, baterky odšpendlíme a složíme do úhledných čtverečků a schováme. Vzkazy si každý přečte až večer před spaním.

(Zdroj: vlastní úprava, 2024)

„Pár slov na závěr“

Cíl: společné rozloučení a shrnutí kurzu

Pomůcky: žádné

Časová náročnost: cca 15 min

Průběh: Účastníci a lektor mohou říct, co by ještě chtěli ostatním vzkázat, nebo co jim leží v hlavě a rádi by se o tuto myšlenku podělili.

„Dotazníky“

Cíl: technika vytvářející prostor k vyjádření pro všechny zúčastněné

Pomůcky: dotazníky

Časová náročnost: cca 15 min

Průběh: Účastníci kurzu dostanou dotazníky, které mají za úkol vyplnit. Dotazník je anonymní a slouží k tomu, aby lektorovi ukázal, co se členům kurzu v těchto dvou dnech líbilo, co se jim nelíbilo, co jim kurz dal nebo vzal, co z kurzu v nich zanechalo nejsilnější dojem a co by např. změnili nebo zlepšili. Dále účastníci mohou napsat, co by chtěli vzkázat lektorovi.

Zhodnocení projektu

V dnešní hektické době stále přibývá nároků na mladé lidi, kteří mnohdy nevědí, jak se s těmito nároky vypořádat, a to má negativní vliv na jejich duševní zdraví. Záměrem tohoto projektu bylo vytvořit kurz pro studenty UP, kteří potřebují pracovat na rozvoji a posilování svého duševního zdraví. Aby vůbec mohl vzniknout, hledali jsme vhodnou formu pro jeho realizaci. Na UP existuje CCV, které tvoří různé vzdělávací kurzy, workshopy a má také vhodné prostory pro uskutečnění našeho kurzu. V projektu jsme uvedli, jaké programy CCV nabízí a usoudili jsme, že náš kurz je vhodné zařadit do jeho nabídky. Domníváme se, že k minimalizaci rizika vzniku psychických problémů může pomoci tvorba kurzů zabývajících se obohacením vědomostí o duševním zdraví. Tento obsahuje praktická cvičení, která napomáhají většímu uvědomění si svých obtíží. Má studenty motivovat k tomu, aby se více starali o svůj well-being a nahlíží na studenty jako na individuální bytosti, které mají své potřeby, názory a hodnoty. Snaží se pomoci mladým lidem, kteří na sobě chtějí pracovat a záleží jim na tom, jak se cítí. Proto je na každém, zda se kurzu zúčastní nebo ne.

Aktivity kurzu byly sestaveny tak, aby vedly od seznámení a poznání účastníků mezi sebou k většímu pochopení problematiky, pochopení sebe samých až po vnímání druhých lidí a práci s ostatními. Po každé aktivitě probíhá reflexe. Úspěšnost kurzu lze sledovat z výsledků evaluací od účastníků.

Závěr

V bakalářském projektu byl v rámci Centra celoživotního vzdělávání UP vytvořen kurz s interaktivním přístupem sloužící k rozvoji duševního zdraví pro studenty UP. Byl navržen tak, aby odpovídal potřebám současné mládeže a byl v souladu s nejnovějšími poznatky z psychologie a pedagogiky. Kurz má za cíl studenty seznámit s tím, jak funguje jejich tělo a navést je k pochopení, že osobní pocity nezáleží pouze na jednom faktoru. Vše závisí na tom, jak se sami o sebe staráme, jak se staráme o svou spánkovou hygienu nebo zdravý životní styl a jak pracujeme se svými emocemi a umíme zvládat stresové situace. Velký vliv na náš emoční stav má také prostředí, ve kterém se pohybujeme a jaké máme vztahy se svým okolím. Velmi významným faktorem ovlivňujícím kvalitu mezilidských vztahů je styl komunikace, který v životě aplikujeme. Proto kurz pracoval na rozvoji sociálních dovedností, tvorbě pozitivního prostředí ve skupině a podpoře emoční inteligence, což jsou klíčové kompetence pro osobní i profesní život mládeže. Kurz se zaměřil i na lidské hodnoty a rozvíjel kreativitu. Snažil se o lepší porozumění strategiím řešení svých potíží a v případě potřeby navést účastníky na odbornou pomoc. Cílem bylo vytvořit zdravé životní návyky a pochopit, jak funguje well-being. Investice do duševního zdraví mládeže je klíčová pro budování silné a odolné společnosti, proto bychom měli v budoucnu pokračovat ve výzkumu a rozvoji kurzu a reagovat na měnící se potřeby mládeže. Abychom toho docílili, musíme sledovat dlouhodobé dopady kurzu na duševní zdraví a kvalitu života účastníků.

Kurz je plánováno začlenit do pravidelných vzdělávacích programů, aby se dosáhlo širšího a trvalejšího pozitivního dopadu. V práci jsme nastínili, jak by mohl vypadat dvoudenní kurz podporující duševní zdraví mládeže a dotkl se mnoha problematik. Za tak krátkou časovou relaci však nelze vše podstatné obsáhnout dostatečně. Proto je do budoucna záhodné vytvořit kurzy nebo workshopy, které by se týkaly více jednotlivých problémových témat. Mohlo by se jednat o následující kurzy: „Jak čelit stresu“, „Well-being a jeho hlavní cíle“, „Jak ovládat své emoce“, „Cílem k asertivitě“, „Kde vznikají naše psychické potíže“, „Kde vzniká nedostatek sebedůvěry a sebelásky“ nebo „Rodina a její vliv na mladé lidi“. Důležité je, aby se instituce jako je UP v Olomouci nadále angažovaly do takových projektů a snažily se neustále vyvíjet nové a nové kurzy v podobném duchu.

Seznam literatury

AdZ, 2021. *7 tipů: JAK BÝT EMPATICKÝ A ROZUMĚT LIDEM*. Žij Úspěšně [online]. [cit. 2024-04-02]. Dostupné z: <https://zijuspesne.cz/7-tipu-jak-byt-vice-empaticky/>

Akademie osobnostního rozvoje APAS, s. r. o., 2023. *Co je to osobnostní rozvoj* [online]. [cit. 2024-03-26]. Dostupné z: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/osobnostni-rozvoj/>

Aktuálně.cz, 2023. *Duševní zdraví mladých se zhoršilo. Hůře vycházejí s rodinou a mají méně blízkých* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/zahranici/dusevni-zdravi-mladych-se-za-covidu-zhorsilo-mene-nevychazi/r~505954e0bb6211ed82b7ac1f6b220ee8/>

AplikacePráce, 2021. *Komunikační styly aneb jak se domluvit se všemi* [online]. [cit. 2024-03-18]. Dostupné z: <https://aplikaceprace.cz/magazin/komunikacni-styly-aneb-jak-se-domluvit-se-vsemi>

BENDA, Jan, 2019. *Všímavost a soucit se sebou. Proměna emocí v psychoterapii*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1524-0.

BĚLKOVÁ, Kateřina, 2023. *Při jednání s manipulátorem nesmíte jít do protiútoků*. Newton Today [online] [cit. 2024-03-15]. Dostupné z: <https://www.newton.today/blog/pri-jednani-s-manipulatore-m-nesmite-jit-do-protiutoku>

BŘÍMKOVÁ, Petra, 2021. *Zvládání emocí – hněv, smutek a deprese, strach a úzkost*. GMK [online] [cit. 2024-04-02]. Dostupné z: <https://www.gmk.cz/wp-content/uploads/2021/05/Zvl%3%A1d%3%A1n%3%AD-emoc%3%AD-pdf.pdf>

Centrum celoživotního vzdělávání UP, 2024. *Profil pracoviště* [online]. [cit. 2024-02-22]. Dostupné z: <https://ccv.upol.cz/profil-pracoviste>

Česká zdravotní pojišťovna, 2024. *Stres*. [online]. [cit. 2024-03-29]. Dostupné z: <https://www.cpzp.cz/clanek/5275-0-Stres.html>

EKMAN, Paul, 1999. Basic emotions. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (s. 45–60). New York: John Wiley & Sons. ISBN neuvedeno.

Evropská rada, 2023. Rada evropské unie. *Duševní zdraví*. [online]. [cit. 2024-03-22]. Dostupné z <https://www.consilium.europa.eu/cs/policies/mental-health/>

FELCMANOVÁ, Lenka, 2021. Začlenění wellbeingu v RVP. In Partnerství pro vzdělávání 2030+. Dostupné z: <https://www.uspechzaka.cz/wp-content/uploads/2021/11/Lenka-Felcmanova-Wellbeing-v-RVP.pdf>

FIALA, Jiří a kol, 2002. *Jezuitský konvikt*. Olomouc: Vydavatelství UP. ISBN 80-244-0521-0.

Goodways, 2024. *Deník vděčnosti* [online]. [cit. 2024-04-04]. Dostupné z: <https://mygoodways.com/cs/products/denik-vdecnosti>

HAMRLOVÁ, Markéta, 2020. *10 tipů, jak lépe zvládnout úzkost a strach* [online]. [cit. 2024-04-01]. Dostupné z: <https://www.marketahamrlova.cz/10-tipu-jak-lepe-zvladnout-uzkost-a-strach/>

HAVLOVÁ Denisa, 2023. *Kritické myšlení: Proč je důležité a jak ho zlepšit?* Orange academy [online]. [cit. 2024-03-28]. Dostupné z: <https://orangeacademy.cz/clanky/kriticke-mysleni/>

HIGH, Radka, 2022. *Wellbeing, neboli duševní pohoda*. Educlub [online]. [cit. 2024-03-22]. Dostupné z: <https://www.eduklub.cz/2022/12/21/wellbeing-neboli-dusevni-pohoda/>

HONZÁK, Radkin, 2017. *Psychosomatická prvouka*. Praha: Vyšehrad, spol. s r. o. ISBN 978-80-7429-912-4.

HOSÁK, Ladislav a Jiřina HOSÁKOVÁ 2022. Psychiatr praxi. *Příčiny duševních poruch – obecné aspekty* [online]. Roč. 23, č. 1 [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2022/01/01.pdf>

HOUFBAUR, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.

JANDLOVÁ, Markéta, BISCHOFOVÁ, Svatava a Jiří RUPRICH, 2021. *Zdravý životní styl aneb 10 kroků ke zdraví* [online]. [cit. 2024-04-01]. Dostupné z: <https://archiv.szu.cz/uploads/CZVP/10kroku.pdf>

KADERÁBKOVÁ, Markéta, 2020. *Asertivita: Víte, co to je a jaké existují techniky?* Orange academy [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://orangeacademy.cz/clanky/asertivita/>

KUBÁČKOVÁ, Klára, 2023. *Tajemství, která se skrývají za pomoci ostatním.* jsme.cz [online]. [cit. 2024-04-03]. Dostupné z: <https://jsme.cz/3-tajemstvi-ktera-se-skryvaji-za-pomoci-ostatnim>

KUBÁLKOVÁ, Petra, 2023. *Co to je vlastně wellbeing?* Petra Kubálková – wellbeing, HR, koučink, mentoring [online]. [cit. 2024-03-22]. Dostupné z: <https://www.petrakubalkova.cz/co-to-vlastne-je-wellbeing/>

LOJA, Radka, 2019. *Sestavte si žebříček hodnot.* Mindtrix [online]. [cit. 2024-02-28]. Dostupné z: <https://mindtrix.cz/portfolio/sestavte-si-zebricek-zivotnich-hodnot/>

LOŠŤÁKOVÁ, Olga, 2020. *Empatická a asertivní komunikace.* Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-1597-6.

MAPY.cz, 2024. Screenshot trasy Hlavní nádraží – Žižkovo náměstí [online]. [cit. 2024-03-28]. Dostupné z: <https://mapy.cz/zakladni?planovani-trasy&rc=97HOxVFur3mYhZK&rs=pubt&rs=pubt&ri=15207583&ri=15209578&mrp=%7B%22c%22%3A200%2C%22dt%22%3A%22%22%2C%22d%22%3Atrue%7D&xc=%5B%5D&x=17.2700733&y=49.5943333&z=16>

MEDLÍKOVÁ, Olga, 2015. *Jak poznat, že s vámi někdo manipuluje, a jak se tomu bránit.* Forbes [online]. [cit. 2024-03-28]. Dostupné z: <https://forbes.cz/jak-poznat-ze-s-vami-nekdo-manipuluje-a-jak-se-tomu-branit/>

Memorandum o celoživotním učení, 2000. *Jednat ve prospěch celoživotního učení: šest klíčových myšlenek* [online]. [cit. 2024-02-20]. Dostupné z: <http://old.nvf.cz/archiv/memorandum/index.htm>

MILLEROVÁ, Klára, 2018. *Agrese, manipulace, pasivita aneb co do správné komunikace nepatří*. ChciPracovat.info [online]. [cit. 2024-03-15]. Dostupné z: <https://hcipracovat.info/agrese-manipulace-pasivita-aneb-spravne-komunikace-nepatri/>

MENTEM – trénujte svůj mozek, 2018. *Teorie motivace podle Maslowa*. Dostupné z: <https://www.mentem.cz/blog/teorie-motivace/>

MUNI, 2022. *Kariérní centrum* [online]. [cit. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://kariera.muni.cz/aktualne/karierni-blog/asertivni-komunikace-v-praxi>

NAKONEČNY, Milan, 1998. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0689-3.

Národní zdravotnický informační portál (NZIP), 2024. *Psychosomatika* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/kategorie/98-psychosomatika>

NEŠPOR, Karel, 2015. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0778-8.

Olomouc.eu, 2024. *O městě* [online]. [cit. 2024-02-15]. Dostupné z: <https://www.olomouc.eu/o-meste>

Opatruj.se, 2024. *Kompas duševního zdraví* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/informuj-se/dusevni-zdravi-a-pohoda>

Pisa, 2015. *Well-being*. [online]. [cit. 2024-03-26]. Dostupné z: <https://cosiv.cz/cs/2017/08/21/pisa-2015-vysledky-well-being/>

PLAMÍNEK, Jiří, 2008. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. Praha: Grada. ISBN 80-247-2593-2.

Platon, 427–347 př. Kr. Zdroj: neuveden.

Podpora inkluze, 2024. *Well-being* [online]. [cit. 2024-03-23]. Dostupné z: https://www.podporainkluze.cz/wp-content/uploads/2021/04/Wellbeing_Rozsirena_definice_brezen_2021_A4.pdf

PRAŽÁK BARTOŠOVÁ, Mirka, 2022. *Empatie umožňuje pochopit druhé* [online]. [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://mpb-terapie.cz/empatie-umoznuje-pochopit-druhe/>

Právnická fakulta, 2024. *Celoživotního vzdělávání* [online]. [cit. 2024-03-23]. Dostupné z: <https://www.pf.upol.cz/studujte-u-nas/celozivotni-vzdelavani/>

PRŮCHA, Jan, 1995. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-029-4.

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a Jiří MAREŠ, 2003, s. 125. *Pedagogický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.

Psychologie, pedagogika, 2024. *Sociální komunikace* [online]. [cit. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://psychologie-pedagogika.studentske.cz/2008/06/sociln-komunikace.html>

SAK, Petr a Karolína SAKOVÁ, 2004, s. 10. *Mládež na křižovatce: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda Servis. ISBN 80-86320-33-2.

Společnost Podané ruce, 2020. *O terapii* [online]. [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://podaneruce.cz/wp-content/uploads/2022/01/O-terapii.pdf>

SSZDRA, 2024. *Komunikační styly* [online]. [cit. 2024-02-20]. Dostupné z: <https://www.sszdra-karvina.cz/komunikace/aserti/asks.htm>

Státní zdravotní ústav, 2023. *Spánek a zdraví*. Npi [online]. [cit. 2024-03-28]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>

Strategie celoživotního učení, 2007. [online]. [cit. 2024-02-20]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/dalsi-vzdelavani/strategie-celozivotniho-uceni-cr>

SUTTON, Jeremy, 2020. *16 Effective Stress-Management Activities and Worksheets*. PositivePsychology.com [online]. [cit. 2024-04-03]. Dostupné z: <https://positivepsychology.com/stress-management-activities-worksheets/>

ŠIMEČKOVÁ, Karolína, 2024. *Jak zvládat vztek? 4 tipy, které vám pomohou získat odstup*. Aktin [online]. [cit. 2024-04-05]. Dostupné z: <https://aktin.cz/jak-zvladat-vzteky-4-tipy-ktere-vam-pomohou-ziskat-odstup>

Time Toasters, 2023. *Metody kritického myšlení, které vám dají jiný pohled na věc* [online]. [cit. 2024-04-02]. Dostupné z: <https://www.timetoasters.cz/jak-myslet-kriticky/>

Univerzita Palackého, 2024. *Celoživotní vzdělávání* [online]. [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: <https://www.upol.cz/czv/>

Univerzita Palackého, 2024. *Fakulty* [online]. [cit. 2024-02-27]. Dostupné z: <https://www.upol.cz/studenti/fakulty/>

VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.

VAVŘICHOVÁ, Barbora, 2022. *Manuál duševního zdraví vysokoškoláka* [online]. [cit. 2024-03-29]. Dostupné z: <https://www.elsa.cvut.cz/wp-content/uploads/2022/11/manual-dusevniho-zdravi-vysokoskolaka.pdf>

VENTRUBOVÁ, 2023. *Jak se naučit sebelásce* [online]. [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://www.koucnlp.cz/jak-se-naucit-sebelasce/>

WEISSOVÁ, 2019. *Co to je Asertivita a jak ji docílit (snadné techniky)* [online]. [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://www.jobfairs.eu/magazin/co-to-je-asertivita-a-asertivni-chovani>

WHO, 1948. *Ústava WHO* [online]. [cit. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>

Zdravotnické zařízení ministerstva vnitra, 2024. *Syndrom vyhoření* [online]. [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://www.zzmv.cz/syndrom-vyhoreni>

Legislativa

Česká republika. Novela č. 197/2014 Sb. - znění novely zákona o pedagogických pracovnících - části první zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, s vyznačením navrhovaných změn a doplnění. In: *Zákony pro lidi*. 2014, částka 82. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>

Česká republika. Školský zákon (č. 561/2004 Sb.). In: *Zákony pro lidi*. 2004, částka 190. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>

Česká republika. Zákon o pedagogických pracovnících (č. 198/2012 Sb.). In: *Zákony pro lidi*. 2012, částka 68. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-198>

Česká republika. Zákon o vysokých školách (č. 111/1998 Sb.) § 60 Celoživotní vzdělávání. In: *Zákony pro lidi*. 1998, částka 39. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-111>

Česká republika. Vyhláška o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků (č. 272/2014 Sb.). In: *Zákony pro lidi*. 2014, částka 111. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2014-272>